

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 2(12), pp. 66-71 (2020)
УДК 159.923
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).12](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).12)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2020

Зоряна Оніпко, канд. політ. наук, викл.
ORCID: 0000-0001-9731-4847

Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут імені Горького", Київ, Україна

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проаналізовано феномен прокрастинації в сучасній психологічній науці. Розглянуто особливості дефініції цього поняття у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Здійснено аналіз причин появи прокрастинації, визначено її характерні риси й особливості виявлення. Зазначено можливі негативні наслідки для особистості. Розглянуто основні типи прокрастинації. З'ясовано, що прокрастинація є складним, неоднорідним феноменом, який включає низку компонентів і поширюється на різні сфери життєдіяльності особистості. Проаналізовано співвідношення понять "прокрастинація" та "лінь". Окреслено перспективи подальших розвідок.

Ключові слова: прокрастинація, мотивація, страх, перфекціонізм, лінь.

Вступ. Стрімкі зміни в житті сучасної людини, поява та поширення значної кількості інформації, збільшення можливостей вибору сфер діяльності спричинили поширення проблем, які раніше не обговорювалися та ігнорувалися. Однією з таких проблем стала прокрастинація – свідоме відкладання важливих справ на потім – феномен, який набуває все більшого значення при оцінювання особистості індивіда в сучасному світі. Дані проведених досліджень свідчать, що так чи інакше схильні прокрастинувати до 25 % дорослих та до 95 % учнів і студентів. Значне поширення прокрастинації серед населення, її негативний вплив на психічне та, як наслідок, фізичне здоров'я особистості актуалізує дослідження цього феномена за такими напрямками: визначення поняття *прокрастинація*, аналіз підходів до розуміння цього феномена; дослідження проблематики на сучасному етапі; аналіз характерних особливостей феномена, компонентів прокрастинації, її видів і виявів.

Метою статті є аналіз теоретичних джерел, у яких висвітлені вітчизняні й зарубіжні підходи до розуміння прокрастинації, унаслідок чого формується цілісне уявлення про цей феномен.

Теоретичні основи та результати дослідження. З аналізу досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних науковців щодо феномена прокрастинації (англ. *procrastination* – затримка, відкладання; лат. *cras* – завтра, *crastinus* – завтрашній, *pro* – для, заради) було виявлено, що він характеризується деякою складністю, оскільки існує багато підходів до розуміння його суті, причин, які лежать в основі, типів і способів нівелювання його негативних наслідків для особистості.

Наприклад, канадський психолог П. Стіл визначає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на те, що можуть настати негативні наслідки через таку затримку. Таке відкладання може стосуватися не лише початку певної справи, а й її завершення, коли частина роботи вже зроблена [27]. Група інших психологів дає більш детальне визначення цього феномена, зазначаючи, що прокрастинація – послідовне відкладання виконання певного завдання, яке суб'єктивно визначається як важливе, що призводить до погіршення як кінцевого результату, так і емоційного стану людини загалом [24]. Інші психологи, даючи визначення прокрастинації, зазначають, що цей феномен є завжди добровільним ірраціональним відкладанням запланованих справ у тому випадку, коли людина розуміє важливість цих справ, але віддає перевагу заняттю чимось іншим [23]. К. Клінгсик (Klingsiek) влучно визначила прокрастинацію як "добровільне відкладання передбачуваної та

необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання" [21].

Отже, загалом прокрастинація є свідомим відкладанням суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми [4]. В. С. Ковилін вважає прокрастинацію певним поведінковим патерном, за якого виконання провідної на поточний момент діяльності свідомо відкладається [9].

Цей феномен доволі новий і набув поширення у вітчизняній психологічній науці лише в останні десятиліття. Незважаючи на те, що на сьогоднішній день існує багато дефініцій, які пояснюють це поняття, жодне з них не є загальноприйнятим. Спільним серед усіх наукових визначень прокрастинації є дві основні характеристики: по-перше, завжди наявне добровільне відкладання реалізації деякого наміру, по-друге, наявність психологічного дискомфорту, пов'язаного із відкладанням такого наміру. Таке відкладання завжди поєднане із психологічним дискомфортом, оскільки викликає в індивіда почуття провини, сорому та знижує його самооцінку.

Деякі психологи виділяють кілька компонентів, які є складовими прокрастинації: поведінковий, когнітивний і емоційний [30], тоді як інші додають ще вольовий компонент [10]. Останній автори розуміють як особливості вольової сфери особистості, які виявляються як недостатній рівень наполегливості, самостійності та саморегуляції [10].

В. С. Ковилін, проаналізувавши різні підходи до розуміння суті цього феномена, дійшов висновку, що існують три основні феномени, які пояснюють причини появи та сутність прокрастинації: психодинамічний, поведінковий і когнітивний [9].

Прихильники психодинамічного підходу [20; 26] вважають, що прокрастинація є своєрідним психологічним механізмом захисту особистості від виконання тих завдань, які можуть нанести шкоду її Его. Особи, схильні прокрастинувати, не здатні планувати та прогнозувати своє майбутнє, оскільки воно лякає їх і бачиться чимось непевним, сповненим тривоги і проблем. Прокрастинація, згідно із цим підходом, пов'язана з деякими дитячими травмами або проблемами стосунків із батьками [9].

Поведінковий підхід ґрунтується на тому, що прокрастинація є результатом закріплення такої поведінки на основі попереднього позитивного досвіду, коли відкладання зумовлювало прийнятний результат. У такому випадку прокрастинація закріплюється як патерн поведінки, а індивід підсвідомо завжди сподівається, що результат буде хороший, навіть якщо завдання буде

виконано в останній момент [25]. Дж. Ейнслі вважає, що прокрастинатори завжди вибирають виконання такого виду робіт, які швидко дають шанс отримати винагороду, тоді як довгострокове планування для них пов'язане зі значними труднощами. Бажання швидкої винагороди стає основою ірраціональної поведінки індивіда, не дозволяє йому планувати роботу та виконувати завдання на перспективу [16]. Прокрастинатор усвідомлює, що невиконання поставлених завдань спричинить низку санкцій, наприклад, доведеться платити штраф, звільняти із роботи, чи відрахувати із навчального закладу тощо, однак не в змозі "узяти себе в руки" і діяти [1; 15].

Згідно з когнітивним підходом в основі цього феномена лежить ірраціональне мислення особистості, яке поєднане з низькою самооцінкою. Індивіди, схильні прокрастинувати, не здатні самостійно приймати рішення, оскільки бояться невдачі. У рамках цього підходу прокрастинацію часто уявляють як копінг-стратегію, яка пов'язана з уникненням, дистанціюванням [2], або як механізм психологічного захисту від негативних для психіки наслідків виконання роботи на неналежному рівні [7].

Крім того, виділяють також суб'єктивний, мотиваційний і психофізіологічний підходи до розуміння прокрастинації. Суб'єктивний підхід представляє прокрастинацію як особистісну характеристику людини, у якій недостатньо сформований регулятивний потенціал особистості [6].

Низка досліджень також виявила кореляцію між рівнем прокрастинації й емоційним інтелектом [14]. Психологи дійшли висновку, що люди, схильні до прокрастинації, у більшості випадків не мають навиків управління своїми емоціями та не здатні повною мірою диференціювати свої емоційні переживання і справлятися з ними. Крім того, якщо прокрастинація стає стійкою рисою особистості, то крім труднощів у виявленні та розумінні власних емоцій, прокрастинатори схильні подавляти їх, що призводить до появи психосоматичних розладів [14].

Мотиваційний підхід пояснює прокрастинацію як відсутність мотивації й визначає найефективнішим шляхом для її подолання достатнє мотивування особи до дій. Роль мотиваційного компонента, який би визначав наявність або відсутність прокрастинації в особі, можна спостерігати, розглянувши дві теорії: контролю дій [22] і тимчасової мотивації [27].

Перша теорія обґрунтовує думку, що прокрастинатори – це люди, у яких не збігаються мотивації вибору та виконання певного завдання. Перший вид мотивації пов'язаний із т. зв. фазою "до рішення", коли в особі формується намір, відбувається постановка цілей, які оцінюються з погляду можливості їх досягнення. Мотивація виконання з'являється на другій фазі (після прийняття рішення), яка характеризується реалізацією прийнятих рішень, підкріпленою вольовими якостями особи, яка прагне досягти намічених цілей.

Прокрастинатор, обираючи певне завдання для виконання (мотивацію вибору), має протилежну мотивацію під час його розв'язання, а це, у свою чергу, призводить до того, що він знову й знову відкладає його реалізацію [22].

Теорія тимчасової мотивації визначає бажання особистості діяти через визнання нею суб'єктивної корисності дії (Utility). Остання залежить від чотирьох параметрів, які у взаємозв'язку показують, наскільки та чи інша дія є бажаною для особи. До таких параметрів належать: упевненість в успіху (Expectancy); вигоди, які отримує людина (Value); час, який залишився до кінцевого терміну виконання завдання (Delay) і рівень нетерплячості та дискомфорту, який особа відчуває за невиконання роботи (Grade of Impatience). Користую-

чись запропонованою П. Стілом формулою $U = E \times V / G \times I$, можна розрахувати, як буде діяти людина [27; 28]. Вважається, що людина визначає справу як корисну у випадку, коли впевнена в успішному її завершенні та зможе отримати значну винагороду в кінці. Менш корисними для людини є справи, термін виконання яких віддалений у часі, а також вони не передбачають отримання прийнятних винагород. Психологи робить висновок, що людина менше схильна до прокрастинації, якщо винагорода після виконання завдання її більше задовольняє. Крім того, на думку дослідника, на рівень прокрастинації впливають передусім імпульсивність особистості [27; 28], а також час, який залишився до завершення роботи (чим його залишається більше, тим менше людина схильна до виявів прокрастинації). Крім імпульсивності, П. Стіл (Steel) також пов'язує прокрастинацію з такими характеристиками особистості: наявністю низької самооцінки, зниженням самоефективності, низькою енергійністю, самозвинуваченнями в бездіяльності або, навпаки, підвищеною самовпевненістю, і депресивністю [27].

Інші дослідники вважають, що причина прокрастинації криється у природній організації особистості. Низка досліджень у сфері нейробіології та фізіології показують, що у прокрастинаторів наявні пошкодження або низька активність у префронтальній корі головного мозку, а саме в лімбічній системі. Такі порушення не дозволяють особистості повною мірою відхиляти подразники, які відволікають її від виконання завдань, і як наслідок знижуються концентрація та стійкість уваги, що підвищує рівень прокрастинації [19]. Прихильники психофізіологічного підходу також визначають взаємозв'язок між прокрастинацією й імпульсивністю, яка теж породжується лімбічною системою [27]. Такий підхід є дещо обмеженим, оскільки не пояснює той факт, що вона може виявлятися в одній особі лише в деяких сферах її життєдіяльності [10].

Дослідник Т. Квек [29] визначає такі причини прокрастинації, на яких варто зупинитися більш детально:

1. **Дезорганізація.** Автор вважає, що взаємозв'язок прокрастинації та дезорганізації обумовлений чотирма показниками. По-перше, це порушення у прокрастинатора розуміння різниці між терміновістю та пріоритетом. Такі люди спочатку виконують "комфортні" завдання, тобто такі, які є легкими, приємними або цікавими. Таким чином, у пріоритеті у прокрастинатора не термінові завдання, а ті, які здатні принести виконавцю задоволення. Як наслідок, неприємні завдання нагромаджуються, і на прокрастинатора очікує хаос, оскільки він змушений переходити від виконання поточних завдань до тих нагальних, які відкладав. Плутанина у справах, які Т. Квек [29] поділяє на три пари (пріоритетні/термінові; пріоритетні/нетермінові; неприємні/термінові), призводить до того, що прокрастинатор стає заручником тиранії термінового, не здатний встановити правильні розстановки завдань. І як парадокс, аби позбавитися стресу внаслідок усвідомлення неминучості настання кінцевого терміну, продовжує виконувати завдання, які є ані пріоритетними, ані нагальними (терміновими).

Другим показником є те, що прокрастинатори мають проблеми із зосередженістю, концентрацією та переключенням уваги. Часто вони мають докладати чимало зусиль, щоб, виконуючи неприємне завдання, не відволікатися на більш приємне. По-третє, варто враховувати й такий невід'ємний процес як забування, оскільки накопичення значної кількості справ призводить до того, що прокрастинатори плутаються в них і не пам'ятають про попередні завдання. Оскільки прокрастинатори часто дезорганізовані, то наявність усіляких щоденників, записників тощо не допомагає їм упорядкувати свої справи.

Четвертим показником є невміння систематизувати. Люди, схильні до прокрастинації, вважають, що більшість завдань взаємопов'язані, тому їх необхідно виконувати одночасно, не усвідомлюючи того, що раціональнішим є поділ їх на певні складові й поступове виконання.

2. *Страх*. Прокрастинація, викликана страхом, виявляється в уникненні й інтенсивному бажанні або відкласти виконання завдання, або дочекатися, доки термін його виконання мине. Часто завдання пов'язані одне з одним, тому кількість їх накопичується, а прокрастинатор стає пригніченим і неактивним, розуміючи, яка напружена робота на нього очікує. Т. Квек [29] вважає, що внутрішня боротьба зі страхом буває двох типів: раціональна проти ірраціональної ("я знаю, що я маю це зробити, то чому я не можу просто це зробити") і дисципліна проти дискомфорту ("я планував це зробити, але коли настав час, я просто не хотів цього"). У цьому й полягає проблема прокрастинатора, що він бореться з логікою або дисципліною замість того, щоб протистояти своїм страхам.

3. *Перфекціонізм*. Прокрастинатор часто починає активно виконувати певне завдання, але із часом втомлюється, роздратовується через невміння систематизувати роботу, а тому кидає його. Ще одним аспектом перфекціонізму прокрастинатора є те, що така особа не хоче починати щось робити, оскільки боїться зробити це погано, неякісно, а тому вважає, що краще взагалі не починати.

4. *Прокрастинація як показник наявності більш серйозної психічної проблеми*. Інколи це є симптомом гострої клінічної депресії, obsесивно-компульсивного розладу, СДУГ та інших проблем.

Викладач Стенфордського університету Дж. Перрі визначає дві підстави, які схилиють людину до прокрастинації. По-перше, це знову ж таки перфекціонізм, який автор пояснює тим, що людина, бажаючи виконати справу ідеально, розуміє, що необхідно докласти зусиль, і тому починає займатися простими завданнями [13]. Другою причиною є особистісна характеристика прокрастинатора, яка полягає в тому, що людина звикла в останній момент виконувати всю роботу, акумулювавши всі свої сили. Зазвичай результат є не найкращим, але таким, який задовольняє автора роботи та/або замовника. Тому прокрастинатор звикає все відкладати на останній момент, маючи відповідне позитивне підкріплення.

Дж. Перрі також виділяє т. зв. структурну прокрастинацію, яка може бути навіть корисною й не мати негативних наслідків для психічного благополуччя особистості. Він пропонує написати список завдань, які потрібно розмістити, починаючи з термінових, але неприємних, закінчуючи тими, які хочеться виконувати. Прокрастинатор рекомендується починати виконувати завдання з кінця списку. Оскільки будуть з'являтися все нові завдання, то попередні, які спочатку були на початку списку, будуть опускатися вниз, і людина вже не буде відчувати такого страху перед ними, а легко їх виконає [13].

Ще однією поширеною причиною прокрастинації є страх, який є не раціональним визначенням особою власних можливостей і здібностей, а пов'язаний з певними рисами характеру (невпевненістю, консервативністю, нерішучістю тощо) [3; 17; 30].

Дж. Бурка і Л. Юен [17] виділяють такі види страхів стосовно прокрастинації:

1. *Страх невдачі*. Найбільш розповсюджений. При даному виді страху прокрастинація допомагає уникнути безпосередньої оцінки здібностей цієї людини, оскільки виконання завдання відкладено й повністю не зроблено. Це зберігає самооцінку особистості та допомагає впоратися зі страхом знецінення.

2. *Страх успіху*. У цьому випадку людина-прокрастинатор дуже боїться опинитися в центрі уваги,

посісти новий соціальний щабель, конкурувати з будь-ким, викликати чийсь заздрість тощо, тобто вийти зі своєї зони комфорту та переживати незвичні почуття.

3. *Страх втрати контролю над ситуацією*. Прокрастинація в цьому випадку допомагає відчути власну незалежність і уникнути надмірного контролю з боку оточуючих. При цьому явно свою незалежність відстоювати особі не потрібно, достатньо просто уникати будь-якої діяльності.

4. *Страх надмірного відособлення*. Відкладання при цьому виді страху дозволяє залишитися у звичному соціальному середовищі, не змінювати коло спілкування або залишитися на самоті без підтримки близьких [17].

Людина, яка переживає страх невдачі, витрачає введений на виконання завдання чи підготовки час на тривогу, нервування із цього приводу, а не на безпосереднє виконання завдання або переключення на інший вид діяльності [30]. Прокрастинатор вважає, що його розумових або фізичних здібностей буде недостатньо для завершення справ, тому прагне їх уникати. Прокрастинація видається особі кращим виходом, аніж робота над власними страхами чи вдосконалення своїх навиків і здібностей [5]. Страх невідомого, втрати звичного стану, що може відбутися в разі здійснення певних дій, до якого особа є неготовою, нести відповідальність за наслідки власної діяльності.

Вітчизняні психологи Т. О. Мотрук і Д. В. Стеценко вважають причинами прокрастинації: перфекціонізм, страх неуспіху; страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути за успішного виконання завдання; тривожність (особистісна і ситуативна); невміння планувати (погана орієнтація в часі, невизначення пріоритетності справ) [11].

Інколи прокрастинацію зводять до шкідливої людської звички, визначаючи її як спосіб поведінки, який сформувався в особі й не викликає жодних зусиль з її боку. Це визначається тим, що незалежно від ступеня несприйняття людиною завдання, яке вона мусить зробити, вона завжди прокрастинує. Однак, незважаючи на те, що прокрастинація частково відповідає опису звички, вона не пов'язана з позитивними емоційними переживаннями, які лежать в основі будь-якої звички [10].

Ще однією теорією, яка була спробою пояснити причини прокрастинації, стала теорія оманливих нагород. Прихильники цієї теорії [27] вважали, що прокрастинатори – це люди, які від природи виберуть задоволення, яке можна отримати відразу, а не віддалене в часі. Дослідження, проведені психологами, виявило, що люди, схильні прокрастинувати, орієнтовані більше на минуле, тоді як майбутнє викликає в них почуття невпевненості, тривоги. Такі особи не схильні планувати свої дії, а є деякою мірою фаталістами.

Отже, можна визначити такі характерні риси феномена прокрастинації:

1. *Усвідомленість процесу*. Індивід розуміє, що відкладаючи роботу, він зіткнеться із негативними наслідками, проблемами в сім'ї, навчанні чи роботі.

2. *Активність*. Прокрастинатор не відпочиває, він просто підмінює необхідну, але неприємну діяльність іншим видом. Він постійно шукає виправдання за типом: "ось зараз дороблю це, оскільки потрібно...", а потім візьмусь за цю роботу".

3. *Неприємність/складність завдання*. Найчастіше прокрастинатори відкладають ті види роботи, які не викликають позитивних переживань, видаються складними, їх важко реалізувати або перспектива досягнення позитивного результату не чітка.

4. *Негативні емоційні стани*. Прокрастинація завжди пов'язана із тривогою, страхом зазнати невдачі, розчарувати близьких, низькою самооцінкою, страхом зганьбитися тощо. Часто це поєднано із перфекціоніз-

мом, коли людина хоче виконати роботу ідеально, але розуміє, що це важко або потребує багато зусиль, або не вистачає ресурсів для такого результату тощо.

5. *Націленість на результат*. Прокрастинатор більшою або меншою мірою мотивований досягти результату, просто боїться робити кроки для його реалізації. Навіть плануючи роботу, визначаючи кінцеву мету, прокрастинатор може "загальмувати" у процесі виконання завдання через вищезазначені причини.

Можна зазначити, що прокрастинація може зачіпати як окремі види активності в індивіда, так і бути стійкою стратегією поведінки в різних ситуаціях. Зазвичай останнє більшою мірою стосується людей, які звикли жити із т. зв. "навченою безпорадністю", коли за індивіда завжди приймали важливі рішення інші люди, найчастіше батьки або чоловік/дружина. Такі особистості бояться брати на себе будь-яку відповідальність, боячись зіткнутися з результатами власної діяльності.

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом у співавторстві із Дж. Баторі і Д. Муруером [24]. Автори виділяють п'ять основних видів прокрастинації.

1. Побутова, чи щоденна прокрастинація, яка пов'язана з відкладанням повсякденних справ і рутинних обов'язків.

2. Прокрастинація у прийнятті рішень, навіть незначних.

3. Невротична прокрастинація, пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень.

4. Компulsive прокрастинація, яка включає поведінкову прокрастинацію та прокрастинацію у прийнятті рішень.

5. Академічна прокрастинація, яка виявляється у відкладанні виконання навчальних завдань.

Згодом ця класифікація була вдосконала [24] унаслідок зведення видів прокрастинації до двох основних:

1) прокрастинація у виконанні завдань;

2) прокрастинація у прийнятті рішень.

Викладач Чиказького університету Джозеф Феррарі [19], у свою чергу, визначає три типи прокрастинації:

- arousal "шукач пригод" (у деяких класифікаціях – "активний", тоді як інші – "пасивні") – прокрастинація, яка виникає тоді, коли особа схильна до отримання гострих відчуттів, прагне виплеску адреналіну, який відбувається тоді, коли вона виконує справи в останній момент перед дедлайном;

- avoidant ("такий, який бажає уникати") – прокрастинація, яка виникає тоді, коли людина прагне уникнути оцінки виконаної нею роботи, навіть якщо ця оцінка буде позитивною;

- decisional ("нерішучий") – прокрастинація, яка характеризується відсутністю в особи бажання приймати рішення і брати за них відповідальність. Часто це відбувається через перфекціонізм, який не дозволяє особі або розпочати справу, або її закінчити.

Вітчизняна дослідниця М. С. Дворник виділяє такі типи осіб, схильних до прокрастинації, залежно від суб'єктивних чинників, які є вирішальними в конструванні ними власного майбутнього [5]:

1) *Конструктивний* – характеризується недооцінкою власної готовності до виконання завдань. Для більш успішного виконання роботи такий тип потребує підтримки або контролю оточення. Схильний прокрастинувати через раціональні причини.

2) *Конвенційний* – закріплює прокрастинацію як шкідливу звичку, яка характеризує особистість як нерішучу, неквапливу людину.

3) *Енергозберіжний* – характеризується невмінням правильно оцінити власні ресурси, а також наявністю таких рис, як нерішучість і знесиленість.

4) *Спорадичний* – відрізняється тим, що такий прокрастинатор постійно відчуває різні страхи: невдачі,

брати на себе відповідальність за результат, якщо сприймає завдання як занадто важливі та складні.

5) *Шаблонний* – характеризується наявністю у прокрастинатора страху не лише невдачі, але й успіху.

6) *Трендовий* – визначається небажанням виконувати незнайомі завдання, оскільки метою є отримання схвалення оточуючих, яке неможливо передбачити, якщо невизначеними є результати виконання завдань.

7) *Комунікативний* – визначається як тип, який схильний відкладати виконання завдань, якщо вони є нецікавими або не передбачають можливості схвалення від оточуючих за їх завершення.

Таким чином, серед причин відтермінування (прокрастинації) дослідники виділяють такі: 1) недооцінку готовності до виконання; 2) страх невдачі та успіху; 3) знижений рівень зацікавленості; 4) нестачу сумлінності, недостатню увагу до планування; 5) орієнтацію на соціальну винагороду; 6) нездатність зосередитись на справі [5].

Деякі дослідники [3; 4; 6; 8] ототожнюють прокрастинацію з лінійною або визначають спільні риси цих феноменів. Наприклад, І. Е. Ільїн вважає, що лінь є однією із форм прокрастинації. Він поділяє прокрастинацію на два види: "напружену", яка супроводжується станом тривоги та почуттям провини, і "розслаблену", яка пов'язана з тим, що індивід займається лише тією діяльністю, яка приносить задоволення. Саме другий вид і є тим, що ми називаємо лінійю [8].

Я. І. Варваричева визначає, що за прокрастинацією та лінійю стоять однакові психологічні механізми захисту, а також відсутня або знижена мотивація [4].

Інші дослідники розмежовують ці два поняття, визначаючи, що між ними більше відмінного, аніж спільного. Наприклад, Е. Л. Михайлова визначає, що незважаючи на відсутність активності, яка є спільною для прокрастинації та лінії, прокрастинація характеризується більшою мотивованістю та сильнішою емоційною напругою. Адже дійсно, прокрастинатори планують виконати завдання, просто найчастіше у віддаленій перспективі, тоді як лінійні індивіди не збираються займатися цією діяльністю взагалі. Прокрастинатори пам'ятають про незавершену справу, можуть обдумувати шляхи її виконання, навіть ставити певні дедлайни, які потім усе ж переносять, тоді як лінійні індивіди переважно взагалі не планують виконувати неприємні завдання. Крім того, прокрастинація завжди пов'язана з негативними психічними станами, переживаннями, тривогами, невротизмом, тоді як лінь не тягне за собою проблем для психічного здоров'я особистості [12].

Висновки. Підсумовуючи результати досліджень, можна виділити найбільш загальні висновки:

- Визначено відсутність у сучасній психологічній парадигмі єдиного загальноприйнятого визначення прокрастинації, однак можна виокремити дві найбільш загальні характеристики цього поняття: наявність добровільного відкладання виконання певних справ/завдань і психологічний дискомфорт, пов'язаний із цим відкладанням.

- Проаналізовано низку підходів до розуміння прокрастинації, серед яких виділяються такі: психодинамічний, поведінковий і когнітивний, суб'єктивний, мотиваційний, психофізіологічний.

- Установлено, що в сучасній психологічній парадигмі немає уніфікованого розуміння причин появи прокрастинації в особи. Серед найбільш поширених є страх, невпевненість у своїх силах, перфекціонізм, невміння планувати та систематизувати діяльність, неправильна мотивація, імпульсивність, нейротизм тощо.

- Проаналізовано основні типи прокрастинації, в основу яких покладені причини прокрастинування, особливості та сфери виявлення, а також наслідки.

• Досліджено співвідношення понять "прокрастинація" та "лінь" і встановлено, що в основі цих двох понять лежать різні механізми.

Перспективами подальших досліджень можуть стати поглиблене вивчення структури й компонентів феномена прокрастинації та визначення способів зменшення або усунення її виявів і нівелювання негативних для особистості наслідків.

Список використаної літератури

1. Барабанщикова В. В. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В. В. Барабанщикова, М. В. Останина, О. А. Климова // Нац. психол. журн. – 2015. – 3(19). – С. 91–104.
2. Борусяк Е. В. Прокрастинация как одна из форм неэффективных копинг-стратегий студентов / Е. В. Борусяк // Великие реки. – 2016. – С. 312–315.
3. Вайда Т. С. Прокрастинация как компонент поведения работников ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – 2. – С. 197–211.
4. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – 3. – С. 121–130.
5. Дворник М. С. Прокрастинация в конструировании собственного будущего: монография / М. С. Дворник. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018.
6. Дементий Л. И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л. И. Дементий, Н. Н. Карловская // Психология обучения. – 2013. – 7. – С. 4–19.
7. Ивтутина Е. П. Академическая прокрастинация как выявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивтутина, Е. С. Шуракова // Вестн. Вятск. гос. ун-та. – 2013. – 4-1. – С. 146–151.
8. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – М.: Питер, 2011.
9. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – 2. – С. 22–40.
10. Кормачёва И. Н. Прокрастинация: феномен и научная проблема / И. Н. Кормачёва, Н. М. Клепикова // Системная психология и социология. – 2019. – 4(32). – С. 18–29.
11. Мотрук Т. О. Прокрастинация як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології. – 2014. – С. 292–297.
12. Михайлова Е. Л. Лень в учебной деятельности студентов / Е. Л. Михайлова // Психология XXI века: тезисы междунар. науч.-практ. конф. студ., асп. и молодых специалистов. – СПб., 2005. – С. 312–314.
13. Перри Д. Б. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра / Д. Б. Перри. – М.: Маргинем, 2015.
14. Сморгалова Т. Л. Исследование взаимосвязи прокрастинации и эмоционального интеллекта / Т. Л. Сморгалова, Н. Г. Васильева // Междунар. науч.-исслед. журн. – 2016. – 7-3(49). – С. 148–151.
15. Чевренди А. А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе / А. А. Чевренди // Вестн. Ленинград. гос. ун-та им. А. С. Пушкина. – 2016. – 4-1.
16. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control / G. Ainslie // Psychological Bulletin. – 1975. – 82(4). – P. 463–496.
17. Burka J. M. Procrastination: why you do it, what to do about it. / J. B. Burka, L. M. Yeun. – Cambridge, MA: Da Capo Press, 1983.
18. Ellis A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus. – New York: Institute for Rational Living, 1977.
19. Handbook of neurofeedback: dynamics and clinical applications / J. R. Evans (Ed.). – CRC Press, 2007.
20. Ferrari J. R. The Plenum series in Social/clinical psychology. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. – Plenum Press, 1995.
21. Klingsieck K. B. Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? / K. B. Klingsieck // Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. – 2013. – 32(2). – 175–185.
22. Kuhl J. A theory of action and state orientations. Volition and personality: Action versus state orientation / J. Kuhl. – Seattle: Hogrefe & Huber, 1994.
23. Lay C. Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior / C. Lay, S. Silverman // Personality and Individual Differences. – 1996. – 21. – P. 61–67.
24. Milgram N. N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / N. N. Milgram, R. Tenne // European Journal of Personality. – 2000. – 14. – P. 141–156.
25. Solomon L. J. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L. J. Solomon, E. D. Rothblum // Journal of counseling psychology. – 1984. – 31(4). – 503 p.
26. Specter M. H. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? / M. H. Specter, J. R. Ferrari // Journal of Social Behavior and Personality. – 2000. – 15(5). – P. 197–202.
27. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure / P. Steel // Psychological Bulletin. – 2007. – 133. – P. 65–94.
28. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff / P. Steel. – Publisher: Harper Perennial, 2012.
29. Quek T. The Problem of Procrastination / T. Quek. – 2021. – Access mode: <http://webhome.idirect.com/~readon/procrast.html>
30. Yaakub N. Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy / N. Yaakub. – 2020. – Access mode: <http://mahdzan.com/papers/procrastinate>

References

1. Barabanshchikova, V. V., Ostanina, M. V., & Klimova, O. A. (2015) Fenomen prokrastinacii v deyatel'nosti sportsmenov individual'nyh i komandnyh vidov sporta. *Natsional'nyy psichologicheskij zhurnal*, 3(19), 91-104.
2. Borusyak, E. V. (2016) Prokrastinaciya kak odna iz form neeffektivnyh koping-strategij studentov. *Velikie reki*, 312-315.
3. Vajda, T. S. (2016) Prokrastinaciya yak komponent povedinki pracivnikov OVS ta ii profilaktika pid chas profesijnoi pidgotovki kursantiv u VNZ MVS Ukraini. *YUridichnij byuleten'* (2), 197-211.
4. Varvaricheva, Ya. I. (2010) Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovaniya. *Voprosy psichologii*, (3), 121-130.
5. Dvornik, M. S. (2018) Prokrastinaciya v konstruiuvanni osobistisnogo majbutn'ogo: monografiya. *Kropivnic'kij: Imeks-LTD*.
6. Dementij, L. I., & Karlovskaya, N. N. (2013) Osobennosti otvetstvennosti i vremennoj perspektivy u studentov s raznym urovnem prokrastinacii. *Psichologiya obucheniya*, (7), 4-19.
7. Ivutina, E. P., & Shurakova, E. S. (2013) Akademicheskaya prokrastinaciya kak proyavlenie zashchitno-sovldayushchego povedeniya u studentov. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta*, (4-1), 146-151.
8. Il'in, E. P. (2011) Rabota i lichnost'. *Trudogolizm, perfekcionizm, len'*. M.: Piter.
9. Kovylin, V. S. (2013) Teoreticheskie osnovy izucheniya fenomena prokrastinacii. *Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptaciya, razvitie*, (2), 22-40.
10. Kormachyova, I. N., & Klepikova, N. M. (2019) Prokrastinaciya: fenomen i nauchnaya problema. *Sistemnaya psichologiya i sociologiya*, 4(32), 18-29.
11. Motruk, T. O., & Stecenko, D. V. (2014) Prokrastinaciya yak ingibitor rozvitku uspihnoji osobistosti. *Aktual'ni pitannya suchasnoji psichologii*, 292-297.
12. Mihajlova, E. L. (2005) Len' v uchebnoj deyatel'nosti studentov. *Psichologiya XXI veka: Tezisy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii studentov, aspirantov i molodyh specialistov*. Spb., 312-314.
13. Perri, D. B. (2015) Iskusstvo prokrastinacii: kak pravil'no tyanut' vremya, lobotryasnichat' i otkladyvat' na zavtra. M.: Marginem.
14. Smorkalova, T. L., & Vasil'eva, N. G. (2016) Issledovanie vzaimosvyazi prokrastinacii i emotsional'nogo intellekta. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*, (7-3(49)), 148-151.
15. Chevrenidi, A. A. (2016) Obzor issledovanij fenomena prokrastinacii v istoricheskoi retrospektive. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina*, (4-1).
16. Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82(4), 463-496.
17. Burka J. B., & Yeun, L. M. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
18. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination* (New York, Institute for Rational Living).
19. Evans, J. R. (Ed.). (2007). *Handbook of neurofeedback: dynamics and clinical applications*. CRC Press.
20. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *The Plenum series in Social/clinical psychology. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
21. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 32(2), 175-185.
22. Kuhl, J. (1994). A theory of action and state orientations. Volition and personality: Action versus state orientation. Seattle: Hogrefe & Huber.
23. Lay, C., & Silverman, S. (1996) Trait Procrastination, Anxiety, and Dilatory Behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
24. Milgram, N. N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
25. Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
26. Specter, M. H., & Ferrari, J. R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 197-202.
27. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
28. Steel P (2012). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff*. Publisher: Harper Perennial.
29. Quek T. (2021) *The Problem of Procrastination* [Electronic resource]. – Access mode: <http://webhome.idirect.com/~readon/procrast.html>
30. Yaakub N. (2020) *Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy*. Access mode: <http://mahdzan.com/papers/procrastinate>

Надійшла до редакції 23.09.2020
Рекомендована до друку 30.11.2020

Zoriana Onipko, Ph.D. (Political Science), Lecturer
ORCID: 0000-0001-9731-4847
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, Ukraine

PHENOMENON OF PROCRASTINATION IN MODERN PSYCHOLOGY: THEORETICAL FUNDAMENTALS OF THE RESEARCH

The article is devoted to the analysis of the phenomenon of procrastination in the historical context. The peculiarities of defining this concept in the works of Ukrainian and foreign researchers are considered. Different definitions of the phenomenon of procrastination are analyzed and it is established that there is no single approach to its definition.

However, it was found that procrastination has always been characterized by two aspects: voluntary postponement of intention and the presence of psychological discomfort associated with postponement of such intention. The analysis of the reasons of its occurrence is carried out; it was found that there is no consensus on the factors that cause and / or exacerbate procrastination. The characteristic features of this phenomenon and features of manifestation are investigated. The main approaches to the study of procrastination are analyzed: psychodynamic, behavioral, cognitive, subjective, motivational, psychophysiological. Possible negative consequences for the personality are revealed, among which are anxiety, stress, loss of productivity, psychosomatic disorders. The main types of procrastination are considered. It was found that some of the most common reasons for procrastination are: the difficulty of the task, fear of failure and success, perfectionism, insecurity, inability to plan and organize their activities, improper motivation, impulsiveness and others.

It has been established that procrastination is a complex, heterogeneous phenomenon that includes a number of components and extends to various spheres of human life. The relationship between the concepts of procrastination and laziness is analyzed. It is established that they are based on various psychological mechanisms. Prospects for further research are identified.

Keywords: procrastination, motivation, fear, perfectionism, laziness.