

Библиографические обзоры

УДК 159.9.07 + 159.923 + 316.477
ББК Ю933 + Ю935.1

DOI: 10.14529/psy160311

ПРОКРАСТИНАЦИЯ В СТРУКТУРЕ ВРЕМЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ ЛИЧНОСТИ

А.А. Чеврениди

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва

Рассматриваются вопросы изучения психологии времени с помощью актуальных в последнее время подходов и данных об исследовании относительно мало освещенной в научных публикациях проблемы феномена прокрастинации и его психологических основ. Приведен краткий обзор исследований этого феномена в исторической ретроспективе, рассмотренной с позиций зарубежной и отечественной психологии. В публикации раскрываются природа феномена прокрастинации, ее виды и структурная организация.

Ключевые слова: временная перспектива; прокрастинация; прокрастинатор; компоненты прокрастинации.

Одной из актуальных и многоаспектных проблем для современной психологической науки и практики является проблема времени и ее исследование. Временная детерминация в становлении и развитии личности выступает как неотъемлемый элемент структуры личности и ее самосознания, как показатель «человека развивающегося». Становление человека как индивида и личности «предполагает особое сочетание, совпадение во времени внутренних процессов развития и внешних условий, которые являются типичными для каждого возрастного этапа онтогенеза» (Выготский, 2003). В свою очередь, В.П. Зинченко (1994) отмечал, что человек может стать личностью лишь тогда, когда осознает время, овладеет им и создаст свое собственное время. Однако, как подчеркивает А.К. Болотова (2007), время остается одним из важных, но крайне малоиспользуемых резервов психической организации личности, ее самоорганизации в социуме.

Впервые понятие «временная перспектива» появилось в работах К. Левина (2001), который понимал его как видение своего будущего или своего прошлого в своем настоящем. Б.В. Зейгарник, как самая известная в нашей стране ученица К. Левина, считала, что прошлый опыт личности играет существенную роль в поисках жизненных перспектив, в определении временных вех в достижении жизненных целей, являясь при этом важной характеристикой динамической стороны личности (Зейгарник, 1982). При этом она рассматривала умение объективно оценивать возникшую си-

туацию, увидеть ее в актуальной сиюминутности и в развернутой временной перспективе, поставить перед собой реальные, посильные цели в качестве важных и крайне необходимых условий развития личности.

С точки зрения Ф. Зимбардо и Дж. Бойда, временная перспектива может трактоваться как постоянная черта личности, имеющая свои ситуационные характеристики, исходя из того, что на временную перспективу могут воздействовать культурные, социальные, религиозные и возрастные особенности человека, его семейное и экономическое положение, уровень его образования и многое другое (Zimbardo, Boyd, 1999). В дальнейшем такое понимание привело этих исследователей к экспериментально подкрепленному выводу о том, что временная перспектива может рассматриваться как предиктор различных действий человека (Zimbardo, Boyd, 2010). В настоящее время при исследовании временной перспективы достаточно часто используется методика «Zimbardo Time Perspective Inventory» (ZTPI), которая позволяет изучить все временные аспекты перспективы личности – ее прошлое, настоящее и будущее (Zimbardo, Gonzales, 1985). В русскоязычной выборке представлена в работах А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой и О.В. Митиной (2008) адаптированный вариант этой методики (Сырцова, 2008).

Следует также отметить, что исследования проблемы временной перспективы основаны на различных представлениях о значении этого явления.

Так, в развитие предложенного К. Левином представлений Л. Фрэнк (1939), Ж. Нюттен (2004) и Ф. Зимбардо (2010) включают в понятие временной перспективы все временные аспекты: прошлое, настоящее и будущее. Вместе с тем, в отечественной психологии отмечается акцентирование внимания только на структурном компоненте будущего (Арестова, 2000). Аргументами такой позиции являются исследования Ш. Бюллер (Buhler Ch., 1993), В.Э. Франкл (1990) и Л.И. Божович (1978), в которых описано, что наличие в образе мира протяженной и содержательно насыщенной временной перспективы будущего, а также способность самостоятельно намечать цели собственной жизни, проецировать и прогнозировать ее во временных масштабах являются важными показателями психического здоровья личности. В исследовании Л. Фрэнк (1939) временная перспектива определяется как влияние прошлого опыта и планов на будущее и на процесс принятия решений и на наше поведение в настоящий момент.

Последние (по времени) работы зарубежных ученых, наиболее влияющие на исследование проблем временной перспективы (Zimbardo, 1999; Brissette, 2002, D'Alessio, 2003), формируют теоретико-методологическую основу таких исследований в отечественной психологии, которая опосредуется культурно-историческим подходом Л.С. Выготского к пониманию личности и ее развития (Выготский, 1982). Логическое продолжение и развитие этого подхода представлено в работах Л.И. Божович (1978), А.В. Запорожца (1986), Д.Б. Эльконина (1971), А.Н. Леонтьева (1975), а также в работах по изучению проблем жизненного пути и личностного времени (Рубинштейн, 1997; Абульханова-Славская, 2001) и представлений о хронотипе личности (Ухтомский, 1997; Бахтин, 1975; Зинченко, 1994).

В контексте проблемы изучения временной перспективы личности все большее внимание привлекают исследования феномена прокрастинации (от англ. *procrastination* – задержка, откладывание; от лат. *procrastinus* – на завтра) как склонности и способности к откладыванию собственных дел на неопределенный временной период. Термин «прокрастинация» был введен в научный оборот в 1977 г. П. Рингенбахом в книге «Прокрастинация в жизни человека». Примерно в этот же период опубликована монография «Преодоление прокрастинации» А. Эллиса и В. Кнауза, в кото-

рой представлены материалы клинических наблюдений и попытки их когнитивного объяснения (Ellis, Knaus, 1977). Позднее вышла в печати научно-популярная книга «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» (Burka, Yuen, 1983). Затем в середине 1980-х годов в зарубежной психологии была принята попытка научно-академического анализа феномена прокрастинации (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986), а также разработаны и описаны многочисленные методики, направленные на изучение феномена прокрастинации (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown, 1987; Tuckman, 1991). Большое научное значение имеет монографическое и в то же время междисциплинарное издание «Прокрастинация: теория, исследования, совладание» (Ferreri, Johnson, McCown, 1995).

В целом в западной психологической литературе, описывающей результаты исследования феномена прокрастинации как личностной характеристики, отмечается ее негативное воздействие на успешность выполнения деятельности (Lay, 1997; Akinsol, Tell, 2007). При этом негативные последствия прокрастинации проявляются не только в снижении успешности и продуктивности деятельности, но и в острых эмоциональных переживаниях, вызванных собственным неуспехом и связанных с этим чувством вины и неудовлетворенности результатами своей деятельности. Следует отметить, что прокрастинация, по мнению С. Lay (1977), обычно проявляется в деятельности, результат которой очень важен для личности.

В наиболее общем виде в психологической науке термин «прокрастинация» применяется для обозначения склонности человека к постоянному промедлению, отлыниванию, откладыванию дел на потом. При этом, как подчеркивает С. Lay (1986), субъект концентрирует свое внимание на чем угодно, кроме того, что связано с занятием основным собственным делом.

Вместе с тем, в научной психологической литературе до сих пор отсутствует единое согласованное и общепринятое определение термина «прокрастинация».

Так, канадский психолог Пирс Стил (Piers Steel) понимает прокрастинацию как «добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки», и при этом отмечает, что люди могут откладывать как начало какого-либо дела, так и его заверше-

Библиографические обзоры

ние, несмотря на понимание того, что такого рода поведение никогда не повлечет за собой ни материальных, ни психологических привилегий (Steel, 2007).

Такая точка зрения согласуется с ранее высказанным мнением С. Lay (1986), который считает, что «прокрастинация – [есть] добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности».

Первая классификация видов прокрастинации была предложена Н. Милграмом, Дж. Батории и Д. Моурером которые выделяли 5 основных ее видов (Milgram, Batori, Mowrer, 1993):

1) бытовая или ежедневная прокрастинация, связанная с откладыванием повседневных дел, которые должны выполняться регулярно (работа по дому, покупка продуктов, уборка и т. д.);

2) прокрастинация в принятии решений, даже субъективно незначительных и незначимых;

3) невротическая прокрастинация, связанная с откладыванием жизненно важных решений (выбор профессии, создание семьи и т. д.);

4) компульсивная прокрастинация, включающая в себя бытовую, поведенческую прокрастинацию и прокрастинацию в принятии решений, которые проявляются одновременно в одном субъекте;

5) академическая прокрастинация, которая проявляется в откладывании во времени выполнения учебных заданий и задач, вплоть до откладывания подготовки к зачетам и экзаменам.

Позднее эта классификация была усовершенствована Милграмом и Тенне, которые объединили эти пять видов прокрастинации в два кластера: прокрастинация в выполнении заданий и прокрастинация в принятии решений (Milgram, Tenne, 2000).

Однако универсальной теории прокрастинации в современной психологической науке нет до сих пор.

Представляется важным, что разные взгляды на природу прокрастинации нашли свое отражение, в том числе, в основанных на психодинамическом подходе теориях, в интегративной теории временной мотивации, а также в поведенческой и когнитивной психологии. Такие школы заложили в последние годы ведущие направления в изучении феномена прокрастинации.

Так, представители *психодинамического подхода* видят причины прокрастинации в последствиях детских травм и проблем в отношениях с родителями. Для объяснения прекращения или замедления работы над какими-либо заданиями Миссильдайн использовал термин «синдром хронической прокрастинации» и утверждал, что во взрослой жизни при возникновении ситуаций, схожих с опытом детства, личность вновь возвращается к этому своему опыту и вновь сталкивается с ранее пережитыми детскими переживаниями, воспроизводя старые реакции, в числе которых есть и прокрастинация (Missildain, 1963).

Предложенная Б. Споком психодинамической теории феномена прокрастинации основана на положении о том, что взрослые люди, сталкиваясь с выполнением деятельности, вызывавшей какие-либо трудности в детстве, вновь бессознательно воспроизводят свои детские конфликты (Spock, 1971).

В парадигме *поведенческого подхода* укрепилось мнение о том, что уровень прокрастинации возрастает за счет закрепления такого рода стратегии в последующем поведении. Так, Джордж Эйнсли даже назвал прокрастинацию «базовым импульсом человека» и считал, что люди вместо долгосрочного воплощения своих целей в жизнь предпочитают выбирать краткосрочную деятельность, за которую получают положительное подкрепление или награду (Ainslie, 1975). Причину такого поведения Ainslie видел в том, что краткосрочная деятельность является более быстрым способом почувствовать удовлетворение от проделанной работы, за выполнение которой гарантировано можно получить награду. Однако такая привычка может помешать достижению долгосрочных целей, поскольку человек попадает как бы в замкнутый круг в поиске немедленного удовлетворения за выполненную работу (Ainslie, 1975).

В рамках *когнитивного подхода* выделяются три характеристики оснований прокрастинации: а) иррациональные убеждения; б) заниженная самооценка; в) неспособность самостоятельно принимать решения.

Следует отметить определение прокрастинации как эмоционального расстройства, причины которого лежат в иррациональном мышлении (Ellis, Knaus, 1977). В этом определении выделяется основное иррациональное убеждение прокрастинатора: «я всегда выполняю свою работу хорошо» (которое, зачастую, приводит к тому, что прокрастина-

торы постоянно откладывают выполнение какой-либо важной работы, будучи при этом уверенными в своих силах). Однако при такой убежденности личности возникает риск совершения ошибок, которые прокрастинаторы объясняют чаще всего «нехваткой времени», что позволяет им обосновать необходимость промедления в деятельности.

Такое понимание во многом согласуется с представлениями представителей психодинамического подхода (в частности, Missildain, 1963; Spock, 2014), которые рассматривают прокрастинацию в качестве одного из механизмов защиты Эго. Однако важным отличием в представлениях этих двух школ (направлений) является то, что когнитивный подход не концентрирует своего внимания на чувстве тревоги, приводящей к нарушениям функционирования Эго.

Другой аспект представлений о прокрастинации в когнитивном подходе определяется ее связью с самооценкой, особенно в случае ее снижения. Такая точка зрения основана мнением прокрастинатора о том, что откладывание выполнения деятельности является в целом неким защитным механизмом для его чувств: «если я отложу свою работу, то отложится и оценка моей работы».

В качестве еще одного аспекта прокрастинации Jannis и Mann выделяли неспособность принимать решения. Они определяли прокрастинацию как неэффективную копинг-стратегию в ситуации столкновения со сложной работой (Jannis, Mann, 1979).

Описанная П. Стилом (P. Steel) теория временной мотивации является одним из примеров попытки интеграции научных мнений о природе прокрастинации. Согласно этой теории, прокрастинаторы предпочитают выбирать только тот вид деятельности, который принесет для них максимум пользы. Другими словами, такие люди склонны откладывать что-либо только в тех случаях, когда польза от выполнения работы, с их точки зрения, будет невысока. При этом, по мнению P. Steel, убежденность психологов в том, что в основе поведения прокрастинаторов лежит лень или перфекционизм, далека от истины. Причина откладывания видится в чрезмерной импульсивности прокрастинаторов, что позволяет сделать вывод о дискордантности ожидания и результатов при выполнении какого-либо дела, с одной стороны, и уровня откладывания этого дела. Характерным, по мнению P. Steel, является то, что выполнение тех дел, для завершения кото-

рых есть еще много времени, представляется менее важным. С другой стороны, наилучшим образом выполняется та работа, по отношению к которой имеются высокие ожидания и личная заинтересованность прокрастинатора, но при этом может оказаться, что времени для ее выполнения будет крайне мало. Поэтому деятельность, которую прокрастинатор считает бесполезной, заменяется им на субъективно более полезную, при которой можно сосредоточиться на получении удовольствий в настоящем, игнорируя возможность будущих достижений.

Следует отметить, что, несмотря на наличие такого рода истории и опыта зарубежных исследований, для отечественной психологии изучение прокрастинации является относительно новым направлением исследований, поскольку внимание к этому феномену начало привлекаться только в последние 20 лет. Однако научные публикации по этому поводу представлены немногочисленными (в сравнении с зарубежными) случаями.

Анализ таких публикаций показывает, что на российской выборке в основном ведется работа по адаптации зарубежных опросников, направленных на изучение феномена прокрастинации. В настоящее время в России используется «калька» англоязычного термина «procrastination», но отмечаются попытки выработки оригинального русскоязычного названия этого феномена, например, «промедление», «отлынивание» и, наиболее оптимально (на наш взгляд) – «откладывание».

В «Большом психологическом словаре» дается определение прокрастинатора как личности, которая склонна к оттягиванию и откладыванию «на потом» выполнения различных, даже самых важных и актуальных дел и задач, а также принятие решений (Мещеряков, 2009).

В свою очередь, В.С. Ковылин (2013) понимает прокрастинацию как «тенденцию откладывать выполнение необходимых дел на «на потом»; поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается».

Явление прокрастинации крайне многомерно, поскольку распространяется на многие сферы человеческой деятельности (учебную, трудовую, социальную, бытовую и др.). Ключевыми характеристиками прокрастинации являются иррациональность поведения в совокупности с осознанностью и пониманием

Библиографические обзоры

его негативных последствий. Логично, что прокрастинатором считается личность, которая откладывает выполнение намеченного, приступая к выполнению только в тот момент, когда наступает крайний срок, после которого уже бесполезно начинать, поскольку все необходимое для этого время уже упущено. С таким поведением связаны негативные последствия такого откладывания: невыполнение работы в должный срок, как правило, влечет за собой лишение поощрений и даже применение наказаний (материальных санкций, штрафов, увольнение или отчисление и т. п.). Помимо внешних неприятных последствий прокрастинации, отмечается также возникновение достаточно сильного эмоционального дискомфорта, проявляющегося чувством вины, беспокойством, тревожностью и неуверенностью, неудовлетворенностью результатами своей деятельности.

Следует также отметить, что эмоциональный дискомфорт и негативные эмоциональные переживания, как отмечается в исследовании А.В. Дородейко (2013), являются основными психологическими признаками прокрастинации. В аналогичного рода исследовании Я.И. Варваричевой (2010) описано, что «нарастающий страх перед осознаваемыми субъектом негативными последствиями прокрастинации часто оказывает не мобилизующее, а парализующее воздействие», заставляя откладывать запланированные действия снова и снова, создавая эффект «снежного кома». В свою очередь, в работе Н. Шуховой (1996) описан механизм образования этого эффекта, объясняемый появлением «замкнутого круга» в поведении прокрастинатора, который вызывает эмоциональные переживания и мотивацию «откладывать на потом» (в своей совокупности определяемые Н. Шуховой как «цикл промедления», представленный в виде формулировок основных мыслей, высказываний, переживаний прокрастинатора на каждом этапе откладывания действий). В таком «цикле промедления» находят свое отражение все основные характеристики явления прокрастинации – и эмоциональный дискомфорт, и высокая степень напряжения, которую приходится переживать прокрастинатору, и негативные предчувствия предстоящих последствий откладывания и т. п.

Крайне важным для теоретического изучения, а также для практической работы является понимание того, что промедлители, с одной стороны, признают наличие у себя часто

проявляющейся привычки «откладывать на потом». С другой стороны, несмотря на количество повторений «цикла промедления», они каждый раз искренне надеются, что в следующий раз такого не повторится и рассчитывают, и что в будущем обязательно получится сделать все вовремя, но их же практический опыт это не подтверждает (Шухова, 1996).

В некоторых исследованиях прокрастинации обнаруживается размытость границ между понятиями «прокрастинация» и «лень». В частности, Я.И. Варваричевой (2007) при изучении и анализе феномена лени и явления прокрастинации была выявлена определенная их взаимосвязь.

В монографии «Работа и личность. Трудоголизм. Перфекционизм. Лень» (Ильин, 2011) рассматривает «лень» как форму прокрастинации и выделяет два типа прокрастинаторов:

- «напряженные» прокрастинаторы (для которых характерен высокий уровень тревожности, беспокойство, чувство вины);

- «расслабленные» прокрастинаторы (чьи характеристики соответствуют обыденному пониманию «лени» и позволяют им сосредоточиться на выполнении только тех дел, которые будут доставлять удовольствие только в настоящий момент, т. е. «здесь и сейчас»).

В то же время отмечается и мнение о том, что эти два понятия необходимо разделять (Михайлова, 2005; Посохова, 2011).

Так, Е.Л. Михайлова (2005) выделяет 3 существенных признака лени, объясняющихся наличием:

- мотивационного ее компонента, проявляющегося полным отсутствием или же слабостью мотивации к деятельности;

- поведенческого компонента, подразумевающего невозможность выполнения поставленной задачи;

- эмоционального компонента, характеризующегося равнодушием или положительными эмоциями по поводу невыполненной деятельности.

В свою очередь, С.Т. Посохова (2011) выделяет следующие компоненты лени:

- «отсутствие потребности что-либо делать»;

- «отсутствие стремлений к соревнованию, успеху»;

- «равнодушие к тому, что происходит вокруг».

При внешне сходном поведении (невыполнение необходимых дел) прокрастинатора отличает от лентяя негативный эмоциональ-

ный настрой, он не равнодушен, а напротив, заинтересован в положительном исходе и результатах своего дела. Кроме того, для прокрастинаторов характерно ярко выраженное стремление к успеху. Таким образом, по мнению С.Т. Посоховой, основное различие между «прокрастинацией» и «ленью» заключается в наличии субъективных переживаний по поводу откладывания дел.

Иная точка зрения была предложена В.С. Ковылиным (2013), который вслед за Е.П. Ильиным (2011) понимает прокрастинацию как «выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела», и, в зависимости от характера этих эмоций, выделяет два типа прокрастинации:

1) «расслабленная прокрастинация», когда человек концентрирует свое внимание на более приятных делах и развлечениях (что соотносится с «расслабленным» типом прокрастинаторов по Е.П. Ильину);

2) «напряженная прокрастинация», которая связана с общей перегрузкой, с потерей чувства времени, с неудовлетворенностью своими достижениями, а также с неясными жизненными целями, неуверенностью в себе и нерешительностью (соответствует «напряженному» типу прокрастинаторов по Е.П. Ильину).

С точки зрения Я.И. Варваричевой (2010), предметом научных исследований должно стать различие двух вариантов прокрастинации:

– вызванной желанием избежать неприятного дела («пассивный тип» прокрастинации);

– направленной на получение острых ощущений в условиях дефицита времени («активный тип» прокрастинации).

В данном Я.И. Варваричевой, «активного» прокрастинатора характеризует стремление к нагнетанию напряжения, а также откладывание выполнения дел до последнего, что дает ему остроту ощущений в связи с крайней близостью срока завершения работы в условиях дефицита времени для ее окончания. При этом наблюдается переживание чувства мобилизации сил, чувства полной сосредоточенности, а также повышение активности всех психических процессов. Кроме того, отмечается наличие сходных характеристик у «активных прокрастинаторов» и людей с отсутствием прокрастинации («не прокрастинаторов»): более разумное и целенаправленное использование времени; высокая уверенность в своих силах и низкая склонность к негативным переживаниям. Обособленно выделяется

категория прокрастинаторов, которым промедление требуется для того, чтобы в условиях острой нехватки времени достичь максимальной концентрации собственных сил и внимания (Варваричева, 2010).

Таким образом, в результате обзорного исследования научных публикаций по проблеме феномена прокрастинации получены систематизированные данные о видах и компонентах прокрастинации, ее природе, структуре и компонентном составе, описаны различные взгляды на прокрастинацию, отраженные в зарубежных и отечественных публикациях. Представленные в настоящей публикации материалы дополнительно подчеркивают актуальность проблемы исследования психологических аспектов времени в целом и прокрастинации, в частности.

Литература

1. Абульханова-Славская, К.А. *Время личности и время жизни* / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Арестова, О.Н. *Операциональные аспекты временной перспективы личности* / О.Н. Арестова // *Вопросы психологии*. – 2000. – № 4. – С. 61–73.
3. Бахтин, М.М. *Формы времени и хронотоп в романе* / М.М. Бахтин // *Вопросы литературы и эстетики*. – М., 1975. – С. 234–407.
4. Божович, Л.И. *Этапы формирования личности в онтогенезе* / Л.И. Божович // *Вопросы психологии*. – 1978. – № 4. – С. 20–28.
5. Болотова, А.К. *Человек и время в познании, деятельности, общении* / А.К. Болотова. – М.: Изд. Дом ВШЭ, 2007. – 283 с.
6. Варавичева, Я.И. *Психологические механизмы феномена лени* / Я.И. Варавичева // *Ломоносов-2007: материалы докл. XIV Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых* / отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. – М., 2007. – http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf (20.01.2016).
7. Варваричева, Я.И. *Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования* / Я.И. Варваричева // *Вопросы психологии*. – 2010. – № 3, март – апрель.
8. Выготский, Л.С. *Психология развития ребенка* / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо-Пресс: Смысл, 2003. – 512 с.
9. Выготский, Л.С. *Собрание сочинений: В 6 т.* / Л.С. Выготский. – М., 1982. – Т. 1. – 488 с.
10. Дородейко, А.В. *Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения* / А.В. Дородейко // *Студенческое научное общество СПбГУ*, 2013. – <http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210> (дата обращения: 22.11.2013).
11. Запорожец, А.В. *Избранные психологические труды: в 2 т. Т. I. Психическое развитие ребен-*

Библиографические обзоры

ка / А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1986. – 320 с.

12. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 128 с.

13. Зимбардо, Ф. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – М.: Речь, 2010. – 352 с.

14. Зинченко, В.П. Человек развивающийся. Очерки российской психологии / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов. – М.: Тривола, 1994. – 304 с.

15. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудо-голизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

16. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2 (2). – С. 22–41.

17. Левин, К. Динамическая психология. Избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.

18. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

19. Мецераков, Б.Г. Большой психологический словарь / Сост. и общ ред. Б.Г. Мецераков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.

20. Миссильдайн, У. Хью. Ребенок из прошлого внутри нас / У. Миссильдайн. – Нью-Йорк: Саймон и Шустер, 1963.

21. Михайлова, Е.Л. Лень в учебной деятельности студентов // Психология XXI века: тезисы Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых специалистов. – СПб., 2005. – С. 312–314.

22. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспективы будущего / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

23. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета – 2011. – Сер. 12, Вып. 2. – С. 159–166.

24. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 1997. – 190 с.

25. Спок, Б. Ребёнок и уход за ним / Б. Спок. – М.: Попурри, 2014. – 704 с.

26. Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29, № 3. – С. 101–109.

27. Ухтомский, А.А. Из записных книжек. 1820–1929 // Ухтомский А.А. Заслуженный собеседник: Этика, религия, наука. – Рыбинск, 1997. – С. 141.

28. Франкл, В.Э. Человек в поисках смысла / В.Э. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

29. Шухова, Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии / Н. Шухова. – Новосибирск. Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. – 46 с.

30. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте /

Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 11–23.

31. Ainslie, G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control / G. Ainslie // Psychological Bulletin. – 1975. – V. 82. – P. 463–496.

32. Aitken, M.E. A personality profile of the college student procrastinator (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982) / M.E. Aitken. – Dissertation Abstracts International, 1982, v. 43, p. 722.

33. Akinsola, M.K. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics achievement of University undergraduate Students / M.K. Akinsola, A. Tella and A. Tella // Eurasia Journal of Mathematics, Science, and Technology Education. – 2007. – 3(4). – P. 363–370.

34. Brissette, I. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition / I. Brissette, M.F. Scheier, C.S. Carver // Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – V. 82, № 1. – P. 102–111.

35. Buhler, Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem / Ch. Buhler. – Leipzig, 1993.

36. Burka, J.B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J.B. Burka, L.M. Yuen. – Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.

37. D'Alessio, M. Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory – Short Form: An Italian Study / M. D'Alessio, A. Guarino, V. Pascalis, P.G. Zimbardo // Time and Society. – 2003. – Vol. 12, № 2/3. – P. 333–347.

38. Ellis, A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W.J. Knaus. – New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977. – P. 152–167.

39. Ferrari, J.R. Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment / J.R. Ferrari, J.L. Johnson, W.G. McCown – N.Y.: Plenum Press, 1995.

40. Frank, L.K. Time perspectives / L.K. Frank // Journal of Social Philosophy. – 1939. – V. 4. – P. 293–312.

41. Gonzalis, A. Time in perspective / A. Gonzalis, P.G. Zimbardo // Psychology Today. – 1985. – Vol. 19, № 3. – P. 21–26.

42. Janis, I. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment / I. Janis and L. Mann. – New York: The Free Press, A division of Macmillan Inc., 1979.

43. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination / C.H. Lay // Journal of Research in Personality. – 1986. – V. 20. – P. 474–495.

44. Lay, C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma / C.H. Lay // European Journal of Personality. – 1997. – V. 11. – P. 267–278.

45. McCown, W. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators / W. McCown,

T. Petzel, P. Rupert // *Personality and Individual Differences*. – 1987. – V. 8. – P. 781–786.

46. Milgram, N.A. *Correlates of academic procrastination* / N.A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // *Journal of School Psychology*. – 1993. – V. 31, № 4. – P. 487–500.

47. Milgram, N. *Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination* / N. Milgram, R. Tenne // *European Journal of Personality*. – 2000. – V. 14. – P. 141–156.

48. Rothblum, E.D. *Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators* / E.D. Rothblum, L.J. Solomon, J. Murakami // *Journal of Counseling Psychology*. – 1986. – V. 33. – P. 387–394.

49. Solomon, L.J. *Academic procrastination:*

Frequency and cognitive-behavioral correlates / L.J. Solomon, E.D. Rothblum // *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. – V. 31. – P. 503–509.

50. Steel, P. *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure* / P. Steel // *Psychological Bulletin*. – 2007. – 133 (1). – P. 65–94.

51. Tuckman, B.W. *The development and concurrent validity of the Procrastination Scale* / B.W. Tuckman // *Educational and Psychological Measurement*. – 1991. – V. 51. – P. 473–480.

52. Zimbardo, P.G. *Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric* / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1999. – V. 77, № 6. – P. 1271–1288.

Чеврениди Анастасия Андреевна, аспирант кафедры общей и экспериментальной психологии факультета социальных наук, департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (Москва), chewrenidi2011@yandex.ru

Поступила в редакцию 30 мая 2016 г.

DOI: 10.14529/psy160311

PROCRASTINATION IN THE STRUCTURE OF PERSONALITY'S TEMPORAL RELATIONS

A.A. Chevrenidi, chewrenidi2011@yandex.ru

National Research University "Higher School of Economics", Moscow, Russian Federation

We describe the conception of legal consciousness as a relatively new particular science category with interdisciplinary character. We consider its characteristics, firstly, as one of the main elements of the legal areas of social life, and secondly, as a category, based on psychological knowledge. We describe a three-component structure of the psychological component of legal consciousness, represented by cognitive, emotional and value and behavioral components. There are reflected the decisive role of legal consciousness and its three structure elements during the conversion of the legal regulations to the immediate individual's behavior. There are presented the point that the legal consciousness is not only a link between the law requirements and the reflection character in a concrete behavior, but also it takes part in the creation of law.

Keywords: legal consciousness, law, legal psychology, social action of law.

References

1. Abul'khanova – Slavskaya K.A., Berezina T.N. *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [Time and Time the Person Lives]. St. Petersburg, Aleteyya Publ., 2001. 304 p.

2. Arestova O.N. [Operational Aspects of Personality Time Perspective]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology]. 2000, no. 4, pp. 61–73. (in Russ.)

3. Bakhtin M.M. [Forms Time and Time-space in the Novel]. *Voprosy literatury i estetiki* [Questions of Literature and Aesthetics]. Moscow, 1975, pp. 234–407. (in Russ.)

4. Bozhovich L.I. [Stages of Formation of Personality in Ontogenesis]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 1978, no. 4, pp. 20–28. (in Russ.)

5. Bolotova A.K. *Chelovek i vremya v poznanii, deyatelnosti, obshchenii* [Man and Time in Cognition, Activities, Communication]. Moscow, Dom VShE Publ., 2007. 283 p.

6. Varavicheva Ya.I., Aleshkovskiy I.A. (Ed.), Kostylev P.N. (Ed.) *Psikhologicheskie mekhanizmy fenomena leni* [Psychological Mechanisms of the Phenomenon of Laziness]. Lomonosov-2007: materialy dokl. XIV Mezhdunar. konf. studentov, aspirantov i molodykh uchenykh [Lomonosov-2007: Proceedings of the Reports. XIV Intern. Conf. Students, Graduate Students and Young Scientists]. Moscow, 2007. Available at: http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varavicheva_YI.pdf (accessed 20.01.2016).
7. Varvaricheva Ya.I. [The Phenomenon of Procrastination: Problems and Research Perspectives]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 2010, no. 3. (in Russ.)
8. Vygotskiy L.S. *Psikhologiya razvitiya rebenka* [Psychology of Child Development]. Moscow, Smysl Publ., 2003. 512 p.
9. Vygotskiy L.S. *Sobranie sochineniy. T. 1* [Collected Works. Vol. 1]. Moscow, 1982. 488 p.
10. Dorodeyko A.V. *Svyaz' urovnya prokrastinatsii s uspehnost'yu professional'nogo samoopredeleniya* [Contact of Procrastination Level and Professional Self Success]. Available at: <http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210> (accessed: 22.11.2013).
11. Zaporozhets A.V. *Izbrannye psikhologicheskie trudy. T. I* [Selected Psychological Works]. *Psikhicheskoe razvitie rebenka* [Mental Development of the Child]. Moscow, Pedagogika Publ., 1986. 320 p.
12. Zeygarnik B.V. *Teorii lichnosti v zarubezhnoy psikhologii* [Theories of Personality in Foreign Psychology]. Moscow, MGU Publ., 1982. 128 p.
13. Zimbardo F., Boyd Dzh. *Paradoks vremeni: novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [A New Psychology of Time that Will Improve Your Life]. Moscow, Rech' Publ., 2010. 352 p.
14. Zinchenko V.P., Morgunov E.B. *Chelovek razvivayushchisya. Ocherki rossiyskoy psikhologii* [The Man Upcoming. Sketches of Russian Psychology]. Moscow, Trivola Publ., 1994. 304 p.
15. Il'in E.P. *Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len'* [Work and Personality. Workaholism, Perfectionism, Laziness]. St. Petersburg, Piter Publ., 2011. 224 p.
16. Kovylin V.S. *Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii* [Theoretical Basis of the Study of the Phenomenon of Procrastination] *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptatsiya, razvitie* [Person in a Changing World: Health, Adaptation, Development]. 2013, no. 2 (2), pp. 22–41.
17. Levin K. *Dinamicheskaya psikhologiya. Izbrannye trudy* [Dynamic Psychology. Selected Works] Moscow, Smysl Publ., 2001. 572 p.
18. Leont'ev A.N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activities. Consciousness. Personality]. Moscow, Politizdat Publ., 1975. 304 p.
19. Meshcheryakova B.G., Zinchenko V.P. (Ed.) *Bol'shoy psikhologicheskiy slovar'* [A Significant Psychological Dictionary]. Moscow, AST Publ.; St. Petersburg, Praym-Evroznak Publ., 2009. 811 p.
20. Missildayn U. *Kh'yu Rebenok iz proshlogo vnuti nas* [A Child from the Past Within Us]. New-York, Saymon i Shuster Publ., 1963.
21. Mikhaylova E.L. [Laziness in the Learning Activities of Students]. *Psikhologiya XXI veka* [Psychology of the XXI Century]. St. Petersburg, 2005, pp. 312–314. (in Russ.)
22. Nyutten Zh. *Motivatsiya, deystvie i perspektiva budushchego* [Motivation, Action and the Prospect of the Future]. Moscow, Smysl Publ., 2004. 608 p.
23. Posokhova S.T., Verbitskaya L.A. (Ed.) [Laziness: Psychological Content and Display]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta: Nauchno-teoreticheskiy zhurnal* [Bulletin of St. Petersburg State University: Scientific Theory Journal], 2011, iss. 2, pp. 159–166. (in Russ.)
24. Rubinshteyn S.L. *Chelovek i mir* [Man and the World]. Moscow, "Nauka" Publ., 1997. 190 p.
25. Spok B. *Rebenok i ukhod za nim* [The Child and Care for Him]. Moscow, Popurri Publ., 2014. 704 p.
26. Syrtsova A., Sokolova E.T., Mitina O.V. *Adaptatsiya oprosnika vremennoy perspektivy lichnosti F. Zimbardo* [Adaptation Questionnaire Personality Time Perspective Zimbardo]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal], 2008, vol. 29, no. 3, pp. 101–109.
27. Ukhtomskiy A.A. *Iz zapisnykh knizhek* [From Notebooks]. *Zasluzhennyy sobesednik: Etika, religiya, nauka* [Honored Interlocutor: Ethics, Religion, Science]. Rybinsk, 1997, 141 p.
28. Frankl V.E. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's Search for Meaning]. Moscow, Progress Publ., 1990. 368 p.
29. Shukhova N. *Organizatsiya vremeni starsheklassnika. Spetskurs po psikhologii* [Organization of the Senior Time. Special Course in Psychology]. *Novosibirsk. Nauchno-uchebnyy tsentr psikhologii NGU* [Research and Training Center of the Psychology NSU], 1996. 46 p.
30. El'konin D.B. [On the Problem of Periodization of Mental Development in Children]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology]. 1971, no. 4, pp. 11–23. (in Russ.)
31. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 1975, vol. 82 (4), pp. 463–496. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0076860>.
32. Aitken M.E. A personality profile of the college student procrastinator. *Doct. diss., University of Pittsburgh. Dissertation Abstracts International*, 1982, vol. 43, 722 p.
33. Akinsola M.K, Tella A. and Tella A. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics achievement of University undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science, and Technology Education*, (2007), vol. 3(4), pp. 363–370.

34. Brissette I., Scheier M.F., Carver C.S. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 82, no. 1, pp. 102–111. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>.
35. Buhler Ch. *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig, 1993.
36. Burka J.B., & Yuen L.M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA, Addison-Wesley, 1983.
37. D'Alessio M., Guarino A., Pascalis V., Zimbardo P.G. Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory – Short Form: An Italian Study. *Time and Society*, 2003, vol. 12, no. 2/3, pp. 333–347. DOI: [10.1177/0961463X030122010](http://dx.doi.org/10.1177/0961463X030122010).
38. Ellis A., & Knaus W.J. *Overcoming procrastination*. New York, New American Library. Institute for Rational Living, 1977, pp. 152–167.
39. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. N.Y., Plenum Press, 1995. DOI: [10.1007/978-1-4899-0227-6_2](http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_2).
40. Frank L.K. Time perspectives. *Journal of Social Philosophy*, 1939, vol. 4, pp. 293–312.
41. Gonzalis A., Zimbardo P.G. Time in perspective. *Psychology Today*, 1985, Vol. 19, № 3, pp. 21–26.
42. Janis I., Mann L. *Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. New York, The Free Press, A division of Macmillan Inc., 1979, vol. 73, iss. 1, pp. 213–214. DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/1954755>.
43. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986, vol. 20, iss. 4, pp. 474–495. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3).
44. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 1997, vol. 11, pp. 267 – 278. DOI: [10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199711\)11:4<267::AID-PER281>3.0.CO;2-P](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199711)11:4<267::AID-PER281>3.0.CO;2-P).
45. McCown W., Petzel T., & Rupert P. An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 1987, vol. 8, iss. 6, pp. 781–786. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90130-9](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(87)90130-9).
46. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993, vol. 31, iss. 4, pp. 487–500. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-f](http://dx.doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-f).
47. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000, vol. 14, pp. 141–156. DOI: [10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V).
48. Rothblum E.D., Solomon L.J., Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 1986, vol. 33 (4), pp. 387–394. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>.
49. Solomon L.J., Rothblum E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, vol. 31 (4), pp. 503–509. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
50. Steel Piers. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 2007, vol. 133 (1), pp. 65–94. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
51. Tuckman B.W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 1991, vol. 51, pp. 473–480. DOI: [10.1177/0013164491512022](http://dx.doi.org/10.1177/0013164491512022).
52. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, vol. 77, no. 6, pp. 1271–1288. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.

Received 30 May 2016

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Чеврениди, А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности / А.А. Чеврениди // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9, № 3. – С. 104–113. DOI: [10.14529/psy160311](http://dx.doi.org/10.14529/psy160311)

FOR CITATION

Chevrenidi A.A. Procrastination in the Structure of Personality's Temporal Relations. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2016, vol. 9, no. 3, pp. 104–113. (in Russ.). DOI: [10.14529/psy160311](http://dx.doi.org/10.14529/psy160311)