

УДК 159.923

ПРОКРАСТИНАЦІЯ – КОНФЛІКТ МІЖ «ВАЖЛИВИМ» І «ПРИЄМНИМ»

Колтунович Т.А., Поліщук О.М.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У запропонованому науковому доробку обґрунтовано проблему вивчення особливостей прокрастинації в історичному контексті. Запропоновано авторське тлумачення прокрастинації як процесу добровільного зволікання виконання важливих справ, що супроводжується відчуттям дискомфорту та призводить до виснаження, тривожності, внутрішньоособистісного конфлікту і погіршення міжособистісної взаємодії. Розроблено динамічну модель прокрастинації, що містить характеристики її як процесу. Описано механізм прокрастинації. Узагальнено її детермінанти: ситуативні та перманентні, які, в свою чергу, можуть бути психофізіологічними, емоційними, поведінковими, мотиваційними, ресурсними і часовими.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, зволікання, лінощі, відпочинок, мотивація, тривожність, стрес.

*«Nothing so perilous as procrastination»
(J. Lyly, «Eupheus», 1579) [29, p. 74]*

Постановка проблеми. Якнайкраще робота виконується тоді, коли щодо неї існують особистісна зацікавленість і неабиякі очікування. У цьому випадку на її виконання затрачається мінімальний час. Якщо ж діяльність сприймається як непотрібна, важка, людина підмінює її більш цікавою, актуальною на даний момент. Причиною цього є схильність людини до ігнорування можливостей майбутніх досягнень і зосередження на отриманні миттєвого задоволення. Подібне зволікання часто пов'язане з прокрастинацією.

В останні десятиріччя проблема зволікання стала однією із тих, які активно досліджуються науковцями різних країн світу, у зв'язку зі зростанням кількості осіб, які прокрастинують, і низкою негативних наслідків цього процесу: шкідливим впливом на розвиток особистості, її продуктивність, працездатність, кар'єрне зростання, професійну успішність, задоволеність роботою тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблеми «відкладання на потім» справ, життя в цілому зумовили появу низки тематичних досліджень у психологічній науці. Зокрема, особливості прокрастинації та її причини досліджували J. V. Burka [28], J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCowin's [32], N. Milgram, R. Tenne [40], P. Steel [47, 48], Я. І. Варварічева [6], В. С. Ковилін [11] та ін., шляхи попередження та корекції цього явища – Н. С. Schouwenburg, С. Н. Lay, Т. А. Puchyl, J. R. Ferrari [46], М. М. Kachgal [35] та ін., проблеми академічної прокрастинації – М. Е. Aitken [30], М. М. Kachgal [35], W. К. O'Brien [41], L. J. Solomon [45], С. І. Бабатіна [1], Є. Л. Бази́ка [2], О. Грабчак [8], М. А. Кузнецов та Л. В. Козуб [13], С. Соболева [22] та ін.

Вітчизняні дослідники звернулися до дослідження цього явища тільки на поч. ХХІ ст. (С. І. Бабатіна, 2013; Є. Л. Бази́ка, 2012; М. С. Дворник, 2012; С. Соболева, 2014; Ю. Ж. Шайгородський, 2013 та ін.) [1; 2; 9; 22; 24]. Окремі наукові пошуки з проблем лінощів, відсутності мотивації та сили волі, нерозвиненості професійних навичок, оптимізації витрат часу особистості проводилися і в Україні, проте, звісно, їх не варто зводити до прокрастинації [11, с. 26].

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Відсутність у сучасній пси-

хологічній науці загальноприйнятого визначення терміна «прокрастинація» та її універсальної теорії спонукало нас здійснити наукові розвідки у цьому напрямі.

Тому **метою** запропонованого наукового доробку є дослідження генези теоретичних уявлень щодо прокрастинації, визначення її вирізняльних ознак, детермінант і динаміки. Мету конкретизовано у таких **завданнях**: дати дефінітивну характеристику поняття «прокрастинація»; здійснити раціональну реконструкцію уявлень про прокрастинацію; виявити основні чинники та симптоми прокрастинації; розробити динамічну модель прокрастинації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація є формою поведінки людини, яка пов'язана з браком саморегуляції. Як правило, вона закладається ще в дитинстві як своєрідна захисна реакція. Практично кожен з нас, принаймні, кілька разів у своєму житті зволікав. На жаль, дехто робить подібне «відкладання на потім» стилем життя. Як показують результати досліджень А. Ellis & W. J. Knaus (1979), W. К. O'Brien (2002) від 80 до 95% студентів коледжів час від часу прокрастинують [30; 41], близько 75% студентів вважають себе прокрастинаторами (Т. J. Potts, 1987) [43], приблизно 15-20% дорослого населення є хронічними прокрастинаторами (J. S. Harriot & J. R. Ferrari, 1996) [34]. Відсоток людей, які кажуть, що вони часто прокрастинують з 1978 р. зріс у шість разів [48], а М. М. Kachgal з колегами (2001) вважає, що прокрастинація є тим явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється [35].

Аналіз наукових джерел з програми вказує на те, що першим ґрунтовним історично-психологічним аналізом явища стала праця «Прокрастинація: хвороба сучасності» («*Procrastination: A Malady of Modern Time*») ізраїльського науковця N. Milgram (1992) [38]. Існування інших, у хронологічному плані більш ранніх досліджень, викликає підозру. Зокрема, М. Е. Aitken (1982) ставить під сумнів існування праці P. Ringenbach (1971) «Прокрастинація у житті людини», яку цитують як першу наукову працю з проблеми прокрастинації, та доводить, що цю книгу не було насправді видано [26]. P. Steel (2002) у своїй дисертації вказує і на часто цитовану статтю J. С. Kaplan (1998) як «well-conducted academic article/prank» [47, с. 66]. Ф. Партной (2015), ко-

ментуючи цю ситуацію, говорить про ймовірність труднощів, які, очевидно, мали місце при отриманні авторами рецензій на праці такої тематики, та з їхнім цитуванням як причину таких «витончених жартів» авторів і видавців [20].

Подальший аналіз вказує на те, що у к. 70-х рр. – на поч. 80-х рр. прокрастинація була тим явищем, яке цікавило переважно консультантів-практиків. Перші клінічні спостереження прокрастинації були проведені у к. 70-х рр. та лягли в основу праці А. Ellis і W. J. Knaus «Подолання прокрастинації» (1979) [30]. Науково-академічний аналіз феномена розпочався тільки з 1982 р. Тоді ж було створено низку опитувальників для дослідження прокрастинації (М. Е. Aitken, 1982; E. D. Rothblum, L. J. Solomon, 1984; L. J. Solomon, 1984; С. Н. Lay, 1986; В. W. Tuckman, 1991 і ін.) [26; 37; 44; 45; 51].

На разі варто зауважити, що проблема зволікання по-різному сприймалась у різних культурах та у різні часи. Так, В. Knaus у праці «*A Historical View of Procrastination*» (2011) вказує на той факт, що, приміром, для американців прокрастинація є тим негативним явищем, яке не дає можливості втілити «американську мрію»: працювати, щоб бути успішним. Тоді як у Франції, яка історично була аристократичним суспільством, для якого фізична праця вважалась ознакою низького статусу, прокрастинація сприймається не так категорично [36]. Зокрема, француз David d'Equainville (2016) називає її «мистецтвом, яке викликає сумніви та скептицизм у незаперечних стандартів ефективності» [31] та навіть пропонує започаткувати Міжнародний день проаркстинатора. У Стародавньому Єгипті та Римі також вважалося, що зволікати – корисно та мудро [20].

Проте, з-поміж стародавніх текстів є і такі, які засуджують це явище.

Так, серед розшифрованих записів древніх єгиптян є такий: «Друже, припини відкладати роботу та дозволь нам піти додому вчасно» [18].

У Бхагавад Гіті Кришна (500 р. до н.е.) стверджує, що «недисциплінована, вульгарна, вперта, зла, нечесна, ледача, депресивна та зволікаюча особа зветься «Таамасіка агент» (18:28), і вона є настільки приземленою, що їй відмовляють у переродженні. Ймовірно тому вона й потрапляє до пекла [50].

Грецький поет Гесіод (VIII-VII ст. до н. е.) у поемі «Труди і дні» теж осуджує зволікання: «Ніколи не відкладайте вашу роботу на завтра та на післязавтра; бо млявий працівник не заповнює свій сарай, як і той, хто відкладає свою роботу; ... людина, яка відкладає роботу, завжди в розоренні» [14, с. 21].

Афінський полководець Фулідід (Thucydides) (460-395 рр. до н.е.) у роздумах про війну спартанців вказував на те, що особистісні характеристики та стратегії зволікання пов'язані з рисами характеру і є корисним тільки у відстроченні початку війни задля забезпечення підготовки, яка прискорить результат [47, с. 67].

У збірнику єврейських етичних повчань, книзі «Повчання Отців» (Pirkei Avot), неодноразово наголошується на шкідливості відкладання важливих зобов'язань. «...і не говори «коли я звільнюся, буду вчитися», – можливо, ти не звіль-

нився» – говорив один із єврейських мудреців Рабин Гіллель (бл. 100 р. до н.е.) (Глава 2 «Шлях життя», Мішина, 5). Іще один його вислів звучить так: «Якщо не я для себе, хто за мене? але якщо я тільки для себе – що я? і якщо не тепер, то коли?» (Глава 1 «Основи: сприйняття традиції», Мішина 14) [10; 21].

Негайному примиренню із супротивником навчав Ісус (Матвея 5:23-24). У до Ефесян 4:26 написано: «...сонце нехай не заходить у вашому гніві».

Відомий давньоримський політичний діяч, філософ Марк Цицерон (106-44 рр. до н.е.) вважав, що повільність і зволікання неприпустимі у будь-якій справі (Philippics, 6.7) [47, с. 66], а римський філософ Луцій Анней Сенека (4 р. до н.е. – 65 н.е.) попереджав: «Доки ми відкладаємо життя, воно минає» [14, с. 21].

Українською називав прокрастинацію англійський новеліст John Lyly (1579): «Немає нічого небезпечнішого за зволікання» [47, с. 66].

Значимо, що сам термін «прокрастинація» вперше використав у своїй проповіді преподобний Antony Wolker (1682), назвавши її українською гріховною, особливо якщо вона стосується зволікання покаяння [47].

Поворотним моментом у розумінні прокрастинації більшість науковців вважають XVIII ст. Так, J. R. Ferrari зі колегами (1995) розглядає прокрастинацію як явище, яке існувало упродовж усієї історії людства, проте негативних конотацій набуло саме з приходом промислової революції (1750 р.), коли поряд з новими технологіями з'явилися точні терміни виконання роботи [32].

Англійський письменник S. Johnson (1751) писав про прокрастинацію як про «один із головних недоліків, який, не зважаючи на інструкції моралістів і вмовляння розуму, превалює більшою чи меншою мірою у розумі кожного» [47, с. 66]. Його сучасник, Р. Stanhope (1749), граф Честерфільда, закликав ніколи не відкладати на завтра того, що можна зробити сьогодні: «Знай істинну ціну часу; лови, хапай кожну мить і насолоджуйся нею. Ні байдикуванню, Ні лінощам, Ні зволіканню – ніколи не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні» [17, с. 320].

За результатами досліджень М. М. Kachgal та ін. (2001), прокрастинація є явищем, яке стрімко поширюється саме у наш час [35]. N. Milgram (1992) таке її зростання пов'язує з накладанням технологічно розвиненими суспільствами на людину великої кількості зобов'язань та висуванням жорстких термінів для їх виконання. Тому, на думку вченого, аграрні суспільства, які є менш розвиненими, «не хворіють» на прокрастинацію [38].

Отже, прокрастинація – явище, давно відоме людству. Здійснена авторами реконструкція уявлень про прокрастинацію, дозволяє виокремити такі етапи їх формування: *донауковий етап* – до 1970-х рр. – період, у якому проблема зволікання знайшла відображення у зразках літератури, висловлюваннях окремих мислителів; *етап наукового осмислення* (1970-1980 рр.) пов'язаний з пошуком основних симптомів і чинників прокрастинації, зверненням до проблеми фахівців психологів, економістів та ін. фахівців; *експериментально-прикладний етап* (з 1982 р.) – пов'язаний з дослідженням прокрастинації як психологічно-

го феномена, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію.

Як показує здійснений аналіз, ріст прокрастинації пов'язаний зі зміною технологій і часових рамок виконання завдань, що прикметно для нашого часу, у якому технології розвиваються стрімкими темпами, відбувається модернізація усіх сфер життєдіяльності людини та, відповідно, зростають вимоги до кваліфікації спеціалістів і результатів їхньої діяльності, до відповідальності фахівців, їхнього уміння аналізувати, прогнозувати наслідки своїх дій чи бездіяння, робити вибір та приймати його наслідки.

З метою визначення дефінітивної характеристики терміна «прокрастинація» було проаналізовано етимологію слова та трактування поняття, у працях провідних науковців, які займаються дослідженням цієї проблеми.

«Online Etymology Dictionary» подає такі відомості: «Прокрастинація (ім.): 1540-і рр., від середньовічного французького *procrastination* і лат. *procrastinationem* (називний відм. – *procrastinatio*) – відкладання з дня на день, *procrastinare* – відкласти, відтягнути, затримати, *pro* – вперед, далі, на користь чого-небудь, та *crastinus* – завтра [42]. Згідно з «American Heritage Dictionary of the English Language», прокрастинація тлумачиться як «акт відкладання роботи з чим-небудь на майбутнє, непотрібне зволікання чи відтягування», «відкладання чи затримка без необхідності», «перенесення виконання справ, у зв'язку зі звичною безпечністю чи лінощами» [49]. Відтак прокрастинаторами (англ. *procrastinators*) можна називати осіб, схильних зволікати з прийняттям рішень, відтягувати, відкладати виконання справ на потім [15, с. 373].

N. Milgram (1992) розглядає прокрастинацію як: 1) поведінку послідовного зволікання; 2) наслідок неякісного поведінкового продукту; 3) таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; 4) результат емоційного розладу [38].

Як порушення регуляції діяльності (*self-regulatory failure*), за якого людина має схильність відкладати на потім складні чи неприємні для себе справи, тлумачить прокрастинацію P. Steel (2007). На основі теорії часової мотивації, яка є спробою інтеграції наукових поглядів на причини прокрастинації, він пояснює це явище як добровільне відтермінування індивідом запланованих справ, не дивлячись на очікувані негативні наслідки із-за затримки [47].

Подібної думки дотримується J. Ferrari (1995), який розглядає прокрастинацію як функціональну затримку чи ухилення від дії [32].

Е. Л. Базика (2012) розглядає проблему прокрастинації як розлад вольових процесів, самопокладання, цілеспрямованості, самоорганізованості. На її думку «прокрастинатори – це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вмюють чи не здатні подолати самих себе, свої лінощі» [2, с. 16].

Розглянуті дефініції дозволяють покласти її в один шерг з такими поняттями як: зволікання, відкладання, уникнення, відтермінування, гаєння часу, розлад, некерованість, недисциплінованість, лінощі, нудьга, відпочинок та ін. Проте це не завжди виправдано.

Прокрастинація зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий для людини. Саме цим вона відрізняється від лінощів і нудьгування («boreout») на роботі чи під час навчання, від відпочинку.

Прокрастинацію не варто зводити до лінощів як ситуативного прояву бажання що-небудь не виконувати та ледачості як особистісної характеристики, обумовленої комплексом її особливостей (природними психофізіологічними задатками, психологічними особливостями, що відображають мотиваційну та вольову сфери особистості) [4].

В. В. Воробйова та І. С. Якиманська зазначають, що лінощі – це швидше бажання щось не робити, а не відсутність бажання щось робити [7]. Коли людина лінується, вона не хоче виконувати яку-небудь роботу, вона не усвідомлює її важливості, необхідності та не переживає яких-небудь емоцій з цього приводу. Тоді як прокрастинатор усвідомлює важливість роботи та спеціально шукає аргументи, якими виправдовує перед собою її відкладання на потім. Він і хотів би що-небудь зробити, але в нього не виходить почати це робити [14, с. 18]. Відтак принцип прокрастинатора «спочатку зроблю це неважливе, а потім займусь важливим» [3] вказує на існування в людини сумнівів з приводу того, що необхідно зробити, сумнівів щодо наявності відповідних ресурсів (особистісних чи часових), страху перед невдачею і невпевненості у власних силах, немотивованість особистості, або ж, навпаки, її перфектну мотивацію. Відтак слова У. Шекспіра «Сумнів – зрадник. Через нього ми багато що втрачаємо, бо боїмося ризикнути» [25, с. 398] неабияк описують прокрастинатора.

Прокрастинацію не можна плутати з відпочинком, який збагачує людину новою енергією. Прокрастинуючи, ми, навпаки, її втрачаємо, а відтак: чим менше у нас залишається енергії, тим більше зростають шанси відкласти виконання завдання на невизначений термін і знову нічого не робити [14, с. 18].

У традиційному розумінні прокрастинацію пов'язують з такими негативними явищами як неадаптивність, дисфункціональність, пасивність, відсутність самоорганізації тощо. Позитивно прокрастинацію можна розглядати тільки тоді, коли відкладання виконання завдань пов'язане зі зниженням негативних ефектів у процесі їх реалізації, коли зволікання дає можливість зрозуміти, що деякі справи не варто продовжувати.

З іншого боку, прокрастинація є ознакою того, що робота, якою людина зволікає, насправді їй не потрібна, і проти неї протестує усе її єство. Відтак вона робить усе для того, щоб серед тисячі справ у неї не було абсолютно часу на роботу. І саме ці дрібні справи та відволікання убивають будь-який проект [33].

Для прикладу, Р. Л. Bernstein (1998) писав: «...недіяння має значення. Чим більш невизначеним є результат, тим більшим може бути значення зволікання» [27, с. 15]. Проте, на наш погляд, позитивна форма прокрастинації є вторинною.

Прокрастинація є спойлером (з англ. *spoil* – псувати) моральності. Відтак зовсім не достатньо знати, що правильно, краще бути самоорганізованим і дисциплінованим. Адже, саме особиста

дисципліна здатна ліквідувати прірву між хорошим наміром і доброю справою.

На основі проаналізованих дефініцій пропонуємо своє трактування прокрастинації як процесу постійного добровільного зволікання виконання важливих справ, що супроводжується відчуттям дискомфорту та призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо.

Якщо виходити з тлумачення прокрастинації як реакції-відповіді на заплановані справи, то такі реакції можна поділити на дві групи: активні та пасивні [11; 20; 32; 37]. В основі реакцій першої групи лежить напруга, пов'язана зі станом невдоволення, відчуттям прострації. Підґрунтям такої прокрастинації є страх невдачі чи успіху. Тоді як в основі реакцій другої групи знаходиться розслаблення, за якого час витрачається на приємні заняття і розваги. Тобто, з одного боку, людині краще/легше здатися без бою, аніж програти, а з іншого – вона вважає себе негідною успіху, тому й не хоче виділятися з-поміж інших [12].

N. Milgram (1992) з колегами визначив такі види прокрастинації:

- побутову, яка полягає у відкладанні домашніх справ, що вимагають регулярного виконання;
- зволікання у прийнятті рішень;
- невротичну, що пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень: створення сім'ї, вибору професії тощо;
- компульсивну, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та у прийнятті рішень;
- академічну, яка пов'язана з відкладанням виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо [39].

Пізніше N. Milgram і R. Tenne (2000) об'єднали описані вище типи прокрастинації у два: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень [40, с. 141-156].

В. С. Ковилін (2013) описує два типи прокрастинації та, відповідно, визначає два типи прокрастинаторів активних і пасивних [11, с. 27]. Так, прокрастинація, пов'язана з прагненням уникнення негативної справи, є пасивною, а про-

крастинація, пов'язана з отриманням гострих переживань в умовах дефіциту часу, – активною. Відповідно, активний прокрастинатор прагне до нагнітання напруги. Відкладання справ до останнього створює «гостроту моменту», а коли часу на виконання завдання стає дуже мало, людина переживає мобілізацію сил, повну концентрацію, підвищення активності психічних процесів. Проте не завжди такий прокрастинатор досягає успіху, інколи йому просто не вистачає часу.

Ф. Партной (2015) вважає активну прокрастинацію усвідомленою відстрочкою, призупиненням проектів, які насправді не вимагають негайних дій, а пасивну – шкідливою, своєрідним еквівалентом ліні та розглядає її у комбінації «хороше-погане», залежно від того, скільки зусиль було на неї витрачено [20].

Ознаки прокрастинації можуть спостерігатися у всіх сферах життєдіяльності людини: у навчанні, у роботі, в бізнесі, в домашніх справах. Н. Фьоре (2013) зазначає, що людина може прокрастинувати в окремих сферах свого життя та зберігати контроль над ситуацією в більшості інших [23, с. 18].

Першим симптомом прокрастинації є бажання здійснити що-небудь надзвичайно/максимально важливе, грандіозне. Відтак людина починає діяти на підйомі емоцій, відчуває задоволення від труднощів, що її очікують.

Іншим симптомом прокрастинації є різкий спад мотивації, зниження бажання діяти за наміченим планом, що може супроводжуватися страхом того, яку титанічну роботу доведеться проробити, чи навпаки, заспокоєнням і знаходженням причини, чому зараз цим зайнятися не можна/не треба. На цьому етапі виникає вибір: конфлікт між тим, що є важливим і тим, що є корисним саме у цей час. Звичайно, виконання важливого пов'язане з довготривалою перспективою і більшими затратами часу та ресурсів. Цілком очевидно, що зволікання призводить до появи почуття провини, страху, тривожності, які пов'язані з відкладанням справи, та до відстроченого результату (отримання задоволення). Тоді як виконання тих справ, які спрямовані на короткострокову перспективу, не потребують великих затрат часу та швидко приносять результат (задоволення тут і тепер) (рис. 1).

Наступний симптом – це відтягування часу до крайніх термінів з виправданням себе та своїх дій. Потім робота виконується у стиснуті терміни, або не виконується взагалі. На цьому етапі прокрастинатор може докоряти собі та переживати муки совісті, проте наступного разу усе повториться у тій самій послідовності. Для більшості прокрастинаторів властиве відчуття загнаності, придушення своїми труднощами, невдоволення отриманими результатами, постійне відчуття тривоги, провини за посередньо виконане завдання тощо.

Для них характерними стають: дезорганізованість, часті

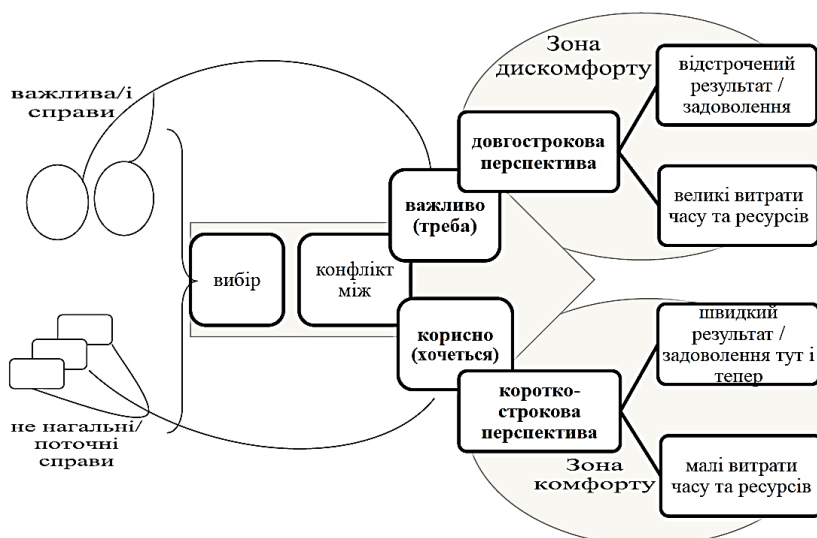


Рис. 1. Механізм прокрастинації

Джерело: розроблено авторам

спізнання, бажання відволіктися на щось більш приємне у процесі, перед початком виконання роботи, чи перед її завершенням, втрата контролю над часом і бажання встигати куди-небудь. Прокрастинатори важко звикають до графіку у робочому процесі, при цьому прагнуть займатися чим завгодно, крім того, що дійсно необхідне.

Людина, яка відкладає справи на потім, часто відчуває тривогу, стрес через нестачу часу, провину через невиконані зобов'язання, втрату продуктивності. У результаті цього багато можливостей залишаються нереалізованими. Обмеженість у часі часто викликає фізичне та розумове перевантаження, прокрастинатор часто забуває про свої базові потреби.

Як правило, на початкових етапах формування прокрастинації людина найбільш агресивно реагує на планування, уникає його і перекладає провину за власне недіяння на інших. Згодом ситуація може розвиватися у двох напрямках: робота не виконується взагалі та поступово призводить до депресії і погіршення самопочуття, або ж людина здійснює напружені ривки перед дедлайном, що згодом призводить до нервового виснаження та поглиблення прокрастинації.

Н. Фьоре (2013) визначив такі шість ознак прокрастинації:

- 1) Сприйняття особистістю життя як довгої черги зобов'язань, які вона не може витримати. Складання безкінечно довгих списків важливих справ.
- 2) Проблеми з відчуттям часу. Використання невизначених термінів
- 3) Відсутність ясності стосовно власних планів чи цінностей. Людині важко займатися яким-небудь одним проектом.
- 4) Розуміння того, що людина себе не реалізує, відчуття фрустрації, пригніченості. Наявність таких життєвих цілей, яких ви ніколи не досягали і навіть не намагалися.
- 5) Нерішучість, боязнь того, що людину будуть критикувати за помилки. Відкладання фінальної стадії проекту у спробах довести результат до досконалості.
- 6) Низька самооцінка та відсутність впевненості у собі, які заважають почати працювати продуктивно [23, с. 17-18].

На основі здійсненого аналізу основних симптомів та ознак зволікання було розроблено динамічну модель прокрастинації (рис. 2).

Вітчизняна дослідниця М. С. Дворник (2014) з-поміж причин відтермінування називає: 1) недооцінку готовності до виконання; 2) страх відповідальності; 3) знижений рівень зацікавленості; 4) орієнтацію на соціальну винагороду; 5) педантичність особистості [9].

Т. С. Вайда (2016) зводить причини прокрастинації до: 1) лінії як недостатньо сформованого працелюбства, 2) слабкості характеру, 3) недостатньої готовності, 4) затягування, через присутність страху, 5) відсутності радості від роботи, 6) ситуативного перевантаження роботою, 7) втоми [5, с. 197-211].

Т.О. Мотрук і Д.В. Стеценко (2014) до основних детермінант відносять: 1) перфекціонізм, страх неуспіху; 2) страх успіху як додаткових зобов'язань, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання; 3) тривожність (особистісна і ситуативна); 4) невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ); 5) потребу в підвищеній стимуляції (мобілізація особистості) [16, с. 292-297].

Р. Steel вказує на низьку мотивацію та невпевненість у власних силах, що має в основі свій страх як на дві можливі причини прокрастинації [19, с. 116].

Ж. В. Вурка (2008) до основних страхів прокрастинації відносить: 1) страх невдачі; 2) страх успіху; 3) страх опинитися під контролем [19, с. 117; 28].

Список справ і речей яких чи у яких людина зволікає – величезний і досить суб'єктивний. Проте основною причиною прокрастинації, на наш погляд, є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер».

Здійснений нами аналіз детермінант прокрастинації дозволив їх звести їх до двох груп: *перманентні* (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та *ситуативні* (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Своєю чергою вони можуть бути психофізіологічними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо), емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх, фобії тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, очікування короткострокової вигоди тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни, завчені з дитинства паттерни поведінки та ін.), ресурсними (низька компетентність, нестача ресурсів, стан здоров'я і ін.) та часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу, відсутність/неясна часова перспектива, наявність хронофагів і ін.).

Звичайно, є усі підстави вважати, що прокрастинація – явище, яке включає в себе більше вимірів, ніж ті, що розглянуті вище. Тому проблеми зволікання повинні бути досліджені на основі підходу, який охоплює усю пов'язану з ним конструкцію раціональної поведінки.

Таким чином прокрастинація стає пасткою часу. І, як каже П. Людвіг, «поживним середовищем для стресу, докорів і неефективності» [14, с. 20].

Висновки та пропозиції. Отже, прокрастинація є процесом добровільного ухиляння від виконання важливих завдань і, натомість, виконання

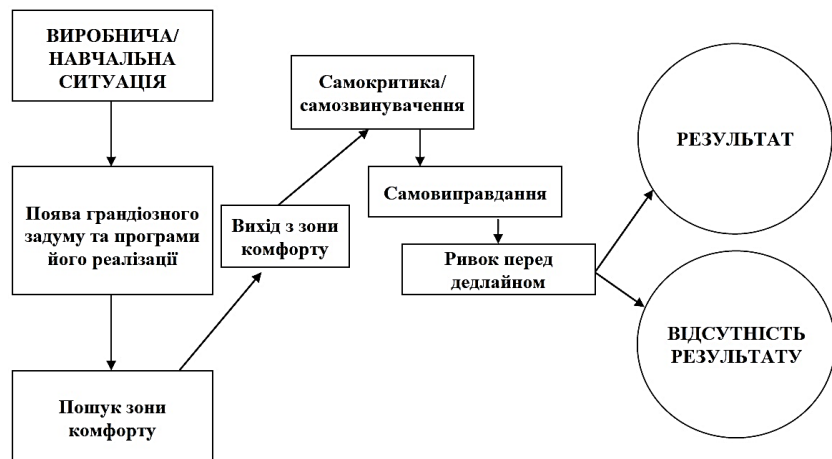


Рис. 2. Динамічна модель прокрастинації

Джерело: розроблено авторами

справ, що є менш важливими, але такими, які приносять швидкий результат і задоволення («тут і тепер»). Зволікання зазвичай призводить до негативних наслідків як в особистісному, так і в професійному плані.

На нашу думку, визначення механізму прокрастинації, її ознак, чинників, динаміки мають неабияке значення для профілактики цього процесу.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження динаміки прокрастинації, особливостей її зв'язку з особистісними характеристиками досліджуваних, побудову факторної моделі детермінант прокрастинації, яка може стати базовою для профілактики і коригування цього процесу та його негативних наслідків.

Список літератури:

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / Є. Л. Бази́ка // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К. – Режим доступу: www.es.rae.ru/mino/158-1023
3. Белый К. Прокрастинация: как перестать откладывать дела на потом? [Электронный ресурс] / Константин Белый – Режим доступа: <http://fingeniy.com/prokrastinaciya-kak-perestat-otkladyvat-dela-na-potom/>
4. Боровская Н. В. Психологические и психофизиологические предпосылки лени студентов: дисс... на соиск. уч. степени к. психол. н. – 19.00.07 Педагогическая психология / Боровская Наталья Владимировна. – СПб., 2008. – 168 с.
5. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – Вип. 2. – С. 197-211. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22
6. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121-131.
7. Воробьева В. В. Психология лени: постановка проблемы / В. В. Воробьев, И. С. Якиманская. – Оренбург, 2003. – 57 с.
8. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників / О. Грабчак // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – № 4. – С. 210-218.
9. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Дворник Марина Сергіївна. – Київ, 2014. – 200 с.
10. Еврейские мудрецы. Со времен мишны и до наших дней / Сост. и перевод: Александр Кац, Цви Васс. – Иерусалим: Швут Ами, 2008. – 641 с.
11. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации [Электронный ресурс] / Вадим Сергеевич Ковылин // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. – № 2. – Режим доступа: <http://www.hunjournal.rzgm.ru>
12. Кузнецова А. Н. Роль прокрастинации в процессе обучения [Электронный ресурс] / А. Н. Кузнецова, А. В. Королькова, Т. Б. Амирова // Bulletin of Medical Internet Conferences. – 2016. – Vol. 6. – Iss. 7. – P. 1380. – Режим доступа: <https://medconfer.com/files/archive/2016-07/2016-07-27-A-7386.pdf>
13. Кузнецов М. А. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності [Електронний ресурс] / М. А. Кузнецов, Я. В. Козуб // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. – 2016. – Вип. 22. – С. 61-70. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdups_2016_22_10
14. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / Петр Людвиг; пер. с чеш. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 263 с.
15. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Борис Гурьевич Мещеряков, Владимир Петрович Зинченко. – 3-е изд. – М.: 2002. – С. 373.
16. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 388 с.
17. Мысли и изречения великих. В Вселенной и Времени / сост. А. П. Кондрашов. – М.: РИПОЛ классик, 2011. – 528 с.
18. Мычко В. Н. Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека / В. Н. Мычко // Молодой ученый. – 2016. – № 25. – С. 651-654. <https://moluch.ru/archive/129/35866/>
19. Палладино Люси Джо. Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления / Люси Джо Палладино; пер. с англ. Марины Бобровой. – М.: Мани, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
20. Партной Ф. Подожди! Как отложить решение до последнего момента и... победить / Фрэнк Партной; пер. с англ. А. А. Курьшева. – М.: АСТ, 2015. – 384 с.
21. Пиркей Авот (Поучения Отцов) [Электронный ресурс] // The Kabbalah Digital Library – Режим доступа: <http://lib.kabbalah.info/?e=d-00000-00---0russianc--00-0--0-10-0---0---0prompt-10---4-----0-11--11-ru-50--20-about---00-0-1-00-11-1-0utfZz-8-00&a=d&c=russianc&cl=CL2.10&d=HASHb1e7cd23421e8d597730b0.1>
22. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / С. Соболева // Гуманістський вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. – 2014. – Вип.34. – С. 190-197. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdp_2014_34_26
23. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Нейл Фьоре. – Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2013. – 276 с.
24. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки / Юрій Шайгородський // Політичний менеджмент: наук. журнал / голов. ред. Ю. Ж. Шайгородський. – 2013. – № 59. – С. 16-29.
25. Шекспир У. Мера за меру / Шекспир В. // Полн. собр. соч.: В 8 т. / Под ред. А. А. Смирнова. – М.; Л.: Academia, 1949. – Т. 7. – С. 377-504.
26. Aitken M. E. A personality profile of the college student procrastinator. (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982). Dissertation Abstracts International. – Pittsburg, 1982. – 43 722.

27. Bernstein P. L. Against the gods: The remarkable story of risk [Electronic Resource] / Peter L. Bernstein. – New York: Wiley, 1998. – 400 p. – Mode of access: <https://www.amazon.com/Against-Gods-Remarkable-Story-Risk/dp/0471295639>
28. Burka J. B. Procrastination: Why you do it, what to do about it / J. B. Burka, L. M. Yuen – 2nd ed. – Boston: Da Capo Press, 2008. – 322 p.
29. Colegrove M. Be a Last-Minute Leader, Not a Procrastinator / M. B. Colegrove, J. L. Shaw, C. S. P. Shepherd. – New York: iUniverse, Inc, 2004. – 90 p.
30. Ellis A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W. J. Knaus. – New York: Signet Books, 1979. – 180 p.
31. Equainville David d' Encyclopédie joyeuse de la procrastination / David d' Equainville. – Paris: Le Contrepoint, 2016. – 109 p.
32. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. – NY: Springer, 1995. – 268 p.
33. Graham P. Good and Bad Procrastination [Electronic Resource] / Paul Graham – 2005. – Mode of Access: <http://www.paulgraham.com/procrastination.html>
34. Harriott J. Prevalence of procrastination among samples of adults. J. Harriott, J. R. Ferrari // Psychological Reports. – 1996. – Vol. 78. – P. 611-616.
35. Kachgal M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations // M. M. Kachgal, L. S. Hansen & K. J. Nutter // Journal of Developmental Education. – 2001. – Vol. 25(1). – P. 14-24.
36. Knaus B. A Historical View of Procrastination [Electronic Resource] / Bill Knaus. – Mode of Access: <https://www.psychologytoday.com/blog/science-and-sensibility/201104/historical-view-procrastination>
37. Lay C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // Journal of Research in Personality. – 1986. – Vol. 20. – P. 474-495.
38. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletín de Psicología. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
39. Milgram N. A. Correlates of academic procrastination / N. A. Milgram, G. Batori, D. Mowrer // Journal of School Psychology. – 1993. – Vol. 31. – P. 487-50.
40. Milgram N. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / Norman (Noach) Milgram, Rachel Tenne // European Journal of Personality. – 2000. – Vol. 14. – Iss. 2. – P. 141-156.
41. O'Brien W. K. Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished PhD, University of Houston, 2002.
42. Online Etymology Dictionary [Electronic Resource] / Douglas Harper – Mode of access: <http://www.etymonline.com/index.php?term=procrastination>
43. Potts T. J. Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. (Doctoral dissertation, Hofstra University, 1987). Dissertation Abstracts International, 48, 1543.
44. Rothblum E. D. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators / E. D. Rothblum, L. J. Solomon & J. Murakami // Journal of Counseling Psychology. – 1986. – Vol. 33. – P. 387-394.
45. Solomon L. J. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / L. J. Solomon, E. D. Rothblum // Journal of Counseling Psychology. – 1984. – Vol. 31. – P. 503-509.
46. Schouwenburg H. C. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research // In Counseling the procrastinator in academic settings; ed. by H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pynchyl, J. R. Ferrari. – Washington, DC: American Psychological Association, 2004. – P. 3-17.
47. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure [Electronic Resource] / Piers Steel // Psychological bulletin. – 2007. – Vol. 133(1). – P. 65-94. – Mode of Access: <https://ru.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>
48. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done / Piers Steel. – New York: HarperCollins, 2011. – 328 p.
49. The American Heritage Dictionary of the English Language [Electronic Resource]. – Fifth Edition. – Mode of access: <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=procrastination>
50. The Bhagavad-Gita [Electronic Resource] / transl. by Ramanand Prasad. – Mode of Access: <http://www.mycrandall.ca/courses/grphil/ephil/Bhagavad.htm>
51. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. // Educational & Psychological Measurement. – 1991. – Vol. 51. – P. 473-480.

Колтунович Т.А., Полицук О.М.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ПРОКРАСТИНАЦИЯ: КОНФЛИКТ МЕЖДУ «ВАЖНО» И «ПРИЯТНО»

Аннотация

В предложенной научной статье обоснованно проблему изучения особенностей прокрастинации в историческом контексте. Предложено авторское толкование прокрастинации как процесса добровольного промедления с выполнением важных дел, который сопровождается ощущением дискомфорта и приводит к истощению, тревожности, внутриличностному конфликту и ухудшению межличностного взаимодействия. Разработана динамическая модель прокрастинации, содержащая характеристики ее как процесса. Описан механизм прокрастинации. Обобщены ее детерминанты: ситуативные и перманентные, которые, в свою очередь, могут быть психофизиологическими, эмоциональными, поведенческими, мотивационными, ресурсными и временными.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, промедление, лень, отдых, мотивация, тревожность, стресс.

Koltunovych T.A., Polishchuk O.M.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

PROCRASTINATION: THE CONFLICT BETWEEN «IMPORTANT» AND «ENJOYABLE»

Summary

The article deals the theoretical analysis of procrastination's features in the historical context. The authors propose interpretation of procrastination as a process of voluntary delay with the implementation of important cases is offered, which is accompanied by a feeling of discomfort and leads to exhaustion, anxiety, intrapersonal conflict and deterioration of interpersonal interaction. A dynamic model of procrastination is developed, containing its characteristics as a process. The mechanism of procrastination is described. Its determinants are summarized: situational and permanent, which, in turn, can be psychophysiological, emotional, behavioral, motivational, resource and time-based.

Keywords: procrastination, procrastinator, laziness, leisure, motivation, anxiety, stress.