

Коновалова Анастасия Вадимовна

старший преподаватель кафедры нейро - и патопсихологии,
Российский государственный гуманитарный университет,
Институт психологии им. Л.С. Выготского
konanavad@gmail.com

Anastasia V. Konovalova

senior lecturer at the Department of neuro-and pathopsychology,
Russian State University for the Humanities,
Vygotsky Institute of Psychology, Faculty of Psychology
konanavad@gmail.com

**Историческое развитие понятия «прокрастинация» и актуальность
исследования откладывания**

**Historical development of the concept of procrastination and relevance of
delaying research**

***Аннотация.** Прокрастинация - крайне распространённая форма поведения, за которой стоит нарушение саморегуляции. Цель исследования установить природу прокрастинации путем объединения множества различных описаний прокрастинации в единое связное понятие, которое сможет проиллюстрировать его суть.*

В данной статье предпринята попытка провести краткий обзор истории термина с целью прояснить социальный контекст развития прокрастинации. Также, в статье уделяется место краткому анализу исследований, посвященных решению вопроса о степени устойчивости прокрастинации и ее родства с другими личностными характеристиками.

***Ключевые слова:** прокрастинация, определение откладывания, прокрастинация как устойчивая характеристика личности*

***Annotation.** Procrastination is an extremely common form of behavior that involves a violation of self-regulation. The aim of the study is to establish the nature of procrastination by combining many different descriptions of procrastination into a single coherent concept that can illustrate its essence. This article attempts to provide a brief overview of the history of the term in order to clarify the social context of the development of procrastination. The article also provides a brief analysis of research on the question of the degree of stability of procrastination and its relationship to other personal characteristics.*

***Keywords:** procrastination, definition of procrastination, procrastination as a stable characteristic of personality*

Прокрастинация чрезвычайно распространена. Предполагается, что 80-95% студентов колледжа страдают прокрастинацией, приблизительно 75% считают себя прокрастинаторами [26, p.48] и почти 50%

прокрастинируют постоянно [9, p.123; 15, p. 319; 21, p.53; 24, p.107; 33, p.506]. Студенты сообщают, что прокрастинация может занимать более трети их повседневной деятельности [26, p.142]. Кроме того, по-видимому, распространённость прокрастинации растёт [17, p. 23].

Сами прокрастинаторы негативно оценивают откладывание и хотят от него избавиться. В настоящее время причины и факторы поддержания прокрастинации еще предстоит исследовать. Публикация Феррари, Джонсона и Маккауна [12] по этой теме обширна, но внимание в ней сосредоточено, в основном, на теориях прокрастинации, с меньшим акцентом на эмпирические данные. Ван Эрде [35] провел метаанализ исследований прокрастинации. Основываясь на 88 статьях, он не включал средовые переменные в обзор факторов формирования прокрастинации (например, свойства задачи), результаты эмпирических исследований, не рассматривал экстраверсию и импульсивность, также, им не был рассмотрен ряд теоретических концепций. Наконец, в книге Schouwenburg, Lay, Ruchyl и Ferrari [313] рассматривалась проблема откладывания, но основное внимание уделялось техническим описаниям программ лечения прокрастинации для психологов - консультантов.

Цель этой статьи на первый взгляд простая и состоит в том, чтобы концептуально установить природу прокрастинации. Этот шаг включает в себя объединение множества различных описаний прокрастинации в единое связанное определение, показывающее, что это определение согласуется с историей развития понятия и помогает найти его место в ряду сходных явлений.

Прокрастинация иногда используется в позитивном смысле. Некоторые авторы упоминали о ней как о способе избежать излишней спешки [например, 4, p.9; 80, p. 257; 11, p.268]. Например, Бернштейн (1998) объяснил: “Как только мы начинаем действовать, мы теряем возможность ждать, пока не появится новая информация. В результате - отсутствие действия имеет ценность. Чем неопределеннее результат, тем больше может быть ценность прокрастинации” [4, p.98]. Однако позитивная форма прокрастинации, как показывает последующий исторический анализ, вторична. Основное внимание в этой статье уделяется первичной негативной форме откладывания.

Как и многие общеязыковые термины, используемые в научных исследованиях, определения прокрастинации имеют тенденцию быть почти такими же многочисленными, как и авторы, исследующие эту тему [10]. Поначалу такое разнообразие определений может навести на мысль о путанице и недостатке обобщающих исследований, но, благодаря ему, также можно высветить различные аспекты понятия. Различные попытки исследователей улучшить понимание прокрастинации могут быть скорее дополняющими, чем противоречащими. Очевидно, что во всех определениях прокрастинации звучит идея об откладывании действия, решения, задачи, в соответствии с латинским происхождением термина

рго, означающего “вперед, вперед или в пользу”, и *crastinus*, означающего “завтра”.

В большинстве определений прокрастинации авторы подчеркивают несколько аспектов: осознанность откладывания, переживание субъективной значимости задачи, наличие негативных эмоций при откладывании [5, p.393; 20, p.63; 20, p.153; 32, p.213]. Этот набор характеристик отделяет прокрастинацию от простого уклонения от принятия решений [2, p.129], при котором первоначальным намерением людей является задержка, и человек действительно не хочет решать задачу или она не представляет особой важности.

Кроме того, прокрастинацию, чаще всего, рассматривают как иррациональную задержку поведения [1, p.17; 32, p.209], что отражает словарное определение: “откладывать действие, особенно без достаточной причины” (Oxford English Reference Dictionary, 1996). Выбор иррационального способа решения задачи предполагает, что подобная тактика не приведет к эффективному решению задачи, возможно, даже будет ему препятствовать. Сочетание этого признака прокрастинации с фактором осознанности, приводит к тому, что прокрастинатор с самого начала понимает, что, откладывая действие он ведет себя не лучшим образом, чем дольше времени займет откладывание, тем ниже будет вероятность решения задачи, тем более выраженными будут негативные эмоции.

Интересующиеся историей прокрастинации, могут в научных статьях обнаружить ссылки на работу Рингенбаха, цитируемой Кнаузом [18, p.3] как первый в науке случай использования термина «прокрастинация». Дальнейшие исследования показали, что на самом деле легендарная книга Рингенбаха так и никогда не была написана, а имела место переписка между Полом Рингенбахом и издателем. Упомянутая же книга была тщательно продуманной шуткой (то есть, книга о прокрастинации, которая так и не была завершена). Еще один академический анекдот о прокрастинации фигурирует в работе Kaplan [19, p.526], который ссылается на авторов Stilton и Edam, которые “исследовали” использование сыра для оценки прокрастинации у мышей. Первый фактический исторический анализ прокрастинации был написан Милгрэмом [25], который утверждал, что в современных развитых постиндустриальных обществах над человеком довлеют многочисленные разнородные обязательства, что неизбежно приводит к откладыванию. Следовательно, в неразвитых аграрных обществах проблема прокрастинации должна фигурировать в гораздо меньшей степени. В своей книге Феррари, Джонсон и МакКаун [12] заняли аналогичную, хотя и более мягкую позицию. Они утверждали, что прокрастинация существовала на протяжении всей истории, но по-настоящему негативные коннотации она приобрела лишь с наступлением промышленной революции (около 1750 года). До этого прокрастинация рассматривалась нейтрально и могла быть истолкована в позитивном ключе – как

проявление мудрой неспешности в действиях. В целом, возможно, есть некоторая правда в том, что прокрастинация - это современная болезнь [17, p.21]. Однако, несмотря на рост прокрастинации в последнее время, в источниках мы увидим, что на протяжении веков откладывание описывалось как проблема и отношение к ней было соответствующим.

Начиная с промышленной революции, Сэмюэл Джонсон (1751) описывал промедление как «одну из общих слабостей, которая, несмотря на наставления моралистов и возражения разума, в большей или меньшей степени преобладает в каждом уме». Современник Джонсона, Филипп Стенхоуп (1749/1968), граф Честерфилд, советовал: "Никакой праздности, никакой лени, никакой прокрастинации; никогда не откладывайте на завтра то, что вы можете сделать сегодня."

Еще до промышленной революции была написана проповедь преподобным Уокером (1682), который совершенно ясно дал понять, что промедление чрезвычайно греховно, что эта тема может стать весьма полезной для разговора с паствой. Джон Лили, покровительствуемый королевой Елизаветой I, был известен своей работой 1579 года «Euphues: The Anatomy of Wit» (как цитируется в цитатах Гейлса, 1995), которая в своем содержании значительной степени опиралась на пословицы. В нем Лили отмечал: "Нет ничего более опасного, чем промедление".

Поиск в классических текстах дает несколько ярких ссылок на природу прокрастинации.

В 44 году до нашей эры Цицерон, будучи тогда на вершине своей карьеры консулом Рима и, обвиняя в своих знаменитых речах Марка Антония, еще не ведая о том, что ему суждено быть обезглавленным по его приказу, в одной из серий речей, заявил: «Почти во всех делах медлительность и промедление ненавистны» (филиппики, 6.7). Примерно 400 лет назад Фукидид также писал о прокрастинации. Афинский военачальник, много писавший о войне со спартанцами, включая нравоучительные пассажи о личности и рассуждения о военной стратегии, Фукидид размышлял о том, что промедление - это наиболее критикуемая черта характера, полезная только для того, чтобы отсрочить начало войны и ускорить ее завершение. Наконец, примерно в 800 году до нашей эры Гесиод, один из первых записанных поэтов греческой литературы, дал одну из самых ранних возможных цитат об откладывании. Его слова стоит повторить в полном объеме: «Не откладывай свою работу ни на завтра, ни на послезавтра, ибо ленивый рабочий не наполняет своего амбара, как и тот, кто откладывает свою работу: трудолюбие делает работу хорошей, но человек, который откладывает работу, всегда находится на грани разорения».

Бхагавад-Гита [11] предлагает нам рассмотреть и восточный взгляд на проблему откладывания, для того чтобы у читателя не складывалось впечатления о том, что прокрастинация – продукт исключительно западноевропейской цивилизации. Этот памятник литературы, написанный примерно в 500 году до нашей эры, считается наиболее читаемым и

влиятельным духовным текстом индуизма. В нем Кришна утверждает «неискоренимый, вульгарный, упрямый, злой, злобный, ленивый, подавленный и медлительный; такой человек называется человеком Таамасики» [13, 18.28]. Следует особо отметить, что люди Таамасики считаются настолько низшими, что им отказано в смертном перерождении.

Ориентируясь на эту вереницу взглядов, растянувшуюся на тысячи лет, прокрастинацию следует считать почти архетипическим человеческим недостатком. Поэтому довольно удивительно и иронично, что наука не обратилась к прокрастинации раньше.

Насколько проблема прокрастинации фатальна и можно ли считать ее устойчивой личностной чертой? Для решения этой проблемы было проведено достаточно исследований, и это свидетельствует о том, что это действительно так. Начнем с того, что в прокрастинации, по - видимому, присутствует биологический или генетический компонент. В масштабном обзоре Steel фигурирует упоминание о двух исследованиях подтвердивших наличие биологического фактора прокрастинации. Arvey, Rotundo, Johnson, and McGue (2003), воспользовавшись методом самоотчета, провели масштабное исследование на 118 монозиготных и 93 дизиготных близнецов мужского пола, выросших в одной семье, спрашивая респондентов о том насколько они склонны причислять себя к прокрастинаторам. Внутригрупповые корреляции для этого пункта были 0.24 для однойяцевых близнецов и 0.13 для дизиготных близнецов, что позволяет сделать предположение о генетической основе откладывания. [34 p. 67]

Кроме того, Эллиоту (Elliot, 2002) удалось получить данные об устойчивости прокрастинации во времени в рамках лонгитюдного исследования на 281 участниках, через 10 лет коэффициент корреляции составлял 0,77. [34 p.67]

Для того, чтобы проверить идею о личностной природе прокрастинации, большинством исследователей использовалась пятифакторная модель. Как ни странно, присутствует значительная взаимосвязь прокрастинации с такой чертой, как добросовестность. Например, шкала самодисциплины Косты и Маккрея (1992), измеряющая один из аспектов добросовестности, содержит несколько элементов, сильно напоминающие саму прокрастинацию (например, “перед работой я теряю время”). Аналогичным образом, Schouwenburg [31, p.231] заключил, что различные исследования показывают очень отчетливую кластеризацию родственных черт: черта прокрастинации, слабый контроль импульсов, отсутствие настойчивости, отсутствие трудовой дисциплины, отсутствие навыков управления временем и неспособность работать методично. В связи с этим, по-видимому, имеется мало оснований рассматривать прокрастинацию как отдельную черту характера, данный кластер личностных характеристик можно, в целом, обозначить как отсутствие самоконтроля.

Добросовестность как личностная черта является самостоятельной и более сложной конструкцией. В ее состав входят такие черты, как конформизм, осторожность, социально предписанный контроль за импульсами, ориентация на достижения, нравственность, организованность, основательность, и надежность [7, p.892; 14, p.27; 16, p.863]. В работах Roberts, Chernyshenko, Stark, and Goldberg [30, p.107] была предпринята попытка прояснить природу добросовестности с помощью целенаправленного факторного анализа наряду с валидацией критериев. В каждом случае более чем 700 участникам был представлен исчерпывающий перечень вопросов, связанных с добросовестностью, который показал, что признак добросовестности состоит из шести факторов. Из обоих этих списков первый основной фактор лучше всего отражает прокрастинацию. Для работы Roberts et al. первый по значимости фактор был назван «индустриальностью» и сочетал в себе такие черты, как рациональность, эффективность и трудолюбие. В работе Пэриша этот фактор был обозначен как ответственность - “усердное выполнение поставленных целей” [34, p.67]. Кроме того, ответственность (то есть, прокрастинация) также имеет наиболее устойчивую связь с трудностями на работе и в учебе. Следовательно, прокрастинацию можно считать одной из центральных характеристик добросовестности, что качественно отличает откладывание от лени или запланированного и субъективно одобряемого отказа от деятельности. Основываясь на данных исследованиях, можно объяснить и тот значительный дистресс от откладывания, который знаком хроническим прокрастинаторам, заканчивающийся, подчас, самосаботажем и полным отказом от деятельности, особенно опасным в случае молодых людей, когда стереотип профессиональной деятельности только формируется, а учитывая, что откладывание является устойчивой характеристикой подобного поведение, сформировавшись в процессе учебы, рискует повлиять на степень их профессиональной успешности в жизни, в целом.

Итак, упоминания о прокрастинации можно найти в самых ранних доступных источниках, датируемых, по меньшей мере, 3000 годами. Даже в древнейших аграрных руководствах жаловались на откладывание как на существенную проблему для хозяйствования. Упоминания о прокрастинации встречаются в ранних римских и греческих военных документах, а также, в древних религиозных текстах. Заглядывая вперед, можно с уверенностью сказать, что в ближайшее время эта проблема также останется актуальной. Больше того, в силу того, что профессиональная и академическая среда становится все менее структурированной, и от человека ожидается все более высокий уровень самоорганизации, можно предположить скорее рост распространенности проблемы прокрастинации [6, p.931] Мы предполагаем, что квалифицированный работник должен самостоятельно планировать свою занятость и структурировать время [18, p.28]. При снижении структурированности среды, возможности для отвлечения только растут. Наличие компьютерных игр, социальных сетей,

чатов только усиливает соблазн отвлечься. Теперь есть огромное количество приятных видов деятельности, конкурирующих между собой за наше внимание. Кроме того, как упоминалось ранее, широкое распространение получают и другие формы нарушения саморегуляции.

Чтобы более эффективно решать вездесущую проблему прокрастинации, исследователи должны сосредоточить свои усилия на роли времени в принятии решений и на исследованиях особенностей мотивационной сферы прокрастинаторов. Прокрастинация преследует людей, по крайней мере, с момента зарождения цивилизации, значительно снижая эффективность любой деятельности, поэтому эмпирические и теоретические исследования прокрастинации, продвигающие научное сообщество к пониманию ее основ остаются актуальными.

Литература/Literatura:

1. Гесиод. Полное собрание текстов. Поэмы (Теогония. Труды и дни. Щит Геракла). Фрагменты (Перечень жениц или Эои. Великие Эои. Свадьба Кеика. Меламподия. Сошествие Пирифоя. Идейские дактили. Наставления Хирона. Великие труды. Астрономия. Эгимий. Горнило или Гончары). / Перевод фрагментов О. П. Цыбенко, вступ. ст. В. Н. Ярхо, комм. О. П. Цыбенко и В. Н. Ярхо. (Серия «Античное наследие»). — М.: Лабиринт, 2001. — 256 с. // Hesiod. A complete collection of texts. Poems (Theogonia. Works and Days. Fragments (List of Women or Eoi. Great Eos. Wedding of Keik. Melamopia. / Translation of fragments by O.P. Tsybenko, entry. Art. V. N. Yarkho, Comm. O. P. Tsybenko and V.N. Yarkho. (The Antique Legacy series). - М.: Labyrinth, 2001. 256 s.

2. Фукидид. История. / Пер. и примеч. Г. А. Стратановского. Отв. ред. Я. М. Боровский. (Серия «Литературные памятники»). Л.: Наука, 1981. 543 стр. // Thucydides. History. / Per. And note. G. A. Stratanovsky. Holes. ed. J. M. Borowski. (Literary Monuments series). L.: Science, 1981. 543 pages

3. Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review*, 81(2), 1–19.

4. Anderson, C. J. (2003). The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance result from reason and emotion. *Psychological Bulletin*, 129, 139–167.

5. Arvey, R. D., Rotundo, M., Johnson, W., & McGue, M. (2003, April). The determinants of leadership: The role of genetics and personality. Paper presented at the 18th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Orlando, FL.

6. Bernstein, P. (1998). *Against the gods: The remarkable story of risk*. New York: Wiley.

7. Beswick, G., & Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 391–396). Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber.

8. Cascio, W. F. (1995). *Whither industrial and organizational psychology in a changing world of work?* *American Psychologist*, 50, 928–939.
9. Costa, P. T., Jr., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). *Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory.* *Personality and Individual Differences*, 12, 887–898.
10. Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). *Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance.* *Journal of Social Psychology*, 14, 245–264.
11. Day, V., Mensink, D., & O’Sullivan, M. (2000). *Patterns of academic procrastination.* *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120–134.
12. Ferrari, J. R. (1993a). *Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a “real-world” task deadline.* *Personality and Individual Differences*, 14, 25–33.
13. Ferrari, J. R. (1993b). *Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin?* In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265–276). Washington, DC: American Psychological Association.
14. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment.* New York: Plenum Press
15. Gandhi, M. K., Strohmeier, J., & Nagler, M. N. (2000). *The Bhagavad Gita according to Gandhi.* Berkeley, CA: Berkeley Hills Books.
16. Goldberg, L. R. (1993). *The structure of phenotypic personality traits.* *American Psychologist*, 48, 26–34.
17. Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). *Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety.* *Journal of Counseling and Development*, 76, 317–324.
18. Hogan, J., & Ones, D. S. (1997). *Conscientiousness and integrity at work.* In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 849–870). New York: Academic Press.
19. Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). *Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations.* *Journal of Developmental Education*, 25, 14–24.
20. Kanfer, R., & Heggstad, E. D. (1997). *Motivational traits and skills: A person-centered approach to work motivation.* *Research in Organizational Behavior*, 19, 1–56.
21. Kaplan, J. C. (1998). *Molecular basis of procrastination: Cloning of a gene for help in decision making.* *Medicine Sciences*, 14, 525–528.
22. Knaus, W. J. (1973). *Overcoming procrastination.* *Rational Living*, 8(2), 2–7.
23. Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). *Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior.* *Personality and Individual Differences*, 21, 61–67.
24. Micek, L. (1982). *Nktere´ proble´my autoregulace voln´ich procesu´u vysokos´kola´ ku´ z hlediska upenve´ne´ i jeejicij dus´even´iho zdravi*

[Some problems of self-autoregulation of volitional processes in university students from the point of view of their mental health]. *Sbornik Praci Filosoficke Fakulty Brnenske University*, 31, 51–70.

25. Milgram, N. A. (1991). *Procrastination*. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedic of human biology* (Vol. 6, pp. 149–155). New York: Academic Press.

26. Milgram, N. A. (1992). *El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos* [Procrastination: A malady of modern time]. *Boletin de Psicologia*, 35, 83–102.

27. Onwuegbuzie, A. J. (2000a). *Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 103–109.

28. *Oxford English reference dictionary* (2nd ed.). (1996). New York: Oxford University Press.

29. Potts, T. J. (1987). *Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures*. (Doctoral dissertation, Hofstra University, 1987). *Dissertation Abstracts International*, 48.

30. Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). *Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 239–254.

31. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC: American Psychological Association.

32. Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., & Goldberg, L. R. (2005). *The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires*. *Personnel Psychology*, 58, 103–139.

33. Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association, 229 - 240

34. Silver, M., & Sabini, J. (1981). *Procrastinating*. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 11, 207–221.

35. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.

36. Steel P (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin* Copyright 2007 by the American Psychological Association 2007, Vol. 133, No. 1, 65–94

37. Van Eerde, W. (2003). *A meta-analytically derived nomological network of procrastination*. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401–1418.