

Отримано: 27 травня 2019 р.

Прорецензовано: 3 червня 2019 р.

Прийнято до друку: 6 червня 2019 р.

e-mail: aln.frolova@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2019-8-18-21

Журавльова О. В. Сутність феномену прокрастинації: функціональний та дисфункціональний аспект. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2019. № 8. С. 18–21.

УДК 159.943.7

Журавльова Олена Вікторівна,
викладач кафедри загальної та соціальної психології і соціології
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ: ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ І ДИСФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ

У статті обґрунтовано актуальність вивчення прокрастинації як особистісного конструкту. Здійснено теоретичний аналіз наукових праць, присвячених дослідженню пасивного (дисфункціонального) та активного (функціонального) типів прокрастинації. Окреслено критерії, які використовують дослідники як підґрунтя для диференціації зволікання на різновиди. Розкрито суттєві відмінності у вияві когнітивного, афективно-мотиваційного та біхевіорального вимірів указаних форм досліджуваного концепту. Охарактеризовано наслідки різних типів зволікання для індивіда.

Ключові слова: активна та пасивна прокрастинація, зволікання, ірраціональність.

Olena Zhuravlova,
Lecturer of the Department of General and Social Psychology and Sociology
Lesya Ukrainka Eastern European National University

THE ESSENCE OF THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION: FUNCTIONAL AND DYSFUNCTIONAL ASPECTS

The relevance of the article is justified by the study of procrastination as a personal construct. The theoretical analysis of scientific works devoted to the study of passive (dysfunctional) and active (functional) types of procrastination is carried out. The criteria used by researchers as a basis for differentiation of procrastination on varieties are outlined. The essential differences in the display of cognitive, affective, motivational and behavioral dimensions of these forms of the concept under study are revealed. The consequences of different types of procrastination for the individual are characterized.

Key words: active and passive procrastination, postponement, irrationality.

Постановка проблеми. Однією з ключових умов повноцінної реалізації потенціалу сучасної особистості, досягнення успіху в різних царинах суспільного життя стають навички планування та самоорганізації. Зважаючи на це, усе частіше дослідники вивчають феномен ірраціонального відкладання індивідом важливих справ попри усвідомлення невідворотності негативних наслідків. У науковій літературі вказане явище називає термін «прокрастинація» (лат. pro – «вперед, далі», crastinate – «завтра»), що дослівно означає «відкладання на завтра».

Короткий огляд останніх досліджень і публікацій. Проаналізувавши наукові праці, присвячені прокрастинації, П. Стіл [25] констатує, що більшість поданих дефініцій має винятково негативну конотацію та зосереджена на деструктивних наслідках вияву дилаторної поведінки особистості. Перші негативні описи зволікання, зафіксовані понад 2,5 тисячоліття тому, на думку автора, набувають статусу історичного прецеденту, а відтак, «прокрастинацію треба вважати майже архетиповою людською невдачею» [25, с. 67].

Лише 2000 року У. Кнаус зауважив, що не кожна форма «відкладання на потім» детермінує негативні наслідки. Інколи вказану поведінкову тенденцію зумовлює потреба оптимізувати підготовчий етап, наприклад, отримати необхідну інформацію, згенерувати більш ефективні способи реалізації діяльності тощо [20]. Така ідея послугувала інспірацією для наукового створення альтернативних засад вивчення прокрастинації, тобто пошуку її позитивних, ресурсних аспектів [7, 8, 10].

Досліджуючи вказаний феномен, Дж. Шров, Т. Воткінс, Л. Олафсон виявили, що досить часто як основні причини зволікання респонденти вказують адаптивні чинники та можливість отримати певний профіт. Таким чином, отримані дані суперечать панівній у науковій літературі думці, відповідно до якої прокрастинація – це результат прагнення уникнути невдачі або ж механізм психологічного захисту власної Я-концепції [24].

Мета статті – проаналізувати сутність функціонального та дисфункціонального типів прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Характер впливу досліджуваного конструкту на життя особистості слугує підґрунтям для виокремлення двох його амбівалентних типів: позитивного та негативного. Вод-

ночас, як концептуально тотожні до першого поняття вчені застосовують терміни активна, адаптивна, функціональна прокрастинація, як еквівалентні до другого – уживають назви пасивна, дезадаптивна чи дисфункціональна прокрастинація.

Особливий внесок у концептуалізацію аналізованих понять зробили А. Чу та Дж. Чой, які зауважили, що саме пасивний тип досліджуваного феномену – це прокрастинація «в традиційному розумінні» [8, с. 247], що вказує на схильність особистості відкладати свої справи до останнього моменту внаслідок нездатності ухвалити рішення діяти своєчасно. Таким чином, ключовим аспектом цього концепту є відсутність активності, що мінімізує роль суб'єкта в координації власної життєвої ситуації, а відтак, у результаті невдачі знижує рівень його особистісної відповідальності.

Активна прокрастинація передбачає раціональне рішення про відтермінування дій у зв'язку з очікуванням більш значущих результатів у майбутньому [7, 8]. У низці закордонних досліджень підтверджено ідею, згідно з якою такий тип зволікання варто розглядати як позитивну психологічну стратегію, що не лише дає змогу вчасно розв'язати потрібне завдання, а й сприяє ефективності в разі підвищеної мінімальності умов повсякденного життя завдяки оперативному внесенню коректив у свої цілі [1, 12, 17].

Зосередившись на визначенні позитивних аспектів активної прокрастинації, Дж. Чой і С. Моран запропонували тлумачити її як «поведінкову характеристику, що охоплює афективне надання особистістю переваги умовам обмежених термінів, когнітивне рішення про зволікання, здібність дотримуватися дедлайнів і здатність досягати задовільних результатів» [7].

Теоретичний огляд присвячених окресленій проблематиці праць дає змогу визначити відмінності між двома типами прокрастинації в когнітивній, афективно-мотиваційній і біхевіоральній площині.

Як зазначено вище, активні прокрастинатори ухвалюють усвідомлене рішення щодо тимчасового відкладання завдання, щоби максимізувати ресурси, потрібні для його успішного завершення [8]. Відтак, вони володіють навичками, необхідними для планування, контролю й оцінки прогресу власної діяльності [22]. Отже, високий рівень метакогнітивної обізнаності становить підґрунтя для вибору найбільш оптимальних когнітивних стратегій, спрямованих на мобілізацію зусиль в умовах дефіциту часу [18, 28]. Водночас очевидно, що подібні навички відсутні в пасивних прокрастинаторів. Як наслідок, в умовах наближення до дедлайну їхня робота стає надто напруженою та неефективною.

З огляду на це, закономірно, що наявні відмінності між представниками обох типів прокрастинації в емоційно-мотиваційному вимірі. Попри виникнення почуття дискомфорту в умовах наближення дедлайну як в адаптивних, так і дезадаптивних прокрастинаторів, для перших часовий чинник відіграє стимулювальну роль, а для других стає демотивувальним.

Особистість, схильна до пасивного зволікання, зазвичай, має дефіцит організаційних здібностей, відчуває труднощі зі встановленням цілей, визначенням пріоритетних завдань [4, 16, 23], що негативно відображено на біхевіоральному рівні. На відміну від активного прокрастинатора, навіть в умовах обмеженого часу вона не здатна дотримуватися визначеного плану, спрямованого на досягнення проксимальної мети. Унаслідок чутливості до відворотних чинників заплановані дії систематично заміщує активність, зорієнтована на максимально швидке задоволення поточних потреб.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговують виокремлені параметри на основі реалізованого метааналізу К. Клінгзік, що дають змогу характеризувати різні стратегії зволікання: 1. Завдання відкладається свідомо (відкрито) чи несвідомо (приховано); 2. Запланованим є початок і/чи закінчення дії; 3. Відкладання необхідне або має особисте значення; 4. Зволікання є добровільним; 5. Відкладання є непотрібним або ірраціональним; 6. Дія відкладається, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків; 7. Відтермінування супроводжується суб'єктивним дискомфортом або іншими негативними наслідками [19].

Отже, параметри 1–4 характеризують однаковою мірою як функціональну, так і дисфункціональну форму зволікання. Пункт під номером 5 указує на дезадаптивний тип досліджуваного феномену, адже за сутністю він цілковито ірраціональний. Активна прокрастинація передбачає наявність переконань в індивіда, згідно з якими ймовірні позитивні наслідки переважають над потенційними негативними, тоді як пасивну форму зволікання супроводжують винятково деструктивні результати (параметр 6) та почуття емоційного дискомфорту (параметр 7) [21].

Своєю чергою, Л. Хенслі відзначає, що доцільність виокремлення функціональної та дисфункціональної прокрастинації як різних типів одного конструкта підтверджують виявлені в низці досліджень відмінності щодо їх кореляційних зв'язків із певними індивідуальними характеристиками особистості. Адже в разі вивчення активного зволікання, на відміну від пасивного, науковці фіксують взаємозв'язок із позитивними мотиваційними та психологічними властивостями [15].

Одним із таких диференціальних чинників дослідники вказують різницю в тому, як прокрастинатори сприймають власну ефективність. А. Бандура першим висунув припущення щодо взаємозв'язку між негативною оцінкою самоефективності індивіда та низьким рівнем його залучення у виконання завдання [3]. У подальшому науковці неодноразово позиціювали цю особливість як одну з ключових ознак

пасивної прокрастинації. Наприклад, Б. Такмен, створюючи діагностичний інструментарій, спрямований на вивчення прокрастинації, констатував високий рівень його валідності на основі наявної значущої оберненої кореляції отриманих даних із почуттям самоефективності респондентів [27]. А. Чу та Дж. Чой також зафіксували негативний взаємозв'язок між самоефективністю та пасивною прокрастинацією і водночас – пряму значущу кореляцію цієї особистісної властивості з активним зволіканням [8]. Ідентичні результати засвідчено в працях Д. Коркайн [10] і Л. Цао [6]. Цікаві в цьому контексті дані отримав Дж. Шров із колегами під час проведеного інтерв'ю зі студентами. Респонденти, які описували власну ефективність як низьку, докладали надто мало зусиль для виконання завдань і водночас відзначали наявність почуття провини з цього приводу, що відповідає традиційному опису особистості пасивного прокрастинатора. З іншого боку, студенти, які мали позитивний досвід підвищення власної продуктивності внаслідок відкладання певних справ, що характеризує їх як активних прокрастинаторів, навпаки виявляли тенденцію до високого рівня впевненості у своїх здібностях [24]. Окрім цього, варто зауважити, що деякі вчені висловлюють сумніви щодо представлених ідей, наприклад, А. Гендрон зазначив, що результати його дослідження засвідчили відсутність значущого зв'язку між схильністю до активної прокрастинації та впевненості особистості у власній здатності ефективно виконати потрібне завдання [14].

Важливим аспектом розподілу зволікання на два типи науковці вважають мотиваційний чинник, як рушійну силу, що спонукає людину до діяльності. Дослідники виокремлюють два різновиди вказаної властивості: внутрішній (процесуальний, інтринсивний) та зовнішній (екстринсивний). Е. Десі та Р. Раян зазначають, що інтринсивна мотивація – це прагнення виконати завдання, щоби відчувати задоволення від процесу, а не для того, аби отримати винагороду, тоді як екстринсивна – винятково результат позитивних і негативних зовнішніх умов [11]. Р. Конті зауважив, що, керуючись у своїй активності процесуальною мотивацією, особистість схильна витратити на виконання завдань значно більше часу, ніж у разі домінування зовнішніх мотивів [9]. Наявність взаємозв'язку між прокрастинацією та двома вказаними видами мотивації зафіксували у своїй праці С. Бранлоу та Р. Різінгер [5]. Ґрунтуючись на окреслених висновках, А. Чу та Дж. Чой висунули припущення, згідно з яким осіб, неохочих до зволікання, мотивовано як екстернальними, так і інтернальними детермінантами, адже, зазвичай, вони не відкладають початок виконання завдання та витрачають на його реалізацію значний часовий проміжок. Пасивні прокрастинатори, які систематично відтермінують завдання й унаслідок чого часто взагалі відмовляються їх виконувати, на думку авторів, навпаки мають низький рівень як інтринсивної, так і екстринсивної мотивації. Особи, схильні до активного зволікання, як правило, успішно завершують завдання в умовах наближення дедлайну, не витрачаючи при цьому багато часу, що вказує на керування винятково зовнішньою мотивацією [8].

Увагу науковців привертають і інші особистісні властивості як індикатори відмінностей між функціональним та дисфункціональним зволіканням. Пасивну прокрастинацію асоціюють із внутрішнім локусом контролю особистості [5], тобто суб'єктивним сприйняттям локалізації причин власних невдач лише в зовнішніх обставинах. Її характерною особливістю називають також низький рівень «орієнтації на майбутнє» [13], тобто відсутність уміння структурувати та проєктувати власні життєві перспективи. Цей конструкт закономірно пов'язаний із негативними емоційними станами [26]. Водночас активна прокрастинація позитивно корелює з такими чинниками, як контроль часу, емоційна стабільність, здатність до багатозадачності, що дає змогу розглядати її як адаптивну психологічну поведінку, на відміну від пасивного зволікання [8].

Дослідники все частіше вивчають наявність взаємозв'язку безпосередньо між вказаними типами прокрастинації. Аналіз наукових праць свідчить про відсутність однаковості вчених у поглядах щодо ступеня їх синергізму чи антагонізму. Навіть помірний зв'язок між шкалами, які вимірюють рівень активної та пасивної прокрастинації, може засвідчити, що для особистості одночасно певною мірою властиві поведінкові тенденції, що характеризують різні форми зволікання. Результати перших досліджень у цьому напрямку продемонстрували наявність незначних кореляцій між зазначеними параметрами ($r = .03$ [9], $r = .07$ [7]). Зважаючи на це, можна припустити, що індивід має обидві схильності, але виявляє лише одну з них. Однак дещо пізніше Л. Хенслі та Дж. Бургон [15] виявили обернений взаємозв'язок між пасивною й активною прокрастинацією ($r = -.40$), дійшовши висновку, що в разі вияву одного типу відтермінування особистість не виявлятиме поведінки, характерної для іншого.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, теоретичне вивчення проблеми дає змогу стверджувати, що виокремлення не лише дисфункціональних, а й функціональних аспектів прокрастинації створює підґрунтя для всебічного аналізу сутності цього поняття. З іншого боку, варто зауважити: припущення щодо існування позитивної та негативної форми вказаного конструкта дискусійне. Проблемне, насамперед, питання щодо доцільності позначати функціональну дилаторну поведінкову тенденцію як істинну прокрастинацію, адже особливості використання часу, копінг-стратегії та кінцеві результати в цьому разі абсолютно не узгоджені з конотацією, першочергово закладеною в указаний термін. Відтак, окреслена тематика потребує подальшого емпіричного вивчення.

Література

1. Барабанщикова В. В., Марусанова Г. И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*. 2015. № 4. С. 130–140.
2. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Young Scientist*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
3. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50. P. 248–287.
4. Bembenuity H., Karabenick S. A. Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*. 2004. Vol. 16(1). P. 35–57
5. Brownlow S., Reasinger R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. P. 15–34.
6. Cao L. Procrastination from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*. 2012. Vol. 32. P. 515–545.
7. Choi J. N., Moran S. V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 149(2). P. 195–212.
8. 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. doi:10.3200/SOCP.145.3.245-264.
9. Conti R. Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. P. 47–59
10. Corkin D. M., Yu S. L., Lindt S. F. Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*. 2011. Vol. 21(5). P. 602–606. doi:10.1016/j.lindif.2011.07.005.
11. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985. 372 p.
12. Demeter D. V., Davis S. E. Procrastination as a tool: exploring unconventional components of academic success. *Creative Education*. 2013. №4 (7). P. 144–149.
13. Ferrari J. R., Diaz-Morales J. F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41(3). P. 707–714. doi:10.1016/j.jrp.2006.06.006.
14. Gendron A. L. Active procrastination, selfregulated learning and academic achievement in university undergraduates. *Unpublished Master's Thesis*. Alberta: University of Victoria, 2011. 78 p.
15. Hensley L. C., Burgoon J. M. Active and passive procrastination: Overall tendencies or domain-specific behaviors? *Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association*. San Francisco, 2013.
16. Howell A. J., Watson D C. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43(1). P. 167–178. doi:10.1016/j.paid.2006.11.017.
17. Kim E., Seo E. H. The relationship of flow and self-regulated learning to active procrastination. *Social Behavior and Personality*. 2013. Vol. 41 (7). P. 1099–1113.
18. Klassen R. M., Krawchuk L. L., Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. 2008. Vol. 33(4). P. 915–931. doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001.
19. Klingsieck K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18(1). P. 24–34 <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.
20. Knaus W. Procrastination, Blame, and Change. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. Vol. 15(5). P. 153–166.
21. Markiewicz K. Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*. 2018. Vol. 31(3). P. 195–213.
22. Pintrich P. R. The role of goal orientation in self-regulated learning. *Handbook of self-regulation* / M. Boekaerts, P. Pintrich, M. Zeidner (eds.). San Diego: Academic Press, 2000. P. 451–502 doi:<http://dx.doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>.
23. Schouwenburg H. C. Procrastination in academic settings: General introduction. *Counseling the procrastinator in academic settings* / H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, J. R. Ferrari (eds.). Washington, DC: American Psychological Association, 2004. P. 3–17 doi:<http://dx.doi.org/10.1037/10808-001>.
24. Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 2007. Vol. 99(1). P. 12–25.
25. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. P. 65–94 DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
26. Stoeber J., Joormann J. Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*. – 2001. Vol. 25(1). P. 49–60.
27. Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the Tuckman Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51. P. 473–489.
28. Wolters C. A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*. 2003. Vol. 95(1). P. 179–187. doi:10.1037/0022-0663.95.1.179.