

English version: [Kornienko D.S., Rudnova N.A. Online social network usage, procrastination](#)

[procrastination](#)  
Пермский государственный национальный исследовательский университет, Пермь, Россия

[Сведения об авторах](#)  
[Литература](#)  
[Ссылка для цитирования](#)

Социальные сети являются неотъемлемой составляющей современной жизни, но при этом они становятся факторами снижения достижений, в частности, академических. При анализе личностных факторов, влияющих на увлечение социальными сетями, рассматриваются саморегуляция и прокрастинация, представляющая личностную черту, проявляющуюся в откладывании работы и других дел на потом. Существует множество свидетельств о негативной роли прокрастинации в академических достижениях и, как следствие, повышении тревожности и уровня переживания стресса. Дискуссионным остается вопрос о том, в каких отношениях находятся саморегуляция и прокрастинация, так как обе характеристики связаны со снижением результативности деятельности. В исследовании анализируются личностные факторы, формирующие зависимое от социальной сети поведение, – прокрастинация и саморегуляция как предикторы интенсивности и навязчивости в использовании социальных сетей. Выборку исследования составили 321 человек, являющиеся пользователями социальной сети «ВКонтакте», в возрасте от 17 до 60 лет. Характеристики использования социальной сети были диагностированы с помощью Шкалы интенсивности использования и Шкалы навязчивого использования. Также были измерены особенности прокрастинации и саморегуляции. На основании корреляционного и регрессионного анализа было получено, что пол и прокрастинация являются значимыми факторами для интенсивности и навязчивости использования социальной сети. Кроме того, были уточнены половые различия в использовании социальной сети. Данное исследование показывает, что женщины являются более увлеченными социальной сетью, а при более высоком уровне откладывания (прокрастинации) могут проявляться и негативные эффекты (межличностные, эмоциональные, деловые проблемы) увлеченности социальной сетью.

Ключевые слова: прокрастинация, саморегуляция, социальные сети, «ВКонтакте»

Современный период развития общества связан с активным использованием

информационных технологий, и в частности Интернета, которые создают альтернативу традиционным способам взаимодействия людей. Одним из наиболее массовых примеров изменения способов коммуникации являются социальные сети, которыми пользуются 42% от всего населения Земли, и этот показатель вырос на 13% за 2017 год [Global Digital ..., 2018]. В России 76% населения имеет доступ к Интернету, а прирост пользователей социальных медиа возрос на 15% [Measuring the Information ..., 2017]. Социальные сети становятся не только элементом культуры, новым полем для социализации [Аянян, Марцинковская, 2016], причем как для молодежи, так и для старшего поколения. Так, например, 97% молодых людей в возрасте от 19 до 24 лет пользуются социальной сетью «ВКонтакте», и хотя для более старших возрастов процент использования снижается, не менее трети людей старше 55 пользуются социальными сетями [Чванова и др., 2014]. Предпочтение в использовании социальных сетей как средств коммуникации, особенно для молодежи, положительно связано и с числом возможных контактов в сети, и с наличием эмоциональной привязанности [Сибирко, Винокуров, 2016].

Наряду с социальными факторами (отсутствие партнера и близких друзей, низкая трудовая занятость, проблемы со здоровьем), которые способствуют увеличению частоты, длительности использования социальных сетей, выделяются и психологические, такие как: сниженная поведенческая и эмоциональная саморегуляция, что проявляется в повышенной импульсивности, сверхактивности на слабые провоцирующие стимулы, отвлекаемости и трудности самоорганизации [Хомерики, 2013; Reinecke, Hofmann, 2016]. В целом увеличение количества цифровых медиа негативно отражается на деятельности, так как медиа становятся формой отвлечения от работы или ее откладывания [Hinsch, Sheldon, 2013]. Среди наиболее значимых психологических факторов использования социальных сетей рассматривается прокрастинация, которая и представляет личностную диспозицию, проявляющуюся в откладывании работы, дел на потом. Значительное число исследований негативных последствий прокрастинации для академических успехов показывают, что откладывание снижает как общий уровень достижений, так и выполнение отдельных заданий [Kim, Seo, 2015]. В то же время студенты становятся более обеспокоены снижением своих успехов вследствие откладывания и переживают беспокойство, тревожность, возрастающее чувство вины и стресс [Sirois, 2014; и др.].

Существует большое количество исследований того, что прокрастинация или откладывание дел связано с использованием Facebook и негативно сказывается на академических успехах [Rosen et al., 2013; и др.].

Таким образом, наиболее значимыми факторами, приводящими к активному использованию социальных сетей, являются прокрастинация и саморегуляция. При этом нет однозначности в понимании соотношения данных характеристик. Так, прокрастинация рассматривается как самостоятельная черта и/или как противоположный полюс саморегуляции [Киселева, 2014] либо рассматривается как нарушение саморегуляции, имеющей в основе низкую сознательность, высокую импульсивность и недостаток когнитивного контроля [Rebetz et al., 2015], кроме того, прокрастинация может выступать медиатором между самоконтролем и

психологическим благополучием, академическим стрессом [Meier et al., 2016]. Рассматривая саморегуляцию как процесс, основанный на обратной связи и обеспечивающий стабильное функционирование различных систем (когнитивных, эмоциональных и т.д.), а также возможность адаптировать, изменять работу этих систем, некоторые авторы полагают, что прокрастинация является одной из форм сбоя саморегуляции, основанной на отсутствии обратной связи [Baumeister, Heatherton, 1996].

Результаты эмпирических исследований показывают, что особенности прокрастинации учебных заданий не только обнаруживают отрицательную связь с волевой саморегуляцией, но и могут быть обусловлены ситуационными причинами на младших курсах или личностными факторами на старших курсах. При этом личностно-обусловленная прокрастинация вытесняет волевую регуляцию и становится определяющей в учебной деятельности [Гончарова, Венгренюк, 2017]. Также была обнаружена отрицательная связь прокрастинации с планированием, постановкой целей и определением приоритетов, а также распределением времени на решение поставленной задачи [Lay, Schouwenburg, 1993].

В целом наблюдается единая тенденция в результатах эмпирических исследований взаимосвязи прокрастинации и саморегуляции – высокий уровень прокрастинации неизбежно связан с низким уровнем показателей саморегуляции [Захарова, 2014; Klassen et al., 2008].

Таким образом, на фоне все увеличивающегося числа пользователей Интернета представляется важным выявить роль прокрастинации и саморегуляции в использовании социальных сетей. Конкретизируя данную цель, можно полагать, что параметры использования и зависимости от социальных сетей имеют в качестве предикторов как прокрастинацию, так и различные аспекты саморегуляции, поэтому изучение их вклада в особенности использования социальных сетей является актуальной задачей.

## Выборка

Выборку составили студенты пермских вузов и работающие люди, которые получили ссылку на опрос, созданный в системе SurveyMonkey через Интернет. Общее количество опрошенных составило 379, но опрос респондентов показал, что 84,7% назвали для себя основной социальной сетью «ВКонтакте». Таким образом, выборка данного исследования составила 321 человек, из них 137 мужчин и 184 (57,3%) женщины в возрасте от 17 до 60 лет ( $M = 24,5$ ;  $SD = 7,04$ ).

## Методы

Для определения уровня прокрастинации использовалась Шкала общей прокрастинации К.Х.Лэй в адаптации О.С.Виндекер, М.В.Останиной [Виндекер, Останина, 2014]. Прокрастинация рассматривается в данной методике как склонность откладывать дела на потом. Опросник состоит из 20 утверждений, касающихся прокрастинации в различных обстоятельствах. Респондентам предлагается оценивать

по 5-балльной шкале свое согласие с каждым утверждением от 1 («не согласен») до 5 («согласен»). Надежность методики альфа Кронбаха = 0,93.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» направлен на диагностику степени развития осознанной саморегуляции, которая включает в себя различные функциональные компоненты и представляется как единый процесс инициации и управления произвольной активностью, обеспечивающий мобилизацию и интеграцию психологических особенностей для достижения целей деятельности и поведения. Для данного исследования был взят общий показатель саморегуляции. Опросник состоит из 46 вопросов, которые оцениваются по 4-балльной шкале от 1 – «неверно» до 4 – «верно». Надежность шкалы общей саморегуляции = 0,77 [Моросанова, Бондаренко, 2015].

Опросник Emotion Regulation Questionnaire Дж.Гросса, созданный в рамках процессуальной модели регуляции эмоций. Методика содержит 10 пунктов, которые распределяются по двум шкалам: «Когнитивная переоценка» и «Подавление экспрессии». Респондент оценивает степень согласия с предложенными утверждениями по шкале от 1 («категорически не согласен») до 7 («полностью согласен»). «Когнитивная переоценка» характеризует изменение отношения к ситуации, что позволяет измерить эмоциональный ответ, а «подавление экспрессии» описывает сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа [Панкратова, Корниенко, 2017].

Для измерения частоты, поведенческих и эмоциональных особенностей использования социальных сетей были адаптированы Шкала интенсивности использования Facebook (Facebook Intensity scale) [Ellison et al., 2007] и Шкала навязчивого использования Facebook (Facebook Intrusion Scale) [Elphinston, Noller, 2011]. Данные шкалы адресованы пользователям социальной сети Facebook, но в связи с большей популярностью в России и в целях адаптации при переводе была произведена замена на социальную сеть «ВКонтакте». В остальном содержание вопросов оставалось неизменным.

Шкала интенсивности использования социальной сети предназначена для измерения частоты и длительности использования социальной сети «ВКонтакте», а также эмоционального отношения к социальной сети. Шкала содержит восемь вопросов, на которые респондент дает ответ, используя варианты от 1 «категорически не согласен» до 5 «полностью согласен». Шесть вопросов адресованы к оценке ежедневной активности (например, «ВКонтакте» стал частью моих повседневных дел) и эмоциональным переживаниям в связи с отсутствием доступа к социальной сети (например, Мне становится не по себе, если я не захожу во «ВКонтакте» долгое время), в двух других вопросах спрашивается о количестве друзей и времени, которое человек проводит в социальной сети. При этом оценка данных двух вопросов также идет по шкале 1–5, и они суммируются при подсчете итогового балла. Факторизация вопросов методом главных компонент с последующим варимакс-вращением показала, что они объединяются в один фактор, объясняющий 49,2% дисперсии. Шкала показывает высокую надежность (альфа Кронбаха = 0,83), так же как и оригинальная версия.

Шкала навязчивого использования социальной сети. Исходная методика Facebook Intrusion Scale была создана на основе базовых критериев поведенческой аддикции и вовлеченности в пользование мобильными телефонами [Elphinston, Noller, 2011]. Шкала содержит вопросы относительно различных негативных аспектов использования социальной сети, оценивающих: когнитивные и поведенческие изменения (Я часто думаю о «ВКонтакте», когда не захожу в него), межличностный конфликт (У меня возникали ссоры с другими из-за моего использования «ВКонтакте»), конкуренция с другими видами деятельности (Я прерываю другие дела, когда чувствую необходимость зайти во «ВКонтакте»), потеря контроля, эйфория, переживание стресса при отсутствии возможности доступа (Мысль о невозможности доступа к «ВКонтакте» заставляет меня расстраиваться). Каждый вопрос оценивался респондентом по шкале от 1 («категорически не согласен») до 7 («полностью согласен»). При факторизации методом главных компонент с последующим варимакс-вращением пункты шкалы образовали один фактор, объясняющий 41,2% дисперсии. Коэффициент надежности оригинальной версии 0,85, данной адаптации = 0,79.

## Результаты

В результате корреляционного анализа (см. табл. 1) Интенсивность использования социальной сети и Навязчивость в использовании социальных сетей обнаружили сходные связи: положительную с Прокрастинацией и отрицательную с Саморегуляцией (деятельностной), а также положительную корреляцию с Полом. Интенсивность использования социальной сети отрицательно коррелирует с Подавлением экспрессии и Когнитивной переоценкой. Полученные взаимосвязи позволяют утверждать, что активное использование социальных сетей связано с недостатками саморегуляции и откладыванием дел на потом, и при этом увлеченность социальными сетями в большей степени выражена у женщин.

Таблица 1

Интеркорреляции социально-демографических показателей, прокрастинации и саморегуляции

Показатели	Ср.ар.	Ст.откл.	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Пол (коэф. корр. Спирмена)			1							
2. Возраст			-0,148*	1						
3. Прокрастинация	2,59	0,56	0,033	0,025	1					
4. Интенсивно	3,01	0,94	0,245**	-0,045	0,137*	1				

Интенси вность исп ользов ания со циальн ой сети										
5. Навяз чивост ь испол ьзован ия соци альной сети	2,61	0,8	0,157**	-0,103	0,230**	0,625**	1			
6. Само регуляц ия	2,78	0,26	-0,047	0,006	-0,605*	-0,135*	-0,203*	1		
7. Пода вление экспрес сии	4,18	1,03	-0,202*	-0,123*	-0,042	-0,175*	-0,09	0,136*	1	
8. Когн итивна я перео ценка	4,67	0,94	-0,034	-0,07	-0,195*	-0,122*	-0,107	0,340**	0,631**	1

Примечания. \*-  $p < 0,01$ ; \*\* -  $p < 0,05$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$ .

Наличие отрицательной корреляции между Прокрастинацией и Саморегуляцией показывает, что эти два параметра, негативно связанные друг с другом, возможно, могут оказывать совместный эффект на использование социальных сетей. Интенсивность использования социальной сети негативно связана со всеми показателями Саморегуляции, тогда как Навязчивость использования социальной сети – только с Деятельностной саморегуляцией.

Таблица 2  
Результаты регрессионного анализа показателей

Шаг	Показатели	Интенсивность использования социальной сети				Навязчивость использования социальной сети			
		R <sup>2</sup>	delta R <sup>2</sup>	delta F	Beta	R <sup>2</sup>	delta R <sup>2</sup>	delta F	Beta
1	Пол	0,069	0,069	23,620**	0,263**	0,027	0,027	8,785**	0,164**
2	Пол	0,069	0,000	0,110	0,261**	0,034	0,007	2,465	0,155**
	Возраст				-0,018				-0,087
3	Пол	0,085	0,016	5,411*	0,254**	0,085	0,050	17,462*	0,143**

					*			**	
	Возраст				-0,022				-0,094
	Прокрастинация				0,125*				0,225** *
4	Пол	0,088	0,003	0,982	0,252** *	0,090	0,005	1,778	0,140**
	Возраст				-0,021				-0,092
	Прокрастинация				0,085				0,171**
	Саморегуляция				-0,067				-0,090
5	Пол	0,101	0,013	2,347	0,225** *	0,093	0,003	0,532	0,128*
	Возраст				-0,039				-0,100
	Прокрастинация				0,094				0,174**
	Саморегуляция				-0,047				-0,077
	Подавление экспрессии				-0,121				-0,047
	Когнитивная переоценка				-0,001				-0,016

Примечания. \*-  $p < 0,01$ ; \*\*-  $p < 0,05$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$ .

Далее был проведен иерархический регрессионный анализ, в который последовательно в качестве предикторов включались показатели Пол, Возраст, Прокрастинация и показатели регуляции, а в качестве зависимых переменных рассматривались Интенсивность использования социальной сети и Навязчивость использования социальной сети (см. табл. 2). Результаты регрессионного анализа показывают, что совокупность значимых предикторов объясняет только 10% дисперсии, при этом наибольший вклад вносит Пол, независимо от роли других характеристик для обоих показателей использования социальных сетей. Прокрастинация может быть значимым предиктором в модели, включающей Пол и Возраст для показателей Интенсивность использования социальной сети и Навязчивости использования социальной сети. Добавление в модель показателей саморегуляции, независимо от того, деятельностная это саморегуляция или эмоциональная, приводит к тому, что Пол остается наиболее значимым предиктором для Интенсивности использования социальной сети. Однако для зависимой переменной Навязчивость в использовании социальной сети значимыми

предикторами являются Пол и Прокрастинация.

Полученные результаты показывают, что особенности саморегуляции не являются значимыми предикторами для характеристик использования социальных сетей. Несмотря на то что имеются отрицательные корреляции Саморегуляции с Интенсивностью использования социальной сети и Навязчивостью использования социальной сети, их вклад является минимальными или незначимым. Интерес представляет и тот факт, что показатели эмоциональной регуляции (Когнитивная переоценка и Подавление экспрессии) имеют отрицательные связи с Интенсивностью использования социальной сети.

Таблица 3  
Средние и стандартные отклонения показателей в группах мужчин и женщин

Показатели	Мужчины (N = 159)		Женщины (N = 220)	
	Ср.ар.	Ст.откл.	Ср.ар.	Ст.откл.
Интенсивность использования социальной сети	2,67	0,96	3,17	0,93
Навязчивость использования социальной сети	2,40	0,79	2,71	0,82
Прокрастинация	2,55	0,55	2,63	0,55
Саморегуляция	2,79	0,25	2,77	0,26
Подавление экспрессии	4,41	1,00	4,04	1,03
Когнитивная переоценка	4,72	0,93	4,68	0,96

В связи со значимостью Пола как предиктора использования социальных сетей был проведен сравнительный анализ в группах мужчин и женщин (см. табл. 3). Были обнаружены различия в Интенсивности использования социальной сети ( $t(377) = -5,11$ ,  $p < 0,001$ ;  $d = 0,53$ ) и Навязчивости использования социальной сети ( $t(377) = -3,66$ ,  $p < 0,001$ ;  $d = 0,37$ ), а также по Подавлению экспрессии ( $t(377) = 3,53$ ,  $p < 0,001$ ;  $d = 0,36$ ). Размер эффекта для показателя Интенсивности использования социальной сети является большим, чем для Навязчивости использования социальной сети.

## Обсуждение

Сходные результаты анализа взаимосвязей Интенсивности использования социальной сети и Навязчивости использования социальной сети были получены в работе А.Пржепиорка [Przepiorka et al., 2016]. Однако в нашем исследовании не обнаружилось связи показателей Прокрастинации, Интенсивности использования социальной сетей и Навязчивости в использовании социальной сети с возрастом респондентов, и только для показателя Навязчивость использования социальной сети имеется положительная корреляция с Полом. Это позволяет утверждать, что



независимо от возраста увлеченность социальными сетями связана с большей склонностью откладывать принятие решений и осуществление действий.

Выявление предикторов Интенсивности использования социальной сети и Навязчивости использования социальной сети показывает, что Пол и Прокрастинация – наиболее значимые предикторы независимо от добавления других характеристик в модель. При этом объяснимость модели не превышает 10%. Если сопоставить наши результаты с результатами аналогичного исследования [Przepiorka et al., 2016], то можно обнаружить сходство и в значимости коэффициента детерминации, и в значимости показателей пола и прокрастинации, но главным отличием является отсутствие роли Возраста как предиктора.

Таким образом, можно утверждать, что большая вовлеченность в использование социальной сети и наличие негативных эмоциональных переживаний или поведенческих и социальных трудностей при ограничении доступа в социальную сеть в большей степени характеризуют женщин.

Целый ряд исследований показал, что женщины чаще, в сравнении с мужчинами, используют социальные сети, в частности Facebook, для поддержания отношений, получения эмоциональной поддержки [Joiner et al., 2014] и просто общения [Muscanell, Guadagno, 2012]. Вариантом обобщающего объяснения большего предпочтения женщинами социальных сетей, чем мужчинами, может являться то, что женщины обладают более выраженной тенденцией к установлению и поддержанию отношений с другими людьми, что воплощается в конкретных действиях, в том числе и в Интернете, и является основой для осознания себя в связи с другими людьми [Ferenczi et al., 2017; Krasnova et al., 2017].

Результаты сравнительного анализа также свидетельствуют в пользу Пола как фактора различий в Интенсивности использования социальной сети и Навязчивости в использовании социальной сети. Так как в показатель навязчивости входят характеристики, близкие к аддиктивному поведению, то, учитывая результаты исследования, в котором было показано, что для девушек именно социальные сети являются предиктором проблемного интернет-использования (Problematic Internet Use) [Dufour et al., 2017], можно полагать, что именно постоянное использование «ВКонтакте» является характеристикой, связанной с Полом.

При этом обращение к социальной сети может являться как способом ухода от решения проблем, так и способом откладывания принятия решений и осуществления действий. В поддержку этого факта имеются данные, которые показывают отсутствие половых различий в Прокрастинации, связанной с принятием решений [Przepiorka et al., 2016]. Однако вопрос о половых различиях в прокрастинации остается дискуссионным, так как результаты других исследований показывают, что мужчины (студенты) более склонны к прокрастинации [Steel, Ferrari, 2013], в том числе и в академической сфере [Ozer et al., 2009].

Обращаясь к взаимосвязям прокрастинации, характеристик саморегуляции и увлеченности социальными сетями, можно отметить, что недостаток как

деятельностной, так и аффективной саморегуляции приводит к большей интенсивности использования «ВКонтакте». При этом недостаток деятельностной саморегуляции повышает стремление к постоянному пребыванию в сети (навязчивость), тогда как аффективная регуляция не играет роли. Полученные результаты согласуются с фактами о том, что сниженная саморегуляция связана с большей прокрастинацией и увеличением времени, проводимом в Интернете [Kandemir, 2014], а также с тем, что не просто низкая выраженность саморегуляции, но и недостаток умений регулировать эмоции может приводить к тому, что прокрастинация начинает использоваться как способ снять напряжение и усилить положительные эмоции [Хомерики, 2013; Eckert et al., 2016].

При изучении сходных с нашими показателями особенностей использования социальной сети Facebook были также обнаружены отрицательные взаимосвязи между самоконтролем и прокрастинацией и положительные между использованием социальной сети как способа прокрастинации и получением удовольствия от использования Интернета [Meier et al., 2016].

## Выводы

Подводя итог полученным в данном исследовании результатам, можно констатировать, что увлеченность использованием социальной сети связано как с прокрастинацией, так и с недостатком саморегуляции. Вместе с тем предикторами негативных проявлений (межличностные, эмоциональные, деловые проблемы) увлеченности социальной сетью являются пол и прокрастинация, что дает основание говорить о том, что именно поведение, связанное с откладыванием, у женщин приводит к большему использованию социальной сети и появлению негативных эффектов от этого. Наличие отрицательных взаимосвязей прокрастинации, саморегуляции позволяет полагать, что низкая саморегуляция выступает как основа для прокрастинирующего поведения, которое в свою очередь приводит к интенсивному использованию социальной сети и может формировать зависимое от сети поведение.

## Литература

Аянян А.Н., Марцинковская Т.Д. Социализация подростков в информационном пространстве. Психологические исследования, 2016, 9(46), 8. <http://psystudy.ru>

Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н.Lay (на примере студенческой выборки). Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. Научно-практический журнал, 2014, 1(30), 116–126.

Гончарова Е.В., Венгренюк М.М. К вопросу о взаимосвязи прокрастинации и мотивации у студентов. В кн.: Роль инноваций в трансформации современной науки. Сборник статей Международно-практической конференции, Уфа, 1 июня 2017 г. Уфа:

АЭТЕРНА, 2017. Ч. 6, с. 73–78.

Захарова И.М. Специфика ценностей юношей и девушек, склонных к «Интернет-зависимости», в аспекте саморегуляции деятельности. Известия Самарского научного центра РАН, 2014, 2(2), 333–336.

Киселева М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности. Гуманизация образования, 2014, No. 6, 68–73.

Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-центр, 2015.

Панкратова А.А., Корниенко Д.С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж.Гросса. Вопросы психологии, 2017, No. 5, 1–11.

Сибирко А.И., Винокуров Ф.Н. Роль мобильных социальных сетей в межличностном общении молодежи. Психологические исследования, 2016, 9(47), 5. <http://psystudy.ru>

Хомерики Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению. Психическое здоровье, 2013, 11(5), 49–52.

Чванова М.С., Храмова М.В., Лыскова В.Ю., Михайлова Д.И., Моргунова А.Ю., Молчанов А.А. Развитие социальных сетей и их интеграция в систему образования России. Образовательные технологии и общество, 2014, No. 3, 472–493.

Baumeister R.F, Heatherton T.F. Self-regulation failure: An overview. Psychological Inquiry, 1996, 7(1), 1–15. doi.:10.1207/s15327965pli0701\_1

Dufour M., Brunelle N., Khazaal Y., Tremblay J., Leclerc D., Cousineau M.-M., Rousseau M., Légaré A.-A., Berbiche D. Gender difference in online activities that determine problematic internet use. Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 2017, 27(3), 90–98. doi: 10.1016/j.jtcc.2017.05.002

Eckert M., Ebert D., Lehr D., Sieland B., Berking M. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. Learning and Individual Differences, 2016, Vol. 52, 10–18. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.001

Ellison N.B., Steinfield C., Lampe C. The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. Journal of Computer-Mediated Communication, 2007, 12(4), 1143–1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Elphinston R.A., Noller P. Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2011, 14(11), 631–635. doi: 10.1089/cyber.2010.0318

Ferenczi N., Marshall T.C., Bejanyan K. Are sex differences in antisocial and prosocial Facebook use explained by narcissism and relational self-construal? Computers in Human

Behavior, 2017, Vol. 77, 25–31. doi:10.1016/j.chb.2017.08.033

Global Digital Statshot 2018 Q2, 2018. <https://kepios.com/data/>

Hinsch C., Sheldon K.M. The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 2013, 12(6), 496–505. doi:10.1002/cb.1453

Joiner R., Stewart C., Beaney C., Moon A., Maras P., Guiller J. Publically different, privately the same: Gender differences and similarities in response to Facebook status updates. *Computers in Human Behavior*, 2014, Vol. 39, 165–169. doi:10.1016/j.chb.2014.07.004

Kandemir M. Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2014, Vol. 152, 188–193. doi:/10.1016/j.sbspro.2014.09.179

Kim K.R., Seo E.H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 2015, Vol. 82, 26–33. doi:/10.1016/j.paid.2015.02.038

Klassen R., Krawchuk L., Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 2008, 33(4), 915–931. doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001

Krasnova H., Veltri N.F., Eling N., Buxmann P. Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 2017, 26(4), 261–284. doi:10.1016/j.jsis.2017.01.004

Lay C., Schouwenburg H. Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1993, 8(4), 647–662.

Measuring the Information Society Report 2017. Geneva, Switzerland: International Telecommunication Union Place des Nations, 2017. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/publications/mis2017.aspx>

Meier A., Reinecke L., Meltzer C.E. “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*, 2016, Vol. 64, 65–76. doi:10.1016/J.CHB.2016.06.011

Muscanell N.L., Guadagno R.E. Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(1), 107–112. doi: 10.1016/j.chb.2011.08.016

Ozer B.U., Demir A., Ferrari J.R. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 2009, 149(2), 241–257. doi: 10.3200/SOCP.149.2.241-257

Przepiorka A., Błachnio A., Díaz-Morales J.F. Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 2016, Vol. 65, 59–64. doi:10.1016/j.chb.2016.08.022

Rebetz M.M.L., Rochat L., Van der Linden M. Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 2015, Vol. 76, 1–6. doi: 10.1016/j.paid.2014.11.044

Reinecke L., Hofmann W. Slacking off or winding down? An experience sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination. *Human Communication Research*, 2016, 42(3). <http://dx.doi.org/10.1111/hcre.12082>

Rosen L.D., Carrier M.L., Cheever N.A. Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 2013, 29(3), 948e958. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>

Sirois F.M. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 2014, 13(2), 128e145. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>

Steel P., Ferrari J. Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*. 2013, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>

Поступила в редакцию 29 апреля 2018 г. Дата публикации: 24 июня 2018 г.

### [Сведения об авторах](#)

Корниенко Дмитрий Сергеевич. Доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и клинической психологии, философско-социологический факультет, Пермский государственный национальный исследовательский университет, ул. Букирева, д. 15, 614990 Пермь, Россия.  
E-mail: [dscorney@gmail.com](mailto:dscorney@gmail.com)

Руднова Наталья Александровна. Аспирант, кафедра общей и клинической психологии, философско-социологический факультет, Пермский государственный национальный исследовательский университет, ул. Букирева, д. 15, 614990 Пермь, Россия.  
E-mail: [chernysheva-n.a@yandex.ru](mailto:chernysheva-n.a@yandex.ru)

### [Ссылка для цитирования](#)

Стиль [psystudy.ru](http://psystudy.ru)

Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией. *Психологические исследования*, 2018, 11(59), 9. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Особенности использования социальных сетей в связи с

прокрастинацией и саморегуляцией // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 59. С. 9. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обратился к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n59/1574-kornienko59.html>

[К началу страницы >>](#)