

## ПРОБЛЕМА ФЕНОМЕНА «ПРОКРАСТИНАЦИИ»

Светлана Александровна Ярушева<sup>1</sup>, Наталья Сергеевна Тихонова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Челябинский государственный университет.  
Челябинск. Россия. yarushevaca@mail.ru

<sup>2</sup> Челябинский государственный университет.  
Челябинск. Россия. svetlaiygolova@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлен теоретический обзор феномена «прокрастинации». Дан сравнительный анализ определений феномена зарубежных и отечественных психологов. Выделены отличительные особенности определения прокрастинации. Уточнено понятие прокрастинации.

**Ключевые слова:** прокрастинация, добровольное откладывание, лень, тенденция, склонность.

**Для цитирования:** Ярушева С. А., Тихонова Н. С. Проблема феномена «прокрастинации» // Общество, экономика, управление. 2025. Т. 10, № 3. С. 54–59. DOI: 10.47475/2618-9852-2025-10-3-54-59

Original article

## THE PROBLEM OF THE PHENOMENON OF «PROCRASTINATION»

Svetlana A. Yarusheva<sup>1</sup>, Natalya S. Tikhonova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chelyabinsk State University. Chelyabinsk. Russia.  
yarushevaca@mail.ru

<sup>2</sup>Chelyabinsk State University. Chelyabinsk. Russia.  
svetlaiygolova@mail.ru

**Abstract.** The article presents a theoretical overview of the phenomenon of «procrastination». A comparative analysis of the definitions of the phenomenon by foreign and domestic psychologists is given. Distinctive features of the phenomenon are highlighted. The concept of procrastination is clarified.

**Keywords:** procrastination, voluntary postponement, laziness, tendency, inclination.

**For citation:** Yarusheva SA, Tikhonova NS. The problem of the phenomenon of «procrastination». *Society, economy, management*. 2025;10(3):54-59. (In Russ.). DOI: 10.47475/2618-9852-2025-10-3-54-59

Термин «прокрастинация» имеет глубокие корни и происходит от латинского слова «cras» — завтра, префикс «pro», означающий продвижение вперед — это «откладывать на потом» [7]. Этот термин является относительно новым для отечественной психологии и многие люди имеют о нем весьма размытое представление, требует комплексного подхода к исследованию и пониманию его причин и последствий.

В 1977 году Пауль Ригенбах в своей книге «Прокрастинация в жизни человека» внес термин «прокрастинация» в зарубежную практику, обозначая им склонность человека к постоянно-му промедлению и откладыванию выполнения задач. Его работа стала основой для дальнейших исследований в этой области, подчеркивая важность понимания причин и последствий прокрастинации.

С тех пор термин «прокрастинация» стал широко использоваться в психологии и других областях, однако есть исторические примеры проявления феномена прокрастинации, в которых ее осуждают или восхваляют. Так, например, в Древнем Египте термин «прокрастинация» рассматривается как действие в виде «откладывания» и имеет противоречивое значение:

1. Здоровая привычка избегать ненужной работы и импульсивных действий (рассматривается как способ фильтрации задач, позволяющий сосредоточиться на том, что действительно важно).
2. Лень при выполнении задач, необходимых для выживания (рассматривается как препятствие для выполнения необходимых действий, которые могут угрожать благополучию человека) [2].

В трудах древних философов встречается осуждение феномена прокрастинации. Фукидид

Сравнительный анализ определения «прокрастинация» зарубежных психологов  
Comparative analysis of the definition of “procrastination” by foreign psychologists

Автор	Определение
П. Стил	По мнению автора, «прокрастинация» — это «добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки» [10]. При этом автор акцентирует внимание на том, что нет уважительной причины для откладывания, так как это действие не принесет ни финансовой, ни психологической выгоды. Отметим, что позже, канадский психолог выделяет еще один контекст феномена — временная дистанция: чем больше времени отделяет нас от запланированного события, тем выше вероятность, что мы будем откладывать важную работу в пользу сиюминутных удовольствий [4].
К. Лэй	«Прокрастинация — это не принудительное, иррациональное откладывание намеченных действий, влекущее за собой неблагоприятные последствия или несущее негативный эффект для личности» [9].
Дж.Р. Феррари	Автор утверждает, что прокрастинация — это стремление к «острым» ощущениям, которые появляются при реализации планов в кратчайшие сроки. Он разработал классификацию прокрастинации: 1. Прокрастинация в принятии решений (человек откладывает принятие даже незначительных решений, часто из-за страха перед последствиями или избегания ответственности). 2. Избегание неприятных задач, возникающая из-за боязни оценок со стороны окружающих. 3. Прокрастинация, основанная на «острых ощущениях» - в период дедлайна ощущается энергетический подъем. Следовательно, Феррари доказал, что в основе прокрастинации лежит иррациональное поведение человека, то есть чем выше у человека склонность откладывать исполнение, тем выше у него будет уровень прокрастинации, несмотря на осознание наступающих негативных последствий.
Б. Кнауэс	Автор утверждал, что «прокрастинация не всегда имеет исключительно негативные последствия. В некоторых случаях задержки могут быть полезными и даже приводить к положительным результатам. Таким образом, можно сделать вывод, что прокрастинация может быть адаптивной стратегией, позволяющей людям достигать лучших результатов» [10].
Н. Милграм	Автор трактует «прокрастинацию» как последовательное поведение, связанное с откладыванием выполнения важной задачи, приводящее к ухудшению итогового результата и эмоционального состояния человека. Социальный психолог предложил 5 типов прокрастинации в зависимости от сферы ее проявления: 1. Ежедневная или бытовая. Это проявление прокрастинации, которое связано с рутинными, повседневными обязанностями. Люди, страдающие от этого типа прокрастинации, часто откладывают выполнение таких задач, как уборка, приготовление пищи или покупки. 2. Прокрастинация принятия решений. Этот тип прокрастинации проявляется в невозможности принять даже незначительные решения в установленные сроки. Это может касаться как личных, так и профессиональных выборов. 3. Невротическая. Этот тип проявляется в откладывании важных жизненных решений, таких как выбор профессии, самоопределение или создание семьи. 4. Компulsiveвая. Этот тип интегрирует в себе элементы невротической прокрастинации и прокрастинации принятия решений. Он проявляется как хроническая в любой деятельности. 5. Академическая. Это откладывание выполнения учебных заданий и других учебных обязанностей, что часто связано со слабым тайм-менеджментом у студентов. В дальнейшем исследовании, проведенном в соавторстве с Р. Тенне, классификация была пересмотрена до двух основных типов: - академическая прокрастинация — сосредоточена на учебных задачах и проектах. - прокрастинация принятия решений — охватывает более широкий спектр ситуаций, связанных с принятием решений в различных сферах жизни [8].
Т. Пичел	В статье «Активная прокрастинация: взгляд на оксюморон» автор рассматривает концепцию активной прокрастинации как явление, которое отличается от традиционного понимания: откладывание дел не всегда является признаком слабости или недостатка мотивации; иногда это может быть осознанный выбор, который помогает достигать лучших результатов [11].

считал, что «привычка откладывать дела может быть полезной только в определенных контекстах (например, задержка начала войны), подчеркивает важность осознания момента и контекста, в котором прокрастинация может быть оправдана. В большинстве случаев это качество считается негативным, особенно для лидеров и тех, кто принимает важные решения».

Цицерон акцентирует внимание на важности действий и решительности. В его философии время и действия имеют огромное значение, и медлительность может привести к упущенным возможностям и неудачам.

Древнегреческий поэт Гесиод в произведении «Труды и Дни» говорил о том, что откладывание ведет к нищете, а усердие обеспечивает успех [4].

Прокрастинация в эпоху индустриальной революции представляет собой не только личную проблему, но и социальный феномен, связанный с изменениями в профессиональной деятельности и организацией труда — периода перехода от ручного труда к машинному, то есть изменению характера профессиональной деятельности работников [10].

Таким образом, изначально «прокрастинация» рассматривалась с этико-философской точки зрения, как синонимично понятию «лень». Это понимание помогает осветить, как исторические и социальные контексты влияют на проявление прокрастинации, а также подчеркивает её сложность как явления, требующего дальнейшего изучения.

В настоящее время авторы по-разному трактуют данный феномен. Авторы из разных областей, включая психологию, социологию и организационное поведение, предлагают различные трактовки этого явления.

Сравнительный анализ понятий представлен в таблице 1.

Таким образом, зарубежные исследователи подчеркивают негативное влияние прокрастинации на личность. Однако, выделяют и положительные моменты, например, повышение работоспособности в период наступления дедлайна.

В конце XX — начале XXI века проблема феномена прокрастинации привлекла внимание и отечественных ученых. Внимание отечественных ученых к феномену прокрастинации позволило глубже понять его природу и разработать более эффективные методы борьбы с ним, что в свою очередь способствует улучшению качества жизни и повышению продуктивности.

В русском языке термин является неологизмом, который описывает специфическое поведение, связанное с отсрочкой выполнения важных задач или принятием решений [7]. Этот термин охватывает несколько ключевых аспектов:

1. Отлынивание от обязательств. Люди могут сознательно избегать выполнения опреде-

лённых обязательств, что может быть связано с желанием сосредоточиться на более значимых задачах.

2. Накопление незавершенных задач. Человек откладывает выполнение задач, что в итоге может создать чувство перегруженности, что приводит к накоплению незавершённых задач.
3. Стремление отложить дела или неприятные мысли «на потом», связано с желанием избежать неприятных эмоций, интегрированных с выполнением определённых задач.
4. Стратегический подход к эффективному управлению временем. Люди могут использовать это время для сбора информации и анализа, что, в конечном итоге, может привести к более качественным результатам.

Позже прокрастинацию стали отождествлять с ленью. Таким образом, в отечественной психологии существует множество подходов. Сравнительный анализ понятий представлен в таблице 2.

Таким образом, сопоставление понятий «прокрастинация» и «лень» позволяет сделать вывод о том, что они не тождественны. «Прокрастинация» более сложный и многогранный феномен, который не сводится к простому отсутствию желания действовать, как это часто воспринимается в случае с ленью. «Лень» указывает на недостаток трудолюбия, при этом сопровождается внутренними конфликтами, страхами, сомнениями и негативными эмоциями.

Сравнение прокрастинации и лени также подчеркивает важность мотивации. Прокрастинаторы могут иметь ясные цели и планы, но по различным причинам откладывают выполнение задач. В то время как лень может быть связана с отсутствием интереса или желания.

Возникшая подмена понятий свидетельствует о том, что прокрастинация требует более глубокого понимания и анализа, чтобы выявить ее причины и механизмы. Это явление может быть как временным состоянием, так и устойчивой привычкой, что делает его предметом изучения в различных областях психологии.

В отсутствие единого определения необходимо найти точки соприкосновения между различными интерпретациями, которые представлены на рисунке 1.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что феномен «прокрастинация» это сложный и многогранный феномен, охватывающий различные аспекты психологии (поведенческий, эмоциональный и когнитивный компоненты, личностная мотивация).

На основе сравнительного анализа научных источников мы можем выделить ключевые элементы феномена «прокрастинации» — умышленное откладывание выполнения дел, либо

**Сравнительный анализ определения «прокрастинация» отечественных психологов**  
**Comparative analysis of the definition of “procrastination” by Russian psychologists**

Я. И. Варваричева	Автор рассматривает прокрастинацию как «намеренное откладывание субъектом запланированных действий несмотря на то, что это повлечет за собой негативные последствия [1]. При изучении феномена «лени», отмечено, «что психологические механизмы, стоящие за ленью и прокрастинацией, во многом сходны». Исследователь адаптировала шкалы общей прокрастинации К. Лэй для исследования «ленивого поведения».
Н. В. Боровская	Автор утверждал, что «прокрастинация — это привычка откладывать запланированные дела. Это определение подчеркивает, что прокрастинация является не просто разовым явлением, а устойчивой привычкой.
Е. П. Ильин	Психолог связывает прокрастинацию с ленью и не учитывает особенность и сложность каждого явления.
О. С. Виндекер, М. В. Останина	Авторы рассматривают прокрастинацию как негативное явление, которое может существенно влиять на успешность деятельности человека [3].
Н. Г. Гаранян	Исследователь связывает прокрастинацию с перфекционизмом и рассматривает её как дезадаптивную стратегию управления и борьбы со стрессом.
Л. И. Дементий	Автор утверждает, что прокрастинация — это не только показатель слабости или лени, но также отражает осознанный регулятивный потенциал индивида, то есть неспособность контролировать чувства и поведение в данной ситуации.
Н. Н. Карловская, Р. А. Баранова	Прокрастинация трактуется авторами как сложное психическое явление, включающее в себя поведенческий, эмоциональный и когнитивный компоненты [5]. Исследование схоже с исследованием Шамсутдиновой Л.Г. и Рыбаковой Л.А.
В. С. Ковылин	Прокрастинация — это «склонность откладывать выполнение задач на потом, даже если это может привести к негативным последствиям»; поведенческая модель, при которой выполнение ведущей деятельности человека в определенный период времени намеренно откладывается. Исследователь выделяет два типа прокрастинации: 1. Расслабленная прокрастинация — человек концентрирует свое внимание на более приятных делах (например, развлечениях). 2. Напряженная — связана с общей перегрузкой, потерей чувства времени, не удовлетворенностью своими достижениями, отсутствию четких целей, неуверенностью в себе и в результате [6].

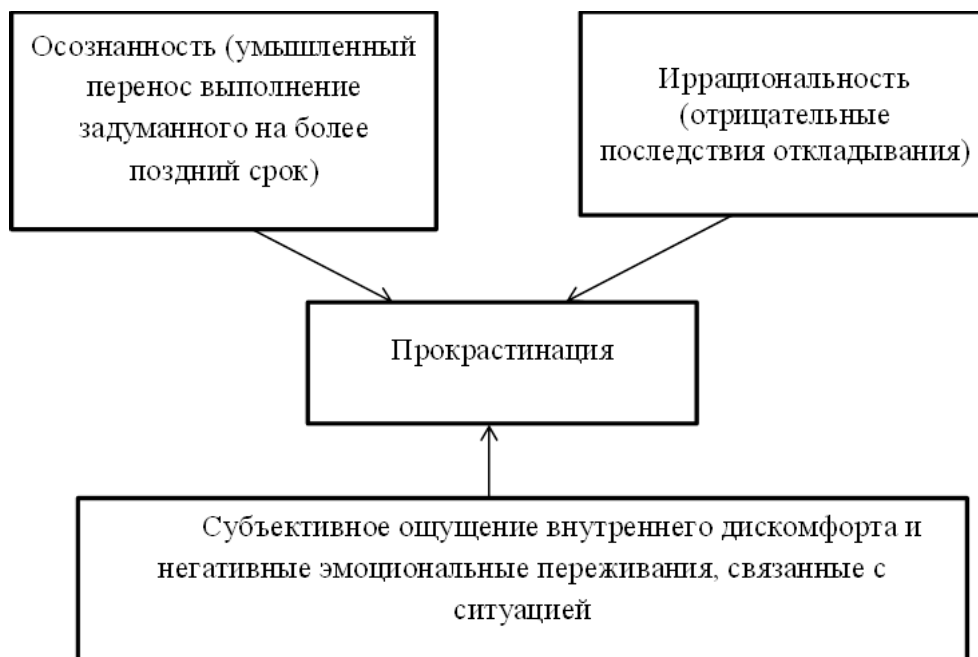


Рис.1. Отличительные особенности определений прокрастинации  
Fig. 1. Distinguishing Features of Definitions of Procrastination

принятия решений, субъективное внутреннее конфликт, иррациональность поведения, то есть осознанный выбор неэффективного плана действий, который не выгоден для личности и с материальной, и психологической стороны.

Прокрастинаторы часто испытывают страх перед риском, что приводит к избеганию действий, которые требуют принятия решений или выхода из зоны комфорта. Это может проявляться в составлении амбициозных планов, которые остаются лишь на бумаге и не реализуются в ре-

альной жизни. Основные сферы частого проявления прокрастинации — это профессиональная деятельность, забота о здоровье и обучение.

Таким образом, на основе проведенного теоретического обзора, можно уточнить и сформулировать понятие «прокрастинация» как предмета научного исследования, то, что прокрастинация — это тенденция, основанная на сознательном систематическом откладывании важных запланированных задач, что негативно сказывается на развитии потенциала личности.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Варваричева Я. И. Психологические механизмы феномена лени 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: 07.09.2025).
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131.
3. Виндекер О. С., Останина М. В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. 2014. № 1(30). С. 116–126.
4. Глущенко А. Н. Разница в восприятии слова «прокрастинация» в английской и русской языковых картинах мира // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №1. С. 126–128.
5. Карловская Н. Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе. 2008. № 3. С. 38–49.
6. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22–41.
7. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009, 811 с.
8. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. 2000. № 14. P. 141–156.
9. Pychyl T. A. Active Procrastination: Thoughts on Oxymorons, Psychology Today, 2009.
10. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of the quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. 133. P. 65–94.
11. Wolters C.A. «Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective» // Journal of Educational Psychology. 2003. №1. P. 132–138.

#### REFERENCES

1. Varvaricheva YaI. Psikhologicheskie mekhanizmy fenomena leni [Psychological mechanisms of the phenomenon of laziness] Available at: [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), accessed: 07.09.2025). (In Russ.).
2. Varvaricheva YaI. The phenomenon of procrastination: problems and prospects of research. *Voprosy psikhologii = Psychology issues*. 2010;3:121–131. (In Russ.).
3. Vindeker OS, Ostanina MV. Formal and substantive analysis of the general procrastination scale by S.N. Lay (using a student sample as an example). *Aktualnye problemy psikhologicheskogo znaniya: teoreticheskie i prakticheskie problemy psikhologii = Current issues of psychological knowledge: theoretical and practical problems of psychology*. 2014;1(30):116–126. (In Russ.).
4. Glushchenko AN. The difference in the perception of the word «procrastination» in the English and Russian linguistic worldviews. *Aktualnye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk = Current issues in the humanities and natural sciences*. 2016;1:126–128. (In Russ.).
5. Karlovskaya NN. The relationship between general and academic procrastination and anxiety in students with different academic performance. *Psikhologiya v vuze = Psychology at the University*. 2008;3:38–49. (In Russ.).
6. Kovylin VS. Theoretical foundations for studying procrastination. *Lichnost v menyayushchemsya mire: zdorove, adaptatsiya, razvitie = Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*. 2013;2:22–41. (In Russ.).
7. Meshcheryakova BG, Zinchenko VP. Bolshoi psikhologicheskii slovar [Large Dictionary of Psychology]. Moscow: AST; Saint Petersburg: Praim-Evroznak, 2009. 811 p. (In Russ.).
8. Milgram N, Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000;14:141–156.
9. Pychyl TA. Active Procrastination: Thoughts on Oxymorons, Psychology Today. 2009.
10. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of the quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007;133:65–94.

11. Wolters CA. Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*. 2003;1:132–138.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**С. А. Ярушева** — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Applied Economics and Marketing.

**Н. С. Тихонова** — старший преподаватель кафедры прикладной экономики и маркетинга.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**S. A. Yarusheva** — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Applied Economics and Marketing.

**N. S. Tikhonova** — Senior Lecturer at the Department of Applied Economics and Marketing.

---

---

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

---

---

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 29.09.25

Принята к публикации / Accepted for publication: 06.10.25