

УДК 159.923

## Феномен прокрастинации: причины возникновения

**Тронь Татьяна Михайловна**

Аспирант дневного отделения Московского Института Психоанализа,  
121170, Российская Федерация, Москва, Кутузовский проспект, 34, стр.14;

e-mail: tmtron@mail.ru

### Аннотация

По мере развития и ускорения научно-технического прогресса, актуальность исследования феномена прокрастинации и причин его возникновения постоянно растет. Поскольку до сих пор так и не существует единого понимания структуры личности и строения психики, подходы к исследованию прокрастинации также не имеют единого основания. В связи с этим, причины возникновения прокрастинации рассматриваются исследователями применительно к разнообразным психологическим парадигмам и исходят из связи прокрастинации с личностными проявлениями, а также как рассмотрение феномена прокрастинации применительно к другим феноменам, таким как перфекционизм, мотивация, тревожность, самооценка, стресс, копинг-стратегии, временная перспектива, связь с эмоциями и бессознательным материалом и др. В данной работе представлен теоретический обзор отечественных и зарубежных исследований причин возникновения прокрастинации.

### Для цитирования в научных исследованиях

Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. № 2А. С. 88-95.

### Ключевые слова

Прокрастинация, предикторы прокрастинации, копинг-стратегии совладания с прокрастинацией, совладание со стрессом, временная перспектива прокрастинации.

## Введение

Феномен прокрастинации вызывает все большее внимание исследователей и психологов во всем мире. Многие психологи связывают появление этого феномена со все более ускоряющимся научно-техническим прогрессом, со все более ужесточающимися сроками сдачи работ и повышенными требованиями к их качеству. Н. Милграм считает, что появление

этого феномена вообще характерно именно для технически развитых стран [Milgram, Gehrman, Keinan, 1992]. Эту же точку зрения подтверждают и исследования Дж. Хариотт и Дж. Феррари, согласно которым, число прокрастинирующих людей за последние годы значительно выросло [Harriott, Ferrari, 1996].

Первую попытку выявить причины прокрастинации и предложить методы по совладанию с ней предприняли Дж. Бурка и Л. Юэн в своей книге «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться», вышедшей в 1983 г. [Burka, Yuen, 2008]. Книга была основана на обширной консультативной практике авторов.

Я.И. Варваричева считает, что прокрастинация является только лишь симптомом, за которым скрываются самые разнообразные причины [Варваричева, 2010]. Также многие авторы приходят к выводу, что основными причинами прокрастинации являются характерные черты личности и особенности самих заданий.

## **Прокрастинация и причины ее возникновения**

Исследователи, опирающиеся на психоанализ, справедливо полагают, что причины прокрастинации лежат глубоко, в бессознательном человека. В его вытесненных конфликтах и фрустрациях. По мнению ряда исследователей, чем больше было в детстве ребенка травмирующих замечаний, тем больше пострадала его самооценка и тем меньше он уверен в своих силах. Одной из базовых потребностей для маленького ребенка является безусловная любовь родителей. Но чаще всего родители любят ребенка «обусловлено», ожидая от него беспрекословного послушания, соответствия их стереотипам, постоянно подавляя его спонтанные проявления. А так же критикуют ребенка при каждой его неудаче. В результате у него формируется потребность постоянно прислушиваться к мнению родителя, а позже – «значимого взрослого», которого он может найти в лице преподавателя, начальника, супруга и так далее. Когда же возникает необходимость планирования собственных целей и задач, он сталкивается с тем, что уже не знает, чего хочет сам, с одной стороны. С другой – он боится снова наткнуться на внешнюю оценку, критику и обесценивание, которые в детстве приносили большое количество переживаний. В результате, когда возникает необходимость принять собственное взрослое и ответственное решение, возникают чувства никчемности, вины, стыда, тревоги, а иногда – страх и даже паника.

Отсюда же и так часто встречающийся феномен, как «выученная беспомощность». Здесь же кроются корни безынициативности, низкой мотивации и заниженной самооценки.

Еще один важный момент – это формирование структуры воли в возрасте 5-6 лет. Если ребенку не давали проявлять себя, отстаивать свое мнение, добиваться своего, то структура воли у него будет не сформирована или сформирована очень слабо.

То есть прокрастинация часто вызвана глубинными, неосознаваемыми причинами. Чаще всего в качестве ее причин выступают различные страхи: страх неудачи или наоборот

страх удачи, страх критики, а также неуверенность в своих силах, к чему примешивается чувство вины. В итоге, чем ближе начало выполнения какого-либо дела для прокрастинатора, тем выше уровень его тревоги. И чтобы эту тревогу снизить, человек «убегает» от начала выполнения дела, чем снижает уровень тревоги, но еще больше откладывает выполнение необходимого дела.

Дж. Бурка и Л. Юэн выделяют следующие виды страхов по отношению к прокрастинации:

1) страх неудачи. Наиболее распространенный. При данном виде страха прокрастинация помогает избежать непосредственной оценки способностей данного человека, так как дело отодвинуто и полностью не сделано. Это сохраняет его самооценку и помогает справиться со страхом обесценивания. Хотя профессиональная репутация может и пострадать;

2) страх успеха. В данном случае человек очень боится оказаться в центре внимания, занять новую социальную ступень, конкурировать с кем-либо, вызвать чью-то зависть и пр.;

3) страх потери контроля над ситуацией. Прокрастинация в данном случае помогает ощутить собственную независимость и избежать чрезмерного контроля со стороны окружающих. При этом явно свою независимость отстаивать не нужно;

4) страх чрезмерного обособления. Откладывание при этом виде страха позволяет остаться в привычной социальной среде, не «выбиваться» куда-то [Burka, Yuen, 2008; Варваричева, 2010].

Одной из причин прокрастинации справедливо считается перфекционизм (как одна из составляющих нейротизма). Считается, что перфекционисты ставят себе нереально завышенную планку изначально. И, поскольку полностью соответствовать ей практически не реально, продолжают улучшать и улучшать результат до бесконечности [Карловская, Баранова, 2008; Burka, Yuen, 2008]. Однако результаты эмпирических исследований не позволяют дать однозначный ответ об их взаимосвязи (Enns M.W., Cox B.J., 1995; Slaney R., Rice K.G., Ashby J.S., 2002; Flett G.L. et al, 1992; McGarvey J.A., 1996; Slaney R., Johnson D.P., 1996).

Взгляды на роль тревожности в феномене прокрастинации разнятся. Часть ученых придерживается точки зрения, что склонные к тревожности люди наиболее подвержены прокрастинации [Burka, Yuen, 2008]. Другие же напротив, считают, что тревожные люди стараются как можно скорее завершить начатое, чтобы не испытывать негативных эмоций при приближении срока сдачи задания (McCown W., Petzel T., Rupert P., 1987).

Некоторые исследователи полагают, что прокрастинация является способом, чтобы справиться с тревожностью и страхами, то есть копинг-стратегией. (Анциферова Л.И., 1994; Lazarus R.S., 1984)

Одним из важных предикторов прокрастинации может выступать и стресс. При этом, стресс может выступать как причиной прокрастинации, так и ее следствием. В своем исследовании О.О. Шемякина приходит к выводу, что чем выше прокрастинация, тем значительнее показатели компонентов стресса» [Шемякина, www]. В ее исследовании указывается также, что феномен прокрастинации можно рассматривать как два различных механизма совладания со стрессом.

1. Как одну из форм психологических защит, а именно – избегание. В этом случае данный феномен можно отнести к пассивной форме адаптационного процесса, к неуспешному копингу, вызывающему снижение уровня адаптации и неконструктивные формы поведения.

2. Как одну из форм копинг-стратегий, помогающую адаптироваться и самореализовываться. В данном случае прокрастинацию можно отнести к активным (успешным) копингам, к активным когнитивным и поведенческим усилиям личности по преодолению трудных ситуаций, вызывающих стресс.

Значимые для понимания проблемы положения предлагаются К. Бэйли, согласно работам которого, любое откладывание – это борьба между лимбической системой и префронтальной корой мозга. Лимбическая система является древнейшей частью мозга, она отвечает за получение удовольствия, за инстинкты и эмоции. Префронтальная кора – более позднее образование и отвечает она за логику, за планирование и достижение долгосрочных целей. Каждое принятое нами решение и предпринятое действие является результатом победы какой-то из этих структур. Всякий раз, когда побеждает лимбическая система, возникает эффект откладывания, так как мозг сделал выбор в пользу более приятной деятельности. То есть, чтобы победить прокрастинацию, необходимо развивать префронтальную кору головного мозга и тренировать умение произвольно ее стимулировать.

Существует так же и ряд причин, которые называют «внешними» – это особенности самих заданий, контроля их выполнения, внешняя оценка и так далее. Рассмотрим некоторые из них.

Часто встречающейся причиной прокрастинации является неприятие самой задачи. И чем большее неприятие эта задача будет вызывать, тем сильнее человек будет стараться ее избежать [Solomon, Rothblum, 1986; Ferrari, 1995]. Дополнительную роль в неприятии задач будут играть также сроки будущих наград и наказаний за совершенное дело. Чем дальше во времени отставлена награда, или ближе наказание, тем менее привлекательной становится задача.

П. Стил и К. Кениг выдвигают предположение о том, что чем дальше отстоит во времени рассматриваемое событие от нынешнего момента, тем меньше влияния оно будет оказывать на принятое решение. То есть возникает некая временная перспектива, в которой прокрастинатор обращает больше внимания на сиюминутные ощущения и награды, а также преодоление чувства тревоги, чем на возможные негативные последствия откладывания когда-то в будущем. На основе этих выводов была выдвинута теория временной мотивации (Temporal Motivation Theory). В ней время является основным мотивационным фактором личности [Steel, Konig, 2006; Steel, 2007]. В своей теории авторы вывели так же формулу мотивации:

$$\text{Motivation} = (\text{Expectancy} \times \text{Value}) / (1 + \text{Impulsiveness} \times \text{Delay}),$$

где Expectancy – самооффективность субъекта, Value – ценность предполагаемого результата деятельности, Impulsiveness – импульсивность, Delay – время, необходимое для осуществления деятельности.

Исходя из данной формулы, не сложно отметить, что субъект всегда будет выбирать ту цель, осуществление которой будет более приятной для него. Кроме того, мотивация будет стремительно возрастать с приближением контрольного срока [Steel, Konig, 2006].

## Заключение

При всем этом ряд исследований показывает, что откладывание не является следствием только лишь стремления к получению сиюминутного наслаждения. Скорее оно вызвано погруженностью в воспоминания о прошлых достижениях и неудачах, а так же фатализмом. Исследователи пришли к выводу, что, скорее всего, человек под гнетом прошлого негативного опыта не верит в удачный исход новой попытки. Чем и вызвано ее откладывание.

Д. Канеман и А. Тверски предложили теорию накопительных перспектив, в которой они предположили, что люди склонны задумываться о том, что скорее возможен плохой вариант развития ситуации. Просчитыванием его возможных исходов они заняты больше, чем возможными выгодами и приобретениями [Kahneman, Tversky, 1979].

В экспериментальных исследованиях К. Сенекала, К. Лавойе, Р. Кестнера выяснилось, что самый высокий уровень откладывания проявлялся при выполнении неинтересных и сложных заданий [Senecal, Lavoie, Koestner, 1997].

Немаловажным фактором в откладывании является и внешняя оценка качества выполненного задания. Особенно если эта оценка должна была быть объявлена публично, что еще больше повышает уровень тревоги. И эта тревога будет превалировать до тех пор, пока страх перед будущими проблемами из-за несделанного дела не превысит страх перед возможным провалом.

В заключение можно сказать, что однозначные причины прокрастинации так и не определены и их еще предстоит выявить последующим исследователям данного феномена.

## Библиография

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
2. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38-49.
3. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 25-33.

4. Семина А.С. Исследование склонности к откладыванию «на потом» у студентов // Щелкова О.Ю. (ред.) *Ананьевские чтения. Психология в здравоохранении*. СПб.: Скифия-принт, 2013. С. 303-305.
5. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов // *Психология и право*. 2013. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>
6. Burka J., Yuen L. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo, 1983. 336 p.
7. Chun Chu A.H., Choi J.N. Rethinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination behaviour on attitudes and performance // *The Journal of Social Psychology*, 2005, № 145(3). P. 245-264.
8. Ferrari J.R. Procrastination and project creation: choosing easy, non-diagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1991. № 6. P. 619-628.
9. Harriott J., Ferrari J.R. Prevalence of procrastination among samples of adults // *Psychological Reports*. 1996. V.78. № 2. P. 611-616.
10. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*. 1979. № 47. P. 313-327.
11. Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model // *Pers. Ind. Diff.* 1992
12. Senecal C., Lavoie K., Koestner R. Trait and situational factors in procrastination: An interactional model // *J. of Soc. Behav. And Personality*. 1997. V.12. № 4.
13. Solomon L.J., Rothblum E.D. () Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates // *Journal of Counseling Psychology*. 1984 № 31(4). P. 503-509.
14. Steel P., Konig C.J. () Integrating Theories of Motivation // *Academy of Management Review*. 2006. № 31(4). P. 889-913.
15. Steel P.D. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // *Psychological Bulletin*. 2007. № 133(1). P. 65-94.
16. Tibbett T.P., Ferrari J.R. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality // *Personality and individual differences*. 2014. № 82. P. 175-184.

## **Procrastination phenomenon: causes**

**Tat'yana M. Tron'**

Postgraduate,

Moscow Institute of Psychoanalysis,

121170, 34/14 Kutuzovskii av., Moscow, Russian Federation;

e-mail: [tmtron@mail.ru](mailto:tmtron@mail.ru)

**Abstract**

With the development and acceleration of scientific and technological progress, the topicality of the study of the phenomenon of procrastination and its causes is growing. Because so far there is no common understanding of the personality structure and the structure of the psyche, approaches to the study of procrastination also do not have a common basis. In this regard, the causes of procrastination are discussed by researchers in relation to different psychological paradigms. They proceed from the connection of procrastination with the personal manifestations, as well as consideration of the phenomenon of procrastination in relation to other phenomena, such as perfectionism, motivation, anxiety, self-esteem, stress, coping strategies, time perspective, relationship with emotions and unconscious material, etc. The paper presents a theoretical overview of domestic and foreign studies of the causes of procrastination.

**For citation**

Tron' T.M. (2017) Fenomen prokrastinatsii: prichiny vzniknoveniya [Procrastination phenomenon: causes]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 6 (2A), pp. 88-95.

**Keywords**

Procrastination, procrastination predictors, coping strategies of handling procrastination, coping with stress, time perspective of procrastination.

**References**

1. Burka J., Yuen L. (1983) *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo.
2. Chun Chu A.H., Choi J.N. (2005) Rethinking of procrastination: Positive effects of "active" procrastination behaviour on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), pp. 245-264.
3. Ferrari J.R. (1991) Procrastination and project creation: choosing easy, non-diagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of social behavior and personality*, 6, pp. 619-628.
4. Harriott J., Ferrari J.R. (1996) Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological reports*, 78 (2), pp. 611-616.
5. Kahneman D., Tversky A. (1979) Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47, pp. 313-327.
6. Karlovskaya N.N., Baranova R.A. (2008) Vzaimosvyaz' obshchei i akademicheskoi prokrastinatsii i trevozhnosti u studentov s raznoi akademicheskoi uspevaemost'yu [The relationship of general and academic procrastination and anxiety among students with different academic performance]. *Psikhologiya v vuze* [Psychology in higher education], 3, pp. 38-49.

7. Milgram N.A., Gehrman T., Keinan G. (1992) Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personal and individual differences*, 13, pp. 1307-1313.
8. Mokhova S.B., Nevryuev A.N. (2013) Psikhologicheskie korrelyaty obshchei i akademicheskoi prokrastinatsii u studentov [Psychological correlates of general and academic procrastination of the students]. *Voprosy psikhologii* [Issues of Psychology], 1, pp. 25-33.
9. Semina A.S. (2013) Issledovanie sklonnosti k otkladyvaniyu "na potom" u studentov [A study of the tendency to postpone among students]. In: Shchelkova O.Yu. (ed.) *Anan'evskie chteniya. Psikhologiya v zdravookhranении* [Ananyev's reading. Psychology in health care]. St. Petersburg: Skifiya-print Publ., pp. 303-305.
10. Senecal C., Lavoie K., Koestner R. (1997) Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of social behavior and personality*, 12 (4), pp. 889-903.
11. Shemyakina O.O. (2013) Vliyanie prokrastinatsii na uroven' stressa u studentov [Impact of procrastination on the stress levels of students]. *Psikhologiya i pravo* [Psychology and Law], 4. Available at: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> [Accessed 4/02/17].
12. Solomon L.J., Rothblum E.D. (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), pp. 503-509.
13. Steel P., Konig C.J. (2006) Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), pp. 889-913.
14. Steel P.D. (2007) The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), pp. 65-94.
15. Tibbett T.P., Ferrari J.R. (2014) The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and individual differences*, 82, pp. 175-184.
16. Varvaricheva Ya.I. (2010) Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya [The phenomenon of procrastination: problems and prospects of research]. *Voprosy psikhologii* [Issues of Psychology], 3, pp. 121-131.