

Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика

УДК 159.99:331-057.52

Doi: 10.26456/vtptsyped/2026.3.028

**Анализ результатов пилотного исследования
веб-дизайнеров с помощью анкеты
«Эргономика дома и прокрастинация»**

Н.Н. Демиденко, Н.В. Сидоров

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь

Представлены результаты эмпирического исследования профессиональной деятельности удалённо работающих специалистов на основе разработанной анкеты. Рассматривается взаимосвязь эргономики домашнего рабочего места и проявлений прокрастинации у веб-дизайнеров, графических и UI/UX дизайнеров. На основе результатов анкетного опроса «Эргономика дома и прокрастинация» описаны особенности организации домашнего рабочего пространства субъектов данного вида труда, влияющих на продуктивность и склонность к откладыванию задач. Выявлены: уровень и субъективная частота откладывания задач, потери рабочего времени, ключевые характеристики обустройства домашнего рабочего места.

Ключевые слова: психология труда, эргономика рабочего места, прокрастинация, работа в удалённом формате, веб-дизайнеры.

В современных условиях стремительной цифровизации экономики и роста числа удалённо работающих специалистов большую значимость приобретает изучение взаимосвязи между условиями домашнего рабочего пространства, уровнем саморегуляции и проявлениями прокрастинации. Особую актуальность данная проблема имеет для креативных профессий, в которых присутствует высокая когнитивная нагрузка, особую роль играет уровень внутренней мотивации и субъект труда сталкивается с нестабильным потоком задач и проектов, что в целом создает повышенный риск откладывания важных задач. Одним из важнейших аспектов исследования общей проблематики является вопрос о взаимосвязи эргономики домашнего рабочего места и проявлений прокрастинации у веб-дизайнеров, работающих дома.

Удалённая занятость в последние годы получила широкое распространение и стала устойчивым форматом организации труда. По данным hh.ru, в 2025 году удалённая работа закрепились как инструмент привлечения и удержания персонала, а главным трендом стали гибкие и гибридные модели занятости [7]. В 2025 году российские работодатели разместили более 900 тысяч вакансий с возможностью удалённой

работы, что составляет около 10% от общего числа предложений на рынке труда [10]. При этом значительная часть таких вакансий сосредоточена в ограниченном числе профессиональных сфер: около 72% приходится на 15 наиболее востребованных специальностей. Профессия дизайнера стабильно входит в число наиболее популярных направлений удалённой занятости и относится к топ-10 (рис. 1) востребованных профессий в данном формате [11]. Это обстоятельство подчеркивает не только научно-исследовательскую актуальность заявленной темы, но и ее выраженное прикладное значение.



Рис. 1. Топ-15 популярных профессий в удалённом формате занятости [11]

В контексте понимания специфики задач профессиональной деятельности исследуемого субъекта труда важно разграничить веб-дизайн, графический дизайн и UI/UX-дизайн. Веб-дизайн связан с созданием и оформлением сайтов, включая их структуру, визуальное оформление и адаптацию под разные устройства. Графический дизайн ориентирован на разработку визуальных коммуникаций и различных рекламных и информационных материалов. UI/UX-дизайн направлен на обеспечение удобства взаимодействия пользователя с цифровым интерфейсом и его визуально-функциональной логикой. В современной практике эти направления нередко пересекаются, и веб-дизайнер часто совмещает несколько из указанных ролей [3]. Для специалистов-дизайнеров работа из дома является не исключением, а одним из наиболее распространённых и устойчивых форматов профессиональной деятельности.

Эмпирическое исследование основано на анализе данных анкетного опроса, где респондентами давалась субъективная оценка прокрастинации, анализировалась структура рабочего места и степень его влияния на продуктивность труда. Разработка авторской анкеты

«Эргономика дома и прокрастинация» опиралась на научные представления о прокрастинации как психологическом феномене и на современные подходы к организации рабочего места в условиях офисной и удалённой занятости, что в целом формировало теоретико-методологическую основу исследования.

В отечественных работах прокрастинация описывается как устойчивое поведенческое проявление откладывания значимых задач, связанное с особенностями временной перспективы, саморегуляции и мотивации личности [4]. Она связана с недостаточно сформированным волевым и регулятивным потенциалом, что проявляется в затруднениях контроля над ситуацией [5, с. 22]. Прокрастинация связана с дефицитом саморегуляции, снижением мотивации и эмоциональным напряжением, что проявляется в иррациональном откладывании ответственных задач и последующем переживании дискомфорта [12]. Нужно разграничить понятия «лень» и «прокрастинация». Лень указывает на недостаток трудолюбия и удовольствие от безделья, во время же прокрастинации субъект осознаёт свою цель, её важность, однако осознанно откладывает выполнение чего-либо, испытывая негативные последствия [9]. В психологии труда выделяются академическая и трудовая прокрастинация, которые имеют общую структуру, но различаются по контексту проявления. В первом случае откладываются учебные задания, во втором откладываются профессиональные обязанности, включая выполнение проектов, отчётности и взаимодействие с клиентами. Стоит отметить, что термин «Прокрастинация» многогранен и включает в себя множество компонентов, таких как: поведенческий, когнитивный, эмоциональный, подсознательный [8]. Несмотря на масштабность термина, можно сказать, что в большинстве работ термин «прокрастинация» обозначает склонность человека к откладыванию задач и важных для него дел на потом [6, с. 51]. Это позволило включить в анкету блок вопросов, которые помогают оценить, как часто возникает прокрастинация, сколько времени из-за неё теряется, и какие задачи откладываются чаще всего.

Разработка инструмента сбора эмпирических данных была также связана с анализом исследований эргономики рабочих мест и влияния организации пространства на производительность труда и утомляемость. Исследования в области эргономики показывают, что продуманная организация рабочего пространства, включая положение тела, выбор мебели, размещение оборудования и настройку освещения, способны повысить эффективность труда, одновременно снижая риск профессиональных заболеваний и уровень субъективного утомления [2]. В исследованиях, посвящённых организации удалённых рабочих мест, акцент делается на том, что при работе из дома возрастает значение не только физико-эргономических, но и пространственно-социальных факторов. Появляются сложности с организацией рабочего места,

согласования задач с руководством, размытость границ между работой и личной жизнью [1]. Эти положения стали основанием для включения в анкету блоков вопросов, описывающих физические параметры домашнего рабочего места и особенности пространственной организации среды.

Целью разработки анкеты было создание инструмента, позволяющего оценить взаимосвязь между несколькими группами переменных:

1) частотой и субъективной значимостью прокрастинации в профессиональной деятельности (блок 1, вопросы 6–9);

2) физическими параметрами рабочего места (тип поверхности, наличие эргономичного кресла, положение монитора, освещение, длительность работы без перерыва, наличие элементов, снижающих стресс – блок 2, вопросы 11–16);

3) пространственными и социальными условиями домашней среды (положение тела, степень изоляции, наличие отдельной зоны отдыха, расстояние до кухни, видимость бытовых дел – блок 3, вопросы 17–22);

4) субъективным самочувствием, оценкой влияния рабочего места на продуктивность и ожидаемым эффектом от его улучшения (физический дискомфорт, время «входа» в работу, оценка влияния рабочего места, предполагаемый рост продуктивности, ключевой мешающий фактор — блок 4, вопросы 23–26).

Такая система и группировка вопросов позволяет не только описать отдельные аспекты удалённой работы, но и предположить возможные взаимосвязи между ними в последующем описательном анализе.

Структура анкеты разработана с учётом требований контентной валидности, которая понимается как степень соответствия содержания методики теоретической модели изучаемого феномена. Каждый из четырёх блоков отражает отдельный аспект концептуальной схемы исследования: прокрастинацию как поведенческое проявление, физическую эргономику, пространственно-социальную организацию рабочей среды, а также субъективную продуктивность и комфорт. В первый блок включены вопросы, описывающие демографические и профессиональные характеристики респондентов (1–5), что позволяет дать общую характеристику выборки. Кроме того, в него входят основные показатели трудовой прокрастинации: общая частота откладывания задач, оцениваемая по пятибалльной шкале (вопрос 6), типы задач, наиболее склонные к откладыванию (вопрос 7), оценка временных потерь в течение рабочего дня (вопрос 8), а также субъективно значимые причины прокрастинации (вопрос 9). Дополнительный вопрос 10 направлен на выявление представлений респондента о влиянии организации рабочего места на продуктивность, что позволяет связать поведенческие проявления прокрастинации с предполагаемым воздействием факторов рабочей среды.

Второй блок «Физическое обустройство рабочего места» детализирует характеристики домашнего рабочего места как физической системы. Вопрос 11 о типах поверхности, которая используется в ходе работы (отдельный стол, диван, кровать и т.д.). Данный вопрос позволяет оценить базовые эргономические характеристики рабочего места. Далее вопрос 12 даёт возможность узнать о наличии или отсутствии рабочего кресла с регулировками, что напрямую влияет на физическое удобство рабочего места. Вопрос 13 уточняет положение монитора относительно глаз, вопрос 14 фиксирует время, проведенное в одном положении, вопрос 15 оценивает освещенность рабочего места.

Третий блок вопросов «Организация пространства и отвлечения» описывает структуру домашней среды и рабочего места, а также взаимосвязь с внешними отвлекающими факторами. Вопрос 17 фиксирует положение тела субъекта труда во время работы, а вопрос 18 позволяет оценить респондентам, как это влияет на их продуктивность. Данные вопросы позволяют делать выводы о взаимосвязи эргономики рабочего пространства и субъективным восприятием эффективности труда. Вопросы 19-22 составлены с целью выявления триггеров, которые могут отвлекать субъекта труда от работы и изучения того, как они влияют на отвлечения. Эти вопросы позволяют делать выводы о визуальных стимулах, а также об эффективности организации домашнего рабочего пространства и его эргономичности.

Четвёртый блок вопросов «Восприятие комфорта и связь с продуктивностью» описывает физический дискомфорт и продуктивность работника. Вопрос 23 выделяет участки тела человека, которые испытывают физический дискомфорт после работы. Вопрос 24 фиксирует время, необходимое для «входа» в рабочий режим утром, что может рассматриваться как поведенческий индикатор саморегуляции и потенциальной утренней прокрастинации. Вопрос 25 оценивает ожидаемый прирост продуктивности при улучшении эргономики (градации от «незначительно» до «на 50% и более»), позволяя судить о субъективной значимости эргономических факторов как ресурса повышения эффективности. Вопрос 26 содержит задачу указать главный фактор домашнего рабочего места, который больше всего мешает фокусу внимания (неудобная мебель, отвлечения на семью/домашних животных, плохое освещение, отсутствие чёткой границы между работой и домом), что помогает выделить ведущие барьеры для концентрации на решении профессиональных задач именно в удалённом формате.

В опросе приняли участие 20 респондентов (11 женщин и 9 мужчин), которые отвечали на 26 вопросов. Распределение респондентов по профессиональному направлению показывает, что в выборке доминируют специалисты в области веб-дизайна (50%), графические дизайнеры составляют 35%, а представители UI/UX-дизайна 15%.

Возраст респондентов варьируется от 18 до 49 лет (рис. 2), при этом средний возраст выборки составляет около 28 лет. Основную группу участников составляют молодые специалисты в возрасте 22–30 лет (15 из 20 человек, 75%), что отражает типичную возрастную структуру профессионального сообщества веб- и графических дизайнеров. Профессиональный стаж респондентов находится в диапазоне от 1 до 22 лет, средний стаж составляет около 5,7 года, при этом большинство участников имеет опыт работы не более 10 лет, что позволяет отнести выборку преимущественно к категории специалистов с малым и средним трудовым стажем.

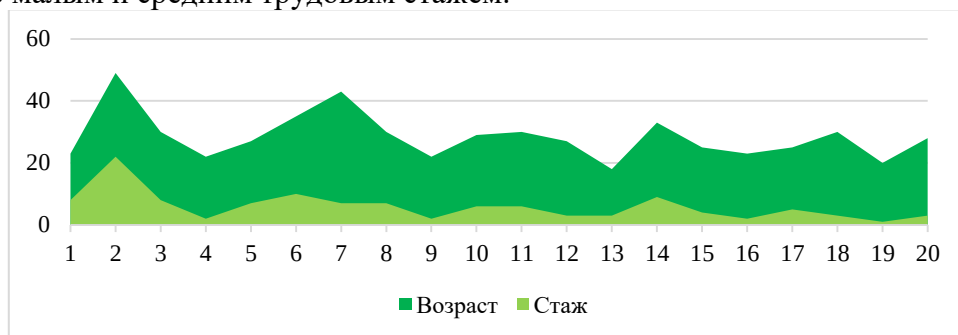


Рис. 2. Соотношение возраста и стажа работы дизайнером, лет

Анализ уровня прокрастинации (рис. 3) показывает, что значительная доля респондентов (7 человек, 35%) оценивает её как частую (оценка 4) и периодическую (7 человек, 35%, оценка 3), при этом также присутствует значительная группа, указывающая на постоянное откладывание задач (4 человека, 20%, оценка 5). Лишь незначительное число участников отмечает редкие проявления прокрастинации (2 человека, 10%, оценка 2). Также стоит отметить, что никто из опрошенных не отметил, что вообще не откладывает важные дела. Это свидетельствует о том, что прокрастинация является устойчивой и распространённой характеристикой профессиональной деятельности веб-дизайнеров, влияющей на выполнение рабочих задач.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что прокрастинация в данной выборке носит не случайный, а системный характер и проявляется у большинства респондентов, хотя степень выраженности ее различается. Преобладание средних и высоких значений указывает на устойчивость данного поведения в профессиональной повседневности веб-дизайнеров.

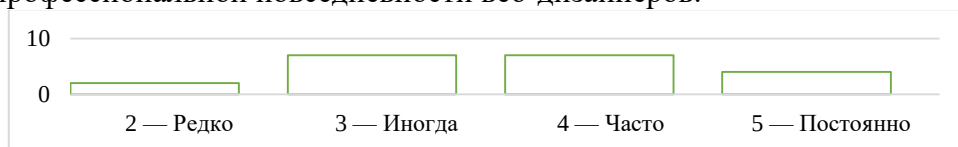


Рис. 3. Субъективная оценка периодичности откладывания дел, чел.

Результаты, отражающие временные потери (рис. 4), демонстрируют, что значительная часть респондентов теряет от одного

до двух часов рабочего времени в день (7 человек, 35%), а также более двух часов (7 человек, 35%). Меньшая доля указывает на потери в диапазоне от 30 до 60 минут (6 человек, 30%). Респондентов, которые теряют менее 30 минут в день, не выявилось. Таким образом, прокрастинация имеет не только субъективное, но и выраженное поведенческое проявление, приводящее к существенным временным затратам и снижению общей эффективности труда.

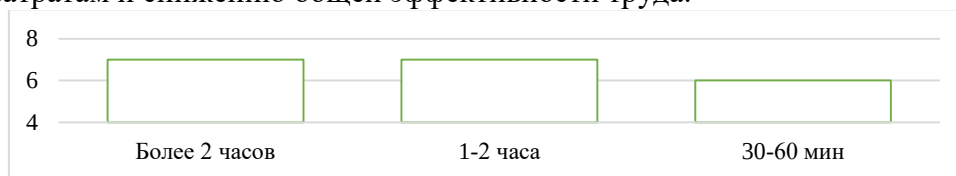


Рис. 4. Субъективная оценка временных потерь респондентов из-за прокрастинации, чел.

Оценка влияния организации рабочего места на продуктивность (рис. 5) показывает, что большинство респондентов отмечает умеренное (7 человек, 35%) и значительное (6 человек, 30%) влияние данного фактора, а также присутствует группа, считающая его критически важным (5 человек 25%). Незначительная часть участников указывает на слабое влияние (2 человека 10%). Таким образом, можно заключить, что эргономические условия домашнего пространства выступают важным фактором продуктивности в условиях удалённого формата работы.

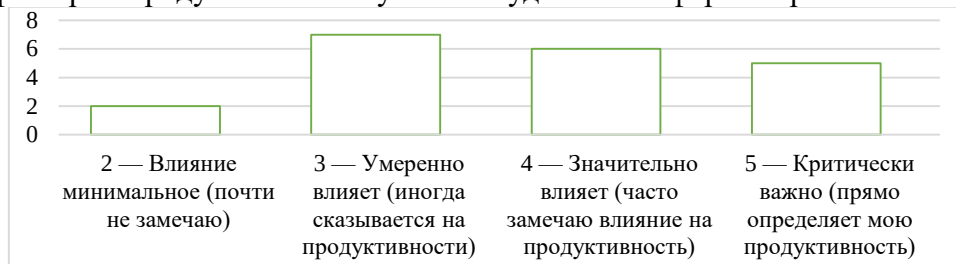


Рис. 5. Оценка влияния организации рабочего места на продуктивность, чел.

Анализ физического состояния после длительной работы выявляет (рис. 6), что наиболее распространённым видом дискомфорта являются боли в области шеи и плеч (12 чел., 60%), которые отмечает большинство респондентов. Также фиксируются жалобы на дискомфорт в спине (5 чел., 25%) и напряжение глаз (2 чел., 10%), при этом лишь 1 участник (5% выборки) не испытывает физических неудобств. Данные результаты указывают на недостаточную эргономическую оптимизацию рабочих мест и её прямое влияние на физическое состояние специалистов.

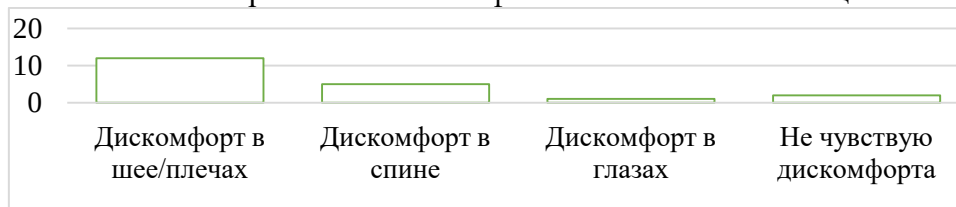


Рис. 6. Субъективная оценка физического состояния после длительной работы, чел.

Оценка потенциального роста продуктивности при улучшении эргономики рабочего пространства (рис. 7) свидетельствует о том, что, что большинство респондентов ожидает увеличение эффективности в диапазоне от 20% до 50%, (9 человек, 45%) а также другая доля предполагает рост на 50% и более (5 человек, 25%). Лишь 1 участник считает возможные изменения незначительными. Это свидетельствует о высокой субъективной значимости эргономических факторов и их потенциале как ресурса повышения продуктивности.

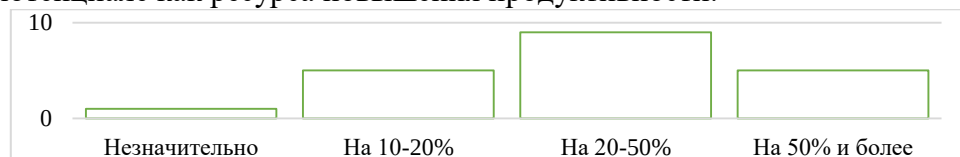


Рис. 7. Оценка потенциального роста продуктивности при улучшении эргономики рабочего пространства, чел

Анализ факторов, мешающих концентрации внимания, показывает, что наибольшее влияние оказывают отвлечения со стороны членов семьи и домашних животных (40%), а также отсутствие чёткой границы между работой и личной жизнью (35%). Неудобная мебель также выступает значимым фактором (25%), однако уступает по влиянию социальным и организационным аспектам. Полученные данные подтверждают, что прокрастинация в условиях удалённой работы обусловлена не только физическими параметрами среды, но и особенностями её психологической и социальной организации.

Итак, представленные результаты исследования отражают целый спектр актуальных проблем современных веб-, графических и UI/UX-дизайнеров, работающих из дома. Авторская анкета была сконструирована как инструмент первичной психодиагностики условий удалённой работы дизайнеров, в котором каждая группа вопросов соотнесена с определённым блоком теоретических представлений о прокрастинации и эргономике рабочего пространства. Ограничениями проведенного исследования являются небольшой объём выборки, субъективный характер самооценок и отсутствие объективных показателей продуктивности. Вместе с тем, подтверждено, что структура анкеты обеспечивает достаточный содержательный охват ключевых аспектов исследуемого феномена и создаёт основу для последующих статистических проверок надёжности и валидности методики исследования на более масштабных выборках.

Проведённое исследование носило пилотный характер и было направлено не только на первичную диагностику изучаемых взаимосвязей, но и на апробацию разработанной анкеты. Полученные результаты опроса дали возможность оценить ясность и актуальность разработанных вопросов. В процессе исследования выявлены избыточные вопросы, которые перегружают анкету. Вместе с тем,

определены вопросы, которые следовало бы включить в следующие итерации опроса для фиксации исследования новых взаимосвязей и их последующей обработки и детализации. Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что пилотное исследование является важным этапом для разработки валидного инструмента. Данный инструмент даст возможность для комплексной оценки взаимосвязей между эргономическими аспектами домашнего рабочего пространства веб-, графических и UI/UX дизайнеров и уровнями прокрастинации, частоты физического дискомфорта и других исследуемых показателей.

Стоит отметить, что на данном этапе пилотного исследования, полученные данные носят описательный характер. В следующих итерациях предполагается более детальный статистический анализ. Для подтверждения влияния параметров рабочего пространства на уровень прокрастинации, изучаемых субъектов труда, предполагается проведение корреляционного и регрессионного анализа. Данный анализ даст возможность перейти от описания общих тенденций к более глубоким, статистически подтверждённым объяснениям.

Таким образом, исследование показало, что большинство веб-, графических и UI/UX дизайнеров регулярно сталкиваются с откладыванием рабочих задачи, что приводит к временным потерям и снижению продуктивности труда. Также исследование выявило, что респонденты воспринимают эргономику и организацию домашнего рабочего пространства как важный фактор их эффективности. Эти данные указывают на необходимость дальнейшего более детального изучения данной проблематики на более широкой выборке, а также с внесением коррективов в разработанную анкету. Такое исследование даст возможность разработки практических мер по улучшению эргономики домашнего рабочего пространства, с целью повышения продуктивности и снижения уровня прокрастинации, для субъектов труда, ведущих свою рабочую деятельность в удалённом формате.

Список литературы

1. Апенько С. Н. Организация удаленных рабочих мест в период пандемии: сравнительный анализ оценок сотрудников и руководителей // Вестник ОмГУ. Серия: Экономика. 2021. №4. С. 46–53.
2. Белова О.Л., Панин В.И., Рудченко П.В., Артемова В.А. Организация рабочего места для удаленной работы в современных условиях // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. 2023. №3. С. 80–84.
3. Дизайнеры: рынок, навыки и тренды 2024 // Нетология. URL: <https://netology.ru/blog/10-2024-designers> (дата обращения: 10.04.2026).
4. Ковылин В.С. Теоретические основы прокрастинации. М.: Психология, 2011. 189 с.
5. Кормачева И.Н., Клепикова Н.М. Прокрастинация: феномен и научная проблема // Системная психология и социология. 2019. №4 (32). С. 18–29.

6. Королева А.С., Клейменова А.Ю. Феномен прокрастинации в отечественной и зарубежной литературе // Вестник магистратуры. 2017. №10 (73). С. 50–53.
7. Обзор ИТ-рынка и цифровых профессий // ITRN. URL: <https://www.itrn.ru/review/detail.php?id=212341> (дата обращения: 09.04.2026).
8. Слободянюк М.С., Чабаненко С.В. Феномен прокрастинации: теоретическое обоснование, анализ исследований и влияние на человека // Научные известия. 2022. №26. С. 124–126.
9. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18–26.
10. Труд вышел из офисов // Коммерсантъ. 2025. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/8295770> (дата обращения: 05.04.2026).
11. Удалённая работа: статистика и тенденции // Т–Ж. URL: <https://t-j.ru/remote-work-stat/> (дата обращения: 10.04.2026).
12. Steel P. L. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. // Psychological Bulletin. 2007. №. 133 (1). P. 65–94.

Об авторах:

ДЕМИДЕНКО Надежда Николаевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии труда и клинической психологии, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, (170100, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33), e-mail: demidenko.nn@tversu.ru

СИДОРОВ Никита Вадимович – аспирант, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь, (170100, г. Тверь, ул. Желябова, д. 33), e-mail: web.sidorov@mail.ru

Analysis of the results of the pilot study web designers using a questionnaire «home ergonomics and procrastination»

N.N. Demidenko, N.V. Sidorov

Tver State University, Tver

Presents the results of an empirical study of the professional activities of remote workers based on the developed questionnaire. The article discusses interactive remote control systems at the workplace and the expanding opportunities for web designers, graphic designers, and UI/UX designers. Based on the results of the questionnaire survey «Ergonomics at Home and Procrastination», the article describes the features of organizing a home workspace for this type of work, which affect productivity and the tendency to procrastinate. The article identifies and describes the level and subjective frequency of procrastination, the loss of working time, and the key characteristics of organizing a home workspace.

Keywords: *occupational psychology, workplace ergonomics, procrastination, remote work, and web designers.*

Принято в редакцию: 28.11.2025 г.

Подписано в печать: 06.07.2026 г.