

Секция «Психология труда и инженерная психология»  
**Современное состояние проблемы прокрастинации в профессиональной  
деятельности**

**Марусанова Галина Игоревна**

*Аспирант*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет  
психологии, Москва, Россия

*E-mail: toxic11@mail.ru*

Изучение проявлений прокрастинации как психологической стратегии откладывания выполнения трудовых задач в профессиональной деятельности приобретает первостепенное значение в условиях современной социально-экономической политики, когда к качеству работы специалистов предъявляются колоссально жесткие требования. Поскольку от трудовой активности каждого конкретного сотрудника зависит благополучие функционирования организации в целом, большой важностью обладает вопрос максимально эффективного выполнения работниками своих должностных обязанностей.

Прокрастинация (от лат. pro - вместо, впереди; crastinus - завтрашний) - феномен, с каждым годом приобретающий все большую популярность в психологической науке (около 80 процентов работ, опубликованных по данной теме, были написаны в течение последних 15 лет). Тем не менее, в настоящее время проблема прокрастинации в профессиональной деятельности остается недостаточно изученной. Существует ряд аспектов теоретического и прикладного характера, требующих тщательной научной разработки.

Во-первых, наблюдается глубокий терминологический кризис в области определения понятия прокрастинации в профессиональной деятельности. На сегодняшний день в научной литературе не представлено единой и однозначной трактовки данного термина (Steel, 2010; Corkin, Yu, Lindt, 2011; Krause, Freund, 2014) [4]. Существующие определения достаточно пространны, слабо структурированы и являют собой, в основном, перечисление составляющих феномена или описание происходящих процессов. В наиболее общих чертах прокрастинация понимается как откладывание реализации намерения, задержка (промедление) в принятии решения (Milgram, 1991; Ferrari, Johnson, McCown, 1995 и др.).

Во-вторых, феномен прокрастинации слабо изучен в аспектах профессиональной трудовой деятельности работающего населения. Большинство существующих исследований направлено на рассмотрение академической прокрастинации и проведено на выборках учащихся и студентов (Барabanщикова, Каминская, 2013).

В-третьих, в отечественной психологии наблюдается практически полное отсутствие исследований прокрастинации в профессиональной деятельности. На сегодняшний день опубликована единственная отечественная научная работа, посвященная феномену прокрастинации в труде профессионалов. В исследовании, проведенном В.В. Барabanщиковой и Е.А. Каминской [1], раскрываются механизмы взаимосвязи данного феномена с уровнем выраженности профессионального стресса у специалистов в IT-сфере (была получена положительная корреляция прокрастинации с такими проявлениями профессионального стресса, как хроническое утомление, истощение и когнитивная напряженность).

Зарубежные авторы единогласно отмечают негативное влияние прокрастинации на рабочем месте на продуктивность индивидуального труда работников и успешность деятельности всей организации (Beheshtifar, Hoseinifar, Moghadam, 2011; Beheshtifar, Hashemi-Nasab, 2012) [2]. Однако присутствуют данные о конструктивных проявлениях данного феномена на материале студенчества (Chu, Choi, 2005; Choi, Moran, 2009; Demeter, Davis, 2013). Для обозначения позитивного типа психологической стратегии откладывания реализации запланированного специально введен термин «активная прокрастинация» (Chu,

Choi, 2005). Индивидуумы, склонные к активной прокрастинации, предпочитают действовать «под давлением» в условиях цейтнота, поэтому сознательно затягивают с выполнением заданий, тем не менее, как правило, они завершают начатое в срок (Gafni, Ger, 2010) [3]. При этом такие люди способны быть более эффективными в непредсказуемых и динамичных условиях современной жизни за счет возможности постоянной корректировки приоритетов в каждой из решаемых ими задач (Chu, Choi, 2005). Итак, в-пятых, несмотря на колоссальную актуальность настоящего вопроса применительно к труду специалистов, на сегодняшний день в психологической науке отсутствуют исследования феномена активной прокрастинации в профессиональной деятельности.

В-шестых, большинство зарубежных психодиагностических инструментов не пригодны для выявления особенностей прокрастинации у «взрослых» работающих респондентов, поскольку направлены на изучение академической прокрастинации (например, Academic Procrastination Scale (APS; Aitken, 1982), Academic Procrastination State Inventory (APSI; Schouwenburg, 1995) и др.), либо разработаны на материале учащихся и студентов: Aitken Procrastination Inventory (API; Aitken, 1982), General Procrastination Scale (GPS; Lay, 1986), Tuckman procrastination scale (TPS; Tuckman, 1991), Active Procrastination Scale (APS; Choi, Moran, 2009), Pure Procrastination Scale (PPS, Steel, 2010) и др.

В-седьмых, ввиду недостатка в отечественной психологии самостоятельных методик, направленных на диагностику феномена прокрастинации (в особенности, специфики его проявления в трудовой деятельности), приобретают особую значимость вопросы разработки авторского психодиагностического инструментария и проведение русскоязычной адаптации и валидации существующих зарубежных шкал на выборках профессионалов.

Таким образом, изучение феномена прокрастинации в профессиональной деятельности является крайне актуальным в теоретическом и прикладном плане для современной психологии в целом, психологии труда и организационной психологии в частности. В отечественной науке вопрос проявления психологической стратегии откладывания выполнения должностных задач в трудовой деятельности характеризуется особой важностью из-за низкой степени разработанности темы в существующих на сегодняшний день исследованиях, в то время как мировой интерес к данной проблеме возрастает с каждым годом.

### Источники и литература

- 1) Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. No. 2 (10). С. 43–51.
- 2) Beheshtifar M., Hashemi-Nasab H. Effect procrastination behavior on organization-based self-esteem // Innova Ciencia Journal. 2012. No. 1 (Vol. 4). P.54–59.
- 3) Gafni R., Ger N. Time management: procrastination tendency in individual and collaborative tasks // Interdisciplinary Journal of information, knowledge and management. 2010. Vol. 5. P. 116–123.
- 4) Krause K., Freund A.M. Delay or procrastination – A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being // Personality and Individual Differences. 2014. No. 63. P. 75–80.

### Слова благодарности

Автор выражает глубокую благодарность соавтору и научному руководителю данной работы Валентине Владимировне Барабанщиковой, кандидату психологических наук, доценту кафедры психологии труда и инженерной психологии Московского государственного

университета имени М.В.Ломоносова, за актуальные научные идеи и неоценимый вклад в подготовку настоящего исследования.