

ФЕНОМЕН ПРЕКРАСТИНАЦИИ: ПОНЯТИЕ, ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЯ

Ральников С.С., аспирант

Научный руководитель: Краснорядцева О.М., д-р психол. наук, профессор
Алтайский государственный университет
г. Барнаул

Прекрастинация стала предметом осмысления психологической наукой не так давно и вполне может претендовать на статус нового феномена. Десятилетие назад Rosenbaum с группой ученых выявили свойственную для человека поведенческую тенденцию выполнить поставленную задачу как можно скорее и назвали ее прекрастинацией [11]. Современная жизнь переполнена рисками, нестабильностью, многозадачностью, протекает интенсивно и непредсказуемо. Поэтому, стремление человека побыстрее поставить галочки в своем списке дел является вполне логичным.

Открытие прекрастинации запустило серию научных исследований, в которых ученые стремились пристально и с разных сторон рассмотреть данный феномен. На современном этапе развития науки прекрастинация более объемно изучена в зарубежной психологии. Особенности зарубежной исследовательской традиции заключаются в применении метода эксперимента (лабораторного и полевого) и метода сценарного предположения для исследования данного феномена. В экспериментах испытуемых просили решать разные перцептивно-моторные задачи, которые заключались в том, чтобы переносить предметы (ведра, стаканы с водой и др.). Условия в разных экспериментах варьировались, менялось расстояние, на которое необходимо перенести предмет, его вес, наряду с физической задачей добавлялись когнитивные. Опыт изучения прекрастинации показывает, что выполнение задачи как можно скорее обусловлено стремлением человека снизить когнитивную (Rosenbaum [11], Fournier [6], VonderHaar [13], Masih [8], Patterson [9], Blinch [5], Sauerberger [12]) и эмоциональную (Adachi [3], Bieleke [4]) нагрузку. Rosenbaum [11] подчеркивает, что тенденция выполнить задачу быстрее сохраняется даже тогда, когда приводит к необоснованному выбору и требует дополнительных физических усилий. В исследованиях установлено, что прекрастинация связана с индивидуальными различиями. Sauerberger [12], Gehrig [7] доказали наличие взаимосвязи прекрастинации и добросовестности. Raghunath и др.[10] показали, что прекрастинация усиливается в случае уменьшения удовольствия. VonderHaar [13], Adachi [3] указали на неоднозначность связи

прекрастинации и самоконтроля, самоконтроль не всегда связан с прекрастинацией, он оказывает влияние на данную тенденцию лишь в случае наличия физических усилий при выполнении определенной задачи. Также Rosenbaum, Sauerberger [11, 12] выявили, что импульсивность и прекрастинация не связаны друг с другом.

В отечественной психологической традиции изучение прекрастинации делает первые шаги. Известны работы Васильевой, Лузина, Тарутиной, Ереминой, в которых обсуждается данный феномен. В российской психологии сделан акцент на изучении прекрастинации в контексте деятельности. Тарутина и Ерёмина [2] трактуют прекрастинацию в качестве динамической модели, связанной с деятельностью. Васильева [1] обосновывает взгляд на указанный феномен, как детерминанту профессиональной деятельности. Лузин [2] предлагает рассматривать прекрастинацию в контексте производительности.

Опираясь на взгляды Rosenbaum, Fournier и др. о наличии намерения у человека как можно быстрее очистить оперативную память, Васильева [1] осмысливает прекрастинацию в качестве защитного механизма личности. По мнению автора многозадачность, обилие информации, быстрый темп сегодняшней жизни «перегружают память, что автоматически запускает защитный механизм прекрастинации «сделал – забыл – приступил к выполнению следующей задачи» [1, с. 65]. Функционирование такого вида психологической защиты позволяет восстановить внутреннюю гармонию.

В литературе проанализированы причины и следствия прекрастинации. В качестве причин выполнить задачи как можно раньше выступают ожидание человека получить наилучший результат, высвободить умственные ресурсы, снизить тревогу по поводу выполнения предстоящих задач, получить дешевое удовольствие, сократить время, в течение которого человеку приходится беспокоиться о неприятных задачах [3, 6, 11, 12].

Следствиями прекрастинации часто становится снижение эффективности, неумение расставлять приоритеты, частые ошибки, импульсивность в принятии решений, снижение качества работы, выполненной работы раньше установленного срока, формальное отношение к делу, неспособность сосредоточиться, высокий уровень упрощения, незавершение начатого, ухудшение психического и эмоционального состояния [1, 2].

Таким образом, анализ опыта исследования прекрастинации позволяет трактовать данный феномен в качестве опережающего поведения, фокусирующегося на предвкушении достижения комфорта (облегчения) в будущем посредством того, чтобы в настоящем как можно быстрее выполнить намеченные дела, не считаясь с объективной реальностью и собственными ресурсами.

На ряду с существующим исследовательским опытом, феномен прекрастинации нуждается в дальнейшем изучении. Первостепенные вопросы связаны с тем, на сколько согласуются результаты, полученные в

экспериментальных исследованиях, с поведенческими стратегиями людей в реальной жизни; необходимостью разработки нормативных методик для более широкого изучения прекрастинации, а также изучением жизненных стратегий прекрастинации, их психоэмоционального состояния, самоорганизации в профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Васильева Е. В. Прекрастинация как детерминанта профессиональной деятельности менеджеров поколения Y // Современные проблемы теории и практики управления персоналом : материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 13–15 мая 2016 г. Санкт-Петербург, 2016. С. 61-67. URL: <https://disk.yandex.ru/i/Hg8uC1EsyTRs3A>
2. Тарутина Е. И., Ерёмина В. И. Динамические модели достижения цели в контексте современной жизни // In situ. 2023. № 8. С. 28-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamicheskie-modeli-dostizheniya-tseli-v-kontekste-sovremennoy-zhizni>
3. Adachi M., Adachi K. Procrastination and Precrastination from the Perspective of Self-Control // Japanese Psychological Research. 2024. Vol. 66, N. 2. P. 178-194. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/jpr.12495> (дата обращения: 09.01.2025).
4. Bieleke M., Goetz T., Krannich M., Roos A.L., & Yanagida T. Starting tests with easy versus difficult tasks: Effects on appraisals and emotions // Journal of Experimental Education. 2023. 91(2). P. 317–335. URL: <https://doi.org/10.1080/00220973.2021.1947764> (дата обращения: 09.12.2024).
5. Blinch J., DeWinne C.R. Pre-ccrastination and procrastination effects occur in a reach-to-grasp task // Experimental Brain Research. 2019. Vol. 237, N. 5. P. 1129-1139. URL: <https://disk.yandex.ru/d/PPrY0z2ZA9l9IQ> (дата обращения: 12.11.2024).
6. Fournier L.R., Coder E., Kogan C. et al. Which task will we choose first? Precrastination and cognitive load in task ordering // Attention, Perception, & Psychophysics. 2018. Vol. 81, N. 2. P. 489-503. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.3758/s13414-018-1633-5.pdf> (дата обращения: 23.09.2024).
7. Gehrig Ch., Münscher J-Ch., Herzberg P.Y. [How do we deal with our daily tasks? Precrastination and its relationship to personality and other constructs](#) // [Personality and Individual Differences](#). 2023. [Vol. 201](#), 111927. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111927> (дата обращения: 17.11.2024).
8. Masih S.N., Jun S.L.R., McBride D.M. Is precrastination related to updating and inhibition aspects of executive function? // Memory. 2024. Vol. 32, N. 8. P. 1100-1114. DOI: 10.1080/09658211.2024.2384948. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09658211.2024.2384948> (дата обращения: 19.01.2025).

9. Patterson E.E., Kahan T.A. Preccrastination and the cognitive-load-reduction (CLEAR) hypothesis // Memory. 2019. Vol. 28, N. 1. P. 1-5. URL: <https://disk.yandex.ru/i/cdYyntmH8niR5w> (дата обращения: 03.10.2024).
10. Raghunath N.; Fournier L.R.; Kogan C. Preccrastination and individual differences in working memory capacity // Psychological Research. 2021. 85, P.1970–1985. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00426-020-01373-6> (дата обращения: 07.11.2024).
11. Rosenbaum D.A., Gong L., Potts C.A. Pre-Ccrastination: Hastening Subgoal Completion at the Expense of Extra Physical Effort // Psychological Science. 2014. Vol. 25. N. 7, P. 1487-1496. URL: <https://content.lesaffaires.com/LAF/lacom/preccrastination.pdf> (дата обращения: 26.08.2024).
12. Sauerberger K. When Doing Things Later Is the Best Choice: Preccrastination as an Individual Difference // University of California: Riverside, CA, USA. 2019. URL: <https://escholarship.org/uc/item/5wh9d0bw> (дата обращения: 08.12.2024).
13. VonderHaar R.L., McBride D.M., & Rosenbaum D.A. Task order choices in cognitive and perceptual-motor tasks: The cognitive-load reduction (CLEAR) hypothesis // Attention, Perception, & Psychophysics. 2019. 81(7), P. 2517–2525. URL: <https://doi.org/10.3758/s13414-019-01754-z> (дата обращения: 11.11.2024).