

УДК 159.923

**КАТЕГОРИЯ ПРЕКРАСТИНАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ
ВРЕМЕНИ В ПСИХОЛОГИИ*****Ральников Семен Сергеевич****Аспирант, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
e-mail: heigen@list.ru, ORCID: 0009-0008-2430-0637****Красноярцева Ольга Михайловна****Доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и педагогической психологии, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия
e-mail: krasnoo@mail.ru, ORCID: 0000-0003-1549-9994*

Цель статьи – теоретическое обоснование актуальности изучения проблемы прекрастинации и представлений человека о времени своей жизни в качестве взаимосвязанных феноменов. Прекрастинация, как научная категория, достаточно нова для психологии и требует разностороннего осмысления. Наиболее интенсивно прекрастинация исследуется зарубежной психологической наукой. В отечественной психологии результаты научных изысканий данного феномена представлены в единичных публикациях. В прошлом десятилетии в ходе экспериментального изучения биомеханических факторов, влияющих на выбор задач, была обнаружена тенденция в поведении человека, выражающаяся в стремлении выполнить поставленную задачу как можно быстрее (прекрастинация). Прекрастинация является не только немедленной реакцией, но и включает в себя более сложные когнитивные процессы. В исследованиях также установлено, что причиной прекрастинации является стремление человека снизить когнитивную и эмоциональную нагрузку. Причем данное стремление оказывается настолько мотивирующим, что человек не считается с объективной реальностью и собственными физическими и умственными ресурсами. Представлены взгляды исследователей, рассматривающих прекрастинацию в контексте отношения человека ко времени жизни. На основе анализа отечественного и зарубежного опыта в рамках рассматриваемых проблемных вопросов предложена трактовка прекрастинации как способа самоорганизации человеком своей активности/деятельности во времени. Специфика самоорганизации в случае прекрастинации заключается в фокусировании активности на настоящем ради того, чтобы решить актуальные задачи как можно быстрее и высвободить ресурсы (временные, психологические, умственные, эмоциональные, физические и др.) для реализации долгосрочных планов или целей будущего.

Ключевые слова: прекрастинация, психологическое время.

**THE CATEGORY OF PRECRASTINATION IN THE CONTEXT OF THE
PROBLEM OF TIME IN PSYCHOLOGY*****Ralnikov Semyon Sergeevich****Graduate student, Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: heigen@list.ru, ORCID: 0009-0008-2430-0637*

Krasnoryadtseva Olga Mikhailovna

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General and Pedagogical Psychology Tomsk State University, Tomsk, Russia
e-mail: krasnoo@mail.ru, ORCID: 0000-0003-1549-9994

The purpose of the article is a theoretical justification for the relevance of studying the problem of precrastination and a person's ideas about the time of his life as interconnected phenomena. Precrastination, as a scientific category, is quite new for psychology and requires a versatile understanding. Precrastination is most intensively studied by foreign psychological science. In Russian psychology, the results of scientific research of this phenomenon are presented in single publications. In the past decade, during the experimental study of biomechanical factors affecting the choice of tasks, a trend in human behavior was found, expressed in the desire to complete the task as quickly as possible (precrastination). Precrastination is not only an immediate response, but also involves more complex cognitive processes. Studies have also established that the cause of precrastination is a person's desire to reduce cognitive and emotional stress. Moreover, this desire turns out to be so motivating that a person does not reckon with objective reality and his own physical and mental resources. The views of researchers considering precrastination in the context of a person's attitude to the time of life are presented. Based on the analysis of domestic and foreign experience within the framework of the problematic issues under consideration, an interpretation of precrastination is proposed as a way for a person to self-organize his activity/activity over time. The specificity of self-organization in the case of precrastination is to focus activity on the present in order to solve urgent problems as quickly as possible and free up resources (temporary, psychological, mental, emotional, physical, etc.) to implement long-term plans or goals of the future.

Keywords: precrastination, psychological time.

В сложившихся реалиях нарастающей неопределенности, стрессогенности современного мира, ускорения темпа жизни, экономических, военно-политических, социальных, информационных вызовов остро стоит вопрос управления человеком своей активностью и временем жизни. В последние годы все чаще появляются новые феномены, отражающие трансформацию личности в ответ на меняющиеся условия существования. Одним из них стала прекрастинация, выражающаяся в стремлении человека выполнить поставленную задачу как можно быстрее.

Прекрастинация, как научная категория, достаточно нова для психологии и требует разностороннего осмысления. Наиболее интенсивно прекрастинация исследуется зарубежной психологической наукой. В отечественной психологии результаты научных изысканий данного феномена представлены в единичных публикациях. Rosenbaum и его коллеги в ходе экспериментального изучения биомеханических факторов, влияющих на выбор задач, впервые обнаружили

тенденцию к прекрастинации [10]. Среди многих разнообразных факторов, по мнению Sirois, в основе прекрастинации лежит отношение человека ко времени, т. е. временная перспектива может оказывать влияние на прекрастинацию [13]. Проблематика осмысления взаимосопряженности феноменов прекрастинации и представлений о времени жизни находится в самом начале пути своего становления и требует разностороннего изучения. Цель данной статьи заключается в теоретическом обосновании актуальности и целесообразности изучения прекрастинации и представлений человека о времени своей жизни как взаимосвязанных феноменов.

Временная проблематика в отечественной и зарубежной психологической науке объемно и разносторонне изучена. В рамках данной статьи следует подчеркнуть несколько важных локусов ее исследования. В познании человека, по словам А.А. Кроника, «формируется и поэтапно развивается концепция времени, связывающая воедино представления о прошлом, настоящем и будущем» [2, с. 39]. По мнению В.И. Ковалева, время становится мерой человеческой жизни, призмой, через которую человек видит мир, проецируя в него свои планы, ценности, интересы и др. Человек обладает способностью обзирать течение времени своей жизни в любом направлении – из настоящего в прошлое, из настоящего в будущее [3]. Zimbardo и Boyd также считают, что люди обычно делят свою жизнь на временные периоды – прошлое, настоящее и будущее и придерживаются относительно стабильных установок по отношению к ним [16]. По мнению авторов, установки могут быть положительными или отрицательными и придают жизни упорядоченность, согласованность и смысл. Временная перспектива является одним из наиболее важных факторов, влияющих на то, как люди думают, чувствуют и действуют.

В данных контекстах становится возможным посмотреть на прекрастинацию как на феномен, который отражает реакцию на время [11] и потенциально может быть связан с временной перспективой человека [9].

Прекрастинация является не только автоматической или немедленной реакцией, но и может включать в себя более сложные когнитивные процессы, такие как рассуждение и принятие решений. В исследованиях Fournier, VonderHaar, Patterson, Sauerberger, Adachi, Bieleke установлено, что причиной поведения человека, направленного на выполнение задачи как можно быстрее, является его стремление снизить когнитивную и эмоциональную нагрузку. Причем данное стремление оказывается настолько мотивирующим, что человек не считается с объективной реальностью и собственными ресурсами (физическими и/или умственными) [5].

Важная идея о том, что прекрастинация включает в себя предвосхищение будущего, содержится в ряде публикаций. Wasserman указывает на то, что прекрастинация ориентирована на будущее, чтобы сохранить когнитивные ресурсы для последующих задач и сделать конечное состояние комфортным, выполнив в первую очередь текущую работу [15]. Fournier, VonderHaar полагают, что освобождение когнитивных ресурсов позволяет человеку сделать эти ресурсы доступными для других видов деятельности [8] и предвосхищать будущее как более позднюю задачу [14]. По мнению Rosenbaum и Sauerberger, скорейшее выполнение актуальной задачи повышает комфорт, планирование и выполнение оставшихся задач [11]. Кроме того, прекрастинация связана с преднамеренным и стратегическим планированием порядка задач, прогнозируя его эффективность на основе сложившейся ситуации [12].

Результаты экспериментов также показали, что существует положительная корреляция между временной перспективой и межвременным принятием решений [7]. В связи с этим Ma и Zhang предполагают, что «люди с разными временными перспективами могут проявлять разную степень прекрастинации» [9]. Ma и Zhang реализовали исследование, одно из предположений которого заключалось в том, что прекрастинация будет иметь положительную корреляцию с гедонистическими тенденциями в настоящем и отрицательную корреляцию с ориентацией на будущее во времени.

Люди, которые отдают приоритет сиюминутному удовольствию (гедонисты настоящего), с большей вероятностью будут демонстрировать прекрастинацию, в то время как те, кто больше сосредоточен на будущем, с меньшей вероятностью выберут прекрастинацию. Полученные в исследовании результаты показали наличие взаимосвязи временной перспективы и прекрастинации. В частности, на основе применения корреляционного анализа была выявлена прямая корреляционная связь между ориентацией на будущее с общей частотой прекрастинации ($r = 0,295$, $p = 0,007$). Эти результаты свидетельствуют о том, что люди, ориентированные на будущее, т. е. планирование и достижение будущих целей, с большей вероятностью вовлечены в прекрастинацию.

Также с помощью регрессионного анализа авторы установили, что ориентация на будущее может положительно предсказывать возникновение прекрастинации ($F = 7,56$, $p = 0,007$, $R^2 = 0,087$) [9]. Данный результат противоречил первоначальным ожиданиям авторов исследования (участники, демонстрирующие гедонистические тенденции в настоящем, с большей вероятностью выберут прекрастинацию). Они объяснили такое расхождение тем, что люди с более выраженной ориентацией на будущее мотивированы ускорить выполнение текущей задачи, чтобы направить больше когнитивных ресурсов на долгосрочные планы или цели, следовательно, они выбрали прекрастинацию.

Некоторые исследователи утверждают, что прекрастинация является результатом желания участников начать выполнение задачи немедленно, т. е. ускорить начало промежуточной цели [8]. Этот вывод подтверждает высказанную точку зрения. С другой стороны, наличие гедонистической тенденции в настоящем позволяет человеку сконцентрироваться на текущей задаче и дает возможность освободиться от автоматической поведенческой реакции [9].

В отечественной психологии опубликованы исследования прекрастинации Е.В. Васильевой, А. Лузина, Е.И. Тарутиной, В.И. Ереминой [5]. Они сосредоточены на изучении данного феномена в контексте деятельности. Прекрастинация трактуется в качестве детерминанты профессиональной деятельности [1], динамической модели, связанной деятельностью человека [4; 6].

Таким образом, проведенный анализ отечественного и зарубежного опыта научных изысканий показал, что феномен прекрастинации нуждается в дальнейшем изучении. Одним из перспективных направлений может стать исследование феномена прекрастинации в контексте временной проблематики. Осмысление результатов исследований ученых позволяет нам трактовать прекрастинацию в качестве способа самоорганизации человеком своей активности/деятельности во времени. Специфика самоорганизации в случае прекрастинации состоит в фокусировании активности на настоящем (здесь и сейчас) ради предвосхищения будущего как более поздней задачи. Другими словами, мотиватором того, чтобы выполнить текущие дела/актуальные задачи как можно быстрее выступает стремление высвободить ресурсы (временные, психологические, умственные, эмоциональные, физические и др.) для реализации долгосрочных планов или целей будущего.

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. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев, 1984. 207 с.
3. Ковалев В.И. Время деятельности личности как психологическая // Время деятельности : сб. науч. трудов. Черновцы, 1991. С. 5–17.
4. Лузин А. От пре до прокрастинации. Поиск оптимума между экстремумами // Business Excellence. 2018. № 1. С. 54–59.
5. Ральников С.С., Янова Н.Г., Ральникова И.А., Краснорядцева О.М. Прекрастинация: опыт зарубежных исследований // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2025. Том 7. № 1. С. 97–112. URL: <http://bppasu.ru/issue/view/796>

6. 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>
7. Bi C., Qi H. The role of time perception in intertemporal decision-making: New exploration of time decision-making model // *Adv. Psychol. Sci.* 2022. 30. P. 1106–1118.
8. Fournier L.R., Stubblefield A.M., Dyre B.P., & Rosenbaum D.A. Starting or finishing sooner? Sequencing preferences in object transfer tasks // *Psychological Research*. 2019. 83(8). P. 1674–1684. URL: <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1022-7>
9. Ma B., Zhang Y. Precrastination and Time Perspective: Evidence from Intertemporal Decision-Making // *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13. No. 8. P. 1–12. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/8/631>.
10. Rosenbaum D.A., Gong L., Potts C.A. Pre-Crastination: Hastening Subgoal Completion at the Expense of Extra Physical Effort // *Psychological Science*. 2014. Vol. 25. No 7. P. 1487–1496. URL: <https://content.lesaffaires.com/LAF/lacom/precrastination.pdf>
11. Rosenbaum D.A., Sauerberger K.S. End-state comfort meets pre-crastination // *Psychological Research*. 2019. Vol. 83. No 2. P. 205–215. URL: <https://disk.yandex.ru/i/E8th4S9hzCt8dA>.
12. Rosenbaum D.A., & Dettling J. Carrying groceries: More items in early trips than in later trips or the reverse? Implications for Pre Crastination // *Psychological Research*. 2022.1-10. P. 474–483. URL: <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01681-z>.
13. Sirois F.M. Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective // *Eur. J. Personal.* 2014. 28. P. 511–520.
14. 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>.
15. Wasserman E.A. Precrastination: The fierce urgency of now. *Learning & Behavior*. 2019. 47(1). P. 7–28. URL: <https://doi.org/10.3758/s13420-018-0358-6>.
16. Zimbardo P.G.; Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *J. Personal. Soc. Psychol.* 1999. 77. P. 1271–1288.

References

1. Vasil'eva E.V. Prekrastinacija kak determinanta professional'noj dejatel'nosti menedzherov pokolenija Y. *Sovremennye problemy teorii i praktiki upravlenija personalom : materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii*, Sankt-Peterburg, 13–15 maja 2016 g. Sankt-Peterburg, 2016. P. 61–67. URL: <https://disk.yandex.ru/i/Hg8uC1EsyTRs3A>
2. Golovaha E.I., Kronik A.A. *Psihologicheskoe vremja lichnosti*. Kiev, 1984. 207 p.
3. Kovalev V.I. *Vremja dejatel'nosti lichnosti kak psihologicheskaja problema. Vremja dejatel'nosti lichnosti: sb. nauch. trudov*. Chernovcy, 1991. P. 5–17.

4. Luzin A. Ot pre do prokrastinacii. Poisk optimuma mezhdu jekstremumami. *Business Excellence*. 2018. No 1. P. 54–59.
5. Ral'nikov S.S., Janova N.G., Ralnikova I.A., Krasnorjadceva O.M. Prekrastinacija: opyt zarubezhnyh issledovanij. *Vestnik psihologii i pedagogiki Altajskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2025. T. 7. No 1. P. 97–112. URL: <http://bppasu.ru/issue/view/796>
6. Tarutina E.I., Erjomina V.I. Dinamicheskie modeli dostizhenija celi v kontekste sovremennoj zhizni. In situ. 2023. No 8. S. 28–30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamicheskie-modeli-dostizheniya-tseli-v-kontekste-sovremennoj-zhizni>
7. Bi C., Qi H. The role of time perception in intertemporal decision-making: New exploration of time decision-making model. *Adv. Psychol. Sci.* 2022. 30. P. 1106–1118.
8. Fournier L.R., Stubblefield A.M., Dyre B.P., & Rosenbaum D.A. Starting or finishing sooner? Sequencing preferences in object transfer tasks. *Psychological Research*. 2019. 83(8). P. 1674–1684. URL: <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1022-7>
9. Ma B., Zhang Y. Precrastination and Time Perspective: Evidence from Intertemporal Decision-Making. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13. No. 8. P. 1–12. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/8/631>
10. Rosenbaum D.A., Gong L., Potts C.A. Pre-Crastination: Hastening Subgoal Completion at the Expense of Extra Physical Effort. *Psychological Science*. 2014. Vol. 25. No 7. P. 1487–1496. URL: <https://content.lesaffaires.com/LAF/lacom/precrastination.pdf>.
11. Rosenbaum D.A., Sauerberger K.S. End-state comfort meets pre-crastination. *Psychological Research*. 2019. Vol. 83. No 2. P. 205–215. URL: <https://disk.yandex.ru/i/E8th4S9hzCt8dA>.
12. Rosenbaum D.A., & Dettling J. Carrying groceries: More items in early trips than in later trips or the reverse? Implications for Pre Crastination. *Psychological Research*. 2022.1-10. P. 474–483. URL: <https://doi.org/10.1007/s00426-022-01681-z>
13. Sirois F.M. Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *Eur. J. Personal.* 2014. 28. P. 511–520.
14. 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>
15. Wasserman E.A. Precrastination: The fierce urgency of now. *Learning & Behavior*. 2019. 47(1). P. 7–28. URL: <https://doi.org/10.3758/s13420-018-0358-6>
16. Zimbardo P.G.; Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *J. Personal. Soc. Psychol.* 1999. 77. P. 1271–1288.