

УДК 159.923

DOI: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286659>

**Долгоносенко Владислав Віталійович** - аспірант кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

**e-mail:** [dvstar1996@gmail.com](mailto:dvstar1996@gmail.com)

**ORCID ID** 0009-0001-9740-7338

## ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО СТАВЛЕННЯ ДО МАЙБУТНЬОГО

У зв'язку з розвитком та прискоренням науково-технічного прогресу виникає нагальна потреба у дослідженні такого виняткового на сьогодні явища, як прокрастинація. Також актуальності набуває і більш досконале вивчення причини виникнення даного феномену. Людина постійно перебуває в умовах виконання зобов'язань, які потребують дотримання термінів. Вищесказане формує високий інтерес наукової спільноти до вивчення феномену прокрастинації.

У статті висвітлено феномен прокрастинації – великий психологічний феномен, який зосереджується не тільки в порушеннях емоційно-вольової сфери особистості або психологічних захистів. Також стаття наповнена змістовним аналізом видів прокрастинації (побутова, тобто щоденна; невротична; академічна; компульсивна) та розглядом їх специфічних особливостей. Розглянуто детермінанти прокрастинації та її серйозні наслідки, які простежуються як певний психологічний стан: стрес, сильне зниження мотивації, нав'язливе відчуття провини, втрата продуктивності, зниження самооцінки.

Виявлено, що проблема полягає у негативних наслідках прокрастинації на професійну діяльність людини, на зниження особистої продуктивності, працездатності, що проявляється в гострому емоційному переживанні особистої невдачі та незадоволеності власною роботою, а також власними результатами у професійному середовищі.

**Ключові слова:** прокрастинація, тривожність, перфекціонізм, поведінка, страх, емоції.

**Постановка проблеми.** Вивчення прокрастинації є важливим та актуальним завданням в умовах сучасного світу. Особливо тут слід згадати зміну в діяльності всього людства внаслідок епідеміологічної ситуації та війни, через що особистість стає значно вразливішою до факторів-перешкод, одним з яких є прокрастинація.

Проблематика прокрастинації цікавила зарубіжних дослідників ще з кінця 70-х років минулого століття (варто виділити праці Л. Юен, П. Рінгенбах, Дж. Бурка, А. Елліс, В. Кнаус). Вітчизняна ж психологія тільки з кінця 90-х років минулого століття почала вивчати феномен прокрастинації, як одну із основ негативного психологічного впливу на життєдіяльність людини. Серед вчених, які займалися дослідженням даного явища можна виділити наступних: Т. Вайда, Є. Базика, М. Дворник, Т. Колтунович, О. Поліщук та інші. Дослідники зосередилися переважно на таких моментах, як вивчення ситуативних причин, які стимулюють виникнення прокрастинації; характерологічні (індивідуально-особистісні) властивості власне самих прокрастинаторів; соціокультурні та

демографічні відмінності прокрастинації; наслідки відтермінування.

Сучасне суспільство дуже динамічне та ставить людей у становище, де потрібно бути успішними, життєстійкими, постійно працювати над удосконаленням психологічних якостей: цілеспрямованість, організованість, наполегливість, впевненість тощо. Але часто саме прокрастинація може стати на заваді всьому цьому.

На жаль, реалії сьогодення кожного українцю диктують такий алгоритм дій, де прокрастинація, як відтермінування певних, а часом і надважливих рішень, активізується неабиякими темпами. Адже в умовах війни, при різкій зміні життєвих обставин, людський мозок акцентується на дещо іншій стратегії – «все зроблю потім, коли закінчиться війна...» Оскільки кожне рішення людини по суті своїй є викликом для її мозку, то в умовах сталого стресу така «стратегія» є природною, оскільки вона може зумовити ситуативне зняття (зменшення) психологічної напруги. Вбачається, що соціальна обстановка, яка склалася навколо кожного українця, вимагає від людини дещо інакших орієнтирів для досягнення своїх нових цілей.

**Мета статті** є дослідження прокрастинації та розкритті змісту цього поняття, причин виникнення, впливу на особистість та її ставлення до майбутнього.

**Результати дослідження.** Проаналізувавши погляди вчених на визначення терміну «прокрастинація», виявилось, що у вітчизняній психології немає єдиної думки про природу прокрастинації.

Т. Вайда описує явище прокрастинації як лінощі, проте визначає її як схильність до постійного відкладення [2], а Т. Мотрук та Д. Стеценко відносять прокрастинацію до вкрай негативних ознак, які мають прямий вплив на успішну діяльність людини [5].

Т. Колтунович та О. Поліщук інтерпретують дане явище як феномен, що є комплексним у психологічному плані і поєднує в собі когнітивні, поведінкові, емоційні складові, які, в свою чергу, пов'язані із мотиваційною сферою особистості [4].

Подібність різних трактувань полягає в тому, що автори відзначають негативний вплив прокрастинації на людину, а відмінності у її походженні.

За відсутності єдиного визначення є можливості знайти точки дотику різних трактувань прокрастинації, а також диференціювати відмінні риси даного феномена:

1) Ірраціональність (людина повністю поінформована про можливі негативні наслідки своєї бездіяльності, але, проте, уникає початку виконання важливих справ);

2) Усвідомленість – людина усвідомлено і добровільно відкладає намічені раніше справи «на потім» замість коригування власних планів;

3) Суб'єктивні негативні емоційні переживання, осібне відчуття внутрішнього дискомфорту (це основний критерій відмінності між

прокрастинацією та лінню) [6].

Отже, можемо сформулювати наступне визначення прокрастинації – це свідоме відкладення виконання важливих справ «на потім» за повної поінформованості про можливі наслідки бездіяльності, які виступають в тандемі з негативними емоційними переживаннями й почуттям внутрішнього дискомфорту.

Прокрастинація – багатогранний психологічний феномен, тому розрізняють декілька її видів. Так, серед відомих зарубіжних класифікацій типології Н. Мілграма, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу та Дж. Н. Чой. Серед вітчизняних дослідників психологічного феномену В. Ковилін, опирається на ідею П. Стіла щодо ірраціональності прокрастинації, й продовжує її розвивати.

Н. Мілграм, Дж. Баторі та Д. Моурер виділили п'ять основних видів прокрастинації в залежності від сфери прояву:

1) Щоденна, або побутова, коли відкладання рішень / справ є життєвою стратегією, яку можна спостерігати протягом усього життя яка підкріплюється відсутністю навичок щодо реалізації щоденних, рутинних, систематичних обов'язків та невмінням керувати своїм власним часом;

2) Прийняття рішень – у цьому випадку маються на увазі неможливість прийняття будь-яких рішень, у тому числі і незначні;

3) Невротична – є відкладанням прийняття життєво важливих та визначальних рішень;

4) Компульсивна – поєднання поведінкової прокрастинації й прокрастинації щодо прийняття рішень (хронічне зволікання у будь-якій діяльності);

5) Академічна – є відкладанням вирішення й виконання будь-яких навчальних завдань [12].

Пізніше у своїй роботі Н. Мілграм і Р. Тенне звели цю класифікацію до двох видів: прокрастинація у виконанні завдань та прийняття рішень [11].

Можна припустити, що до першого виду можна віднести академічну, компульсивну та побутову прокрастинацію, а до другого – прокрастинацію у прийнятті рішень та невротичну. Деякі автори вважають, що компульсивна прокрастинація поєднує як поведінкові прояви відкладання справ та відкладання прийняття рішень [10].

Дж. Феррарі виділив види прокрастинаторів залежно від їхньої поведінки:

1) «Шукачі гострих відчуттів», вони ж активні прокрастинатори, метою яких є цілеспрямоване відкладання виконання важливих справ до останнього моменту, тому що вони переживають емоційний підйом та одержують задоволення в ситуації «дедлайну» від гранично обмежених термінів;

2) «Уникаючі» мають мету не виконувати суб'єктивні неприємні справи та завдання, а також уникнути оціночних суджень з боку інших;

3) «Нерішучі» ці люди переконані, що якщо рішення ще не прийняте, то й не можна зробити помилку і як наслідок, отримати незадовільний результат,

через що доцільніше ухвалення рішення відкласти «на потім». Даним людям часто притаманний перфекціонізм [9].

Дж. Н. Чой та А. Х. К. Чу виділяють:

1) Активні прокрастинатори. Вони одержують задоволення від часу, який виграють, відкладаючи всі справи «на потім». Коли терміни закінчуються, вони мобілізують свої ресурси, щоб виконати необхідну роботу.

2) Пасивні прокрастинатори, відчувають багато негативних емоцій та відчувають внутрішній дискомфорт, що суттєво знижує якість результату [8].

Проведений аналіз дозволяє зробити висновки, що класифікації прокрастинації відрізняються за обраними критеріями (ступінь активності та продуктивності, емоційний фон, стратегії поведінки тощо), але бачимо, що назви чи деякі характеристики прокрастинації у різних авторів мають спільні риси.

Аналіз зарубіжних досліджень показує нам три базові психологічні складові прокрастинації: емоційний компонент, когнітивний компонент та поведінковий компонент.

Складно заперечувати взаємозв'язок прокрастинації та вольової сфери особистості, що зумовлений емоційним та когнітивним компонентами. Першочерговим тут є саме поведінковий компонент, який включає відкладення прийняття рішень та виконання справ. До форм поведінкового компоненту можна віднести порушення планування, відсутність цілей та самоорганізації. Області прояву прокрастинації: побутова, академічна, трудова сфера.

Розглядаючи поведінковий компонент феномена, відмітимо прокрастинування як форму діяльності, яка має знаходити постійне підкріплення. Людина схильна до уникнення суб'єктивно неприємних завдань, замінюючи їх іншою, іноді непродуктивною діяльністю [13].

Когнітивний компонент прокрастинації характеризується формуванням негативних установок у галузі діяльності та виконання завдань. При цьому порушення не викликають зниження когнітивних здібностей, але характеризуються змінами в образі сприйняття часу.

Невролог та колишня шкільна вчителька Джуді Вілліс у статті для *The Guardian* пише, що прокрастинація закладена в людині на інстинктивному рівні. На її думку, ідея уникати певних дій є наслідком потреби виживання в первісні часи. Людський мозок навчився концентруватися на вирішенні простих миттєвих завдань. Причому бажано, щоб результат цієї діяльності було видно відразу. Тому нам набагато важче зосередитися на довгострокових завданнях [15].

Джуді Вілліс зазначає, що коли людина дорослішає, вона поступово вчиться боротися з цим інстинктом, хоча не може повністю позбутися її. Дітям з цим важче впоратися. Дуже часто їм потрібна допомога у вирішенні завдань, які вони на даний момент не вважають важливими, і в тому, що потенційно не принесе їм задоволення. Батькам дуже важливо пояснити принцип боротьби з не зовсім зрозумілим для них станом. У майбутньому це допоможе їм не лише самостійно виконувати завдання, а й зменшить ймовірність хронічної

прокрастинації у дорослому віці [15].

Прокрастинація здебільшого викликана глибинними, неусвідомленими причинами. Найчастіше причиною є різні страхи: страх невдачі або навпаки, страх успіху, страх критики, а також невпевненість у собі. В результаті, чим ближче початок виконання завдання для прокрастинатора, тим вище рівень його тривожності. І щоб знизити рівень тривожності, людина намагається втекти від початку виконання завдання, тим самим знижуючи рівень тривожності.

Дж. Бурка та Л. Юен виділяють такі види страхів прокрастинації:

1) Страх невдачі є найпоширенішим. Такий страх допомагає обійти, тобто уникнути, прямої оцінки конкретних здібностей людини, оскільки завдання відкладається й не виконується. Що зберігає самооцінку на певному рівні й допомагає подолати страх знецінення.

2) Страх удачі. У цьому випадку людина лякається бути в центрі уваги, вийти на новий соціальний рівень, конкурувати з кимось, викликати чийсь заздрість тощо.

3) Страх втратити контроль над ситуацією. В даному випадку прокрастинація виступає для людини так званим рятувальником від зайвого контролю з боку оточуючих й помічником у суб'єктивному відчутті незалежності, яку не потрібно явно відстоювати.

4) Страх надмірного відособлення. Даний страх зображує відкладання, як забезпечення можливості людині залишитися у звичному для неї соціальному середовищі [7].

Перфекціонізм справедливо вважається однією з причин прокрастинації. Перфекціоністи спочатку ставлять перед собою неймовірно високу планку. А так як повністю відповісти їй практично неможливо, вони продовжують удосконалювати і покращувати результат до нескінченності.

Т. Мотрук й Д. Стеценко виводять певні, важливі на їх думку, причини прокрастинації, зокрема це: страх зазнати невдач, успіх як поява додаткових зобов'язань, перфекціонізм, невміння розставити пріоритети, тривожність (як особистісна, так і ситуативна), нездатність планування [5].

На думку Т. Колтуновича й А. Поліщука одна із основних причин прокрастинації – це бажання уникнути дискомфорту й одночасна зацікавленість до задоволення в розумінні «саме тут і саме зараз». Науковці пропонують дві групи детермінантів прокрастинації: перманентні, які є стійкими в часі і майже не піддаються змінам та ситуативні, які є такими, що виникають випадково й формуються під впливом певних ситуацій). Детермінанти можуть бути психофізіологічними (наприклад, низький життєвий тонус), емоційними (наприклад, страх та різні фобії), мотиваційними (наприклад, ситуативна мотивація), поведінковими (наприклад, відсутність самодисципліни), ресурсними (наприклад, недостатня компетентність), тимчасовими (наприклад, розмиті терміни виконання) [4].

Таким чином, прокрастинація є широким поняттям, яке не можна звести до

одного фактора чи патерну виникнення. Прокрастинація включає ряд компонентів:

1. Поведінковий компонент, в рамках якого прокрастинація це закріплений механізм поведінки людини під час неодноразового його повторення;
2. Когнітивний компонент, включає в себе когнітивну оцінку цілей, завдань, часу та діяльності;
3. Емоційний компонент, включає високу тривогу, емоційну перевантаженість, страх перед невдачею;
4. Підсвідомий компонент прокрастинації є захисним механізмом особистості, який включається при зростанні тривожності та оцінці ситуації виконання будь-якого завдання як загрозованої та небезпечної.

Слід зазначити, що прокрастинація - це не лінь, а нездатність змусити себе зробити необхідні або бажані дії. Коли людина лінується, вона просто нічого не робить, при цьому відпочиває, свідомо відмовляючись від виконання своїх обов'язків. При прокрастинації вона не працює, але при цьому не відпочиває, тому що займається сторонніми справами.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** На закінчення, розмірковуючи на тему практичної значущості вивчення феномену прокрастинації, хочеться уточнити, що згідно з результатами низки досліджень стійка прокрастинація спостерігається у 15-25% людей у всьому світі [14]. При цьому необхідно мати на увазі, що останніми роками рівень прокрастинації виріс та має тенденції до подальшого підвищення. У той самий час саме існування феномену відкладення суперечить умовам сучасного соціуму, пред'являє особливі вимоги до продуктивності, самостійності та відповідальності особистості. Тому актуальним є подальше дослідження прокрастинації та методів її подолання.

#### Список літератури

1. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження // [науково-практичний та освітньо-методичний журнал «Практична психологія та соціальна робота» / гол. ред. О.В. Губенко]. Київ: №5 – 2014. – С. 23-30.
2. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України // Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. – С. 197-211.
3. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.
4. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між “важливим” і “приємним” // Молодий вчений. 2017. № 5(45). С. 211-218.
5. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості // Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – С. 292-297.
6. Прокрастинація. Детермінанта зниження успішності учнів. URL:

<https://vinps.vn.ua/?p=1798> (дата звернення: 25.01.2023).

7. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, Massachusetts: Addison Wesley, 1983. 324 p.
8. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. - 2005. - № 14. - P. 245-264.
9. Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. - NY, 1990.
10. Kachgal M.M., Hansen L.S., Nutter K.J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. // Journal of Developmental Education. - 2007. - № 25. - P. 14-24.
11. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // European Journal of Personality. 2000. - № 14. - P. 141-156.
12. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletín de Psicología. 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
13. McCown W., Johnson J., Petzel T. Procrastination, a principal component analysis. Personality and Individual Differences, 10, 1989. P. 197-202.
14. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. 2007. - № 133.
15. The anatomy of procrastination – and how pupils can beat it. URL: <https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/oct/21/procrastination-how-school-pupils-can-beat-it>

#### References

1. Bazyka Ye. L. (2014). Stan prokrastynatsii yak chynnyk, yakyi pryhnychuie formuvannia uspishnoi osobystosti studenta: rezultaty doslidzhennia [The state of procrastination as a factor that suppresses the formation of a successful personality of a student: the results of the study]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 5, 23-30. Kyiv. [in Ukrainian].
2. Vaida, T. S. (2016). Prokrastynatsiia yak komponent povedinky pratsivnykiv OVS ta yii profilaktyka pid chas profesiinoi pidhotovky kursantiv u VNZ MVS Ukrainy [Procrastination as a Component of behaviour of Workers of Departments of Internal Affairs and Its Precautions During Professional Preparation of Cadets at the Higher Institutes of Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Law Bulletin*, 2, 197-211. [in Ukrainian].
3. Ivanukh, V. A. (2013). Psykholohichni chynnyky prokrastynatsii [Psychological factors of procrastination]. *Psykholohichni problemy suchasnosti: tezy X naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv ta molodykh vchenykh (11-12 kvitnia)* (pp. 24-26). Lviv. [in Ukrainian].
4. Koltunovych, T. A., & Polishchuk, O. M. (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh «vazhlyvym» i «pryiemnym» [Procrastination: the conflict between “important” and “enjoyable”]. *Young Scientist*, 5(45), 211-218. [in Ukrainian].
5. Motruk, T. O., & Stetsenko, D. V. (2014). Prokrastynatsiia yak inhibitor rozvytku uspishnoi osobystosti [Procrastination as an inhibitor of the development of a successful personality]. *Aktualni pytannia suchasnoi psykholohii: materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh* (pp. 292-297). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian].
6. Kuritsyna, A. V., & Overchuk, V. A. (2019). Teoretychni pidkhody do vyznachennia psykholohichnoho zmistu fenomenu prokrastynatsii [Theoretical measures to defining the psychological content of the phenomenon of procrastination]. *Actual Problems of Psychology*, XI (19), 208-224. [in Ukrainian].
7. Burka, J., & Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*.

Reading. Massachusetts: Addison Wesley.

8. Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology, 14*, 245-264.
9. Ferrari, J. R. (1990). Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy. *Doctoral dissertation*. Adelphi University, Garden City.
10. Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2007). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education, 25*, 14-24.
11. Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality, 14*, 141-156.
12. Milgram, N. A. (1992). Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología, 35*(83), 102.
13. McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal component analysis. *Personality and Individual Differences, 10*, 197-202.
14. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin, 133*.
15. Judy, W. (2017). The anatomy of procrastination – and how pupils can beat it. *The Science of Teaching and Learning*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/teacher-network/2015/oct/21/procrastination-how-school-pupils-can-beat-it>

**Dolhonosenko Vladyslav** - a postgraduate student at the Department of Social Psychology  
Odesa I. I. Mechnikov National University

## **PROCRASTINATION AS A FACTOR OF EMOTIONAL ATTITUDE TOWARDS THE FUTURE**

The relevance of studying the phenomenon of procrastination and its causes is constantly increasing in connection with the development and acceleration of scientific and technical progress. Modern society is oriented towards achievements. A person is constantly in the conditions of fulfilling obligations, which require compliance with deadlines. Issues of personal effectiveness, achievement of success and well-being are especially important. But staying in these conditions is increasingly reduced to procrastination, a phenomenon that becomes an obstacle to personal and professional effectiveness. The above forms the high interest of the scientific community to the study of the phenomenon of procrastination.

The article highlights the phenomenon of procrastination - a great psychological phenomenon that focuses not only on violations of the emotional and volitional sphere of the individual or psychological defenses. The article is also filled with a meaningful analysis of types of procrastination (domestic, that is, daily; neurotic; academic; compulsive) and consideration of their specific features. The determinants of procrastination and its serious consequences, which are traced as a certain psychological state, are considered: stress, a strong decrease in motivation, an obsessive sense of guilt, loss of productivity, and a decrease in self-esteem.

It was revealed that the problem lies in the negative consequences of procrastination on a person's professional activity, on a decrease in personal productivity, work capacity, which is manifested in an acute emotional experience of personal failure and dissatisfaction with one's own



work, as well as one's own results in the professional environment. Being as a stable model of behavior, procrastination is quite difficult to correct, the work will be effective only if the cause of the problem is determined and a person realizes what internal resources and potential he has.

**Key words:** procrastination, anxiety, perfectionism, behavior, fear, emotions.

*Стаття надійшла до редакції 11.11.2022*