
УДК 378.147.227

Черничко Н. О.

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Кременчук

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

У роботі проаналізовано дослідження зарубіжних та вітчизняних психологів-науковців з питання прокрастинації у контексті психодинамічного, когнітивного, поведінкового підходів. Визначено різні погляди щодо розуміння причин і природи даного явища. Здійснено порівняння досліджень феномену прокрастинації вітчизняними та зарубіжними науковцями в історичному розрізі та на сучасному етапі. З'ясовано причини виникнення даної властивості: страх зробити помилку, високий рівень тривожності, усвідомлення значущості роботи і прагнення виконати її якнайкраще, відсутність мотивації, низький рівень зацікавленості, неготовність до виконання роботи, невпевненість у власних силах, страх брати на себе відповідальність, особливості характеру тощо.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, страх, тривожність, лень.

Черничко Н. А.

Кременчугский национальный университет имени Михаила Остроградского, Кременчуг

ПРОКРАСТИНАЦІЯ КАК ВОПРОС ПСИХОЛОГИИ

В работе проанализированы исследования зарубежных и отечественных ученых-психологов по вопросу прокрастинации в контексте психодинамического, когнитивного, поведенческого подходов. Определены разные взгляды на понимание причин и природы данного явления. Представлены результаты сравнения исследований феномена прокрастинации отечественными и зарубежными учеными в историческом аспекте и на современном этапе. Выявлены причины возникновения исследуемого свойства личности: страх сделать ошибку, высокий уровень тревожности, осознание значимости работы и желание сделать ее наилучшим образом, отсутствие мотивации, заниженный уровень заинтересованности, неготовность к выполнению работы, неуверенность в собственных силах, страх ответственности, особенности характера и т.д.

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, страх, тревожность, лень.

АКТУАЛЬНІСТЬ РОБОТИ. Сучасні процеси реформування освіти вимагають підготовки свідомого громадянина, високопрофесійного фахівця, здатного до роботи в нестандартних ситуаціях, адаптованого до швидких змін економічного і суспільно-політичного життя в Україні, відповідального за свої рішення.

Вища освіта розробляє нові технології, стратегії розвитку і саморозвитку студентів, у контексті яких подолання невпевненості у собі, розвиток волі, дисциплінованості, вміння вчасно виконувати завдання, свідомо долати труднощі займають центральне місце.

У цьому аспекті питання вивчення прокрастинації студентів є актуальним.

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

Пілотажне дослідження 100 студентів гуманітарних спеціальностей Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського довело розповсюдженість цього явища серед сучасної молоді. За результатами дослідження 99% опитаних властиво зазначене явище.

Студіювання наукових праць з психології дозволяє зауважити, що у 70-80 рр. прокрастинація вивчалася переважно консультантами-практиками.

Перші клінічні дослідження прокрастинації були у цей час проведені А. Еллісом (A. Ellis) і В. Кнаузом (W. J. Knaus).

У цей час були розроблені опитувальники для дослідження прокрастинації (М. Айткен (M. E. Aitken), К. Лей (C. H. Lay), Е. Ротлюм (E. D. Rothblum), Л. Соломон (L. J. Solomon), Б. Тукман (B. W. Tuckman).

Над визначенням причин і природи феномена прокрастинації працювали зарубіжні психологи П. Людвіг, Н. Мілграм, Паладіно Люсі Джо, П. Стіл, Дж. Феррарі, Н. Фьоре. Дослідження українських та російських психологів теж носить переважно прикладний характер (А. Д. Андрусенко, Є. Л. Базика, Н. В. Боровська, Т. С. Вайда, М. С. Дворник, Є. П. Ільїн, М. А. Кузнецов, Є. І. Сібірцева, О. О. Шемякіна, А. А. Шиліна).

Гендерні особливості прокрастинаторів вивчали Я. І. Варварічева, А. П. Макарова та М. Е. Тангаров. В. В. Барабанщикова, О. А. Клімова та М. В. Останіна займалися вивченням прояву прокрастинації у спортсменів. В. С. Ковилін описав види прокрастинації.

Актуальність визначеної проблеми і потреба її глибокого вивчення у сучасних реаліях й зумовили тему дослідження.

МАТЕРІАЛ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ. Феномен прокрастинації вивчається у філософії, психології, педагогіці. Аналіз досліджень дозволяє відзначити, що ґрунтовне вивчення цього поняття проведено психологами.

У науковий обіг термін «прокрастинація» був введений лише у 1977 р. П. Рінгенбахом, а перший історичний аналіз феномену прокрастинації був зроблений Н. Мілграмом (N. Milgram) у 1992 р. [13].

Дослівний переклад слова прокрастинація означає «перенесення на завтра» (від латинського «procrastinatio»: «про» – на, «crastinatus» – завтра) [5].

Аналіз праць психологів дозволяє виявити різні підходи до розуміння сутності досліджуваного явища та виявлення його причин.

Так, представники психоаналізу Артур Фріман та Роуз Девульф вважають, що прокрастинація виникає через:

- 1) небажання робити те, що потрібно («стратегія уникнення»);
- 2) впевненість у «нерозумності» певної дії;
- 3) невпевненість у своїх здібностях;
- 4) слідування моделі попередньої поведінки – вибір легкого, приємного, швидкого, а не важкого, нецікавого, та такого, що не принесе негайний результат;
- 5) страхи [1].

Дж. Бурка (J. B. Burka) погоджується з А. Фріманом та Р. Девульфом, вважаючи основною причиною прокрастинації страхи: невдачі, успіху, страх опинитися під жорстким контролем [10].

Дж. Феррарі (J. R. Ferrari) у контексті поведінкового підходу розглядав прокрастинацію як функціональну затримку чи ухилення від дії, що спонукається слабкістю чи недостатньою значущістю стимула [11].

Послідовники когнітивного підходу спрямовували пошукові зусилля на з'ясування раціональних і ірраціональних механізмів виникнення прокрастинації. К. Лей (C. H. Lay) та П. Стіл (P. Steel) розглядають прокрастинацію як «добровільне, ірраціональне відкладання запланованих справ» навіть за умови усвідомлення негативних наслідків цього для людини [12, 14].

П. Стіл наголошує, що людина може відкласти як початок справи, так і її завершення. Науковці відзначають складність досліджуваного феномену, бо попри усвідомлення деструктивності поведінки при відкладанні справ, людина все одно прокрастинує. Пошукова діяльність К. Лея і П. Стіла дозволила виявити домінуючі риси людей, схильних відкладати

на потім свої справи: надмірна імпульсивність, невпевненість у собі, висока тривожність тощо.

Прагнучи розробити узагальнену модель прокрастинації, П. Стіл спирався на теорію тимчасової мотивації: людина завжди оцінює корисність дії, вона вибирає те, що має не тільки хороші шанси на успіх, але й позитивні наслідки.

Дослідник визначає: людина виконує свою роботу краще, коли її особистісні цілі збігаються із суспільними. А прокрастинує вона тоді, коли усвідомлює незначну корисність від виконаної роботи.

П. Стіл запропонував формулу прокрастинації, до якої входило чотири основні її компоненти (рис. 1):

$$U = (E \times V) / (G \times D), \quad (1)$$

де U – мотивація (суб'єктивна корисність дії); E – очікування (впевненість в успіху); V – цінність (майбутня винагорода); G – імпульсивність (рівень нетерпимості); D – відтермінування (строк до завершення роботи) [14].

Однак викликає сумнів прагнення автора представити складну поведінку людини узагальненою формулою, яка до того ж не враховує час, який для прокрастинації має виняткове значення.

Н. Фьоре наголошував, що прокрастинація може спостерігатися у всіх сферах життя людини, що дозволило науковцю визначити більш широкий спектр причин виникнення досліджуваного феномену.

Ученим виділено шість ознак прокрастинації:

- 1) сприйняття людиною життя як низки зобов'язань, які вона не може виконати;
- 2) проблеми з відчуттям часу;
- 3) відсутність ясності стосовно власних планів чи цінностей. Людині складно віддати перевагу якомусь одному проекту;
- 4) усвідомлення власної нереалізованості, відчуття фрустрації, пригніченості (життєві цілі, яких неможливо досягти);
- 5) нерішучість, страх почути критику, що спонукає відкладання фінальної стадії виконання роботи, прагнення довести її до досконалості;
- 6) низька самооцінка та відсутність впевненості у собі, які заважають почати працювати продуктивно [9].

П. Людвіг у висвітленні дослідження проблеми прокрастинації підходить із позиції ресурсності людини. Так, причину виникнення прокрастинації вбачає у зменшенні загальної енергії людини: чим менше у людини залишається енергії, тим більше зростають шанси відкласти виконання завдання на невизначений термін і знову нічого не робити. Учений наголошує, що досліджуваний феномен не можна плутати з відпочинком, який збагачує людину новою енергією. Під час прокрастинації ресурсного збагачення не відбувається [8].

Російські психологи-дослідники звернули увагу на досліджуваний феномен лише на початку XXI ст.

Їх дослідження мають насамперед прикладний характер і присвячені вивченню причин прокрастинації та взаємозв'язку з різними поведінковими процесами і особистісними особливостями.

Зокрема, Я. І. Варварічева у дослідженнях з'ясувала, що серед виражених прокрастинаторів більше людей з високим рівнем особистісної тривожності [3].

Аналіз вітчизняних психологічних досліджень дозволяє з'ясувати зацікавленість науковців вивченням взаємозв'язку лінії і прокрастинації.

Так, В. В. Воробйова та І. С. Якиманська вказують на те, що обидва ці явища спонукають процес відкладання. Проте лінощі – це бажання щось не робити, а прокрастинація – небажання робити, пошук аргументів уникання її попри усвідомлення важливості [4].

М. В. Ларських і Н. Г. Матюхіна вивчали взаємозв'язок між прокрастинацією та перфекціонізмом у студентів. Вони дійшли висновку, що бажання відповідати вимогам оточуючих та не розчарувати їх парадоксально приводить не до початку дій, а навпаки, до їх відкладання [7].

Українські психологи звернулися до дослідження феномену прокрастинації також тільки на початку XXI ст.

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

М. С. Дворник основними причинами прокрастинації називає:

- 1) недооцінку готовності до виконання;
- 2) страх відповідальності;
- 3) занижений рівень зацікавленості;
- 4) орієнтація на соціальну винагороду; 5) педантичні схильності особистості [6].

Вивчення наукових праць дозволяє стверджувати, що сьогодні немає єдиного визначення феномену прокрастинації у психології.

Проте дозволяє виявити три основні підходи до розуміння суті феномену прокрастинації: 1) психодинамічний – причини відкладання виконання справ необхідно шукати у їх зв'язку з механізмами психологічних захистів. Люди уникають справ, які несуть загрозу для власного Его. Вони більш орієнтовані на сьогоднішній день і мають труднощі при плануванні майбутнього; 2) поведінковий – прокрастинація – це результат закріплення подібної поведінки. У такого прокрастинатора у минулому відкладання справ до останнього моменту мали позитивні розв'язки; 3) когнітивний – в основі феномену прокрастинації лежить ірраціональне переконання, занижена самооцінка і нездатність до самостійного прийняття рішень.

ВИСНОВКИ. Аналіз наукових джерел показує, що феномен прокрастинації – це складне, багатогранне психологічне поняття, яке вивчається у контексті психодинамічного, поведінкового, когнітивного підходу, і визначається як відкладання виконання своєчасних доречних дій на пізніший термін, що супроводжується негативними емоційними реакціями і приводить до погіршення якості роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фриман А. Если бы да кабы... или 15 ментальных ошибок, которые мешают вам жить / А. Фриман, Девульф Р. – СВАРОГ, 2017. – 256 с.

2. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації / Є. Л. Базика // Международные исследования в науке и образовании. – К., 2012. – № 1 [Електронний ресурс] – Режим доступу: [www.es.rae.ru / mino / 158-1023](http://www.es.rae.ru/mino/158-1023).

3. Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников / Я. И. Варваричева // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – М. : НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2008. – Т. 2. – С. 147–149.

4. Воробьева В. В. Психология лени: постановка проблемы / В. В. Воробьева, И. С. Якиманская. – Оренбург, 2003. – 57 с.

5. Дворецкий И. Х. Латинско-русский словарь / И. Х. Дворецкий. – М. : Русский язык-Медиа, 2005. – 840 с.

6. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього. – Дис. канд. психол. наук: 19.00.05, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К., 2014. – 200 с.

7. Ларских М. В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов / М. В. Ларских, Н. Г. Матюхина // *Universum: Психология и образование: электрон. науч. журн.* – 2015. – № 7 (17) [Электронный ресурс] – Режим доступа : URL:<http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370>

8. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / П. Людвиг. – М. : Альпина Паблишер, 2014. – 263 с.

9. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Н. Фьоре. – М. : Манн, Иванов и Фебер, 2013. – 276 с.

10. 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.

11. 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.

12. Lay C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // *Journal of Research in Personality.* – 1986. – Vol. 20. – P. 474–495.

13. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / N. A. Milgram // *Boletin de Psicologia.* – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.

14. 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://scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>.

Chernychko N.

Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyyi National University, Kremenchuk

PROCRASTINATION AS A QUESTION OF PSYCHOLOGY

The paper analyzes the researches of foreign and domestic psychologists-scientists on the issue of procrastination in the context of psychodynamic, cognitive, behavioral approaches. Different views on understanding the causes and nature of this phenomenon are defined. Comparative studies of the phenomenon of procrastination by domestic and foreign scientists in historical terms and at the present stage are shown. The reasons for the emergence of this property are as follows: fear to make a mistake, high level of anxiety, awareness of the importance of work and the desire to do it as well as possible, lack of motivation, low level of interest, unwillingness to perform work, uncertainty in own forces, fear of taking responsibility, nature of character etc.

Key words: procrastination, procrastinator, fear, anxiety, laziness.

REFERENCES

1. Friman, A. and Devulf, R. (2017), *Esli byi da kabyi... ili 15 mentalnyih oshibok, kotoryie meshayut vam zhit*, SVAROG. [in Russian]

2. Bazyka, Ye.L. (2012), "The phenomenon of psychophysiological state of procrastination", *Mezhdunarodnye yssledovaniya v nauke y obrazovanyu*, available at: www.es.rae.ru/mino/158-1023. [in Ukrainian]

3. Varvaricheva, Ya.I. (2008), "Investigation of the connection between procrastination, anxiety and IQ in schoolchildren", *Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov IV Vserossiyskogo foruma «Zdorove natsii – osnova protsvetaniya Rossii»*, Vol. 2, pp. 147–149. [in Russian]

4. Vorobeva, V.V. and Yakimanskaya, I.S. (2003), *Psihologiya leni: postanovka problemy*, Orenburg, Russia. [in Russian]

5. Dvoretzkiy, I.H. (2005), *Latinsko-russkiy slovar*, Russkiy yazyk-Media, Moscow, Russia. [in Russian]

6. Dvornyk, M.S. (2014), *Sotsialno-psykholohichni praktyky vidterminuvannia v konstruiuvanni osobystistiu vlasnoho maibutnoho*, Dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.05, In-t sots. ta polit. psykholohii NAPN Ukrainy, Kyiv. [in Ukrainian]
7. Larskih, M.V. and Matyuhina, N.G. (2015), "The relationship between perfectionism and procrastination in students", *Universum: Psihologiya i obrazovanie: elektron. nauch. zhurn.*, Iss. 7 (17), available at: URL:<http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370>. [in Russian]
8. Lyudvig, P. (2014), *Pobedi prokrastinatsiyu! Kak perestat otkladyivat dela na zavtra*, Alpina Publisher, Moscow, Russia. [in Russian]
9. Fore, N. (2013), *Legkiy sposob perestat otkladyivat dela na potom*, Mann, Ivanov i Feber, Moscow, Russia. [in Russian]
10. Burka, J.B. and Yuen, L.M. (2008), *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Da Capo Press, Boston.
11. Ferrari, J.R., Johnson, J.L. and McCown, W.G. (1995), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*, Springer, NY.
12. Lay, C.H. (1986), "At last, my research article on procrastination", *Journal of Research in Personalitu*, Vol. 20, pp. 474–495.
13. Milgram, N.A. (1992), "Procrastination: A malady of modern time", *Boletin de Psicologia*, Vol. 35:83, pp. 102.
14. Steel, P. (2007), "The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure", *Psychological bulletin*, Vol. 133 (1), pp. 65–94, available at: <https://scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-and-Theoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure>.

Черничко Наталія Олександрівна,
аспірант кафедри «Психології, педагогіки
та філософії»,
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського,
вул. Першотравнева, 20, м. Кременчук
Полтавської обл., Україна, 39600.
Тел. +38(05366) 3-61-72.
E-mail: kafspn@rambler.ru



Chernychko Nataliia Oleksandrivna,
Postgraduate Student of Psychology,
Pedagogy and Philosophy Department,
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskiy
National University,
vul. Pershotravneva, 20, Kremenchuk,
Poltava Region, Ukraine, 39600.
Tel. +38(05366) 3-61-72.
E-mail: kafspn@rambler.ru

Стаття надійшла 16.09.2017