

Научная статья
УДК 159.9:316
DOI: 10.46724/NOOS.2026.3.74-80

Г. А. Масленников

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ОБЪЕКТ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация. Статья посвящена анализу феномена прокрастинации как междисциплинарного явления, вошедшего в отечественную науку преимущественно благодаря переводным исследованиям. Автор дает краткую историю изучения прокрастинации: от психологических работ 1970—1980-х годов до современных нейробиологических, социологических, антропологических и философских трактовок. Отмечается, что устойчивая прокрастинация наблюдается у 15—25 % людей, а лонгитюдные исследования подтверждают рост ее уровня. В работе разграничиваются бытовое и научное понимание термина, рассматриваются близкие понятия (лень, абулия, фрустрация), а также классификация сфер проявления прокрастинации (учебная, трудовая, социальная, бытовая), предложенная Я. И. Варваричевой; приводится «уравнение прокрастинации» Пирса Стила. Показано, что в психологии прокрастинация понимается как добровольная задержка действия вопреки ожидаемым негативным последствиям, в психиатрии — как поведенческий симптом, сопутствующий депрессии, СДВГ и расстройствам личности, в социологии — как реакция на социальные предписания («успешный успех», культ эффективности), в философии — как экзистенциальный вызов и отказ от ответственности за свою жизнь, в нейробиологии — как конфликт нейронных сетей и сбой дофаминовой системы. Автор приходит к выводу, что для преодоления прокрастинации важно пересмотреть психологические установки на деятельность и организовать комфортную рабочую среду.

Ключевые слова: прокрастинация, лень, абулия, фрустрация, самоконтроль, мотивация, перфекционизм, выгорание.

Ссылка для цитирования: Масленников Г. А. Прокрастинация как объект междисциплинарных исследований // Ноосферные исследования. 2026. Вып. 3. С. 74—80.

Original article

G. A. Maslennikov

PROCRASTINATION AS AN OBJECT OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH

Abstract. This article analyzes the phenomenon of procrastination as an interdisciplinary subject that entered the Russian academic landscape primarily through translated research. The author outlines the history of procrastination studies, ranging from psychological works of the 1970s and 1980s to contemporary neurobiological, sociological, anthropological, and philosophical interpretations. It is noted that chronic procrastination affects 15—25 % of the population, with longitudinal studies confirming a rise in its prevalence. The paper distinguishes

between the colloquial and scientific understandings of the term, examines related concepts (laziness, abulia, frustration), and discusses the classification of procrastination domains (academic, occupational, social, and domestic) proposed by Ya. I. Varvaricheva; Piers Steel's "procrastination equation" is also presented. The study demonstrates that procrastination is understood in psychology as the voluntary delay of an action despite anticipated negative consequences; in psychiatry, as a behavioral symptom associated with depression, ADHD, and personality disorders; in sociology, as a reaction to social mandates (such as the "cult of success" and the drive for efficiency); in philosophy, as an existential challenge and a refusal to take responsibility for one's life; and in neurobiology, as a conflict between neural networks and a dysfunction of the dopamine system. The author concludes that overcoming procrastination requires reevaluating psychological attitudes toward activity and establishing a comfortable working environment.

Keywords: procrastination, laziness, abulia, frustration, self-control, motivation, perfectionism, burnout.

Citation Link: Smirnova I. N., Maslennikov G. A. (2026) Procrastination as an object of interdisciplinary research, *Noospheric Studies*, no. 3, pp. 74—80.

Введение. Внимание к прокрастинации в научной среде проявилось в 1970-е годы¹, хотя при желании можно найти отзвуки этой проблематики и в Античности, и в эпоху Возрождения, и в философии Нового времени. Научное обоснование прокрастинации появляется, прежде всего, в исследованиях психологов. Пионерскими признаются работы У. Кнауса и А. Эллиса «Преодоление прокрастинации» (*Overcoming Procrastination*) [Ellis, Knaus, 1977], Джейн Бурка и Леноры Юэнь, которая в русском переводе получила название: «Прокрастинация: почему мы все откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас» [Burka, Yuen, 1983]. Обращаясь к читателям во втором издании книги, авторы писали: «Сегодня мы видим, что прокрастинация намного более сложное явление, чем мы когда-то думали: она вплетается не только в психологические, поведенческие и эмоциональные проблемы, но и в социальную, культурную и технологическую динамику, биологические и неврологические предрасположенности и общечеловеческие тенденции. Поэтому к сложному комплексу современной прокрастинации мы относимся с еще большим уважением» [Бурка, Юэнь, 2020: 6].

В отечественную науку термин вошел благодаря прежде всего переводным исследованиям. Вместе с тем интерес к данной проблематике в российской науке и практике появился сравнительно недавно. Так, например, авторитетные справочные издания 1990-х годов [Психология: Словарь, 1990; Современная западная социология: словарь, 1990] не содержат справочных статей про procrastination.

Прокрастинация в актуальном междисциплинарном дискурсе. Первоначально глубокое описание феномена откладывания дел и принятия решений возникло в лоне психологии, что и определило их дальнейший интерес к теме

¹ К настоящему моменту произведен обзор существующих исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе, рассмотрены понятие, природа и компоненты прокрастинации с позиции как зарубежных, так и отечественных психологов, подвергнуты анализу основные теоретические подходы к пониманию данного феномена [Чевренди, 2016а; Калинина, Кудачкин, 2016].

через характеристику основных признаков прокрастинатора как субъекта: проблемы с отдыхом, выгорание, перфекционизм, нелюбимая работа, избегание важного, откладывание «не горящего», как следствие — стресс, дезадаптация, тревожность. В повседневной жизни мы сталкиваемся с бытовым «темпоральным определением» прокрастинации [Чеврениди, 20166], известным как синдром «я подумаю об этом завтра» (фраза главной героини из знаменитого романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром»). Популярность темы в определенный момент сделало само понятие своего рода культурным мемом, обязательным ироническим оправданием безделья. Однако следующая волна интереса к данному феномену показала [Кормачева, Клепикова, 2019], что мы имеем дело не только с клинической (медицинской) терминологией, но и со сложным междисциплинарным явлением, которым заинтересовались экономисты, социологи, бизнес-аналитики, маркетологи, антропологи, философы. Так, актуальные проблемы прокрастинации все чаще обнаруживают себя в педагогике, антропологии, когнитивистике, менеджменте, культурологии и других областях знания.

Согласно данным, устойчивая прокрастинация имеется у 15—25 % людей, а лонгитюдные исследования последних 25 лет подтверждают, что уровень прокрастинации у населения повысился². Есть и более «трагичные» данные (пусть и не совсем «свежие» и носящие локальный характер), согласно которым низкий уровень прокрастинации свойственен лишь для 9 % учащейся молодежи [Петрова, Краснянская, 2020].

Интересно, что слова «лень», «волокита», «отлынивание», «безделье» в русском языке, с которыми часто ассоциируют прокрастинацию, вызывают негативные эмоции и коннотации. Близкие термины — абулия (полное отсутствие сил и мотивации к деятельности) и фрустрация (тщетное ожидание) — распространены в большей степени в психологической практике. Для нас значимо, что все чаще термин «прокрастинация» рассматривается в связке релевантными понятиями — результативность и продуктивность [Галузина, 2026], либерофобия, связанная со страхом свободы [Родермель, Вергун, 2025] и экзистенциальной тревогой [Беловодова, Никитина, Маннанова, 2025], что придает «проблеме лени» научность, фиксирует значимость и сложность данного феномена.

В широком смысле прокрастинация представляет собой «добровольное откладывание намеченных действий, сопровождающееся субъективным дискомфортом и пониманием возможных негативных последствий» [Галузина, 2026: 177]. «В основе хронической прокрастинации часто лежит глубинная неспособность индивида эффективно справляться с неопределенностью» [Беловодова, Никитина, Маннанова, 2025: 113]. А «прокрастинация, рассмотренная через призму экзистенциальной теории, выражается как симптом экзистенциальной проблематики» и в этом смысле может быть представлена как защитный антропологический механизм [Родермель, Вергун, 2025: 64]. В некоторых исследованиях она предстает как деструктивная, дисфункциональная организованность личности [Васильев, Гурьева, 2021]. При этом она «традиционно исследуется как индивидуальный психологический феномен» [Галузина, 2026: 177].

² Ткачева О. В. Как победить прокрастинацию. URL: <https://psy-school.info/articles/kak-pobedit-prokrastinacziyu> (дата обращения: 17.08.2026).

Исторически прокрастинация связывалась с культурой Античности, где в этом виделось осознанное промедление, которое характеризовало тип мышления полководцев и императоров (и, конечно же, философов как их наставников). Возможно, это объясняет интерес нейробиологов к сущности прокрастинации. Например, несколько лет назад нейробиологи доказали, что прокрастинация как незначительная отсрочка — это особый инструмент анализа, который может повысить точность и качество принятия решений³.

Чтобы избежать снижения ценности научного истолкования прокрастинации как понятия, вошедшего в бытовой язык человека в эпоху чрезмерного информационного включения, специалисты предложили разделять «активную прокрастинацию» (отсрочка, которая помогает принять верное решение) и «хроническую прокрастинацию» (черта личности). В 2010 году российский исследователь Я. И. Варваричева модифицировала известную классификацию Н. Милграма и предложила сократить ее до четырех сфер проявления прокрастинации: 1) учебная — откладывание выполнения домашних заданий, подготовки к экзаменам; 2) трудовая — неспособность сдать работу, проект в срок; 3) социальная — откладывание важных звонков, встреч, ответов на письма; 4) бытовая — откладывание ремонта, уклонение от выполнения домашних ежедневных дел [Варваричева, 2010].

На основе метаанализа данных канадский ученый Пирс Стил в книге «Уравнение прокрастинации» (The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done) вывел даже формулу прокрастинации [Steel, 2007; Steel, 2010; Стил, 2014]:

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Оптимизм} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Отсрочка}}$$

Нам импонирует мысль о том (и это следует из анализа предложенной Пирсом Стилом формулы), что прокрастинация неотделима от проблемы экзистенциального вакуума, поиска, конструирования смысла антропологических практик и трудовой деятельности как таковой [Родермель, Вергун, 2025], равно как и от дефицита внимания и гиперактивности [Niermann, Scheres, 2014]⁴. Очевидно, что комплексное исследование прокрастинации — не как феномена исключительно индивидуального бытия, а как социально-психологического — должно отталкиваться именно от этой теоретико-методологической платформы.

Заключение. Современное понимание прокрастинации многоаспектно. Антропологи понимают прокрастинацию как определенный механизм экономии энергии, избегания риска (значимый в свое время для выживания) и как реакцию на определенный тип поведения, который задан социальными предписаниями-маркерами «успешного успеха», культа эффективности, высокого статуса, брендовых вещей, медийной популярности, что во многом и способствует

³ Ever-So-Slight Delay Improves Decision-Making Accuracy. URL: <https://www.cuimc.columbia.edu/news/ever-so-slight-delay-improves-decision-making-accuracy> (дата обращения: 17.04.2026).

⁴ Последнее исследование направлено на выявление корреляции между симптомами СДВГ (невнимательность, гиперактивность, импульсивность и комбинированная гиперактивность/импульсивность) и академической, а также общей прокрастинацией в выборке студентов.

возникновению ситуации экзистенциального вакуума в силу недостижимости указанных социальных качеств-признаков. Философия трактует это понятие современности как экзистенциальный вызов, часто провоцирующий отказ от ответственности за свою жизнь и жизнь других, бегство от попытки определить смысл и подлинность своего бытия. Нейробиология рассматривает прокрастинацию через призму конфликта нейронных сетей, порождающего дисбаланс привычки и контроля⁵. В общей и клинической психологии прокрастинация понимается как добровольная задержка намеченного действия, несмотря на ожидаемые негативные последствия. В психиатрии прокрастинация не является отдельным диагнозом, но часто рассматривается как поведенческое расстройство, сопутствующее депрессии, СДВГ, расстройствам личности. Педагогика постулирует связь прокрастинации с симптомами синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Таким образом, прокрастинация для психологии — это проблема самоконтроля, для психиатрии — поведенческий симптом, для социологии — следствие социальных предписаний, для философии — экзистенциальный кризис, для нейробиологии — сбой в работе дофаминовой системы. При этом «краеугольный признак» всех названных «дефиниций» — бессмысленность, отсутствие смысла (как преднаходимого в природе и культуре) в определенных поведенческих алгоритмах и практиках.

Смысл (с точки зрения системного подхода) выступает системообразующим свойством сознания, мышления и, в конечном счете, деятельности. Его отсутствие или размывание в силу профессиональной деформации или психологической усталости, выгорания обесценивает отношения, в которых задействована личность. Отсюда и задержка, нежелание, откладывание воспроизведения этих самых отношений. Не последнюю роль здесь играет ситуация возможности делегирования отношений и деятельности как таковой искусственному интеллекту, что ставит под угрозу субъектность личности.

Сегодня, когда операции по выполнению многих (и не только рутинных) дел можно делегировать генеративному искусственному интеллекту, становится очевидным, что это создаст предпосылки для рождения иллюзии «победы над прокрастинацией» и закономерно напомнит о необходимости более глубокого анализа данного феномена на основе междисциплинарного подхода.

⁵ Недавно было опубликовано исследование шведских и немецких ученых, в котором приняли участие 732 студента. Оказалось, что прокрастинации подвержены 75 % всей группы (причем девушек среди них несколько больше, чем юношей), а 388 студентов страдали от тяжелой ее формы. Отмечались «тревожность, проблемы со сном, хронические боли, депрессивные состояния, качество их жизни было снижено, страдала самооценка. Молодые люди испытывали раскаяние, критиковали себя за то, что плохо справлялись с учебой и бытом, однако им было довольно трудно побороть прокрастинацию самостоятельно, и порядка 38 % опрошиваемых этой группы обращались за психологической помощью. Исследователи не выясняли, что именно было первичным для этих студентов, прокрастинация или, например, тревожность, однако известно, что есть немало тех, для кого именно ментальное расстройство является первичным, а склонность к прокрастинации — лишь один из его симптомов» [Rozental, Forsström, Hussoon, Kling-sieck, 2022].

Библиографический список / References

- Беловодова С. Е., Никитина А. А., Маннанова Е. А. Прокрастинация и толерантность к неопределенности в современном научном дискурсе // Современная наука и инновации. 2025. № 4. С. 113—120. DOI: 10.37493/2307-910X.2025.4.12
(Belovodova S. E., Nikitina A. A., Mannanova E. A. Procrastination and Tolerance to Uncertainty in Modern Scientific Discourse, *Modern Science and Innovations*, 2025, no. (4), pp. 113—120. — In Russ.)
- Бурка Д., Юэнь Л. Прокрастинация: почему мы все откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас. Минск: Попурри, 2020. 432 с.
(Burka B., Yuen L. *Procrastination: Why We Put Things Off and How to Stop It Right Now*, Minsk, 2020, 432 p. — In Russ.)
- Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121—130.
(Varvaricheva Ya. I. The phenomenon of procrastination: problems and research perspectives, *Questions of Psychology = Voprosy Psikhologii*, 2010, no. 3, pp. 121—130. — In Russ.)
- Васильев В. А., Гурьева В. В. Прокрастинация как барьер саморазвития личности // Журнал педагогических исследований. 2021. Т. 6, № 4. С. 63—66.
(Vasiliev V. A., Guryeva V. V. Procrastination as a barrier to personal self-development, *Journal of Pedagogical Research*, 2021, vol. 6, no. 4, pp. 63—66. — In Russ.)
- Галузина М. С. Прокрастинация в условиях современных требований к результативности: социально-психологический и психоаналитический анализ // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2026. № 3 (59). С. 177—184.
(Galuzina M. S. Procrastination amidst modern performance demands: a socio-psychological and psychoanalytic analysis, *Human Factor: Social Psychologist*, 2026, no. 3 (59), pp. 177—184. — In Russ.)
- Калинина Т. В., Кудачкин Д. А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. № 11 (63). С. 58—61.
(Kalinina T. V., Kudachkin D. A. The Phenomenon of procrastination: contemporary research, *Privolzhsky Scientific Bulletin*, 2016, no. 11 (63), pp. 58—61. — In Russ.)
- Кормачева И. Н., Клепикова Н. М. Прокрастинация: феномен и научная проблема // Системная психология и социология. 2019. № 4 (32). С. 18—29. DOI 10.25688/2223-6872.2019.32.4.02.
(Kormacheva I. N., Klepikova N. M. Procrastination: phenomenon and scientific problem, *Systems Psychology and Sociology*, 2019, no. 4 (32), pp. 18—29. — In Russ.)
- Петрова С. С., Краснянская Д. С. Профилактика склонности к академической прокрастинации студентов // Молодой ученый. 2020. № 50 (340). С. 435—437.
(Petrova S. S., Krasnyanskaya D. S. Prevention of the tendency towards academic procrastination among students, *Young Scientist = Molodoy Ucheny*, 2020, no. 50 (340), pp. 435—437. — In Russ.)
- Психология: словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
(Petrovsky A. V. and Yaroshevsky M. G. (Eds.) *Psychology: Dictionary*, Moscow, 1990, 494 p. — In Russ.)
- Родермель Т. А., Вергун Д. А. Прокрастинация как симптом экзистенциального вакуума // Science Time. 2025. № 5 (136). С. 62—65.
(Rodermel T. A., Vergun D. A. Procrastination as a symptom of existential vacuum, *Science Time*, 2025, no. 5 (136), pp. 62—65. — In Russ.)

- Современная западная социология: словарь / сост.: Ю. Н. Давыдов, М. С. Ковалева, А. Ф. Филиппов. М.: Политиздат, 1990. 432 с.
(Davydov Yu. N., Kovaleva M. S., Filippov A. F. (Eds.) *Modern Western Sociology: Dictionary*, Moscow, 1990, 432 p. — In Russ.)
- Стил П. Уравнение прокрастинации / пер. с англ. Н. Яцюк. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 256 с.
(Steel P. *The Procrastination Equation*, Moscow, 2014, 256 p. — In Russ.)
- Чеврениди А. А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2016а. № 4-1. С. 16—25.
(Chevrenidi A. A. Review of Research on the Phenomenon of Procrastination in Historical Retrospect, *Pushkin Leningrad State University Bulletin*, 2016, no. 4-1, pp. 16—25. — In Russ.)
- Чеврениди А. А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2016б. Т. 9. № 3. С. 104—113.
(Chevrenidi A. A. Procrastination in the structure of an individual's temporal relations, *South Ural State University Bulletin. Series: Psychology*, 2016, vol. 9, no. 3, pp. 104—113. — In Russ.)
- Burka J. B., Yuen L. M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Mass.: Addison-Wesley, 1983.
- Ellis A., Knaus W. J. *Overcoming Procrastination: Or How To Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles—Softcover*, New York: New American Library. Inst. for Rational Living, 1977.
- Niermann H., Scheres A. The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students, *International journal of methods in psychiatric research*, 2014, 23.10.1002/mpr.1440.
- Rozental A., Forsström D., Hussoon A., Klingsieck K. B. Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases, *Front Psychol.*, 2022, Mar 15; 13: 783570. doi: 10.3389/fpsyg.2022.783570. PMID: 35369255; PMCID: PMC8965624.
- Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure, *Psychological Bulletin*, 2007, no. 133 (1), pp. 65—94.
- Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*, Toronto: Random House Canada, 2010, 320 p.

Статья поступила в редакцию 18.05.2026; одобрена после рецензирования 30.06.2026; принята к публикации 28.08.2026.

The article was submitted 18.05.2026; approved after reviewing 30.06.2026; accepted for publication 28.08.2026.

Информация об авторе / Information about the author

Масленников Глеб Александрович — студент 3 курса, Ивановский государственный университет, г. Иваново, Россия, glebmaslennikoff@gmail.com

Maslennikov Gleb Alexandrovich — 3rd year student, Ivanovo State University, Ivanovo, Russian Federation, glebmaslennikoff@gmail.com