

УДК 159.9

**Шамшикова Ольга Александровна**

**Кормачёва Ирина Николаевна**

### **АГРЕССИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ**

*Аннотация.* Статья представляет собой теоретическое исследование, в котором ставится вопрос о сопряженности прокрастинации с различными формами агрессивного поведения. Предполагается, что прокрастинация – это психологический конструкт, который тесно связан с агрессией. Отмечается, что если прокрастинация сопровождается некоторыми аспектами агрессивного поведения (либо сама имеет его некоторые характеристики), то само по себе агрессивное поведение вовсе не обязательно сопровождается прокрастинацией. С опорой на существующие теории прокрастинация рассматривается авторами в соответствии с критериями классификации агрессии. Проводится сравнение пассивно-агрессивной личности и характеристик, свойственных прокрастинаторам.

*Ключевые слова:* прокрастинация, формы агрессивного поведения, критерии классификации агрессии.

**Shamshikova Olga Alexandrovna**

**Kormacheva Irina Nikolaevna**

### **THE AGGRESSIVE ASPECTS OF PROSCRACTION**

*Abstract.* The article is a theoretical study, which raises the question of the relationship between procrastination and various forms of aggressive behavior. Based on existing theories, the authors considered procrastination in accordance with the criteria for classifying aggression. A comparison of Olga Alexandrovna Shamshikova

*Keywords:* procrastination, forms of aggressive behavior, criteria for classification of aggression.

---

**Шамшикова Ольга Александровна** – кандидат психологических наук, профессор, зав. кафедрой общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, shamol56@rambler.ru, г. Новосибирск

**Кормачёва Ирина Николаевна** – аспирант кафедры общей психологии и истории психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, irina@kormacheva.ru, г. Новосибирск

**Shamshikova Olga Alexandrovna** – PhD, professor, head of the department of general psychology and history of psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

**Kormacheva Irina Nikolaevna** – postgraduate student of Department of General Psychology and History of Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Феномен прокрастинации – достаточно новая проблема в науке, в том числе психологической, но его широкая распространенность в современном мире порождает множество дискуссий среди современных ученых. Суть прокрастинации заключается в том, что человек постоянно откладывает выполнение важных для него дел (должностных, учебных или домашних), хотя при этом остается внешне активным: человек постоянно занят малозначительными или даже бессмысленными делами (например, просмотр фотографий, клипов в интернете и т. п.).

По данным независимых зарубежных и отечественных исследований устойчивая прокрастинация характерна 15-25% взрослого населения и 80-95% студентов, при этом около 50% студентов признают, что им требуется помощь в решении данной проблемы. Более того, за последние 30 лет отмечается неуклонный рост уровня прокрастинации в современном мире [5; 6; 9 и др.].

Реалии современной жизни отражают необходимость решения личностью задач под давлением жестких требований и в крайне сжатые сроки. Желание работодателей сократить производственные расходы приводит к исключению части работников из производства и выведению их в виртуальный формат, что подразумевает способность сотрудников, предоставленных самим себе, самостоятельно организовать свою деятельность таким образом, чтобы стоящая перед ними задача была решена эффективно и с соблюдением сроков. При этом отмечается, что нередко причиной низкого результата или срыва сроков является прокрастинация [1].

В то же время экономическая и социальная неопределенность приводит к нарастанию напряженности в обществе и способствует росту агрессивных проявлений как на индивидуальном, так и на уровне больших и малых социальных групп [12]. Хотя значительная часть проявлений агрессии регулируется моральными, социальными и государственными нормами и санкциями, вместе с тем существует множество «завуалированных», неявных форм агрессивного поведения.

По всей видимости, прокрастинация – это психологический конструкт, который тесно связан с агрессией. При этом очевидно, что если прокрастинация сопровождается некоторыми аспектами агрессивного поведения (либо сама имеет некоторые характеристики агрессивного поведения), то само по себе агрессивное поведение вовсе не обязательно сопровождается прокрастинацией.

В данной статье мы предпримем попытку рассмотреть прокрастинацию в соответствии с теми критериями, которые обычно закладывают ученые с целью определения вида агрессии: открытость проявления, направленность на объект, причина, цель [7].

Что касается открытости проявления, то прокрастинация скорее сцеплена с косвенной агрессией, т. к. она чаще всего не имеет явного гневного или яростного выброса против конкретного лица. Прокрастинация может быть осознаваемой или неосознаваемой, но выражается всегда «окольным путем».

Исходя из направленности на объект выделяют аутоагрессию (агрессивное поведение направлено на других людей) и гетероагрессию (агрессивное поведение направлено на самого себя).

Прокрастинация в контексте аутоагрессии проявляется в таком явлении как перфекционизм, неизменным спутником которого она является [3; 13; 14]. При этом речь идет не о стремлении выполнить задачу как можно лучше (здоровый перфекционизм), а о символическом наказании самого себя за возможный успех или возможную неудачу. Прокрастинаторы бессознательно устраивают себе проблемы, связанные со срывом сроков и ошибками, совершенными из-за спешки. Кроме того, попытка выполнить задачу в короткий срок приводит к большим энергетическим потерям, «опустошению» имеющихся ресурсов, а также появлению чувства вины.

Прокрастинация в ракурсе гетероагрессии направлена на конкретную задачу или конкретного преподавателя и связана с теми переживаниями, которые вызывает данный объект. Прокрастинация возникает как протест, нежелание подчиняться требованиям. Такое поведение может брать начало в родительско-детских отношениях и формируется у ребенка при использовании авторитарного стиля воспитания. Отвержение родительских интервенций приводит к формированию стратегий скрытого сопротивления, которые затем проявляются в виде прокрастинации [11]. Подобное поведение описывают теории «непокорности». Согласно данным теориям, человека априори раздражают любые предписанные роли. Он стремится избавиться от обязанностей роли, получить свободу, и поэтому вступает в противостояние с окружающими, особенно с теми, кто выше его по статусу. Отстаивая свою самостоятельность в действиях и решениях, человек тратит время не на достижение поставленных целей, а на доказательство своей независимости от общественного мнения.

Любопытные идеи высказывает А.В. Довгань [4], который рассматривает прокрастинацию как внутренний протест против обезличенности рынка труда, его ориентации на модели положенной (рабочей) и внеположенной (коммуникативной) деятельности. Автор аргументирует свою позицию тем, что: а) прокрастинатор не бездельник, поскольку всегда чем-то занят; б) у прокрастинатора есть список дел, крупных и мелких, но он фиктивен [10]. Именно фиктивность этих задач и вызывает подсознательный протест против обстоятельств жизни. Поэтому столь распространенная прокрастинация – это ни что иное, как протест людей против бессмысленности современной жизни.

Исходя из *причины* прокрастинация может быть реактивной (оборонной при авторитарном стиле воспитания) или проактивной (выражать собственную агрессию). В качестве дополнительного аргумента можно привести тот факт, что лица, проявляющие реактивную агрессию склонны преувеличивать агрессивность других [7]. Например, Н.Г. Гаранян отмечает, что «респонденты с выраженной враждебностью характеризуются достоверно более высокими показателями прокрастинации» [2]. Подобное поведение демонстрируют прокрастинаторы, часто ссылаясь на внешний объект: «У этого преподавателя слишком высокие требования», «Задано слишком много», «Задание слишком сложное» и т. д.

Исходя из *цели*, прокрастинация всегда связана с инструментальной агрессией (по Х. Хекхаузену), т. к. она не преследует цели причинения вреда (ущер-

ба) другим. Прокрастинаторы стремятся к осуществлению иных желаний, например, защитить собственную самооценку, получить максимум удовольствия, избежать скучного дела и т. д. Проблемы же, возникающие у прокрастинаторов и у окружающих их людей вследствие их действий (или бездействия), – это то, что они «не учли», «не хотели», «не предусмотрели» и «не имели в виду».

При сравнении характеристик пассивно-агрессивной личности и характеристик, свойственных прокрастинаторам, мы обнаружим множество схожих черт: откладывание на потом, сопротивление требованиям немедленно действовать, обвинение других людей в собственном промедлении, отсутствие настойчивости, тревожность и др. [8] Тем не менее гипотеза о том, что прокрастинация – это психический конструкт, сцепленный с различными формами и видами агрессивного поведения, безусловно, требует тщательной эмпирической проверки, что уже требует привлечения дополнительных литературных источников и разработки необходимого математического аппарата.

### Список литературы

1. *Барабанищикова В. В.* Особенности феномена прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Организационная психология: тезисы докладов конференции «Бизнес. Общество. Человек» (29–31 октября 2013 г.). М.: НИУ ВШЭ, 2013. С. 35.

2. *Гараян Н. Г.* Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2010. 42 с.

3. *Гараян Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 72–81.

4. *Довгань А. В.* Грани индивидуализма: прокрастинация и философский зомби // Философия современности: материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием / под ред. О. П. Фесенко. Омск: Изд-во Омского эконом. ин-та, 2013. С. 14–22.

5. *Дородейко А. В.* Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения [Электронный ресурс]. URL: [http://sno.nekrasovspb.ru/publ\\_text.php?id=210](http://sno.nekrasovspb.ru/publ_text.php?id=210) (дата обращения: 16.03.2016).

6. *Иваненко К.* Прокрастинация – это зло. Но как с ним бороться? [Электронный ресурс]. URL: [http://fulltext.pl.spb.ru/unor/metod/cljb\\_kdr2012\\_6\\_43.pdf](http://fulltext.pl.spb.ru/unor/metod/cljb_kdr2012_6_43.pdf) (дата обращения: 12.03.2016).

7. *Ильин Е. П.* Психология агрессивного поведения. Виды агрессии [Электронный ресурс]. URL: [http://psyera.ru/vidy-agressivnogo-povedeniya\\_8146.htm](http://psyera.ru/vidy-agressivnogo-povedeniya_8146.htm) (дата обращения: 12.03.2016).

8. *Клиническая психиатрия: Пассивно агрессивная личность* [Электронный ресурс]. URL: <http://psyera.ru/2724/passivno-agressivnaya-lichnost> (дата обращения: 12.03.2016).

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

10. *Левченко Ю. Н.* Почему мы всегда откладываем свои действия, прокрастинация [Электронный ресурс] // Стимул Жизни. URL: <http://stimullife.ru/prokrastinaciya/> (дата обращения: 12.03.2016).

11. Семёнова Ф. О., Узденова А. М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте // Научный журнал КубГАУ. 2012. № 83(09). С. 847–856.

12. Ушанова А. А. Личностные детерминанты агрессии подростков: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 200 с.

13. Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Современные модели перфекционизма [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 29. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n29/826-yasnaya29.html#e3> (дата обращения: 16.02.2016).

14. Ermolova E., Shamshikova O. A., Klepikova N. M. Isolation versus communion. Model characteristics of narcissistic personality types // Behavioral, Cognitive and Psychological Sciences Selected, peer reviewed papers from the 2011 2nd International Conference on Behavioral, Cognitive and Psychological Sciences (BCPS 2011), November 25–26, 2011, Maldives. International Proceedings of Economics Developmet and Research; Edited by Chen Dan. 2011. С. 17–22.