

**Сибирцева Елизавета Игоревна**

канд. филол. наук, магистрант, доцент

ФГБОУ ВПО «Камчатский государственный

университет им. В. Беринга»

г. Петропавловск-Камчатский, Камчатский край

## **ИЗУЧЕНИЕ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

***Аннотация:** в данной статье автором рассматривается вопрос состояния изучения феномена прокрастинации в ответственной психологии. В работе приводятся основные подходы к пониманию проблемы, а также описываются прикладные направления исследований.*

***Ключевые слова:** прокрастинация, откладывание принятия решений, лень, избегание.*

Феномен прокрастинации западные психологи начали изучать в 70-е годы XX столетия. Существует мнение, что явление присуще человечеству с древних времен, но исследователи подчеркивают, именно за последние полвека в связи с увеличением информационного потока, ритма жизни мегаполисов все больше людей становятся подвержены прокрастинации.

Отмечается, что в западной науке прокрастинация стала одним из самых изучаемых понятий за последние 30 лет, однако отечественные психологи обратили внимание на феномен только в начале нового столетия; работы российских исследователей носят, прежде всего, прикладной характер и посвящены изучению причин прокрастинации и взаимосвязи с различными поведенческими процессами и личностными особенностями. Кроме того, существует достаточно большое количество статей, обобщающих мировой теоретический и практический опыт, это работы Я.И. Варваричевой, В.С. Ковылина, Н. Навроцкой, О.А. Шамшиковой и И.Н. Кормачёвой.

Я.И. Варваричева начинала изучение феномена лени и отмечала, что «что психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом

сходны» [4], при этом автор предприняла попытку адаптации шкалы общей прокрастинации К. Лэй для изучения «ленивого поведения» [31]. Я.И. Варваричева также занималась изучением связи прокрастинации с тревожностью и уровнем интеллекта [3]. Согласно полученным данным, статистически значимой корреляции между уровнем прокрастинации и уровнем интеллекта не было обнаружено, но результаты позволили говорить о том, что среди выраженных прокрастинаторов больше испытуемых с высоким уровнем личностной тревожности.

Прокрастинацию как связанный с ленью феномен также рассматривали В.В. Воробьева, Н.Е. Боровская, Е.П. Ильин, Е.Л. Михайлова, С.Т. Посохова, И.С. Якиманская. В целом отмечается, что «хотя лень и прокрастинация считаются далеко не тождественными понятиями, в основе последней все-таки лежат механизмы, во многом аналогичные тем, которые приводят к возникновению лени, в частности, нарушения мотивации и воли» [25, с. 164].

Анализируя работы исследователей можно сделать вывод о том, что наиболее изученной является академическая прокрастинация, что объясняется, во-первых, возможностью легкой диагностики именно этой категории граждан, во-вторых, с возрастной предрасположенностью этой группы лиц. Считается, что с возрастом прокрастинация снижается в результате понимания связи причин и следствия. Студенты склонны откладывать выполнение учебных задач, такие как написание курсовой работы, подготовку к семинарским занятиям, экзаменам.

Академическую прокрастинацию рассматривают как проявление защитно-совладающего поведения Е.П. Ивutiна и Е.С. Шуракова, А.В. Климова [13; 19], связывают ее с тревожностью, стрессом, ответственностью, мотивацией, самоконтролем.

О.В. Шемякина [30] рассматривает феномен прокрастинаций с двух позиций: как одну из форм психологических защит – избегания, которая может привести к негативным последствиям: снижению адаптации и формированию неконструктивного поведения, – и как одну из форм копинг-стратегий, позволяющую в ряде случаев эффективно адаптироваться и самореализовываться. Автор

приходит к выводу, «что чем выше прокрастинация, тем значительней показатели компонентов стресса».

Целью исследования А.В. Климовой [19] стало выявление и анализ особенностей копинг-стратегий и психологических защит студентов с выраженной установкой откладывать выполнение работы «на потом». Полученные данные позволяют говорить о том, что студенты-прокрастинаторы прибегают к копинг-стратегиям, направленным на эмоциональное реагирование, не сопровождающееся конкретными действиями, и к копингам, ориентированным на избегание трудной ситуации, которые проявляются в попытках не думать о проблеме вообще. Студенты-прокрастинаторы, применяя копинг-стратегии, фокусирующиеся на эмоциях, прибегают к приемам устранения психологической угрозы негативных эмоций и болезненных ощущений. Такая форма совладания способствует снижению напряжения, вызванного незавершенным действием; позволяет эмоционально отреагировать на ситуацию; снять с себя ответственность путем перекладывания ее на других.

Использование студентами-прокрастинаторами копинг-стратегий, ориентированных на избегание, приводит к актуализации пассивных форм поведения, ведет к активному отступлению, отказу от принятия решения, предполагает поведение, обуславливающее избегание мыслей о неприятностях. Избегание всех сомнительных, с их точки зрения, ситуаций становится личностной особенностью таких студентов. Поэтому такой копинг также выступает как вспомогательный прием самосохранения в ситуации, которая тревожит» [19].

Взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации посвящены работы М.С. Дворник, Л.И. Дементий, Н.Н. Карловской, Е.А. Ипполитовой [8; 9; 16; 15]. В основу этих исследований положена теория временной мотивации П. Стила [33] утверждавшего, что уровень прокрастинации тем ниже, чем больше ожидания от дела и чем более ценны его результаты лично для человека, и тем выше, чем менее настойчив человек, и чем дальше до достижения цели. Наилучшим же образом работа выполняется тогда, когда по отношению к ней имеются высокие ожидания и личная заинтересованность, а время достижения

сведено до минимума. Деятельность же, которую индивид счел бесполезной, заменяется субъективно более подходящей в данный момент времени. Одной из причин этого является склонность игнорировать возможность будущих достижений и сосредотачиваться на получении удовлетворенности в настоящем.

Л.И. Дементий и Н.Н. Карловская в результате анализа данных диагностируют, что для прокрастинаторов характерен профиль временной перспективы с низкими значениями ориентации на будущее и повышен показателем шкал Негативное прошлое, Фаталистические и Гедонистическое настоящее. Авторы предполагают, что у лиц с повышенным уровнем прокрастинации выражен феномен частичной утраты или несформированности субъективности и ответственности [9].

Е.А. Ипполитова на основании проведенного исследования приходит к выводу, что временная перспектива студентов с высоким уровнем прокрастинации в большей степени направлена на настоящее, воспринимаемой как неконтролируемое и зависящее от других, также такие студенты в большей степени негативно относятся к прошлому [15].

Изучению гендерных особенностей прокрастинаторов посвящены работы Я.И. Варваричевой [3], А.П. Макаровой и М.Э. Тангарова [21], однако значимых гендерных различий проявления прокрастинации не обнаружено, таким образом, предполагается, что проявление прокрастинации больше всего обусловлено личностными особенностями, чем гендерной принадлежностью.

М.В. Ларских и Н.Г. Матюхина рассматривая у студентов взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией, приходят к выводу, что наибольший вклад в корреляцию между прокрастинацией и перфекционизмом вносит социально предписанный перфекционизм. Рост тенденции соответствовать невысказанным требованиям окружающих, изо всех сил стараться не огорчить и не разочаровать их парадоксально приводит не к началу деятельности, а, наоборот, к откладыванию, прокрастинации.

А.В. Дородейко на основании полученных данных сделал вывод о наличии умеренной отрицательной связи между уровнем прокрастинации и готовности к

профессиональному самоопределению. Оказалось, чем больше уровень прокрастинации у студента, тем меньше он готов к принятию решения о выборе профессии, и наоборот [10].

Исследование прокрастинации и закономерностей протекания процесса самоопределения предприняли М.А. Киселева, Н.Е. Шустова, О.В. Карина [18]; Т.А. Евстратова исследовала взаимосвязь прокрастинации с адаптацией личности к новым условиям на примере образовательного пространства [11]; А.А. Горбунова изучала взаимосвязь эмоционального интеллекта и прокрастинации [7].

Стоит отметить, что психологи-исследователи неоднократно обращались к вопросам связи мотивации и прокрастинации. М.А. Киселева сделала вывод, что «мотивационно-волевая сфера прокрастинатора характеризуется мотивационной неготовностью личности к преодолению сложных социальных, психологических препятствий; волевой акт имеет дискретную структуру, в частности, между постановкой цели и исполнением образуется своеобразный «зазор», связанный с переживаем ситуацией прокрастинации (процесс планирования растягивается на неопределённый временной срок) [18].

Кроме того, процесс прокрастинации является индикатором ухода личности от реальности, в фантомные перспективы и тем самым снижает возможности эффективной адаптации и самореализации личности [11].

Что касается диагностирования прокрастинации, то отечественные ученые используют разработки западных коллег: шкалу общей прокрастинации К. Лэй, шкалу прокрастинации Б. Тукмена, шкалу прокрастинации П. Стил, шкалу академической прокрастинации Л. Соломон и Э. Ротблум.

Формальному и содержательному анализу шкалы общей прокрастинации посвящена статья С. Виндекер и М.В. Останиной [6], которые в своей работе также описывают обработку результатов; адаптацией шкалы общей прокрастинации К. Лэй занималась Я.И. Варваричева, однако результаты на данный момент не опубликованы. Русскоязычная версия шкалы прокрастинации Б. Тукмена валидизирована в 2009 году Н.Г. Гаранян. Результаты адаптации опросника

PASS (шкала академической прокрастинации Л. Соломон и Э. Ротблум) опубликованы в работе М.В. Зверевой [12].

Единственной на сегодняшний день российской разработкой является методика на выявление уровня прокрастинации М.А. Киселевой [17]. Основываясь на исследованиях о связях прокрастинации и других психологических явлениях автор разработал оригинальный опросник, в структуру которого вошли четыре шкалы: шкала общей прокрастинации, шкала мотивационной недостаточности, шкала перфекционизма, шкала тревожности. Методика прошла апробацию на студенческой выборке.

На данный момент на кафедре психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова проходит валидизацию и апробацию «Новая шкала активной прокрастинации» на русскоязычной выборке, это адаптация оригинального опросника, разработанного профессором кафедры организационного поведения и управления персоналом Сеульского национального университета Дж. Чой (J.N.Choi) в соавторстве с С. Мораном (S.V. Moran). Интересным представляется тот факт, что авторы методики одни из немногих, кто рассматривает прокрастинацию в качестве продуктивного явления с предпочтением действовать в сжатые сроки.

В последние годы исследователи обратили внимание на важность изучения феномена прокрастинации в связи с профессиональной деятельностью, поскольку именно в карьере откладывание принятия решений и выполнения определенных задач может стоить продвижения.

И.С. Крутько рассматривает прокрастинацию в среде менеджеров как копинг-стратегию обеспечения психологической безопасности. Профессиональная среда управленцев отличается тем, что приходится работать при повышенном уровне стресса, быстро принимать решения. Сравнив процент прокрастинаторов в выборке эффективных и неэффективных менеджеров, автор заключает, что неэффективные прокрастинируют чаще эффективных, среди которых прокрастинаторов нет, т. е. они вовремя принимают управленческие решения и разрешают проблемные ситуации.

В.В. Барабанщикова и Е.О. Каминская предприняли исследование трудовой прокрастинации, в котором в качестве респондентов выступили специалисты – члены виртуальных проектных групп в возрасте от 21 до 59 лет. Авторы рассматривают прокрастинацию во взаимосвязи с различными уровнями переживания профессионального стресса.

В рамках одного из проектов кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова В.В. Барабанщиковой, М.В. Останиной, О.А. Климовой [2] проведено изучение феномена прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. В результате была выявлена связь между тревожностью, нейротизмом и прокрастинацией; также было установлено отсутствие связи между мотивацией к успеху и выраженностью прокрастинации, «даже при высокой мотивации к успеху спортсмен может иметь склонность к откладыванию дел «на потом». Авторы выяснили, что «спортсмены командных видов спорта склонны к прокрастинации в большей степени, по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта, а также более склонны оценивать свое прошлое как негативное, что может объясняться разделением ответственности между всеми членами команды, а также обесцениванием своих собственных заслуг и успехов».

Интерес к проблеме прокрастинации у российских психологов подтверждает увеличившееся в последнее время количество статей по теме, появившихся новых проектов и разработок. Как перспективным оценивается изучение влияния прокрастинации на профессиональную деятельность; очевидно, что исследователям стоит идти по пути изменения состава выборки для анализа феномена и проверять гипотезы не только на студентах, но и на других группах респондентов. Результатом многих работ в дальнейшем станет разработка рекомендаций по преодолению прокрастинации.

### *Список литературы*

1. Барабанщикова В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп / В.В. Барабанщикова, Е.О. Каминская // Национальный психологический журнал. – 2013. – №2 (10). – С. 43–51.

2. Барабанщикова В.В. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19). – С. 91–104.

3. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников: Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т. 2. – М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2008. – С. 147–149.

4. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva\\_YI.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf) (дата обращения: 17.03.2016).

5. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121–131.

6. Виндекер О.С. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) / О.С. Виндекер, М.В. Останина // Актуальные проблемы психологического знания. Теоретические и практические проблемы психологии. Научно-практический журнал. – 2014. – №1 (30). – С. 116–126.

7. Горбунова А.А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и прокрастинации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.hse.ru/pubs/lib/data/access/ram/ticket/30/1402152\\_455674a581405a636049d4c135f44a8be2d.pdf](http://www.hse.ru/pubs/lib/data/access/ram/ticket/30/1402152_455674a581405a636049d4c135f44a8be2d.pdf) (дата обращения: 18.02.2016).

8. Дворник М.С. Типология социально-психологических практик отсрочки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sociosphera.com/publication/journal/2013/3085/tipologiya\\_socialnopsihologicheskikh\\_praktik\\_otstrochki/](http://sociosphera.com/publication/journal/2013/3085/tipologiya_socialnopsihologicheskikh_praktik_otstrochki/) (дата обращения: 16.02.2014).

9. Дементий Л.И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л.И. Дементий, Н.Н. Карловская // Психология обучения. – 2013. – №7. – С. 4–19.



10. Дородейко А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sno.nekrasovspb.ru/publ\\_text.php?id=210](http://sno.nekrasovspb.ru/publ_text.php?id=210) (дата обращения: 16.03.2016).

11. Евстратова Т.А. Взаимосвязь адаптации и прокрастинации личности // Сборники конференций НИИ Социосфера. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации (СВП)». – Прага: Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ. – 2015. – №10. – Р. 163–167.

12. Зверева М.В. Адаптация опросника PASS на российской выборке // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20. – №1. – С. 79–84.

13. Ивутина Е.П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е.П. Ивутина, Е.С. Шуракова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2013. – №4 (1). – С. 146–151.

14. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 65 с.

15. Ипполитова Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации // Молодой ученый. – 2013. – №11. – С. 762–765.

16. Баранова Р.А. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности и студентов с разной академической успеваемостью / Р.А. Баранова, Н.Н. Карловская // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: Материалы Всеросс. науч.-прак. конф. с межд. уч., посвящ. 15-летию факультета психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского / Под ред. Л.И. Деметий. – Омск: ОмГУ, 2008. – С. 17–21.

17. Киселева М.А. Сборники конференций НИИ Социосфера. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации (СВП)» Прага: Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ, 2015. №10. – Р. 23–27.

18. Киселева М.А. Проблема влияния прокрастинации на процесс самоопределения личности / М.А. Киселева, Н.Е. Шустова, О.В. Карина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sociosfera.com/publication/conference/2014/239/>

problema\_vliyaniya\_prokrastinacii\_na\_process\_samoopredeleniya\_lichnosti/ (дата обращения: 11.03.2014).

19. Климова А.В. Особенности копинг-стратегий и психологических защит студентов с установкой откладывать выполнение работы «на потом» (прокрастинаторов).

20. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». – 2013. – №2. – С. 22–41.

21. Макарова А.П. Гендерные особенности проявления прокрастинации / А.П. Макарова, М.Э. Тангаров // Международный студенческий вестник.

22. Мохова С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С. 24

23. Навроцкая Н. Прокрастинация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://v-zhizni.ru/prokrastinacia.php> (дата обращения: 19.03.2016).

24. Неврюев А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2012/1840/42926\\_b7d2.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2012/1840/42926_b7d2.pdf) (дата обращения: 10.02.2014).

25. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-петербургского университета. – 2011. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. – №6. – Вып. 2. – С. 159–166.

26. Семёнова Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте / Ф.О. Семёнова, А.М. Узденова // Научный журнал КубГАУ. – 2012. – №83 (09). – С. 847–856.

27. Сёмина А.С. Исследование феномена прокрастинации во взаимосвязи с другими психологическими феноменами в студенческой среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2013/2240/41401\\_e222.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2013/2240/41401_e222.pdf) (дата обращения: 28.04.2016).

28. Тарасевич Г. Прокрастинация: симптом века. Как устроена психология современного человека и почему он склонен откладывать жизнь на потом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusrep.ru/article/2014/04/09/prokrastinatsiya-simptom-veka> (дата обращения: 26.03.2014).

29. Шамшикова О.А. К вопросу о психологическом феномене «прокрастинация» / О.А. Шамшикова, И.Н. Кормачёва // Развитие человека в современном мире: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Новосибирск, 15–17 апреля 2014 г.) / Под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой; Мин-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. – Часть 1. – С. 253–267.

30. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // Психология и право. – 2013. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 16.03.2014).

31. Lay С.Н. At last, my research article on procrastination // J. of Research in Personality. – 1986. – Vol. 20. – №4. – P. 474–495.

32. Milgram N.A. The procrastination of everyday life / N.A. Milgram, B. Srol-off, M. Rosenbaum // J. of Research in Personality. – 1988. – V. 22. – №2. – P. 197–212.

33. Steel P. The nature of procrastination: A Metaanalytic and Theoretical Review of Quintessential self – regulatory failure // Psychol. Bul. – 2007. – Vol. – 133. – №1. – P. 65–94.