

## Психологические науки

УДК 159.923.3

### **ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЛЕНЬ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЙ**

*А.Н. Курденко*

Новосибирский государственный педагогический  
университет (Новосибирск, Россия)

**Аннотация.** Статья посвящена анализу феномена прокрастинации и его места в системе сходных психологических явлений. Особое внимание уделяется сравнению категорий прокрастинации и лени. Проанализировано структурное содержание явлений, рассмотрены общие и специфические черты изучаемых понятий.

**Ключевые слова:** прокрастинация, лень, апатия, промедление, нарушение регуляции

UDC 159.923.3

### **PROCRASTINATION AND LAZY: THE PSYCHOLOGICAL CONTENT OF CONCEPTS**

*A.N. Kurdenko*

Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russia)

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the phenomenon of procrastination and its place in the system of similar psychological phenomena. Special attention is paid to the comparison of procrastination and laziness. The structural content of the phenomena is analyzed in detail, and the general and specific features of the concepts under study are studied.

**Keywords:** procrastination, laziness, apathy, delay, dysregulation

Для жителя современного стремительно развивающегося мира все бóльшее значение приобретают вопросы самоэффективности и достижения благополучия. Однако часто, несмотря на широкий диапазон открывающихся возможностей и высокую степень личностной свободы, человек сталкивается с барьерами на пути к своему успеху. Одним из таких препятствий является прокрастинация.

Под *прокрастинацией* мы понимаем систематическое несоблюдение человеком установленных им самим сроков реализации деятельности, сопровождаемое внутренним психологическим дискомфортом [6].

Отечественные исследователи обратили внимание на изучение феномена прокрастинации лишь в начале XXI века, в связи с чем нам представляется важным уточнить содержание этого термина и определить его место в системе семантически близких понятий.

По мнению М.Е. Сандомирского, прокрастинацию, в первую очередь, необходимо дифференцировать от таких явлений, как:

- *Медлительность*, которая может быть следствием проявления психофизиологических особенностей организма или нарушенной адаптации, а также выступать в качестве привычного защитного поведенческого стереотипа. Медлительность не означает отказ от активности, но определяет темпоральные особенности выполняемой деятельности и скорость принятия решений.

- *Апатия* (депрессивная) сопровождается спадом активности на фоне снижения эмоционального тонуса или симптомов депрессивного расстройства.

- *Лень* как снижение или отсутствие мотивации, недостаток волевого усилия. Может выступать как временное

состояние, обусловленное факторами среды, как устойчивый стереотип поведения, а также в качестве личностной черты [9].

Чаще всего прокрастинацию сравнивают именно с ленью, а порой авторы вовсе отождествляют эти феномены. Так, Л.И. Дементий видит в прокрастинации лишь слабость (или несформированность) регуляторного компонента личности, ее неспособность к управлению ситуацией [4]. Подобного рода определение, по сути, уравнивает рассматриваемые нами дефиниции.

Размытость границ между понятиями обнаруживается и у Е.П. Ильина, который определяет лень в качестве одной из форм прокрастинации. По мнению автора существует:

- «напряженная» прокрастинация, сопровождаемая повышенным уровнем беспокойства и чувством вины;
- «расслабленная» прокрастинация, при которой человек сосредотачивается исключительно на активности, приносящей удовольствие [5].

Таким образом, «расслабленная» прокрастинация, согласно авторской позиции, соответствует обыденному пониманию лени.

Существует и обратное мнение, что феномен прокрастинации проистекает из лени, являясь ее видом. В то время как лень – психосоматический признак хорошо работающего механизма распознавания бессмысленности выполняемой задачи, прокрастинация – одно из проявлений такого распознавания [цит. по 2].

Я.И. Варваричева отмечает, что психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом сходны.

Общими признаками этих явлений могут служить нарушения деятельности и искаженная мотивация [2].

В качестве общего в содержании рассматриваемых нами феноменов можно также выделить следующее:

- И лень, и прокрастинация представляют собой защитные механизмы психики. Они спасают личность от

стресса, который может быть вызван, к примеру, ожиданием будущего конфликта (откладывание неприятного разговора в связи с нежеланием испытывать негативные эмоции) или выполнением бесполезной деятельности (в которой издержки перекрывают выгоды).

- Оба этих состояния могут возникать в ситуации нехватки отдыха и эмоциональных впечатлений, создавая полноценные условия для ухода от реальности (в мир удовольствий или менее значимой активности).

- Как лень, так и прокрастинация предполагают игнорирование неприятных, хотя и важных, задач, тем самым создавая препятствия для самоэффективности.

Несмотря на столь широкий перечень сходств, на сегодняшний день большинство исследователей приходит к выводу о необходимости разграничения понятий «прокрастинация» и «лень».

Е.Л. Михайлова предлагает сравнить структуру этих феноменов. Автор выделяет следующие компоненты лени [7]:

- *Мотивационный компонент*, предполагающий слабую мотивацию (или ее полное отсутствие) к деятельности.

- *Эмоциональный компонент*, включающий в себя положительные эмоциональные переживания (или равнодушие) по поводу отсутствия необходимой активности.

- *Поведенческий компонент* заключается собственно в избегании деятельности.

При сходстве внешне наблюдаемого поведения (избегание значимой активности) два других компонента лени нельзя в полной мере примерить к прокрастинаторам, ведь зачастую их характеризует высокий уровень мотивации, заинтересованность в исходе дела и четко выстроенные целевые ориентиры, при этом сфера эмоций характеризуется болезненной наполненностью – повышенной тревожностью, активным переживанием чувства вины.

С.Т. Посохова в качестве компонентов лени выделяет:

- отсутствие потребности в действии;
- отсутствие потребности в конкуренции, стремления к соревновательности;
- равнодушие к успеху [8].

Что касается поведения прокрастинатора, мы вновь можем отметить его заинтересованность в результате и ярко выраженное стремление к успеху. По мнению Я.И.Варваричевой, среди прокрастинаторов даже можно выделить отдельную категорию, использующую состояние острой нехватки времени для максимальной концентрации на деле собственных сил и максимизации успеха [3].

Таким образом, отличительными особенностями прокрастинации являются:

- *Осознанность процесса.* Человек откладывает дела, вполне осознавая все риски и негативные последствия, в то время как личность, склонная к лени, практически не думает о них.

- *Активность процесса.* Лень предполагает апатию, заставляет человека полностью отказаться от деятельности или уйти в мир развлечений. Прокрастинатор не отдыхает, он лишь подменяет срочные и важные дела на второстепенные занятия.

- *Озабоченность собственным эго.* Желание прокрастинатора отложить выполнение важного дела на неопределенный срок зачастую связано со страхом неудачи, но также может определяться стремлением личности испытать себя в экстремальных условиях (у ленивого человека такая потребность отсутствует).

- *Наличие тревоги и напряжения,* которые возникают в ответ на осознание значимости откладываемых дел. Лень не вызывает чувства тревоги в моменте.

- *Нацеленность на результат.* В то время как лень указывает на недостаток трудолюбия и отсутствие мотивации активности, прокрастинатор заинтересован в исходе. Для

прокрастинаторов важен результат деятельности, однако стоит отметить, что длительная прокрастинация может привести к снижению уровня мотивации и повлечь за собой отказ от прежде значимых целей.

- *Ургентная аддикция.* Прокрастинатор постоянно переживает ощущение спешки, дедлайна (при этом может испытывать удовольствие от подобного стресса), в то время как личность, склонная к лени, живет вполне спокойно и расслабленно.

- *Независимость от процесса планирования.* Если лень возникает в случае отсутствия четкого плана действий, прокрастинация находит возможность проявить себя даже при наличии подробного списка задач.

- *Конкретная направленность.* Лень тотальна, прокрастинация узконаправленна и может затрагивать лишь отдельные виды активности.

Опираясь на данные собственных теоретических обзоров и эмпирических исследований, нам удалось сравнить психологические портреты прокрастинатора и личности, склонной к проявлениям лени. Среди признаков, объединяющих представителей обеих групп, можно обозначить нарушенный регуляторный компонент, эмоциональную неустойчивость (импульсивность), стремление к избеганию трудностей. К специфическим чертам личности, проявляющей лень, относятся подавленность, вялость, слабость внимания, свободолюбие и низкая эмоциональная чувствительность. Для прокрастинатора, в свою очередь, характерны повышенный уровень тревожности, перфекционизм и ургентная аддикция.

В целом сравнение содержания понятий лени и прокрастинации позволяет утверждать, что при всем сходстве своих внешних проявлений эти явления далеко не тождественны. Среди ключевых различий нам удалось определить специфику мотивации деятельности и особенности эмоциональной сферы представителей обеих

групп, а также уровень осознанности ими собственных действий.

### Список литературы

1. *Абульхасанова Д.А., Курденко А.Н.* Феномен лени в структуре личности современной молодежи // Актуальные проблемы социальной психологии: материалы Всероссийской нпк с международным участием / под науч.ред. О.А. Белобрыкиной, М.И.Кошеновой. Новосибирск. Изд-во НГПУ. 2017. С.3 – 7.

2. *Варваричева Я.И.* Психологические механизмы феномена лени [Электронный ресурс] // Ломоносов-2007: материалы докл. XIVмеждунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых / отв.ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. М.: Изд. центр Факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2007. URL: [http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva\\_YI.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf) (дата обращения: 10.01.2019).

3. *Варваричева Я.И.* Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121 – 130.

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

5. *Ильин Е.П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер. 2011. 224 с.

6. *Курденко А.Н.* Факторы академической прокрастинации в студенческой среде // Современная реальность в социально-психологическом контексте: сборник научных материалов / под науч.ред. О.А. Белобрыкиной, М.И. Кошеновой. Новосибирск. Изд-во НГПУ. 2018. С. 128 – 133.

7. Михайлова Е.Л. Лень в учебной деятельности студентов // Психология XXI века: тезисы междунар. НПК студентов, аспирантов и молодых специалистов. СПб.: Изд-во СПбГУ. 2005. С. 312 – 314.

8. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник СПбГУ. 2011. Серия 12. Вып. 2. С. 159 – 166.

9. Сандомирский М.Е. Синдром интернет-прокрастинации // Теория и практика психотерапии. 2015. № 4 (8) С. 52 – 53.

10. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18 – 26.

## References

1. Abul'hasanova D.A., Kurdenko A.N. Fenomen leni v strukture lichnosti sovremennoj molodezhi // Aktual'nye problemy social'noj psihologii: materialy Vserossijskoj npk s mezhdunarodnym uchastiem / pod nauch.red. O.A. Belobrykinoj, M.I.Koshenovoj. Novosibirsk. Izd-vo NGPU. 2017. Pp. 3 – 7.

2. Varvaricheva Ja.I. Psihologicheskie mehanizmy fenomena leni [Jelektronnyj resurs] // Lomonosov-2007: materialy dokl. HIVmezhdunar. konf. studentov, aspirantov i molodyh uchenyh / otv.red. I.A. Aleshkovskij, P.N. Kostylev. M.: Izd. centr Fakul'teta zhurnalistiki MGU im. M.V. Lomonosova, 2007. URL: [http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva\\_YI.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf) (data obrashhenija: 10.01.2019).

3. Varvaricheva Ja.I. Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovaniya // Voprosy psihologii. 2010. № 3. Pp. 121 – 130.

4. Dementij L.I., Karlovskaja N.N. Osobennosti otvetstvennosti i vremennoj perspektivy u studentov s vysokim



urovнем прокрастинции // Психология обучения. 2013. № 7. Pp. 4 – 19.

5. *Il'in E.P.* Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfekcionizm, len'. SPb.: Piter. 2011. 224 p.

6. *Kurdenko A.N.* Faktory akademicheskoy prokrastinacii v studencheskoj srede // Sovremennaja real'nost' v social'no-psihologicheskom kontekste: sbornik nauchnyh materialov / pod nauch.red. O.A. Belobrykinoj, M.I. Koshenovoj. Novosibirsk. Izd-vo NGPU. 2018. Pp. 128 – 133.

7. *Mihajlova E.L.* Len' v uchebnoj dejatel'nosti studentov // Психология XXI века: тезисы междунар. NPK студентов, аспирантов и молодых специалистов. SPb.: Izd-vo SPbGU. 2005. Pp. 312 – 314.

8. *Posohova S.T.* Len': psihologicheskoe sodержanie i projavlenija // Vestnik SPbGU. 2011. Serija 12. Vyp. 2. Pp. 159 – 166.

9. *Sandomirskij M.E.* Sindrom internet-prokrastinacii // Teorija i praktika psihoterapii. 2015. № 4 (8) Pp. 52 – 53.

10. *Sluchenkova K.A.* Prokrastinacija: osobennosti definicij i psihologicheskoe sodержanie // Психология. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovanija. 2018. T. 7. № 4A. Pp. 18 – 26.

### Сведения об авторе

Анна Николаевна **Курденко**, магистрант факультета психологии (Направление подготовки: Психолого-педагогическое образование. Магистерская программа «Девиантология») Новосибирский государственный педагогический университет; Россия, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28; e-mail: Kurdenko\_ann@mail.ru