

Терминологическое поле исследования прокрастинации в различных психологических традициях

Богомаз С.Л., Циркунова Н.И., Гущина Е.А.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В статье рассматриваются основные зарубежные и отечественные подходы к пониманию феномена прокрастинации.

Цель работы – определить и операционализировать содержание терминологического поля феномена «прокрастинация» в различных психологических традициях.

Материал и методы. Материалом послужили работы известных зарубежных и отечественных ученых-психологов, касающиеся заявленной проблемы. В исследовании были использованы следующие методы: систематизация, концептуализация научных идей, сравнительный и системный анализ.

Результаты и их обсуждение. В статье представлен аналитический обзор теоретических подходов к рассмотрению прокрастинации: психоаналитический, бихевиоральный, когнитивный, гуманистический, а также теория временной мотивации, что свидетельствует о многомерности данного феномена в психологической науке.

Заключение. Во многих психологических теориях понятие прокрастинации трактуется в рамках различных подходов, которые отличаются критериями для классификации составляющих данного феномена. На сегодняшний день нет четкости в определении этого термина. Авторы акцентируют внимание на необходимости конкретизации и уточнения понятия прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, поведенческий паттерн, лень, защитный механизм.

Terminological Field of Procrastination Research in Various Psychological Traditions

Bogomaz S.L., Tsirkunova N.I., Gushchina E.A.

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

The article discusses the main foreign and domestic approaches to understanding the phenomenon of procrastination.

The purpose of this work is to define and operationalize the content of the terminological field of the phenomenon of procrastination in various psychological traditions.

Material and methods. The material was the works of well-known foreign and domestic scientists-psychologists concerning the stated problem. The following methods were used in the study: systematization, conceptualization of scientific ideas, comparative and system analysis.

Findings and their discussion. The article presents an analytical review of theoretical approaches to the consideration of procrastination: psychoanalytic, behavioral, cognitive, humanistic, as well as the theory of temporal motivation, which indicates the multidimensionality of this phenomenon in psychological science.

Conclusion. In many psychological theories, the concept of procrastination is interpreted within the framework of various approaches that differ in criteria for classifying the components of this phenomenon. To date, there is no clarity in the definition of this concept. The authors emphasize the need to concretize and clarify the concept of procrastination.

Key words: procrastination, behavioral pattern, laziness, defense mechanism.

Несмотря на то, что прокрастинация знакома каждому человеку, сам термин, обозначающий сущность данного феномена, является относительно новым для отечественной психологии. Прокрастинация (лат. *pro* – вместо и *crastinus* – завтрашний) – тенденция откладывать выполнение необходимых дел «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение

ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается. Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия.

Прокрастинация, значительно снижающая эффективность работы как отдельного человека, так и группы лиц в целом, сегодня активно обсуждается в психологической науке и практи-

ке. Наибольший вклад в изучение данного феномена внесли такие зарубежные и отечественные ученые: I.B. Burka и L.M. Yuen, P. Steel, A. Ellis и W.J. Knaus, R. Ferrari [1–3], Я.И. Варвичева, В.С. Ковылин, Е.И. Сибирцева, О.С. Виндекер, М.В. Останина, Н.А. Чернышева, В.В. Барабанщикова и другие [1–7].

С конца прошлого столетия накоплен довольно объемный багаж эмпирических данных, однако теоретическая база обозначенного направления исследований неоднородна и содержит множество различных гипотез: о природе прокрастинации, ее взаимосвязях с различными особенностями личности и о характере этих связей, ситуативных причинах прокрастинации и т.д. Операционализация понятия прокрастинации идет по пути не дополнения, расширения или опровержения одной гипотезы, а, скорее, имеет вид постоянного образования все новых идей о психологическом содержании данного феномена. Это не столько вводит в заблуждение, сколько говорит о сложности, многогранности изучаемого явления и может быть рассмотрено как перспектива для дальнейших теоретических и экспериментальных исследований.

Цель работы – определить содержание терминологического поля феномена «прокрастинация» в различных психологических традициях.

Материал и методы. Материалом послужили работы известных зарубежных и отечественных ученых-психологов, посвященные раскрытию понятия прокрастинации.

Методологической основой исследования являются различные подходы к рассмотрению данного феномена (А. Александер, Ш. Радо, В. Миссильдайн, А. Эллис, У.Дж. Кнаус, Дж. Бурка и Л. Юэн, А. Маслоу, М. Селигман); научные труды, посвященные изучению понятия прокрастинации и ее составляющих (Я.И. Варвичева, Е.П. Ильин, О.В. Шемякина, Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова). В работе были использованы следующие методы: систематизация, концептуализация научных идей, сравнительный и системный анализ.

Результаты и их обсуждение. В западной психологии есть несколько теоретических подходов к пониманию прокрастинации, которые являются ведущими, но все они по отдельности не объясняют данный феномен целиком.

В рамках психоаналитического подхода А. Александер и Ш. Радо предлагают прокрастинацию рассматривать как один из видов психологической защиты. Согласно концепции избегания тревога является предупреждающим сигналом для «Эго». Обнаружив тревогу, «Эго» устанавливает самые различные защиты. Данные исследователи утверждают, что невыполнение задач избе-

гается, прежде всего, потому, что они угрожают «Эго» [8].

Представители психодинамического подхода подчеркивают символические аспекты прокрастинации в связи с предыдущим детским опытом, особенно с детскими травмами. В. Миссильдайн считает, что синдром хронической прокрастинации вызван неправильной стратегией воспитания детей. По его мнению, прокрастинаторы в детском возрасте страдали от родителей, которые «переоценивали» их достижения, ставили перед ними нереалистичные цели и связывали достижение этих целей с родительской любовью и одобрением. Ребенок, выросший в такой среде, становится тревожным и чувствует себя никчемным, если ему не удастся чего-то добиться. Позже, сталкиваясь с задачей, которая включает в себя оценку его личных достоинств или способностей, он заново переживает и воспроизводит те ранние чувства.

В свою очередь А. Макинтайр утверждал, что неправильное воспитание может в дальнейшем привести ребенка к прокрастинации. По его мнению, причиной этой проблемы может быть одна из двух крайностей воспитания: снисходительность или авторитарность. Слишком снисходительный родитель может произвести на свет «нервную, отстающую» личность, которая станет слишком озабоченной, чтобы уложиться в будущие сроки, установленные собой. Слишком авторитарный родитель склонен к тому, чтобы воспитать разгневанного неуспевающего ребенка, который рекламирует свою независимость от родителей из-за постоянного контроля с их стороны [3].

В концепции классического бихевиоризма прослеживается неразрывная связь между действием и подкреплением. Так, если человек получает вознаграждение после определенного действия, это действие закрепляется. Когда он откладывает дела на потом, а затем в последний момент выполняет их и получает положительное подкрепление, прокрастинация становится нормой. По этой причине прокрастинатор предпочитает выполнять более легкие дела, зная, что вскоре он получит положительное подкрепление. Для него быстрые, короткие поручения интереснее, чем долгие и сложные, за которые вознаграждение он получит нескоро [5].

Сторонники когнитивного подхода выделяют следующие источники прокрастинации: иррациональные убеждения, низкая самооценка и неспособность самостоятельно принимать решения.

Основываясь на своем клиническом опыте, А. Эллис и У.Дж. Кнаус связывают проявление прокрастинации с иррациональными убеждениями и самокритикой. Они утверждают, что прокрастинаторы часто не уверены в своих способ-

ностях выполнить поставленную задачу. В основе иррационального убеждения лежит неправильное представление об адекватности выполненного задания. Если прокрастинатор перед собой ставит слишком высокие цели – неудача неизбежна. Для того, чтобы избежать эмоциональных последствий такой неудачи, прокрастинатор до последнего откладывает задачу. Выгода заключается в том, что избегающее поведение дает оправдание неудаче. Плохой результат можно списать на ограничение по времени или на лень, нежели на саму сложность задачи. Таким образом, прокрастинация является защитой от нежелательных эмоций.

В рамках когнитивного подхода источником прокрастинации является также уязвимая самооценка. Дж. Бурка и Л. Юэн считают низкую самооценку и оценивание личности другими людьми главными источниками прокрастинации. Прокрастинаторы с низкой самооценкой убеждены, что чем позже они сделают порученную им работу, тем позже возникнет ситуация оценивания их деятельности, а оценка будет низкой, т.к. они и сами не уверены в хорошем результате [3].

Теория конфликта при принятии решений, предложенная И. Дженисом и Л. Манном, объясняет неспособность индивидуума принимать самостоятельные решения. Они предлагают рассматривать прокрастинацию как неэффективную копинг-стратегию при возникновении трудностей в выполнении сложной деятельности. Промедление рассматривается ими как принятие решений

в атмосфере, полной конфликтов, окрашенных пессимизмом по поводу успеха в получении удовлетворительного результата [5].

Кроме того, представители когнитивного подхода выявили тенденцию, согласно которой для большинства прокрастинаторов характерна склонность к перфекционизму, выраженная в иррациональном страхе успеха или неудачи. Стоит отметить, что прокрастинаторы данного типа описываются как застенчивые, крайне самокритичные и с низкой самооценкой. Они подвержены эмоциональным перегрузкам, имеют повышенный уровень тревожности. Наряду с высоким уровнем перфекционизма, им свойствен внешний локус контроля, свой успех они склонны приписывать внешним, зачастую случайным причинам [3].

Сторонники гуманистического подхода рассматривают прокрастинацию как защиту развития личности. По их мнению, личность не способна реализовать потребность в самоактуализации из-за страха ответственности и свободы. А. Маслоу также утверждает, что данный феномен провоцирует «комплекс Ионы», т.е. личность по разным мотивам и из-за внутренних страхов отказывается в полной мере реализовывать свой потенциал [9].

Теория временной мотивации канадского ученого П. Стила считается наиболее всеобъемлющей и перспективной для понимания природы прокрастинации. Он полагает, что для уменьшения уровня прокрастинации человеку необходимо иметь четко поставленную цель, к которой он

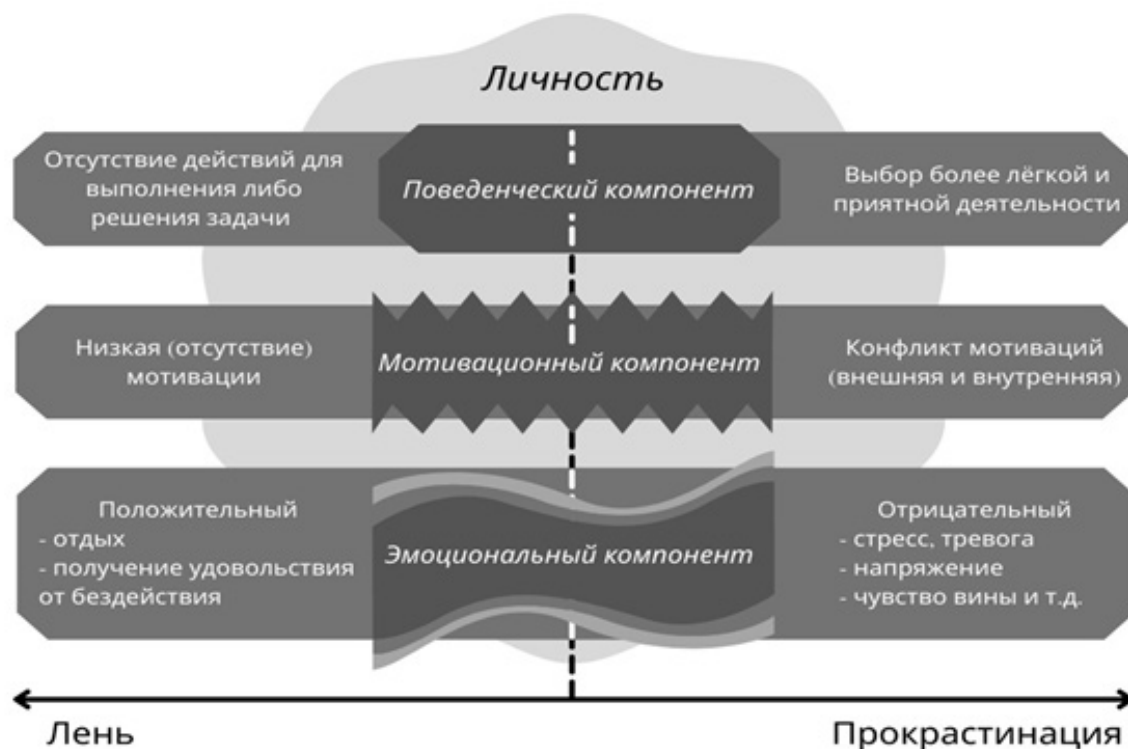


Рисунок 1 – Сравнительный анализ компонентов прокрастинации и лени

должен стремиться в процессе выполнения любой деятельности. Для более четкого понимания и объяснения сущности теории П. Спил выразил свои предположения в виде формулы:

$$U=(E*V)/(G*D).$$

Таким образом, субъективная полезность действий (U) зависит от следующих четырех параметров: уверенность в успехе (E), предполагаемое вознаграждение (V), время на выполнение (G) и чувствительность к задержкам (D).

Однако, хотя все переменные важны для того, чтобы начать или завершить определенные действия, люди, скорее всего, будут определять полезность или выгоду по-разному, в зависимости от значимости влияния для них каждой переменной. Деятельность, которая изначально считалась бесполезной, со временем может превратиться в значимую. Одной из главных причин этого является склонность человека недооценивать будущую награду и переоценивать текущее удовольствие [3].

В конце XX – начале XXI века проблема феномена прокрастинации привлекла внимание и отечественных ученых [5–16]. Многие из них изначально отождествляли прокрастинацию с ленью. Так, С.Т. Посохова определяет прокрастинацию как форму проявления лени в зрелом возрасте. Я.И. Варвичева рассматривает прокрастинацию как сознательное откладывание намеченных действий, независящих от внешних обстоятельств.

Однако ученый отмечает, что «психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом сходны» [6].

Некоторую размытость границ между прокрастинацией и ленью можно обнаружить у Е.П. Ильина. В своей монографии «Работа и личность. Трудоголизм. Перфекционизм. Лень» автор предлагает рассматривать прокрастинаторов с двух позиций: как личность с чувством вины, беспокойную, с высоким уровнем тревожности и как личность, сосредоточенную только на той деятельности, которая ей приносит удовольствие. Таким образом, Е.П. Ильин выделяет «напряженных» и «расслабленных» прокрастинаторов. Он отмечает тот факт, что индивид имеет склонность к откладыванию дел «на потом», несмотря на то, что такое откладывание может привести к негативным последствиям. Противоположную точку зрения имеют психологи В.В. Воробьева, Е.Л. Михайлова, И.С. Якиманская и Н.В. Боровская. Они отмечают, что нарушение мотивации и воли приводит к возникновению как лени, так и прокрастинации, но в то же время они признают нетождественность данных понятий. Мы разделяем мнение психологов, которые считают необходимым разводить эти термины (рисунок 1).

Прокрастинация и лень отличаются между собой в основном по эмоциональному критерию. Личность при наличии лени не получает негативных эмоций в результате невыполненной работы. Прокрастинация же вызывает у субъекта чувство

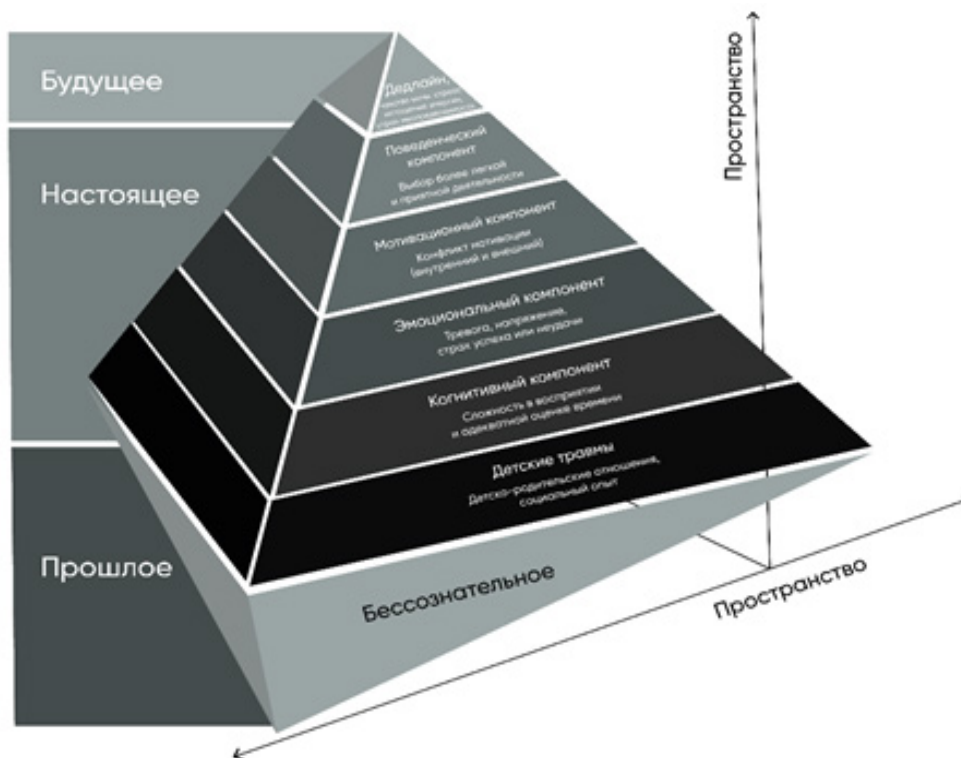


Рисунок 2 – Модель прокрастинации

вины, порождая у него такие психологические состояния, как нервозность и раздражительность из-за кажущегося ему безделья.

Рассматривая прокрастинацию как проявление защитно-совладающего поведения, А.В. Климова, Е.П. Ивутина и Е.С. Шуракова в своих исследованиях обнаружили взаимосвязь прокрастинации с такими копинг-стратегиями, как «бегство/избегание», «конфронтация», «дистанцирование», «принятие ответственности». Авторы утверждают, что, применяя данные стратегии, прокрастинаторы пытаются всевозможными способами отложить выполнение или завершение задачи, а также эмоционально дистанцироваться от нее. Среди защитных механизмов прокрастинаторы используют «регрессию», «замещение», «отрицание» и «реактивное образование» [12].

В ходе многочисленных исследований индивидуально-личностных особенностей прокрастинаторов Н.Н. Карловская и Р.А. Баранова выделяют следующие компоненты и подструктуры прокрастинации: локус контроля, восприятие времени, тревожность, страх неудачи, чувство вины, ригидность поведенческих паттернов, неорганизованность, низкая концентрация внимания и нейротизм [13].

Исследования Е.А. Ипполитовой, Л.И. Деметьевой, М.С. Дворник, основанные на теории временной мотивации П. Стила, показали, что для прокрастинаторов характерен профиль временной перспективы с низкими значениями ориентации на будущее и тенденцией откладывания решения задач в связи с несбалансированностью временной перспективы [14].

В отечественных исследованиях была предпринята попытка определить роль иррациональной мотивации в проявлении прокрастинации. Так, О.А. Шамшикова, И.Н. Кочмарева утверждают, что прокрастинация может проявляться из-за нежелания принимать трудное решение в данный момент. Мотивом в этом случае может выступать избегание неприятных переживаний. В рамках модели «предубеждение статуса-кво» ведущий иррациональный мотив – желание сохранить неизменность. Следовательно, прокрастинация наблюдается тогда, когда перед индивидом возникает перспектива что-либо изменить (работа, уровень образования, создание семьи и т.д.) [15].

Проведенный анализ теоретического материала позволяет модельно выстроить компоненты прокрастинации (рисунок 2).

Заключение. Прокрастинация – это сложносоставной психологический феномен, включающий в себя поведенческие (деятельность, закрепленная негативным или положительным подкреплением), эмоциональные (высокая тре-

возность, страх успеха и неудачи, эмоциональная перегруженность) и подсознательные (механизм психологической защиты, детские травмы) компоненты, тесно связанный с мотивационной сферой личности. Наше исследование показало, что не следует приравнивать прокрастинацию к лени. Стало очевидным, что при похожем поведении, а именно невыполнении какой-то задачи, прокрастинатор отличается от «лентяя» субъективными негативными эмоциональными переживаниями. Кроме того, не следует феномен прокрастинации полностью отождествлять с защитными механизмами или нарушениями мотивационно-волевых процессов.

Обобщая многообразие взглядов на природу и механизмы прокрастинации, наше исследование позволяет сделать вывод о том, что вышеобозначенная проблематика требует дальнейшего изучения, которое позволит уточнить имеющиеся данные о природе и причинах возникновения прокрастинации, ее компонентах. Каждое исследование имеет свои перспективы. Можно предположить, что различные факты, полученные в результате изучения феномена прокрастинации, будет логично объединить в систему понимания прокрастинации, где каждый ее элемент будет дополнять друг друга. Именно интеграция позволит ответить на существующие сейчас вопросы относительно природы такого явления, как прокрастинация. Особое внимание, по нашему мнению, необходимо уделить свойствам личности, вызывающим данный феномен, что и является целью нашего дальнейшего исследования.

Литература

1. Burka, J.B. Procrastination: Why do you do it and what to do about it / J.B. Burka, L.M. Yuen. – Reading, PA: Addison-Wesley, 1983. – 240 p.
2. Steel, P. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited / P. Steel, K.B. Klingsieck // Australian Psychologist. – 2016. – № 51. – P. 36–46.
3. Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson. – New York: Plenum, 1995. – 268 p.
4. Калинина, Т.В. Феномен прокрастинации: современные исследования / Т.В. Калинина, Д.А. Кудачкин // Приволж. науч. вестн. – 2016. – № 11(63). – С. 58–61.
5. Королева, А.С. Феномен прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии / А.С. Королева, А.Ю. Клейменова // Вестн. магистратуры. – 2017. – № 10. – С. 50–53.
6. Варвичева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варвичева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–131.
7. Сибирцева, Е.И. Изучение феномена прокрастинации в отечественной психологии / Е.И. Сибирцева // Научные исследования: от теории к практике. – 2016. – № 2(8). – С. 186–191.
8. Агарков, В.А. Взаимосвязь свойств темперамента и механизмов психической защиты / В.А. Агарков, С.А. Бронфан // Журн. практ. психологии и психоанализа. – 2009. – № 4. – С. 164–184.

9. Арпентьева, М.Р. Прокрастинация: комплекс Ионы / М.Р. Арпентьева // Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сб. науч. ст. – Саратов, 2015. – С. 5–25.
10. Вольнич, Я.С. Прокрастинация как психологический феномен современного общества / Я.С. Вольнич // Молодежь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2017. – № 2. – С. 22–26.
11. Гущина Е.А. Взаимосвязь уровня прокрастинации с личностными характеристиками студентов / Е.А. Гущина, Н.И. Циркунова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сб. науч. ст. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: Е.Л. Михайлова (гл. ред.), С.Д. Матюшкова, С.Г. Туболец; отв. за вып. С.А. Моторов. – Витебск, 2021. – С. 135–139.
12. Ивутина, Е.П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совпадающего поведения у студентов / Е.П. Ивутина, А.В. Климова, Е.С. Шуракова // Вестн. Вят. гос. гуманитар. ун-та. – 2013. – № 4. – С. 146–151.
13. Карловская, Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе. – 2008. – № 3. – С. 38–49.
14. Ипполитова, Е.А. Особенности временной перспективы студентов с высоким уровнем учебной прокрастинации / Е.А. Ипполитова // Молодой ученый. – 2013. – № 11(58). – С. 762–765.
15. Шамшикова, О.А. Прокрастинация как проявление иррациональной мотивации / О.А. Шамшикова, Н.И. Кормачева // Развитие человека в современном мире: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Новосибирск, 19–21 апр. 2016 г. / под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой. – Новосибирск, 2016. – С. 243–251.
16. Павлова, Е.С. Исследование мотивации, прокрастинации и лени у медицинских работников / Е.С. Павлова, Н.И. Циркунова // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сб. науч. ст. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: Е.Л. Михайлова (гл. ред.), С.Д. Матюшкова, С.Г. Туболец; отв. за вып. С.А. Моторов. – Витебск, 2021. – С. 232–236.

Поступила в редакцию 23.12.2021