

СТРУКТУРА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Рудоманенко Ю. В.

*аспірантка кафедри загальної та диференціальної психології
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0003-1881-9762
juliyarud19.75@gmail.com*

Ключові слова: ірраціональне, відтермінування, важливі рішення, емоційний дискомфорт, діяльність.

У статті розглянуто основні наукові підходи до вивчення видів, типів, складників, детермінант, контексту, наслідків, класифікацій феномену «прокрастинація» задля створення загального уявлення та окреслення багатогранності феномену, що може суттєво впливати на побудову цілісної картини його структури.

Узагальнюючи погляди на природу прокрастинації в різних дослідницьких підходах, виявлено: компоненти прокрастинації – поведінковий, емоційний, когнітивний, несвідомий, мотиваційний; детермінанти прокрастинації – перманентні й ситуативні; види прокрастинації – прокрастинація у виконанні завдань і прокрастинація в прийнятті рішень. Фундаментальні типи прокрастинації – розслаблена (пасивна) й напружена (активна). Прокрастинацію розглядають у конструктивному й у деструктивному контексті. Напрями вивчення феномену: дослідження ситуативних причин прокрастинації; виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів; наслідки відкладання справ; соціально-культурні й демографічні відмінності прокрастинації.

Встановлено що «прокрастинація» є комплексним, неоднорідним у психологічному плані феноменом, який поширюється на багато сфер людської діяльності (навчальну, трудову, соціальну, побутову); в психологічній науці немає загальновизнаного трактування терміну та єдиного погляду на його структуру.

Запропоновано власне бачення структури й визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту»; якісні характеристики: «ірраціональне»; «відтермінування»; «важливих»; «рішень»; «емоційний дискомфорт»; компоненти: когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний. У структурі прокрастинації ми розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, тому що феномен «прокрастинація» припускає взагалі невиконання дії, тобто відсутність мотивації. Цінності й динамічні смислові системи особистості, вважаємо, значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності.

STRUCTURE OF PROCRASTINATION OF PERSONALITY

Rudomanenko I. V.

*Postgraduate Student at the Department of General and Differential Psychology
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky
Staroportofrankivska str., 26., Odessa, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1881-9762
julyarud19.75@gmail.com*

Key words: *irrational, deferral, important decisions, emotional discomfort, activity.*

The article considers the main scientific approaches to the study of kinds, types, components, determinants, context, consequences, classifications of the phenomenon “procrastination” to create a general idea and delineate the versatility of the phenomenon, which can significantly affect the construction of a holistic picture of its structure.

Summarizing views on the nature of procrastination in different research approaches, revealed: components of procrastination – behavioral, emotional, cognitive, unconscious, motivational; determinants of procrastination – permanent and situational; types of procrastination – procrastination in tasks and procrastination in decision making. Fundamental types of procrastination – relaxed (passive) and intense (active). Procrastination is considered in a constructive and destructive context. Areas of study of the phenomenon: study of situational causes of procrastination; identification of individual and personal characteristics of the procrastinators themselves; consequences of adjournment; socio-cultural and demographic differences of procrastination.

It is established that “procrastination” is a complex, psychologically heterogeneous phenomenon that extends to many areas of human activity (educational, labor, social, domestic); in psychological science there is no generally accepted interpretation of the term and a single view of its structure. Our own vision of the structure and definition of the phenomenon is suggested: “procrastination is always an irrational postponement of important decisions with a concomitant feeling of emotional discomfort”; qualitative characteristics: “irrational”; “postponement”; “important”; “decisions”; “emotional discomfort”; components: cognitive; temporal; valuable; behavioral; emotional. In the structure of procrastination, we consider the value component, not the motivational component, because the phenomenon of “procrastination” presupposes a failure to perform an action at all, that is, a lack of motivation. Values and dynamic semantic systems of the individual, we believe, largely determine the focus of the individual on the implementation, postponement or even termination of certain activities.

Постановка проблеми. Значна кількість інформації та варіантів вибору в сучасному світі все частіше призводить до того, що людина відчуває брак часу на виконання всього бажаного. Водночас значущі рішення та справи можуть відкладатися, виконуватися в останній момент або не виконуватися взагалі. Цей феномен у психології дістав назву «прокрастинація», він супроводжується емоційним дискомфортом, виступає чинником, який гальмує процес розвитку й становлення особистості в соціальному середовищі, поширюється на багато сфер людської діяльності. Натепер достеменно невідомо, є прокрастинація схильністю чи це – особливий стан особистості або

ж специфічна властивість її психіки. Досі немає єдиного уявлення про його структуру, так само як немає і чіткої дефініції цього феномену, відсутні як досить розроблені теоретико-методологічні засади його вивчення, так і розуміння основних причин прокрастинації та можливих заходів з її корекції та превенції, що зумовлює актуальність наукових пошуків у цьому напрямку.

Метою статті є узагальнення наявних поглядів щодо розуміння структури прокрастинації, розгляд наукових підходів, напрямів вивчення, видів, типів, складників, детермінант, контексту, наслідків, відповідних класифікацій задля окреслення багатогранності феномену, що може сут-

тево впливати на побудову цілісної картини його структури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Спочатку дослідники трактували прокрастинацію, підводячи до терміну «лінь», яка характеризується відсутністю бажання та дефіцитом вольового зусилля (Т. Хокінс і Г. Претор-Пінні; С.С. Степанов, К.К. Платонов та інші). Вітчизняні вчені розглядали феномен прокрастинації у зв'язку з особистісними характеристиками (Н.Г. Гаранян, А.А. Горбунова, С.Б. Мохова, А.Н. Невзоров). Синдром «мотиваційної недостатності» розглядався також у контексті перцептивно-семантичної організації часу (Ф. Зімбардо) й теорії перфекціонізму (Е. Бернс, П. Хьюїтт, Г. Флітт, Р. Слен, Дж. Ешбі, А.Б. Холмогорова) [1]. Дослідники досягли консенсусу лише щодо двох ключових характеристик феномену – наявності зволікання в реалізації того чи іншого наміру й присутності супутнього почуття психологічного дискомфорту.

Наразі можна виділити такі напрями вивчення феномену: дослідження ситуативних причин прокрастинації; виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів; наслідки відкладання справ; соціально-культурні й демографічні відмінності прокрастинації.

С.Б. Мохова й А.Н. Неврюєв умовно виділяють два види предикторів прокрастинації: 1) внутрішні причини; 2) зовнішні причини [2].

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом у співавторстві з Дж. Баторі й Д. Моурером, вони виділили п'ять основних її різновидів:

- 1) побутова або щоденна;
- 2) прокрастинація в прийнятті рішень, навіть незначних;
- 3) невротична прокрастинація;
- 4) компульсивна прокрастинація;
- 5) академічна прокрастинація [3].

Пізніше ця класифікація була вдосконалена Н. Мілграмом і Р. Тенне, які об'єднали ці п'ять видів прокрастинації у дві: прокрастинація у виконанні завдань і прокрастинація в прийнятті рішень [4].

Серед фундаментальних типів прокрастинації дослідники виділяють «розслаблену» (пасивну) й «напружену» (активну). Є.П. Ільїн розглядає «лінь» як форму прокрастинації та виділяє два типи прокрастинаторів: «напружених» (для яких характерний високий рівень тривожності, занепокоєння, почуття провини) й «розслаблених» (їхні характеристики відповідають повсякденному розумінню «ліні» й вони будуть зосереджуватися на виконанні тільки тих справ, які будуть приносити задоволення тільки «тут і зараз») [5]. У своєму дослідженні Е.Л. Михайлова виділяє три істотних ознаки ліні: мотиваційний компо-

нент, повна відсутність або ж слабка мотивація до діяльності; поведінковий компонент, який має на увазі невиконання поставленого завдання; емоційний компонент, який характеризується байдужістю або позитивними емоціями з приводу невиконаної діяльності [6]. «Пасивний», чи «розслаблений», тип прокрастинації схожий за своїми ознаками до ліні. Однак, незважаючи на однотипний результат невиконання завдань, для прокрастинації, на відміну від лінощів, властиве прагнення до успіху й зацікавлення в закінченні й у результаті своєї справи. Відомо також, що прокрастинація проявляється в діяльності, результат якої важливий для особистості. Підвищену значущість результату можуть зумовити такі явища, як тривожність, мотивація до успіху, уникнення невдач [7]. Klingsieck означив прокрастинацію як добровільне відкладання важливої для особистості діяльності, незважаючи на очікування негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання [8].

Дж.Н. Чой та А.Х.К. Чу, розвиваючи тему сутності феномену відкладання та його позитивних аспектів, доходять також висновку про існування «пасивних» та «активних» прокрастинаторів [9]. Я.І. Варварічева теж виділяє «пасивний тип» прокрастинації, викликаній бажанням уникнути неприємної справи, й «активний тип», що характеризується отриманням гострих відчуттів в умовах дефіциту часу. На її думку, прокрастинація – свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми. Дослідниця наголошує на бінарності впливу прокрастинації (деструктивний і компенсувальний компоненти), вказує на те, що тимчасове блокування активності в реалізації бажаних цілей може виступати як копінг-стратегія [10]. Д. Феррарі також пропонує виокремлювати прокрастинацію конструктивну й деструктивну. Таке припущення дозволяє розділити всі наявні дослідження феномену та його природи на дві групи: 1) розглядання прокрастинації в конструктивному контексті; 2) розглядання прокрастинації в деструктивному контексті. Учений створив класифікацію прокрастинаторів залежно від особистісних особливостей людей: 1. «нерішучі» – люди, схильні до відкладання через тиск вантажу відповідальності; 2. «уникаючі» – поведінка яких зумовлена прагненням не виконувати суб'єктивно неприємні завдання, а також уникнути оцінок із боку оточення; 3. «шукачі гострих відчуттів» – це вищезгадані «активні прокрастинатори». Вони цілеспрямовано відкладають прийняття важливих рішень, тому що їм подобається відчуття того емоційного підйому, який виникає в разі виконанні справ в останній момент [11].

За результатами дослідження Т.О. Мотрук, Д.В. Стеценко, прокрастинація проявляється в діяльності й тягне за собою негативні наслідки для ефективності діяльності; змінює структуру й організацію діяльності; може мати регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда [12]. Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що містить завдання, яке сприймається прокрастином як важливе для виконання; результат емоційного розладу [13].

М.М. Карлівська й Р.А. Баранова інтерпретують прокрастинацію як комплексний, неоднорідний у психологічному плані феномен, що містить поведінкові, емоційні й когнітивні компоненти, тісно пов'язаний із мотиваційною сферою особистості. Серед особистісних підструктур і компонентів, безпосередньо пов'язаних із прокрастинацією, авторки виділяють:

1. особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу);
2. особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини);
3. особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);
4. біологічні чинники (низька концентрація уваги, нейротизм) [14].

Комплексність феномену з боку психодинамічного, поведінкового й когнітивного підходів до проблеми прокрастинації ґрунтується на її компонентах: поведінковому, когнітивному, емоційному й несвідомому. У рамках психодинамічного підходу основний акцент під час пояснення відкладання справ на потім зроблений на захисні механізми й концепцію уникнення. З боку поведінкового підходу (біхевіоризму) міра розвитку прокрастинації залежить від закріплення її стратегії на основі теорії навчання. З позиції когнітивного підходу в основі прокрастинації лежать такі явища, як занижена самооцінка, нездатність самостійно приймати рішення та ірраціональні переконання.

Говорячи про складові частини прокрастинації, П. Стіл відзначав серед них безпосередньо факт відкладання та наявність термінів [15]. Згідно із цією теорією можна зробити висновок, що рівень прокрастинації тим нижче, чим більше очікування успіху від справи й чим цінніші її результати особисто для людини. Серед особистісних факторів, гіпотетично найтісніше пов'язаних із прокрастинацією, можна назвати нейротизм, екстраверсію, імпульсивність. Також досить перспективно виглядають результати досліджень взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму,

прокрастинації та самоефективності, прокрастинації та самоконтролю.

Канадський вчений Б. Такмен, досліджуючи феномен прокрастинації, виявив, що люди, схильні до відтермінування, часто використовують раціоналізації для виправдання своєї поведінки. Раціоналізації дослідник визначає як думки, які допомагають виправдати відкладання справ «на завтра» або «на потім» в очевидно логічній і переконливій для самої людини формі. Він припускає, що такі раціоналізації є джерелом когнітивних підстав для прокрастинації [16]. Тобто зволікання з виконанням завдань стає ніби певним способом копіювання, регулятором життєдіяльності особистості.

Т.А. Колтунович, О.М. Поліщук об'єднують детермінанти прокрастинації у дві групи: перманентні (стабільні в часі й мало піддаються зміні) й ситуативні (виникають випадково й розвиваються під впливом ситуації, що склалася). Своєю чергою вони можуть бути психофізіологічними (темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус тощо), емоційними, мотиваційними, поведінковими, ресурсними й часовими [17].

Дослідники виділяють такі компоненти прокрастинації: поведінковий, емоційний, когнітивний, тісно пов'язаний із мотиваційною сферою. У прокрастинатора є складності зі сприйманням часу. Також ряд авторів виділяють несвідомий компонент [18].

У великому інтернет-дослідженні (N = 22053) зв'язку прокрастинації зі статусом зайнятості й характеристиками роботи Nguyen et al. було встановлено, що прокрастинація була пов'язана з нижчим рівнем доходу, коротшою тривалістю працевлаштованості й вищим рівнем безробіття. Працівники, зайняті роботою з нижчою внутрішньою цінністю (наприклад, визнанням) і більшою кількістю обмежень, мали тенденцію прокрастинувати більше, ніж працівники, які мають роботу, що вимагає більшого рівня внутрішньої мотивації [19].

Вважається також, що люди, які страждають від прокрастинації, не вміють правильно розпоряджатися своїм часом. Цікаво, що за даними одного з нещодавніх досліджень, 85 студентів, які отримали обмежений час для підготовки до іспиту, продемонстрували більшу ефективність навчання та зменшення тенденції до прокрастинації [20]. Якщо час сприймається як цінніший і лякає, люди можуть використовувати доступний час, здійснюючи, а не відкладаючи дії. Учені зробили висновки, що для прокрастинаторів характерна заглибленість у спогади про колишні досягнення та успіхи в поєднанні з браком уваги до планів на майбутнє [21].

Характер корисності прокрастинації був відзначений і в дослідженні М.С. Берендєєвої. Дослід-

ниця зазначала, що чим більш виражена недостатність екзистенціальної мотивації, тим сильніше в особистості прагнення звільнити себе від справ, що викликають тривогу й сприймаються, як складні для неї [22]. Ю.О. Ошемкова теж пов'язувала прокрастинацію з відсутністю / недостатністю екзистенціальної мотивації в особистості. Особливий інтерес викликає припущення, що особистості для полегшення проживання ситуації прокрастинації потрібна фантомна необхідність тотальної завантаженості часу. Недостатність екзистенціальної мотивації пов'язане, як правило, з певними когнітивними спотвореннями в сприйнятті навколишнього світу й власного «Я», індивідуальних ресурсів [23]. Період тимчасової бездіяльності характеризується також відсутністю обов'язковості й завжди добровільний за своєю суттю. Наявність демотивації у свідомості прокрастинатора має амбівалентну суть. З одного боку, людина карає себе, що не реалізує своєчасно бажані цілі, з іншого боку, особистість отримує задоволення від проживання періоду відсутності відповідальності. І. Хофман вважає, що прокрастинація сприяє довголіттю людини, зазначає у своїй монографії, що вміння перемикається з напруженої активної діяльності для відновлення ресурсів істотно зберігає психологічне й фізичне здоров'я людини [24].

Прокрастинація може бути захисною реакцією на різні види страхів: страх невдачі, страх оцінки, страх втрати самостійності й контролю над ситуацією, страх перед успіхом, страх виконати роботу не досить ідеально. Люди відкладають розв'язання тих завдань, які є для них стресовими. Чим більше людина сприйнятлива до стресу, тим із більшою ймовірністю вона буде «прокрастинувати». Однак згідно з іншими даними сама схильність до прокрастинації може призводити до розвитку стресу. Тобто людина, знаходячись у стресовому стані, починає відкладати «страшні» справи, саме відкладання тільки збільшує стрес й емоційний дискомфорт, що своєю чергою призводить до ще більшого рівня стресу й тривожності. Це схоже на «замкнуте коло» – «страх страху».

Аналізуючи причини прокрастинації в руслі якості самих завдань, більшість авторів виділяють такі причини: нав'язування завдань ззовні; відстрочені наслідки; тривалий термін, даний на виконання; великі тимчасові вкладення до завдання; нудні, рутинні завдання; висока зайнятість іншими справами; відстрочення в отриманні задоволення або нагород [25].

Переважає більшість дослідників відповідно до традиційних уявлень розміщує поняття прокрастинації десь на перетині процесів когнітивних і діяльнісних, розглядаючи її як похідну від нестачі волі й мотивації та вважаючи, що відтермінування призводить до певних життєвих

проблем і станів дискомфорту, все ж елементи уповільнення та зволікання властиві й таким схвалюваним особистісним характеристикам, як розсудливість, обачність, мудрість, спокій, розклад пріоритетів. Джерела схильності людини до прокрастинації доцільно було б розглядати під кутом зору мотиваційних теорій, але за повсякденними діями може стояти щось інше, що не визначатиметься в особистісних парадигмах як цілі, цінності, настановлення, очікування, потреби тощо. Можливо, фокус уваги слід перемістити на те, що зовсім поряд, на щось зрозуміле й повторюване – на повсякденність загалом [26].

Л.І. Дементій бачить у прокрастинації лише слабкість регуляторного компонента особистості, її нездатність до управління ситуацією [27]. Є.Л. Базика теж вважає, що причини виникнення прокрастинації потрібно шукати в розладі вольових процесів, цілеспрямованості, самоорганізованості. На вищих рівнях свого прояву воля припускає опору на духовні цілі й етичні цінності, на переконання та ідеали. Істотними ознаками вольової дії є відсутність безпосереднього емоційного задоволення, що отримується в процесі. Навпаки, з успішним здійсненням вольового акту зазвичай пов'язано якраз моральне задоволення від того, що його вдалося виконати [28]. Виявлені також проблеми з мотиваційною складовою частиною, яка детермінує продуктивність діяльності особистості. Прокрастинатори не володіють достатнім рівнем мотивації для того, щоб виконати завдання в строк, переважно в них спостерігається не досить реалістична оцінка мети в сукупності з відсутністю навичок вмотивувати себе на виконання того або іншого завдання [29].

Хоча вибір вважається ключовим для автономії та психологічного добробуту в країнах Заходу, перевантаження варіантами вибору може викликати негативні наслідки, такі як параліч волі й низьку здатність до прийняття рішень. А. Rozental і Р. Carlbbring повідомляють, що прокрастинація асоціюється з психологічним дистресом і призводить до психологічних страждань, хоча такий стан все ж не вважається психічним розладом. Наводяться останні результати досліджень у галузі когнітивної нейронауки й промислової психології, які вказують на важливість контролю стимулів, що дозволяє формувати ефективне робоче середовище, яке зменшує відволікання уваги й запобігає його виснаженню. Інші техніки містять визначення цінностей і винагород, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок цілепокладання [30].

Виклад основного матеріалу дослідження. Тепер, виходячи з огляду досліджень прокрастинації, спробуємо додати до загальної картини власне бачення структури феномену «прокрастинація».

Багато проблем людини, як і прояви прокрастинації, є результатом ірраціонального мислення, що пов'язано з когнітивним компонентом. Часовий компонент – це наявність термінів для виконання та відкладання прийняття рішень. Поведінковий компонент явища – це процес прийняття рішення, що вивчається в психології в контексті поведінки й діяльності людини. Супутнє відчуття емоційного дискомфорту свідчить про наявність емоційного компонента в його структурі. Прокрастинація проявляється в діяльності, результат якої завжди важливий для особистості, тобто є значущим і цінним, що є ціннісним компонентом феномену. Цінності займають місце на перетині мотивації та світоглядних структур свідомості, входять у структуру світогляду особистості й визначають її спрямованість [31]. Цінності й мотиви є структурними компонентами ціннісно-мотиваційної сфери особистості, виступають як регулятор її активності, але їхнє місце в ієрархії регуляторів активності в структурі особистості й регулюванні відносин із зовнішнім світом різні. Цінності належать до класу стійких мотиваційних утворень, однак цінність не завжди здатна стати мотивом. Ціннісна структура особистості лише сприяє формуванню мотиваційної системи особистості, що визначає наполегливість в досягненні цілей. Тому в структурі прокрастинації ми розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, бо феномен «прокрастинація» припускає взагалі невиконання дії, тобто відсутність мотивації. У такому випадку можемо розглянути ціннісно-мотиваційний конфлікт як стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву. Також у проявах прокрастинації можемо виявити ціннісний конфлікт, який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох несумісних форм поведінки, віддати перевагу одній із двох цінностей. Але ця гіпотеза потребує перевірки в дослідженнях.

Аналіз же ціннісної складової частини особистості дозволяє відповісти на питання, чому люди в певному випадку поведуть себе саме так, а не інакше. У психіці людей цінність виникає разом із появою позитивної або негативної емоції, з'єднаної з конкретним знанням, яке дозволяє зробити вибір варіантів поведінки або діяльності. Це вказує на інтегративний характер цінностей як психологічних утворень, що містять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти й виступають у нерозривній єдності цих компонентів [32]. Світогляд особистості – це проекція її глибинної смислової структури, де особистісна цінність проявляє себе як стабільне джерело смислоутворення. Тобто цінності є критеріями значущості й орієнтирами діяльності індивіда, вони відбивають

особистісні смисли, які поєднують у собі когнітивний, емоційний ц поведінковий компоненти.

Л.С. Виготський розглядав динамічну смислову систему (далі – ДСС) як єдність афективних та інтелектуальних процесів свідомості [33]. Д.О. Леонтьєв [34] в рамках теоретичного дослідження становлення індивідуальної смислової сфери розглядає викладену класифікацію смислів крізь призму становлення особистісних цінностей на базі потреб. На вищому рівні системи смислової регуляції знаходяться особистісні цінності, що виконують смислоутворювальну функцію. За вченим, смислова система особистості – це організована сукупність смислових структур та їх взаємозв'язків, що забезпечує смислову регуляцію цілісної життєдіяльності індивіда. ДСС діє окремо від інших систем, але різні ДСС не розділені жорсткими кордонами, перетинаються між собою та мають загальні підсистеми. Як правило, в більшості людей можна виокремити ДСС, пов'язані з роботою, сім'єю, спортом, дозволенням тощо. Зазвичай особистість складається з декількох ДСС. Смислова регуляція конкретної діяльності будується за принципом функціональної системи, кожна окрема смислова структура, включена в ДСС регуляції конкретної діяльності, буде підкорятися закономірностям взаємодії структурних елементів для досягнення кінцевого результату. Функція ДСС-О (динамічна смислова система особистості) полягає в структуруванні відносин суб'єкта зі світом і наданні стійкості структурі цих відносин. ДСС-Д (динамічна смислова система діяльності) не є стійкою та складається всередині актуально розгорнутої діяльності й регулює її протікання. Припускаємо, що сукупність ДСС-О суттєво впливає на формування ДСС-Д, яка утворюється на момент розгортання певної діяльності й регулює її протікання. Вважаємо, що певні ДСС-О, якими володіє індивід, у ситуації певної діяльності (відомо, що вони можуть перетинатися між собою чи діяти самостійно), ймовірно, можуть посилювати, послабляти, зупиняти мотивацію до прийняття рішень і виконання завдань у строк.

Особистісний смисл може проявляти себе у феномені трансформації просторових, часових та інших характеристик значущих об'єктів в їх образах. Особистісний смисл часових відрізків відбивається як в їх безпосередній емоційній оцінці, так і у феномені суб'єктивної переоцінки або недооцінки швидкості протягу часу. Тимчасові інтервали оцінюються як довші в тих випадках, коли вони мають особистісний смисл бар'єра, що відокремлює суб'єкта від значущих подій, або особистісний смисл ресурсу, що витрачається даремно, без користі. Ті ж інтервали оцінюються як коротші в тих випадках, коли вони мають особистісний смисл продуктивно використовуваного

ресурсу [34]. Тобто особистісний смисл теж може мати певний вплив на прояви прокрастинації, коли людина ірраціонально відкладає прийняття важливих рішень, переоцінює або недооцінює час. Крім того, саме відчуття часу життя дозволяє говорити про наявність у ній смислу. Г. Еленберг стверджує, що зрозуміти те, що називається смислом, неможливо незалежно від почуття переживання часу, бо спотворення почуття часу – це результат спотворення смислу життя. [35]. Інтегральним механізмом функціонування системи особистісних смислів є актуальний смисловий стан, що виявляється в переживанні людиною смислів його минулого, сьогодення та майбутнього. Неможливість синхронізувати смисли, локалізовані в минулому, сьогоденні або майбутньому, тягне за собою односторонній погляд на об'єкти та явища дійсності [36]. Та, вважаємо, це може призводити до проявів прокрастинації, бо не синхронізовані смисли минулого, сьогодення та майбутнього можуть бути не сумісними й призводити до вагань і відкладання важливих рішень.

Система особистісних смислів стає регулятором особистісного розвитку, оскільки реаліза-

ція життєвого досвіду має спрямованість на вже усвідомлені життєві цілі. Сміслове ставлення до діяльності характеризується взаємозв'язком тимчасових компонентів суб'єктивної реальності: значення (смісл) минулого досвіду, осмисленість справжнього (реальності «тут-і-тепер») та осмисленість майбутнього (значення мети) [36]. Цілі, як відомо, завжди звернені до майбутнього часу, на що звернув увагу ще в 30-х роках минулого століття Н.А. Бернштейн, тобто мають односторонню спрямованість щодо часових параметрів [37]. Спрямованість особистості нерозривно пов'язана із цілями, заради яких вона діє, її мотивами й суб'єктивним ставленням до різних сторін дійсності. Цільова спрямованість особистості – це якісна ознака спрямованості як такої. Тобто стріла часу (як відомо, метафоричне вираження «стріла часу» було використано Артуром Еддінгтоном із метою позначити спрямованість перебігу часу від минулого в майбутнє) в структурі прокрастинації збігається із цільовою спрямованістю особистості, яку детермінують цінності й динамічні смислові системи особистості. Ще раз підкреслимо інтегративний характер цінностей як психологічних

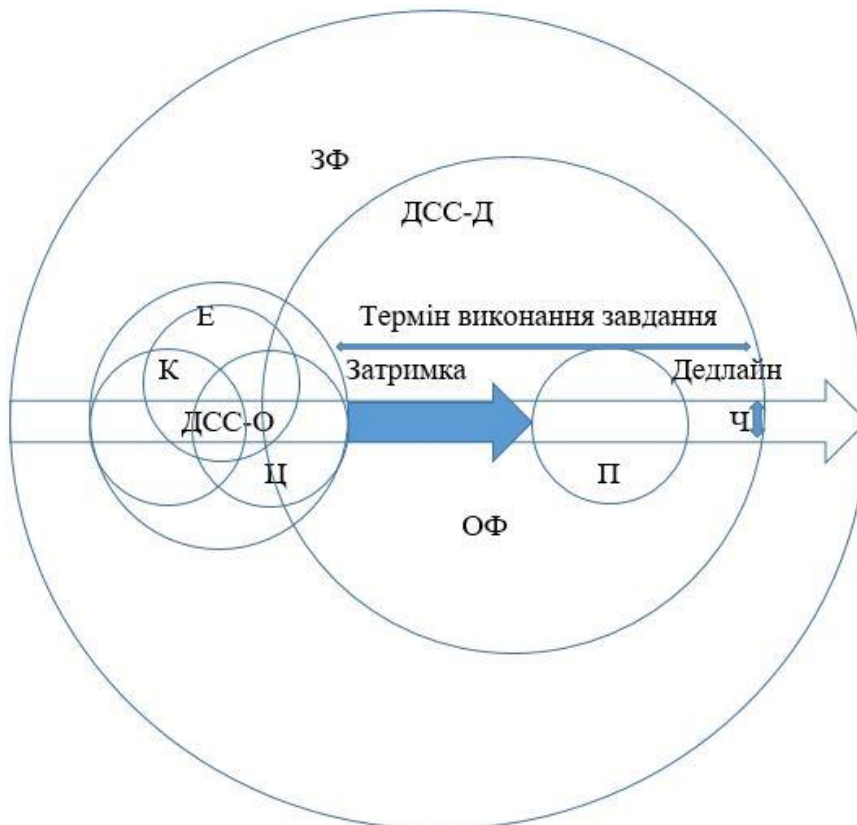


Рис. 1. Структура прокрастинації: Ц – ціннісний, К – когнітивний, Е – емоційний, П – поведінковий, Ч – часовий компоненти, ДСС-О – сукупність динамічних смислових систем особистості, ДСС-Д – динамічна смислова система діяльності, ЗФ – зовнішні фактори, ОФ – особистісні фактори

утворень, які є критеріями значущості й орієнтирами діяльності індивіда й поєднують у структурі прокрастинації особистості когнітивний, емоційний, поведінковий і часовий компоненти.

Підсумувавши й зробивши аналіз теорій і досліджень, пропонуємо своєю чергою власне бачення структури (Рис. 1) і визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Відповідно, її якісними характеристиками є п'ять складників: «ірраціональне»; «відтермінування»; «важливих»; «рішень»; «емоційний дискомфорт». Виходячи з якісних характеристик, можемо виділити такі п'ять компонентів прокрастинації: когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний.

Висновки. Відповідно до вищезначених теорій дослідження прокрастинації, можемо зробити висновки:

– Прокрастинація – феномен «складний», багатокомпонентний, поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. Компоненти прокрастинації: поведінковий, емоційний, когнітивний, несвідомий, мотиваційний.

– Детермінанти прокрастинації: перманентні й ситуативні; внутрішні (особливості особистості людини) й зовнішні (характеристики самих завдань, наявність термінів).

– Види прокрастинації: прокрастинація у виконанні завдань і прокрастинація в прийнятті рішень. Фундаментальні типи прокрастинації: розслаблена (пасивна) й напружена (активна). Прокрастинацію розглядають в конструктивному й у деструктивному контексті.

– Власне бачення структури прокрастинації: якісні характеристики – «ірраціональне». «відтермінування», «важливих», «рішень», «емоційний дискомфорт»; компоненти – когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний; власне визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту».

Цінності й динамічні смислові системи особистості, вважаємо, значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності. Перспективу подальшого вивчення феномену «прокрастинація» вбачаємо в перевірці вищезначеної гіпотези експериментальним шляхом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макогончук К.А. Подолання прокрастинації як ресурс психічного здоров'я. *Науковий блог Національний університет «Острозька академія»*. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2014/podolannya-prokrastynatsiya-yak-resurs-psyhichnoho-zdorovya/> (дата звернення: 21.07.2020).
2. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. *Вопросы психологии*. 2013. № 1. С. 24–35.
3. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. No. 31. P. 487–500.
4. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. No. 14. P. 141–156.
5. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 224 с.
6. Михайлова Е. Л. Лень в учебной деятельности студентов. *Психология XXI века : тез. междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых специалистов*. Санкт-Петербург, 2005. С. 312–314.
7. Рудь Г.В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.72 (дата звернення: 25.09.2020).
8. Klingsieck K.B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013. No. 18 (1). P. 24–34.
9. Chu A.H.C., Cho J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005. № 14. P. 245–264.
10. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.
11. Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy : Doctoral dissertation ; Adelphi University, Garden City. NY, 1990.
12. 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, м. Суми, 15 травня 2014 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. С. 292–297.

13. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35. No. 83. 102 p.
14. Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью. *Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Омск, 2008. С. 38–49.
15. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133 (1). P. 65–94.
16. Tuckman B.W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago : University. APASymposium Paper, 2002. 25 p.
17. Колтунович Т.А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
18. Ковилін В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii/viewer> (дата звернення: 22.09.2020).
19. Nguyen B., Steel P., Ferrari J.R. Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. No. 21 (4). P. 388–99.
20. Höcker A., Engberding M., Nieroba S., Rist F. Restriction of working time as a method in the treatment of procrastination. *Verhaltenstherapie*. 2011. No. 21 (4). P. 255–261.
21. Карловская Н.Н. Феноменологический опыт прокрастинации у студентов. *Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи* : Материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Л.И. Дементий. Омск : Изд-во ОмГУ, 2010. С. 133–137.
22. Берендеева М.С. Лень – это полезно. Курс выживания для «ленивцев». Москва : Космос, 2004. 160 с.
23. Ошемкова Ю.С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации. *Ананьевские чтения*. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2004. С. 591–592.
24. Хофман И. Лень – залог долгой жизни. Москва : Издательство ИГ «Весь», 2002. 160 с.
25. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Соціальна педагогіка і соціальна робота Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
26. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс ЛТД, 2018. 120 с.
27. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с высоким уровнем прокрастинации. *Психология обучения*. 2013. № 7. С. 4–19.
28. Базика Є.Л. Феномен психофізіологічного стану. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки* : Збірник праць Першої Міжнародної науково-методичної конференції, 1 вересня 2012 р. / під ред. к. псих. н., професора РАЕ. Л.Ф. Чупрова. *Междисциплинарные исследования в науке и образовании*. 2012. № 1. С. 13–18. URL: <http://www.es.rae.ru/mino/158> (дата звернення: 14.08.2020).
29. Семёнова Ф.О., Узденова А.М. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте. *Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета*. 2012. № 83. С. 847–856.
30. Rozental A, Carlbring P. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*. 2014. No. 5 (13). P. 1488–1502.
31. Дзейтова М.Х. Курс лекций по дисциплине «Психология личности для студентов направления «Психология». Магас, 2019. 46 с.
32. Горькая. Ж.В. Психология ценностей : учебное пособие. Самара : Изд-во «Самарский университет», 2014. 92 с. URL: [68544/1/Горькая%20Ж.В.%20Психология.pdf](https://www.spsu.ru/infocenter/68544/1/Горькая%20Ж.В.%20Психология.pdf) (дата звернення: 12.12.2020)
33. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. Москва : Педагогика, 1982. Т. 5. 368 с.
34. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. Москва : Смысл, 2007. 511 с.
35. Элинберг Г. Клиническое введение в психиатрическую феноменологию и экзистенциальный анализ. Экзистенциальная психология. Экзистенция / пер. с англ. М.С. Занадворова, Ю.А. Овчинникова. Москва : Апрель Пресс: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2003. С. 201–237.
36. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / науч. ред. М.С. Яницкий. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. 272 с.
37. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва : Медицина, 1966. 349 с.

REFERENCES

1. Makohonchuk K. Podolannya prokrastynatsiyi yak resurs psikhichnoho zdorovya. [Overcoming procrastination as a resource of mental health]. Naukovyy blog Natsionalnyy universytet “Ostroz'ka akademiya” [Scientific blog National University “Ostroh Academy”] Retrieved from: <https://naub.oa.edu.ua/2014/podolannya-prokrastynatsiya-yak-resurs-psyhichnoho-zdorovya/> (accessed 21 July 2020).
2. Mokhova S.B., Nevryuyev A.N. (2013). Psikhologicheskiye korrelyaty obshchey i akademicheskoy prokrastinatsii u studentov. [Psychological correlates of general and academic procrastination in students]. *Voprosy psikhologii*, no. 1, pp. 24–35.
3. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, vol. 31, pp. 487–500. (in English).
4. Milgram N., & Tenne R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, vol. 14, pp. 141–156. (in English).
5. Il'in Ye.P. (2011). Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len'. [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Sankt-Peterburg. Piter, 224 p. (in Russian).
6. Mikhaylova Ye.L. (2005) Len' v uchebnoy deyatel'nosti studentov. [Laziness in the educational activities of student]. *Psychology of the XXI century: abstracts. int. scientific-practical conf. students, graduate students and young professionals* (Russia, Sankt-Peterburg), SPb., pp. 312–314.
7. Rud' H.V. (2020). Doslidzhennya fenomenu prokrastynatsiyi v yunats'komu vitsi. [Study of the phenomenon of procrastination in adolescence]. Retrieved from: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.72 (accessed 25 September 2020).
8. Klingsieck K.B. (2013). Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*, vol. 18, no. 1, pp. 24–34. (in English).
9. Chu A.H.C., Cho J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, no. 14, pp. 245–264.
10. Varvaricheva Ya.I. (2010). Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya. [The phenomenon of procrastination: problems and research prospects]. *Questions of psychology*, no. 3, pp. 121–131.
11. Ferrari J.R. (1990). Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. NY.
12. Motruk T.O., Stetsenko D.V. (2014). Prokrastynatsiya yak inhibitor rozvytku uspishnoyi osobystosti. [Procrastination as an inhibitor of successful personality development]. *Current issues of modern psychology: materials of the IV All-Ukrainian scientific-practical conference of students, graduate students and young scientists* (Ukrainian, Sumy, May 15, 2014). Sumy: Publishing house of Sumy State Pedagogical University named after AS Makarenko, pp. 292–297.
13. Milgram N.A. (1992). Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*, vol. 35:83, 102 p. (in English).
14. Baranova R.A., Karlovskaya N.N. (2008). Vzaimosvyaz' prokrastinatsii i parametrov otvetstvennosti u studentov s raznoy akademicheskoy uspevayemost'yu. [Interrelation of procrastination and parameters of responsibility among students with different academic performance]. *Activity and responsibility of the individual in the context of life: materials of Vseros. scientific-practical conf. with int. participation*. (Russia, Omsk, 2008).
15. Steel P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65–94. [in English].
16. Tuckman B.W. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. Chicago : University. APASymposium Paper, 25 p.
17. Koltunovych T.A. (2017). Prokrastynatsiya – konflikt mizh “vazhlyvym” i “pryemnym”. [Procrastination - a conflict between “important” and “pleasant”]. *Young scientist*, vol. 5, no. 45, pp. 211–218.
18. Kovylin V.S. (2013). Teoreticheskiye osnovy izucheniya fenomena prokrastinatsii [The theoretical basis for the study of the phenomenon of procrastination]. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-izucheniya-fenomena-prokrastinatsii/viewer> (accessed 22 September 2020).
19. Nguyen B., Steel P., Ferrari J.R. (2013). Procrastination's Impact in the Workplace and the Workplace's Impact on Procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, vol. 21, no. 4. pp. 388–99.
20. Höcker A., Engberding M., Nieroba S., Rist F. (2011). Restriction of working time as a method in the treatment of procrastination. *Verhaltenstherapie*, vol. 21, no. 4, pp. 255–61.
21. Karlovskaya N.N. (2010). Fenomenologicheskyy opyt prokrastinatsii u studentov. [Phenomenological experience of procrastination among students]. *Social problems of modern Russia: the possibilities of psychological assistance. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference; ed. L.I. Demen-tius*. (Russian, Omsk, 2010). Publishing house of OmsSU, pp. 133–137.

22. Berendeyeva M. (2004). Len' – eto polezno. Kurs vyzhivaniya dlya “lenivtsev”. [Laziness is useful. Survival course for “sloths”]. Moscow. Cosmos, 160 p. (in Russian).
23. Oshemkova YU.S. (2004). Len' u molodykh lyudey kak sledstviye otsutstviya ekzistentsial'noy motivatsii. [Laziness in young people as a consequence of the lack of existential motivation]. *Ananyev readings*. St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg State University, pp. 591–592.
24. Khofman I. (2002). Len' – zalog dolgoy zhizni. [Laziness is a guarantee of a long life]. M.: Publishing house: IG Ves, 160 p. (in Russian).
25. Hrabchak O. (2016). Osoblyvosti akademichnoyi prokrastynatsiyi studentiv-pershokursnykiv. [Special features of the academic procrastination of the first-year students]. *Social pedagogy and social work Pedagogy and psychology of vocational education*, no. 4, pp. 210–218.
26. Dvornyk M.S. (2018). Prokrastynatsiya v konstruyuvanni osobystisnoho maybutn'oho : monohrafiya. Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny. [Dvornyk MS Procrastination in the construction of personal future: a monograph. Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine]. Kropyvnytskyi: Imex LTD. 120 p.
27. Dementiy L.I., Karlovskaya N.N. (2013). Osobennosti otvetstvennosti i vremennoy perspektivy u studentov s vysokim urovnem prokrastynatsii. [Peculiarities of responsibility and time perspective in students with a high level of procrastination]. *Psychology of learning*, no. 7, pp. 4–19.
28. Bazyka YE.L. (2012). Fenomen psykhoфизиологического stanu. [The phenomenon of psychophysiological state]. *Interdisciplinary research in science and education: Psychological sciences. Proceedings of the First International Scientific and Methodological Conference (1 September 2012)*: ed. Ph.D., Professor of RAE. L.F. Chuprova. Interdisciplinary research in science and education. no.1. Retrieved from: <http://www.es.rae.ru/mino/158> (accessed 14 August 2020). pp.13–18.
29. Semonova F.O., Uzdenova A.M. (2012). Vliyaniye prokrastynatsii na razvitiye ispolnitel'skoy deyatelnosti v podrostkovom vozraste. [Influence of procrastination on the development of performing activities in adolescence]. *Polythematic network electronic scientific journal of the Kuban State Agrarian University*, no. 83, pp. 847–856.
30. Rozental A., Carlbring P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, vol. 5, no. 13: 1488–1502.
31. Dzeytova M.KH. (2019). Kurs lektsiy po distsipline “Psikhologiya lichnosti dlya studentov napravleniya “Psikhologiya”. [A course of lectures on the discipline “Psychology of personality for students of the direction “Psychology”]. Maga, p. 46. (in Russian).
32. Gor'kaya. ZH.V. (2014). Psikhologiya tsennostey : uchebnoye posobiye. [Psychology of values: a tutorial. Samara; Publishing house “Samara University”]. 92 p. Retrieved from: 68544/1/Bitter%20Zh.V.%20Psychology.pdf (accessed: 12 December 2020).
33. Vygotskiy L.S. (1982). Sobraniye sochineniy: v 6 t. [Collected works: in 6 volumes]. Moscow: Pedagogy, T. 5. 368 p. (in Russian).
34. Leont'yev D.A. (2007). Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy real'nosti. [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. 3rd ed., Add. Moscow: Smysl, 511 p. (in Russian).
35. Elinberg G. (2003). Klinicheskoye vvedeniye v psikhiatricheskuyu fenomenologiyu i ekzistentsial'nyy analiz. Ekzistentsial'naya psikhologiya. Ekzistentsiya / per. s angl. M. Zanadvorova, YU. Ovchinnikova. [Clinical introduction to psychiatric phenomenology and existential analysis. Existential Psychology. Existence / per. from English M. Zanadvorova, Yu. Ovchinnikova]. Moscow: April Press: EKSMO-Press Publishing House, pp. 201–237.
36. Seryy A.V. (2004). Sistema lichnostnykh smyslov: struktura, funktsii, dinamika; nauch. red. M.S. Yanitskiy. [System of personal meanings: structure, functions, dynamics; scientific. ed. M.S. Yanitskiy]. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 272 p.
37. Bernshteyn N.A. (1966). Ocherki po fiziologii dvizheniy i fiziologii aktivnosti. [Essays on the physiology of movements and the physiology of activity]. Moscow: Medicine, 349 p. (in Russian).