

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

### CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR STUDYING THE PHENOMENON OF PROCASTINATION

У статті обґрунтовано актуальність вивчення прокрастинації та здійснено критичний аналіз різних підходів до визначення цього феномену, а також розглянуто ключові теоретичні концепції, зокрема з акцентом на когнітивно-поведінкову теорію, яка пояснює прокрастинацію через ірраціональні переконання та самоконтроль.

Особлива увага приділяється дослідженню типологій прокрастинації. Виокремлюються різні види цього явища, зокрема соціальна та особиста прокрастинація, а також три основні типи за Дж. Феррарі: прокрастинація у прийнятті рішень, стимулююча прокрастинація та уникаюча прокрастинація. Запропоноване А. Чу та Дж. Чоєм розмежування між пасивною та активною прокрастинацією дозволяє краще зрозуміти, як певні форми цього феномену можуть мати як негативні, так і адаптивні наслідки для особистості.

На основі роботи П. Стіла розглядається «Формула прокрастинації», яка пояснює механізми мотивації у контексті зволікання. Виявлено, що низька мотивація, імпульсивність та великий проміжок часу до дедлайну є ключовими детермінантами дилаторної поведінки. Окремо досліджено вплив особистісних рис, таких як імпульсивність, невротизм і самооцінка, на схильність до прокрастинації, а також її зв'язок із хроно-типом особистості та демографічними факторами.

Розглянуто можливі негативні наслідки прокрастинації, включаючи її вплив на академічну успішність, фінансовий добробут, психічне та фізичне здоров'я. Водночас аналізуються потенційно позитивні аспекти, зокрема можливість використання прокрастинації як стратегії управління часом у межах активної форми.

Стаття підкреслює необхідність подальших досліджень у напрямі зменшення деструктивного впливу прокрастинації та розробки ефективних методів інтервенції, спрямованих на підтримку переходу від пасивної до активної прокрастинації або її повного усунення.

**Ключові слова:** прокрастинація, самоконтроль, мотивація, когнітивні викривлення, особистісні риси, хронотип, активна і пасивна прокрастинація.

The article substantiates the relevance of studying procrastination and provides a critical analysis of various approaches to defining this phenomenon, as well as examines key theoretical concepts, in particular, with an emphasis on the cognitive-behavioural theory, which explains procrastination through irrational beliefs and self-control.

Particular attention is paid to the study of typologies of procrastination. Different types of this phenomenon are distinguished, including social and personal procrastination, as well as three main types according to J. Ferrari: decision-making procrastination, stimulating procrastination and avoidance procrastination. The distinction between passive and active procrastination, proposed by A. Chu and D. Choi, allows us to better understand how certain forms of this phenomenon can have both negative and adaptive consequences for the individual.

Based on the work of P. Steele, the article discusses the 'Procrastination Formula', which explains the mechanisms of motivation in the context of procrastination. It is found that low motivation, impulsivity and a long period of time before the deadline are the key determinants of procrastination. The influence of personality traits, such as impulsivity, neuroticism and self-esteem, on the tendency to procrastination, as well as its relationship with personality chronotype and demographic factors, is separately investigated.

The article considers the possible negative consequences of procrastination, including its impact on academic performance, financial well-being, mental and physical health. At the same time, potentially positive aspects are analysed, in particular, the possibility of using procrastination as a time management strategy within the framework of an active form.

The article emphasises the need for further research to reduce the destructive impact of procrastination and to develop effective intervention methods aimed at supporting the transition from passive to active procrastination or its complete elimination.

**Key words:** procrastination, self-control, motivation, cognitive distortions, personality traits, chronotype, active and passive procrastination.

УДК 159.9:159.955

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.46>

**Чечель В.А.**

аспірант кафедри загальної та клінічної психології

Волинський національний університет імені Лесі Українки

**Вступ.** В епоху динамічних соціальних і технологічних змін, коли ефективний тайм-менеджмент і самоконтроль є необхідними як у професійному, так і в особистому житті, все частіше у центрі уваги вітчизняних та зарубіжних науковців опиняється феномен прокрастинації. Численні дослідження засвідчують, що вказане явище не лише відображає відсутність у особистості вміння із ефективного управління власним часовим ресурсом, але й пов'язане з глибинними психологічними механізмами, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти [9; 19].

Незважаючи на зростаючий інтерес до згаданої проблеми, досі не існує єдиного та загаль-

ноприйнятого тлумачення прокрастинації, що стає на заваді систематичному вивченню та розробці ефективних стратегій протидії. Представники різних теоретичних підходів пропонують альтернативні тлумачення сутності цього конструкту, відмінні типології, акцентують увагу на різних особистісних властивостях, які пов'язані із формуванням схильності до зволікання, що актуалізує необхідність їх інтеграції та критичного аналізу.

**Виклад основного матеріалу.** Прокрастинація як психологічний феномен вперше привернула увагу практиків, а потім і теоретиків у 1970-х роках XX століття. Одним із найпоширеніших підходів

у наукових дослідженнях цього явища, що базується на міцному теоретичному та емпіричному фундаменті, є когнітивно-поведінкова теорія. З точки зору ключових положень цього вчення прокрастинація визначається як наслідок неадаптивних моделей мислення, які перешкоджають ефективним діям.

Одне з перших визначень прокрастинації в рамках цього підходу запропонували А. Елліс і В. Кнаус [8], які вказали на ірраціональні переконання людини як основну причину прокрастинації. Вони зазначили, що прокрастинатори часто відчувають страх невдачі та перфекціонізм, що призводить до уникнення дій.

У подальших дослідженнях К. Лей [16] звернув увагу на когнітивні викривлення і тенденцію уникати неприємних емоцій, пов'язаних з виконанням завдань. Дослідник зауважив, що прокрастинація може бути наслідком труднощів у самоконтролі.

Дж. Феррарі [10], з іншого боку, вказав на аспект уникнення та хронічну прокрастинацію як на елементи, пов'язані з низькою самооцінкою та страхом перед соціальною оцінкою. Він підкреслив, що це явище може мати різні причини залежно від контексту, в якому воно виникає.

Інтерпретуючи прокрастинацію, автори вказували не лише на когнітивні аспекти, а й на афективні та мотиваційні, які відіграють важливу роль у механізмах відкладання дій. У зазначеному контексті вагомим значення набуває теорія, запропонована П. Стілом, яка стала першою спробою інтегрального вивчення досліджуваного конструкту, врахувавши усі його прояви.

Науковець визначає прокрастинацію як добровільне відкладання запланованих завдань, незважаючи на усвідомлення того, що це може призвести до негативних наслідків. У своїх роботах він підкреслює, що прокрастинація є не просто звичкою, а скоріше, комплексною поведінковою проблемою, що пов'язана з особистісними рисами, емоційними та когнітивними реакціями.

П. Стіл запропонував математичну модель, відому як «Формула прокрастинації», яка пояснює фактори, що впливають на цей конструкт.

$$\text{Мотивація} = \frac{\text{Очікування} \times \text{Цінність}}{\text{Імпульсивність} \times \text{Час}}$$

Тобто науковець стверджує, що прокрастинація виникає через низький рівень мотивації. Наприклад, якщо людина сумнівається у власних силах, мотивація до виконання певного завдання буде знижена. Якщо ж до цього додається висока імпульсивність і великий проміжок часу до дедлайну, мотивація може впасти до мінімуму, що призводить до прокрастинації. Представлена формула допомагає зрозуміти не тільки причини прокрастинації, але й можливі способи її подолання. Наприклад, збільшити мотивацію.

Робота П. Стіла здійснила вагомий вплив на поглиблення розуміння сутності прокрастинації, адже розроблена автором формула стала інстру-

ментом для пояснення складних взаємозв'язків між мотивацією, емоціями та поведінкою у процесі формування дилаторної схильності [19].

Великого значення для концептуалізації меж поняття прокрастинації набуває виокремлення її видів. Так, у науковій літературі вченими представлено низку типологій, що часто не суперечать одна одній, а доповнюють.

На думку В. Кнауса [15], доцільно виокремлювати соціальну та особисту прокрастинацію. Соціальну прокрастинацію він визначає як зволікання з виконанням певної діяльності, яка передбачає контакт з іншими (наприклад, запізнення на побачення, зустріч з друзями або завершення роботи над груповим проєктом). Особиста прокрастинація передбачає затримку дій у справах, які впливають безпосередньо на індивіда (відкладання звернення за медичною допомогою, зволікання з підготовкою до іспиту тощо). В. Кнаус зазначає, що два типи прокрастинації можуть співіснувати.

Дж. Феррарі [9] виокремлює три основні типи прокрастинації.

Перший – це прокрастинація у прийнятті рішень щодо поточних завдань. Людям з такою поведінковою моделлю важко робити вибір, що призводить до затримок у виконанні обов'язків.

Другий тип – стимулююча прокрастинація, коли прокрастинація діє як стратегія, щоб викликати збудження. Ці люди навмисно відкладають виконання завдання, щоб працювати в умовах дефіциту часу, що забезпечує їм додаткову дозу адреналіну та мотивації.

Третій тип – це уникаюча прокрастинація, що виникає через страх невдачі. У цьому випадку люди, схильні до прокрастинації, відчувають страх перед оцінкою своєї роботи, тому свідомо відкладають виконання, щоб уникнути потенційної критики і захистити свою самооцінку [11].

Важливим кроком у розумінні типів прокрастинації стала робота А. Чу та Дж. Чоя [3]. Науковці представили більш складний опис прокрастинації, який допускає дві форми її прояву: пасивну, що є деструктивною за своєю природою, і активну, під час якої людина приймає свідомі рішення відкласти завдання, що дозволяє досягти більш успішних результатів внаслідок детального планування.

Тоді коли пасивні прокрастинатори відкладають виконання завдань, що призводить до низької якості роботи і частих труднощів з дотриманням дедлайнів, активні прокрастинатори свідомо вибирають відкладення завдань, вважаючи за краще працювати в умовах дефіциту часу, що дозволяє їм отримувати задовільні результати і ефективно дотримуватися дедлайнів.

А. Чу і С. Моран [4] підтвердили результати попередніх досліджень, показавши, що активні прокрастинатори демонструють схожий рівень прокрастинації, як і їхні пасивні колеги. Однак вони відрізнялися від них за сприйняттям часу, підходом до завдань, стратегіями подолання труднощів

та академічною успішністю, здебільшого вони відповідали тим, хто не був схильний до прокрастинації, а іноді навіть перевершували їх.

Крім того, дослідження 2009 року показало, що активна прокрастинація корелює з двома із п'яти ключових рис особистості. Активні прокрастинатори частіше характеризуються впевненістю у собі та емоційною стабільністю, а також енергійним і динамічним підходом до завдань і соціальної взаємодії.

Хоча А. Чу і Дж. Чой розрізняли два стилі прокрастинації, до цього часу не було проведено жодного дослідження про те, чи можуть люди переходити від одного стилю до іншого. Визначення того, чи може людина, яка спочатку демонструє пасивний стиль прокрастинації, з часом перейти до активного стилю, матиме важливі соціальні наслідки.

Оскільки попередні дослідження продемонстрували, що прокрастинація пов'язана з нижчою академічною успішністю, фінансовими втратами, проблемами зі здоров'ям і зниженням якості життя, будь-які нові знання про цей феномен є цінними. Розуміння динаміки стилів прокрастинації та факторів, що сприяють їх зміні, може допомогти розробити ефективні заходи для підтримки переходу від пасивної прокрастинації до активної або її повного усунення.

Важливим вектором досліджень у межах зазначеної проблематики є наслідки для особистості, які детермінуються прокрастинацією. Насамперед дослідники акцентують увагу на деструктивності її впливу.

Серед негативних наслідків прокрастинації найчастіше вказують на психологічні проблеми, труднощі у міжособистісних стосунках, фінансові втрати.

Особливу увагу дослідники приділяють негативному впливу прокрастинації на сферу здоров'я [17; 21]. Зволікання у зверненні за медичною допомогою та подальшому лікуванні може детермінувати соматичні труднощі, яких можна було б уникнути, своєчасно звернувшись до спеціалістів.

А. Глен [12] зауважив, що прокрастинатори частіше страждають від порушень сну, частіше курять і вживають алкоголь. Захворювання травлення, симптоми застуди та грипу також згадувалися як такі, що частіше трапляються у людей, які зволікають.

Водночас низка дослідників виокремлює і певні позитивні наслідки цього феномену. У 1997 році Д. Тайс і Р. Баумейстер виявили, що прокрастинатори мають нижчий рівень стресу та краще фізичне здоров'я, ніж ті, хто не схильний до подібного зволікання. Р. Баумейстер, Т. Хезертон та Д. Тайс [2] припустили, що прокрастинація – це стратегія зменшення негативних емоцій, хоча й лише на короткий термін.

В академічному контексті це може призвести до того, що студенти скористаються досвідом тих, хто виконав завдання раніше, або додатковою допомогою вчителів ближче до кінцевого терміну.

Окрім окреслених вище напрямів дослідження прокрастинації, вагоме значення науковці надають вивченню особистісних факторів, що корелюють з нею. Результати подібних досліджень продемонстрували зв'язок прокрастинації з різними рисами особистості, когнітивними здібностями, афективними станами та демографічними характеристиками.

У своєму мета-аналітичному огляді П. Стіл [19] показав, що несприйняття завдань, низька самоефективність та імпульсивність є значущими предикторами прокрастинації. Ці висновки підтверджуються дослідженням А. Чу та Дж. Чой [3], які зазначили, що низька самоефективність тісно пов'язана з традиційною (пасивною) прокрастинацією.

На противагу цьому N. Milgram та R. Tenne [19] вказують, що різні форми прокрастинації мають різні кореляції. Вони виявили зв'язок між невротизмом і прокрастинацією у прийнятті рішень, а також між сумлінністю і схильністю уникати дій. Подібні кореляції відзначили Б. Ефферт і Д. Феррарі [7], які пов'язали прокрастинацію у прийнятті рішень з низькою самооцінкою. П. Стіл [19], з іншого боку, вказав на існування кореляції між рівнем самооцінки та схильністю до прокрастинації. Водночас Б. Хесс, М. Шерман і М. Гудман [13] вказують на зв'язок між академічною прокрастинацією, невротизмом і схильністю до «нічного типу» життя. Це може пояснити високий рівень прокрастинації в академічному середовищі, оскільки дослідження показали, що студенти, як правило, більше функціонують ввечері [1]. Дж. Діаз-Моралес, Дж. Феррарі та Дж. Коен [6] також виявили значну кореляцію між прокрастинацією та наданням переваги особистістю певному часу доби. Їхнє дослідження також підтвердило, що уникаюча прокрастинація частіше трапляється у осіб, які характеризуються найвищим рівнем активності саме вночі.

Подальші дослідження виявили зв'язок між прокрастинацією та минулою часовою орієнтацією. І. Дженіс і Л. Манн [14] пояснили прокрастинацію як результат роздумів про минулий досвід, який людина оцінює негативно. Дж. Феррарі та Р. Еммонс [10] висунули теорію про те, що хронічні прокрастинатори віддають перевагу короткочасним задоволенням і винагородам, а не майбутнім цілям. В. Кнаус [15] розвинув теорію, припустивши, що прокрастинація може бути формою залежності. За його словами, прокрастинатори зосереджуються на короткострокових вигодах за рахунок більш цінних довгострокових цілей. Він також зазначив, що, як і інші види залежності, прокрастинація може призвести до зниження самооцінки.

Окрім цього, було виявлено деякі ґендерні відмінності щодо причин прокрастинації. Б. Озер, А. Демір та Дж. Феррарі [18] зауважили, що жінки частіше повідомляли, що їхня прокрастинація була викликана страхом невдачі та лінню, тоді як чоловіки пояснювали подібну тенденцію ризикованою поведінкою та бунтом проти контролю.

Слід відзначити ідеї науковців, відповідно до яких прокрастинація пов'язана з низкою когнітивних проблем. Так, С. Девітт та Х. Шоуенбург [5] зафіксували, що прокрастинатори схильні до нераціональної організації часу, що призводить до поганої продуктивності. Тоді як Б. Ефферт та Дж. Феррарі [7] підкреслили тенденцію до когнітивних невдач, таких як забудькуватість, фактор уповільненої роботи та нетерпіння тих, хто зволікає з прийняттям рішень. В. Кнаус [15] зазначає, що прокрастинація часто виникає у людей з дисфункціональними когнітивними процесами і схильністю уникати дій. Це складна поведінкова модель, яку важко змінити. Він також зазначив, що зволікання більш поширене серед людей, які отримують винагороду за свою поведінку, наприклад, у командній роботі, де інші члени групи виконують завдання за них.

Дж. Феррарі та П. Стіл [9] відзначили, що люди, схильні до прокрастинації, частіше відчувають жаль у різних аспектах свого життя. Особливо це стосується освіти – сфери, яка має відношення до студентів, а також виховання дітей, стосунків з родиною та друзями, здоров'я і добробуту та фінансового планування. У цих сферах прокрастинатори відчували вищий рівень жалю, ніж ті, хто не схильний до неї. Однак не було виявлено суттєвих відмінностей у рівнях жалю в контексті романтичних стосунків, планування кар'єри, духовного розвитку та самовдосконалення.

Д. Тайс і Баумейстер [20] стверджували, що емоційний стрес спричиняє втрату індивідом мотивації регулювати свою поведінку. Вони відзначали, що страждаюча особа більше не піклується про користь, яку може принести її поведінка, і тому вона не робить зусиль для підвищення саморегуляції. Ця відсутність саморегуляції, своєю чергою, призводить до прокрастинації.

**Висновки.** Прокрастинація – це складне психологічне явище, яке є результатом когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Дослідження підтверджують його негативні наслідки, такі як зниження академічної успішності, фінансові труднощі та проблеми зі здоров'ям, хоча здебільшого воно може мати адаптивну функцію.

Наявні відмінності між пасивною прокрастинацією, яка є деструктивною, та активною прокрастинацією, у разі якої навмисне зволікання допомагає досягти кращих результатів. Схильність до прокрастинації пов'язана з особистісними рисами, такими як імпульсивність і невротизм, та демографічними факторами, такими як вечірній хронотип.

Майбутні дослідження мають бути зосереджені на стратегіях зменшення негативних наслідків прокрастинації та на аналізі факторів, які сприяють переходу від пасивної до активної форми, що може допомогти розробити ефективні методи втручання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Adan A., Natale V. Gender differences in morningness-eveningness preference. *Chronobiology International*. 2002. Vol. 19. № 4. P. 709–720.

2. Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M. Losing control: How and why people fail at self-regulation. *Academic Press*. 1994.

3. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*. 2005. Vol. 145. № 3. P. 245–264.

4. Chu A.H.C., Moran S. Active procrastination: The paradox of intentional delay. *Perspectives on Psychological Science*. 2009. Vol. 4. № 2. P. 162–178.

5. Dewitte S., Schouwenburg H.C. Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*. 2002. Vol. 16. № 6. P. 469–489.

6. Díaz-Morales J.F., Ferrari J.R., Cohen J.R. Indecision and avoidant procrastination: The role of morningness-eveningness and time perspective in chronic delay lifestyles. *The Journal of General Psychology*. 2008. Vol. 135. № 3. P. 228–240.

7. Effert B.R., Ferrari J.R. Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1989. Vol. 4. № 1. P. 151–156.

8. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. *Institute for Rational Living*. 1977.

9. Ferrari J.R. Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done. *John Wiley & Sons*. 2010.

10. Ferrari J.R., Emmons R.A. Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1995. Vol. 10. № 1. P. 135–142.

11. Ferrari J.R., Özer B.U., Demir A. Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149. № 3. P. 402–407.

12. Glenn A.L. Procrastination: The thief of time. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58. № 11. P. 1343–1350.

13. Hess B., Sherman M.F., Goodman M. Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. *The American Journal of Psychology*. 2000. Vol. 113. № 1. P. 61–68.

14. Janis I.L., Mann L. Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. *Free Press*. 1977.

15. Knaus W.J. Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. № 5. P. 153–166.

16. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. № 4. P. 474–495.

17. Morris L., Menashe U., Anderson D.A., Malinow K.L., Illingworth D.R. Procrastination, anxiety, and cardiovascular risk: A time to panic? *Journal of Clinical Psychology*. 1990. Vol. 46. № 5. P. 785–791.

18. Ozer B.U., Demir A., Ferrari J.R. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149. № 2. P. 241–257.

19. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65–94.

20. Tice D.M., Baumeister R.F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 1997. Vol. 8. № 6. P. 454–458.

21. White S.E., Wearing A.J., Hill G.D. The relationship between personality traits, time management, and procrastination. *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 16. № 5. P. 681–691.