

Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия

А.К. Болотова*,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия,
bolotova@hse.ru

А.А. Чеврениди**,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия,
chewrenidi2011@yandex.ru

В статье рассматривается новая область изучения психологии времени сквозь призму крайне актуальной, но до сих пор малоизученной проблемы — прокрастинации как откладывания дел или деятельностей во времени. Представлена хронология исследований феномена прокрастинации в ретроспективе в зарубежной и отечественной психологии. Даны различные определения феномена прокрастинации, раскрываются природа и содержание нового временного модуса с позиции поведенческого, когнитивного, психодинамического подходов и интегративной теории временной мотивации. Приводятся основные классификации типов прокрастинации и прокрастинаторов, ее виды и компоненты, а также предикторы и последствия. На основании существующих исследований выделяются границы прокрастинации, показывается ее отличие от феномена лени и перфекционизма. Намечена дальнейшая перспектива исследований феномена прокрастинации, направленная на выявление последствий прокрастинации, как ее негативного влияния на деятельность, так и позитивных последствий, отражающих самооэффективность и самореализацию субъекта в конкурентной среде.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, виды и предикторы прокрастинации, временной модус.

Time Modus of Procrastination in Retrospect: Types, Predictors and Consequences

A.K. Bolotova,
National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,
bolotova@hse.ru

Для цитаты:

Болотова А.К., Чеврениди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология. 2017. Т. 13. № 4. С. 101–108. doi: 10.17759/chp.2017130411

For citation:

Bolotova A.K., Chewrenidi A.A. Time Modus of Procrastination in Retrospect: Types, Predictors and Consequences. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* = *Cultural-historical psychology*, 2017. Vol. 13, no. 4, pp. 101–108. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2017130411

* *Болотова Алла Константиновна*, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и экспериментальной психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), Москва, Россия. E-mail: bolotova@hse.ru

** *Чеврениди Анастасия Андреевна*, аспирантка кафедры общей и экспериментальной психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), Москва, Россия. E-mail: chewrenidi2011@yandex.ru

Bolotova Alla Konstantinovna, PhD in Psychology, Professor, Head of Department of General and Experimental Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher school of Economics (HSE), Moscow, Russia. E-mail: bolotova@hse.ru
Chewrenidi Anastasiya Andreevna, PhD Student, Department of General and Experimental Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher school of Economics, Moscow, Russia. E-mail: chewrenidi2011@yandex.ru

A.A. Chevrenidi,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,
chevrenidi2011@yandex.ru

The article discusses a new field of study of psychology of time through the prism of a very important but still little studied problem: procrastination as putting off work or activities in time. We present the chronology of studies of the phenomenon of procrastination in retrospect in foreign and Russian psychology. We also provide various definitions of the phenomenon of procrastination and reveal the nature and content of the new time mode from the perspective of behavioral, cognitive, psychodynamic approaches and integrative theory of time motivation. The article highlights the main types of procrastination and procrastinators, describes the forms and components of procrastination, as well as its predictors and consequences. Basing on the existing research, we outline the theoretical framework of procrastination and specify its differences from the phenomenon of laziness and perfectionism. Further explorations of the phenomenon of procrastination can be aimed at identifying the consequences of procrastination, as in its negative impact on activity, as and its positive implications referring to self-efficacy and self-realization of the subject in a competitive environment.

Keywords: procrastination, procrastinator, types and predictors of procrastination, consequences of procrastination.

Для современной психологической науки и практики крайне актуальна и многоаспектна проблема времени. Временная детерминация в становлении и развитии личности выступает неотъемлемым элементом структуры личности и ее самосознания, является показателем «человека развивающегося» [7]. Как утверждал Л.С. Выготский, «... становление человека как индивида и личности предполагает особое сочетание, совпадение во времени внутренних процессов развития и внешних условий, которые являются типичными для каждого возрастного этапа онтогенеза» [5, т. 1, с. 108]. В развитии идей Л.С. Выготского, В.П. Зинченко отмечал, что человек может стать личностью лишь тогда, когда осознает время, овладеет им и создаст свое собственное время [7]. Вместе с тем, проблема времени остается одним из важных, но крайне малоиспользуемых резервов психической организации личности, ее самоорганизации в социуме [1; 2]. При все растущем внимании и интересе в зарубежной и отечественной литературе, время в основном изучается в контексте социальной интеграции. В качестве самостоятельной темы проблема времени в зарубежной психологии стала разрабатываться только с середины 1980-х гг. В социальной психологии изучаются временные перспективы и временная ориентация личности. Российские социальные психологи обращаются к данной проблематике лишь в последние 20 лет. Исследуется ряд социально-психологических аспектов восприятия, переживания и организации времени в ситуациях социальной нестабильности [2; 14]. Отношение ко времени, как к одному из феноменов психологии социального познания, изучается в работах Т.М. Андреевой, где вводится понятие «социальной идентичности» [1]. Предметом изучения становятся гетерохронность профессионального развития личности (Н.Н. Толстых, 2010; А.К. Болотова, 2007), особенности целеполагания и структурирования деятельности во временном пространстве жизненного пути [17; 2]. В работах К.А. Абульхановой (2001), К. Муздыбаева (2000), А.К. Болотовой (2007) изучаются про-

блемы времени в онтогенезе личностного развития, исследуется проблема временного кругозора или «горизонта личности», временной ориентации и организации пространства—времени жизни и деятельности индивида. При этом не менее важным остается такой аспект изучения времени, как откладывание во времени исполнения различных видов деятельности: трудовой, учебной, организационной, что сегодня рассматривается как прокрастинация.

Сегодня достаточно широко ведутся исследования, посвященные изучению феномена прокрастинации. Сам термин «прокрастинация» был введен в научный оборот П. Рингенбахом (1977) в книге «Прокрастинация в жизни человека». Тогда же вышла в свет и книга «Преодоление прокрастинации» А. Эллиса и В. Кнауца (Ellis, Knaus, 1977). В ее основе лежат клинические наблюдения и попытки когнитивного объяснения данного феномена [22]. Позднее появилась и научно-популярная книга «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» (Burka, Yuen, 1983) [21]. В середине 1980-х г. западными психологами был произведен научно-академический анализ явления прокрастинации (Solomon, 1984; С.Н. Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986), разработаны многочисленные методики, направленные на изучение феномена прокрастинации (Aitken, 1982; С.Н. Lay, 1986; McCown, 1987; Tuckman, 1991). Научное значение имела книга «Прокрастинация: теория, исследования, совладание», написанная зарубежными специалистами (Ferrari, Johnson, McCown, 1995) [23].

В западной психологической литературе, где началось изучение феномена прокрастинации как личностной характеристики, авторами отмечается ее негативное воздействие на успешность выполнения деятельности (С.Н. Lay, 1997; М. Akinsol, А. Tella, 2007). Негативные последствия прокрастинации проявляются не только в снижении успешности и продуктивности деятельности, но и в острых эмоциональных переживаниях, вызванных собственным неуспехом, чувством вины, неудовлетворенностью

результатами своей деятельности. При этом явление прокрастинации, как отмечает К. Лэй (С.Н. Lay, 1997), обычно проявляется в деятельности, результат которой очень важен для личности [26].

Сам термин «прокрастинация» в психологической науке обозначает склонность человека к постоянному промедлению, отлыниванию, откладыванию дел на потом. Зачастую психологи расценивают прокрастинацию, как «иррациональную задержку», препятствующую успешной деятельности. При этом, как подчеркивает К. Лэй (С.Н. Lay, 1986), субъект концентрирует свое внимание на чем угодно, лишь бы не заниматься основным делом [25]. Однако в научной психологической литературе до сих пор нет единого определения термина «прокрастинация». Так, канадский психолог П. Стил (P. Steel, 2007) понимает прокрастинацию как добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки. Пирс Стил (Piers Steel, 2007) отмечает, что люди могут откладывать как начало какого-либо дела, так и его завершение, несмотря на понимание того, что такое поведение никогда не повлечет за собой ни материальных, ни психологических привилегий [29].

Данную точку зрения разделяет и К. Лэй (С.Н. Lay, 1986), который говорит о том, что прокрастинация — добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности [25].

Первая классификация видов прокрастинации была предложена Н. Милграмом в соавторстве с Дж. Батори и Д. Моурером (N. Milgram, G. Batori, D. Mowrer, 1993), которые выделяют 5 основных видов прокрастинации.

1. *Бытовая или ежедневная прокрастинация*, которая связана с откладыванием повседневных дел и рутинных обязанностей;

2. *Прокрастинация в принятии решений*, даже незначительных;

3. *Невротическая прокрастинация*, связанная с откладыванием жизненно важных решений;

4. *Компульсивная прокрастинация*, которая включает в себя бытовую и поведенческую прокрастинацию, а также прокрастинацию в принятии решений. Все эти виды прокрастинации проявляются одновременно в одном субъекте.

5. *Академическая прокрастинация*, которая проявляется в откладывании выполнения учебных заданий и задач [28].

Позднее данная классификация была усовершенствована Милграмом и Тенне (Milgram, Tenne, 2000), которые объединили эти различные виды прокрастинации в два основных.

1. *Прокрастинация в выполнении заданий*,

2. *Прокрастинация в принятии решений* [27].

Однако универсальной теории прокрастинации в современной психологической науке не разработано до сих пор; тем не менее, разные взгляды на природу прокрастинации нашли свое отражение в теориях психодинамической школы, интегративной теории

временной мотивации, а также в поведенческой и когнитивной психологии, которые стали ведущими направлениями в изучении феномена прокрастинации в последние годы.

Так, представители психодинамического подхода видели причины прокрастинации в последствиях детских травм и проблемах, связанных с взаимоотношениями с родителями. Для объяснения прекращения или замедления работы над какими-либо заданиями Миссильдайн применил термин «синдром хронической прокрастинации». Также Миссильдайн утверждал, что во взрослой жизни, когда возникают ситуации, схожие с ситуациями из детства, личность вновь возвращается к своему прошлому опыту и сталкивается со своими детскими переживаниями, воспроизводя старые реакции, в том числе и прокрастинацию [11].

Еще одна психодинамическая теория феномена прокрастинации была предложена Споком (Benjamin Spock), который говорит о том, что, будучи уже взрослыми людьми, многие, сталкиваясь с выполнением деятельности, которая вызывала какие-то трудности в детстве, бессознательно воспроизводят вновь свои детские конфликты [16].

В парадигме *поведенческого подхода* укрепились идеи о том, что уровень прокрастинации возрастает за счет закрепления такой стратегии откладывания во времени дел или деятельностей в поведении. Так, Джордж Эйнсли (George Ainslie, 1975) даже назвал прокрастинацию «базовым импульсом человека». Он считал, что люди предпочитают выбирать краткосрочную деятельность, за которую получают положительное подкрепление или награду, вместо долгосрочного воплощения своих целей в жизнь. Причину такого поведения он видел в том, что краткосрочная деятельность — более быстрый способ почувствовать удовлетворение от проделанной работы, за которую гарантированно можно получить награду. Однако такая привычка мешает достижению долгосрочных целей, поскольку человек попадает как бы в замкнутый круг в поиске немедленного удовлетворения [19].

В рамках *когнитивного подхода* были выделены три основные характеристики, лежащие в основе прокрастинации: иррациональные убеждения, заниженная самооценка, неспособность самостоятельно принимать решения.

Свое определение прокрастинации как эмоционального расстройства, причины которого лежат в иррациональном мышлении, дали Эллис и Кнаус (Ellis, Knous, 1977). Одно из иррациональных убеждений прокрастинатора «я всегда выполняю свою работу хорошо» зачастую приводит к тому, что он постоянно откладывает выполнение какой-либо важной работы, даже будучи уверенным в своих силах, если возникает риск совершения ошибок, которые он сможет объяснить нехваткой времени. [22].

Схожую точку зрения разделяют и представители *психодинамического подхода* (Missildain, 1991; Spock, 2014), которые рассматривают прокрастинацию как один из механизмов защиты Эго. Однако важным отличием является то, что когнитивный подход не кон-

центрирует внимание на чувстве тревоги, которая приводит к нарушениям в функционировании Эго [11; 16].

Вторым аспектом прокрастинации в *когнитивном подходе* является заниженная самооценка. Эта точка зрения основывается на том, что откладывание выполнения деятельности является неким защитным механизмом чувств прокрастинатора, который основывается на мысли о том, что «если я отложу свою работу, то отложится и оценка моей работы».

В качестве еще одного аспекта прокрастинации Янис и Манн (Jannis, Mann, 1979) выделяли неспособность принимать решения. Они определяли прокрастинацию как неэффективную копинг-стратегию в ситуации столкновения со сложной работой [24].

Описанная П. Стилом (P. Steel, 2007) *теория временной мотивации* является попыткой интеграции мнений относительно природы прокрастинации. Согласно данной теории, прокрастинаторы предпочитают только тот вид деятельности, который принесет им максимум пользы. То есть такие люди склонны откладывать работу только в тех случаях, когда, с их точки зрения, польза от ее выполнения будет невысока. Кроме того, П. Стил утверждает, что убежденность психологов в том, что поведением прокрастинаторов управляет лень или перфекционизм, далека от истины. Причину откладывания П. Стил видит в чрезмерной импульсивности прокрастинаторов. Он считает, что субъективно менее важным кажется выполнение тех дел, для завершения которых есть еще много времени. Наилучшим образом выполняется та работа, с точки зрения П. Стила, по отношению к которой имеются высокие ожидания и личная заинтересованность прокрастинатора и для выполнения которой крайне мало времени. Поэтому деятельность, которую прокрастинатор счел бесполезной, он заменяет на субъективно более полезную, сосредоточиваясь на получении удовольствий в настоящем, при этом игнорируя возможность будущих достижений [29].

В свою очередь эксперт по прокрастинации, профессор психологии Чикагского университета Д. Феррари предлагает разделять понятие прокрастинации на конструктивную и деструктивную (Ferrari, Johnson, McCown, 1995). Данное предположение позволяет также разделить все существующие исследования данного феномена и его природы на две группы: 1) рассматривающие прокрастинацию в конструктивном контексте; 2) рассматривающие прокрастинацию в деструктивном контексте. При этом конструктивная прокрастинация понимается как осознанное отсрочивание выполнения поставленной задачи с целью повышения вероятности успеха, как своеобразная копинг-стратегия и предиктор успешной деятельности, а также как осознанное откладывание «на потом» с целью вызвать острые эмоциональные переживания (что отчасти может соответствовать понятию «напряженные» прокрастинаторы И.П. Ильина) [23; 8]. С данной точки зрения, прокрастинация выступает осознанно выбранной стратегией, которая приводит не к негативным, а, наоборот, к позитивным результатам деятельности, позволяет сконцентрироваться, отложить менее важ-

ные дела взамен более крупных, что сопровождается проявлением положительных эмоций. Деструктивная прокрастинация, в свою очередь, соотносится исследователями с саморазрушающим поведением (Burka, Yuen, 2008), с защитой по типу избегания (Steel, 2007), поэтому в научный оборот даже вводится понятие «избегающие» прокрастинаторы [21; 29]. Исследования деструктивной прокрастинации направлены на установление причин откладывания и оттягивания выполнения важных дел при осознании их важности и срочности, негативно сказывающихся на конечном результате деятельности.

Для отечественной психологии проблема прокрастинации является относительно новой, начала изучаться только в конце XX — начале XXI в. и остается до сих пор мало исследованной областью; однако ведется активная работа по адаптации на российской выборке зарубежных опросников, направленных на изучение данного феномена.

В «Большом психологическом словаре» Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко (2009) дается определение прокрастинатора как личности, склонной к оттягиванию и откладыванию «на потом» выполнения различных, даже самых важных, актуальных дел и задач, а также принятия решений [10].

Определение феномену прокрастинации дал В.С. Ковылин (2013), который понимает его, как «тенденцию откладывать выполнение дел “на потом”, поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается» [9, с. 22].

Явление прокрастинации весьма многомерно, поскольку распространяется на многие сферы человеческой деятельности: учебную, трудовую, социальную, бытовую. Ключевой характеристикой прокрастинации является иррациональность поведения в совокупности с осознанностью и пониманием негативных последствий. А прокрастинатор — личность, которая откладывает выполнение намеченного, приступая к выполнению только в тот момент, когда наступает крайний срок, после которого уже бесполезно начинать, время уже упущено. С этим связаны негативные последствия такого откладывания: невыполнение работы в должный срок, как правило, влечет за собой применение наказаний, таких как материальные санкции, штрафы, увольнение или отчисление и т. п. Помимо внешних неприятных последствий прокрастинации, возникает также достаточно сильный эмоциональный дискомфорт: чувство вины, беспокойство, тревожность и неуверенность, неудовлетворенность результатами своей деятельности. Следует также отметить, что эмоциональный дискомфорт и негативные эмоциональные переживания, как отмечается в исследовании А.В. Дородейко (2013), являются основными психологическими признаками прокрастинации [6]. Аналогичное исследование мы находим в работе Я.И. Варваричевой (2010), где обнаруживается, что нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации часто оказывает не мобилизирующее, а парализующее воздействие [4].

При регулярном откладывании запланированных действий создается эффект «снежного кома», механизм образования которого описан в работе Н. Шуховой (1996). Она объясняет явление «замкнутого круга» в поведении прокрастинатора, которое вызывает эмоциональные переживания и мотивацию «откладывать на потом», что можно обозначить, как «цикл промедления». В своей работе Н. Шухова представила «цикл промедления» в виде формулировок основных мыслей, высказываний, переживаний прокрастинатора на каждом этапе откладывания действий. Так, в «цикле промедления» нашли свое отражение все основные характеристики явления прокрастинации: эмоциональный дискомфорт, высокая степень напряжения, а также негативные предчувствия от предстоящих последствий откладывания, которые приходится переживать прокрастинатору [18].

Крайне важным для теоретического изучения и практической работы является понимание того, что прокрастинаторы, с одной стороны, признают за собой частую привычку «откладывать на потом». С другой стороны, несмотря на количество повторений «цикла промедления», они каждый раз искренне надеются, что в следующий раз такого не повторится и рассчитывают, что в будущем обязательно получится сделать все вовремя. Однако, по утверждению самой Н. Шуховой, это не подтверждается на практике [18].

В ряде исследований прокрастинации обнаруживается размытость границ между понятиями «прокрастинация» и «лень». В исследовании Я.И. Варваричевой (2007), направленном на изучение и анализ феномена лени и явления прокрастинации, была даже выявлена их взаимосвязь [3]. Однако на данный момент все большее количество исследователей данной проблемы (Е.Л. Михайлова, 2005; С.Т. Посохова, 2011) приходят к выводу о том, что эти два понятия необходимо разделять [12; 15].

В своем исследовании Е.Л. Михайлова выделяет три существенных признака лени: 1) *мотивационный компонент*, т. е. полное отсутствие или же слабая мотивация к деятельности; 2) *поведенческий компонент*, который подразумевает невыполнение поставленной задачи; 3) *эмоциональный компонент*, который характеризуется равнодушием или положительными эмоциями по поводу невыполненной деятельности [12].

В свою очередь, С.Т. Посохова (2011) выделяет следующие компоненты лени: «отсутствие потребности что-либо делать», «отсутствие стремлений к соревнованию, успеху», «равнодушие к тому, что происходит вокруг». При сходном поведении — невыполнении необходимых дел — прокрастинатора отличает от ленивца его негативный эмоциональный настрой, он не равнодушен, а, напротив, заинтересован в исходе и результатах своего дела, также для прокрастинаторов характерно ярко выраженное стремление к успеху [15].

Таким образом, основное различие между прокрастинацией и ленью заключается в субъективных переживаниях по поводу откладывания дел. Следовательно, наиболее полно содержание прокрастина-

ции можно определить так: прокрастинация — широко распространенное явление, которое проявляется в постоянном, «хроническом» откладывании «на потом» актуальных и важных для человека дел, которое повторяется снова и снова и сопровождается прохождением определенного цикла субъективных переживаний, несмотря на осознание субъектом негативных последствий от такого откладывания.

В своей книге «Работа и личность. Трудоглизм. Перфекционизм. Лень» (2011) профессор Е.П. Ильин рассматривает «лень» как форму прокрастинации и выделяет два типа прокрастинаторов: «*напряженные*» прокрастинаторы (для которых характерны высокий уровень тревожности, беспокойство, чувство вины); «*расслабленные*» прокрастинаторы (их характеристики соответствуют обыденному пониманию лени, и они склонны сосредоточиваться на выполнении тех дел, которые будут доставлять удовольствие только в настоящий момент) [8].

Аналогичное видение прокрастинации предложено В.С. Ковылиным (2013), который вслед за Е.П. Ильиным (2011) понимает прокрастинацию как «выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела» и в зависимости от характера этих эмоций выделяет два типа прокрастинации: «*расслабленную прокрастинацию*», когда человек концентрирует свое внимание на более приятных делах и развлечениях (данный вид прокрастинации характерен для расслабленного типа прокрастинаторов, выделенного Е.П. Ильиным); «*напряженную прокрастинацию*», которая связана с общей перегрузкой, с потерей чувства времени, с неудовлетворенностью своими достижениями, а также с неясными жизненными целями, неуверенностью в себе и нерешительностью (данному виду прокрастинации соответствует напряженный тип прокрастинаторов, выделенный Е.П. Ильиным) [9; 8].

С точки зрения Я.И. Варваричевой (2010), предметом научных исследований должно стать выделение прокрастинации, вызванной желанием избежать неприятного дела, это «*пассивный тип*», и прокрастинации, целью которой выступает получение острых ощущений в условиях цейтнота, — «*активный тип*» прокрастинации. В своем исследовании Я.И. Варваричева установила, что активного прокрастинатора характеризует стремление к нагнетанию напряжения, а также откладывание выполнения дел до последнего, что дает ему остроту ощущений в связи с крайней близостью срока завершения работы, когда времени для ее окончания остается мало. В этот момент человек переживает мобилизацию сил, чувство полной сосредоточенности, а также повышение активности всех психических процессов. В исследовании Я.И. Варваричевой было также установлено наличие сходных характеристик у «активных прокрастинаторов» и людей с отсутствием прокрастинации. К этим характеристикам относятся более разумное и целенаправленное использование времени, высокая уверенность в своих силах и низкая склонность к негативным переживаниям, что, несомненно, является

позитивным аспектом прокрастинации. Кроме того, Я.И. Варваричева отмечает, что можно выделить категорию прокрастинаторов, которым промедление требуется для того, чтобы в условиях острой нехватки времени достичь максимальной концентрации собственных сил и внимания, которые приведут к успешной реализации деятельности [4].

Важным в исследовании прокрастинации является изучение ее предикторов. Так, С.Б. Мохова и А.Н. Неврюев (2013) предлагают условно выделять два вида предикторов: 1) внутренние причины; 2) внешние причины [13]. К внутренним, психологическим причинам, или индивидуально-личностным предикторам прокрастинации, относятся определенные предрасположенности индивида, базирующиеся на ряде личностных особенностей, черт и состояний. В настоящее время рядом исследователей выявлена и подтверждена связь прокрастинации с перфекционизмом, тревожностью, особенностями мотивационной сферы и самомотивации, переживаниями стресса и т. п. (Milgram, Tenne, 2000; Ferrari, Emmons, 1995; Steel, 2007; Барабанщикова, Каминская, 2013; Зверева, Ениколопов, Олейчик, 2015; Карловская, 2008; Шемякина, 2013). Так, в качестве индивидуально-психологических предикторов прокрастинации Д. Бартрамом и его коллегами (D. Bartram, A. Brown, S. Fleck, I. Inceoglu, K. Ward, 2006) были выделены следующие факторы: взаимоотношения с людьми, управление задачами и управление собой [20]. К внешним, ситуативным предикторам прокрастинации большинство исследователей относят, в первую очередь, особенности самих задач, степень их неприятности, трудности, своевременность поощрения и наказания и т. п. (Milgram, Tenne, 2000; Steel, 2007). Среди профессиональных предикторов прокрастинации были выделены следующие факторы: субъективное восприятие человеком различных аспектов рабочей ситуации, стрессовая симптоматика и наличие устойчивых профессиональных деформаций. Среди организационных предпосылок прокрастинации Т.А. Нестик (2011) выделил восприятие субъектом различных

аспектов организационной культуры предприятия, в котором он работает. Однако, с нашей точки зрения, данное разделение носит условный характер, поскольку оценка внешних обстоятельств возможна только через призму индивидуальных особенностей субъекта и его состояний, в результате чего данная взаимосвязь носит более сложный, опосредованный характер [27; 29; 14].

В настоящий момент основная масса исследований феномена прокрастинации, его природы и причин проявления реализована на материале учебной деятельности, в связи с их несомненной актуальностью, а также в связи с доступностью объекта исследования. Результаты исследований, проведенных на студенческой выборке, определенно внесли вклад в понимание феномена прокрастинации. Тем не менее, данная проблема остается актуальной не только в рамках учебной деятельности, она также касается и профессиональной деятельности индивида, которая предъявляет высокие требования к личностной эффективности субъекта, опосредованной необходимостью успевать за изменениями, происходящими как внутри организации, в которой работает субъект, так и за ее пределами, работать в ненормированном режиме и в условиях цейтнота, укладываться в жесткие сроки и, наконец, быть конкурентоспособным в высококонкурентной среде [14]. Также не следует упускать из виду тот факт, что прокрастинация может мешать не только успешной самореализации профессионала, но и оказать негативное влияние на деятельность всей организации в целом, которая находится в жестких конкурентных условиях рыночной экономики, где «время — это деньги».

Таким образом, теоретический обзор исследований прокрастинации позволил выявить виды и компоненты прокрастинации, ее предикторы и последствия с позиции зарубежных и отечественных психологов. Перспектива дальнейшего изучения феномена прокрастинации может быть связана с выявлением последствий прокрастинации, как ее негативного влияния на деятельность индивида, так и позитивных последствий.

Литература

1. Андреева Г.М. Психология социального познания. учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд, перераб. и доп. М.: Аспект Пресс, 2000. 288 с.
2. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении. М.: Изд. дом ВШЭ, 2007. 283 с.
3. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени [Электронный ресурс]. Ломоносов-2007: материалы докл. XIV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. М., 2007. С. 1–2 // URL: http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf (дата обращения: 5.05.2017).
4. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.

References

1. Andreeva G.M. Psikhologiya sotsial'nogo poznaniya [Psychology of social cognition]. Uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedenii. Izdanie vtoroe, pererabotano i dopolneno. Moscow: Aspekt Press, 2000. 288 p.
2. Bolotova A.K. Chelovek i vremya v poznanii, deyatel'nosti, obshchenii [Man and time in cognition, activity, communication]. Moscow: Publ. Dom VShE. 2007. 283 p.
3. Varvaricheva Ya.I. Psikhologicheskie mekhanizmy fenomena leni [Elektronnyi resurs] [Psychological mechanisms of the laziness phenomenon]. In Aleshkovskii I.A. (ed.), *Lomonosov-2007: materialy dokladov XIV Mezhdunarodnoi konferentsii studentov, aspirantov i molodyh uchenykh* (g. Moskva, 11–14 aprelya 2007 g.) [*Lomonosov-2007: proceedings of the XIV International conference of students, postgraduates and young scientists*]. Moscow, 2007, pp. 1–2. Available at <http://www.psy.msu.ru/science/conference/>

5. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. М.: Педагогика, 1982—1984. Т. 6: Научное наследство / Под. ред. М.Г. Ярошевского. 1984. 400 с.
6. *Дородейко А.В.* Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения [Электронный ресурс] // Студенческое научное общество СПбГУ. 2013. 256 с. URL: <http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210> (дата обращения: 22.04.2017).
7. *Зинченко В.П.* Человек развивающийся. Очерки российской психологии / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов. М.: Трикола, 1994. 304 с.
8. *Ильин Е.П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
9. *Ковылин В.С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2 (2). С. 22—41.
10. *Мещеряков Б.Г.* Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
11. *Миссильдайн У. Хью.* Ребенок из прошлого внутри нас. Нью-Йорк: Саймон и Шустер, 1991. 293 с.
12. *Михайлова Е.Л.* Лень в учебной деятельности студентов // Психология XXI века: тезисы Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых специалистов. СПб., 2005. С. 312—314.
13. *Мохова С.Б., Неврюев А.Н.* Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 24—35.
14. *Нестик Т.А.* Отношение ко времени в малых группах и организациях. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 296 с.
15. *Посохова С.Т.* Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2011. Сер. 12. Вып. 2. С. 159—166.
16. *Спок Б.* Ребенок и уход за ним. М.: Поппури, 2014. 704 с.
17. *Толстых Н.Н.* Хронотоп: культура и онтогенез. Смоленск; М.: Универсум, 2010. 312 с.
18. *Шухова Н.* Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. 46 с.
19. *Ainslie G.* Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control // Psychological Bulletin. 1975. Vol. 82. P. 463—496.
20. Bartram D., Brown A., Fleck S., Inceoglu I., Ward K. Technical Manual: OPQ32. UK: SHL Group plc., 2006. 304 p.
21. *Burka J.B., Yuen L.M.* Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. 337 p.
22. *Ellis A., Knaus W.J.* Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977. P. 152—167.
23. *Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G.* Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. N.Y.: Plenum Press, 1995. 268 p.
24. *Janis I.L., Mann L.* Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York: The Free Press, A division of Macmillan Inc., 1979. 488 p.
25. *Lay C.H.* At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20. P. 474—495.
26. *Lay C.H.* Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma // European Journal of Personality. 1997. Vol. 11. P. 267—278.
27. *Milgram N., Tenne R.* Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. Milgram, R. Tenne // European Journal of Personality. 2000. Vol. 14. P. 141—156.
- lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf (Accessed: 5.05.2017).
4. *Varvaricheva Ya.I.* Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovaniya [The phenomenon of procrastination: problems and prospects of research]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2010, no. 3, pp. 121—131.
5. *Vygotskii L.S.* Sbranie sochinenij: v 6 t. T. 6: Nauchnoe nasledstvo [Collected Works: in 6 vol. Vol. 6: The scientific legacy]. Zaporozhec A.V. (eds.). Moscow: Pedagogika, 1982—1984. 1984. 400 p.
6. *Dorodeiko A.V.* Svyaz' urovnya prokrastinatsii s uspešnost'yu professional'nogo samoopredeleniya [Elektronnyi resurs] [Connection between the level of procrastination with the success of professional self-determination]. *Studencheskoe nauchnoe obshchestvo SPbGU* [Student scientific society of Saint Petersburg University], 2013. 256 p. Available at: <http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210> (Accessed 22.04.2017).
7. *Zinchenko V.P.* Chelovek razvivayushchiysya [The developing man]. *Oчерки rossiiskoi psikhologii* [psychological essays]. Zinchenko V.P. (eds.). Moscow: Publ. Trivola, 1994. 304 p.
8. *Il'in E.P.* Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len' [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Saint-Petersburg: Piter, 2011. 224 p.
9. *Kovylin V.S.* Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii [Theoretical basis of the procrastination phenomenon studying]. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie* [Identity in a changing world: health, adaptation, development], 2013, no. 2 (2), pp. 22—41.
10. *Meshcheryakov B.G.* Bol'shoi psikhologicheskii slovar' [Large psychological dictionary]. Meshcheryakov B.G. (eds.). Moscow: AST: AST Moskva; Saint-Petersburg: Praim-Evroznak, 2009. 811 p.
11. *Missildain U. Kh'yu.* Rebenok iz proshlogo vntri nas [The child of the past within us]. New York: Saimon i Shuster, 1991. 293 p.
12. *Mikhailova E.L.* Len' v uchebnoi deyatel'nosti studentov [Laziness in academical activities of students]. *Psikhologiya XXI veka: tezisy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii studentov, aspirantov i molodykh spetsialistov* [Psychology of the XXI century: proceedings of the international scientific-practical conference of students, postgraduates and young professionals]. Saint-Petersburg, 2005, pp. 312—314.
13. *Mokhova S.B., Nevryuev A.N.* Psikhologicheskie korrelyaty obschei i akademichskoi prokrastinatsii u studentov [Psychological correlates of General and academic procrastination of the students]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2013, no. 1, pp. 24—35.
14. *Nestik T.A.* Otnoshenie v vremeni v malykh gruppakh i organiatsiyakh [Attitude to time in small groups and organizations]. Moscow: Publ. «Institut psikhologii RAN» [Institute of psychology RAN], 2011. 296 p.
15. *Posokhova S.T.* Len': psikhologicheskoe sodержanie i proyavleniya [Laziness: psychological content and manifestations]. Publ. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* [Vestnik of Saint Petersburg University], 2011. Ser. 12. Vyp. 2, pp. 159—166.
16. *Spok B.* Rebenok i ukhod za nim [The child and care for him]. Moscow: Publ. Poppuri, 2014. 704 p.
17. *Tolstyykh N.N.* Hronotop: kul'tura i ontogenez [Chronotope: culture and ontogenesis]. Smolensk; Moscow, 2010. 312 p.
18. *Shukhova N.* Organizatsiya vremeni starsheklassnika [Time management of high school students]. Spetskurs po

28. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31, № 4. P. 487–500.
29. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133 (1). P. 65–94.
- psikhologii. Novosibirsk. Nauchno-uchebnyi tsentr psikhologii NGU [cientific-educational center of NGU], 1996. 46 p.
19. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 1975. Vol. 82, pp. 463–496.
20. Bartram D., Brown A., Fleck S., Inceoglu I., Ward K. Technical Manual: OPQ32. UK: SHL Group plc., 2006. 304 p.
21. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983. 337 p.
22. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977, pp. 152–167.
23. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment. New York: Plenum Press, 1995. 268 p.
24. Janis I., Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York: *The Free Press*. A division of Macmillan Inc., 1979. 488 p.
25. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986. Vol. 20, pp. 474–495.
26. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 1997. Vol. 11, pp. 267–278.
27. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000. Vol. 14, pp. 141–156.
28. Milgram N.A., Batori, G., Mowrer, D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993. Vol. 31, no. 4, pp. 487–500.
29. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, 133 (1), pp. 65–94.