

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ ПРИЧИНИ: ВІД ПЕРШОДЖЕРЕЛ ДО СЬОГОДЕННЯ

Шиделко А. В. кандидат соціологічних наук, доцент,
Львівський державний університет внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0003-4789-0445>

Козут С. Я. доктор педагогічних наук, доцент,
Український католицький університет
<https://orcid.org/0000-0003-1276-6188>

У статті висвітлено проблему прокрастинації від першої її згадки до сьогодення представниками закордонної та вітчизняної психології. Виокремлено етапи формування прокрастинації: донауковий, науковий, експериментально-практичний. Проаналізовано причини прокрастинації в молодій особистості: страх успіху, навчена безпорадність, негативна адаптація до винагороди, перфекціонізм, порушення цілепокладання та інші специфічні причини прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація; молодість; особистість; причини прокрастинації; етапи формування прокрастинації.

Вступ. Вимоги сучасного суспільства – це особистість, яка є цілеспрямованою, наполегливою, успішною, конкурентоздатною, емоційно стабільною, відповідальною, творчою, яка уміє вирішувати складні завдання та досягати поставленої мети. Розуміємо, що явище прокрастинації перешкоджає розвитку й успіху особистості. Вважаємо, що заявлена тема є актуальною та на часі.

Мета статті – висвітлити явище прокрастинації від першоджерел до теперішнього часу, а також розкрити причини відкладання справ на потім у молодого покоління.

Завдання статті – здійснити теоретичний аналіз висвітлення явища прокрастинації та його причин, зокрема у молодій особистості, закордонними та вітчизняними вченими у галузі психології.

Теоретичне підґрунтя. Стаття передбачає аналіз відомих наукових праць, які присвячені феномену прокрастинації, адже означеному явищу приділена значна увага наукового товариства, зокрема Ellis A., Knaus W. J. (1977), Burka J. B., Yuen L. M. (1983), Lay C. H. (1986), Milgram N. A., Batory G., Mowrer D. (1993), Ferrari J. R., Johnson J. L., & McCown W. G. (1995), Steel P. (2007), Steel P. (2010), Вайда Т. С. (2016), Рудоманенко Ю. В. (2023), Назарук Н. В. (2023).

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та завдань статті використано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз наукової літератури, синтез

та порівняння, класифікація та систематизація отриманої інформації.

Результати і обговорення. Термін «прокрастинувати» означає «переносити, відкладати, відстрочувати». Дефініція виникла з двох латинських слів, які означають «pro і crastinus – для і завтра» іншими словами – те, що належатиме завтрашньому дню. Отже, прокрастинація – це будь-яка діяльність, яка може «почекати».

Питання прокрастинації бере свій початок ще у єгиптян, де вони використовували два слова, які перекладалися, як «прокрастинувати» і обидва стосувалися виживання (Ferrari, 1995). Одне слово означало хорошу звичку – заощаджувати свою енергію уникаючи імпульсивних та непотрібних дій у будь-якій діяльності чи роботі. Інше ж слово – означало погану звичку – відкладати діяльність, наприклад, орання полів, коли це потрібно було зробити вчасно, не чекаючи поки стихії природи затоплять усе.

Сучасне пояснення прокрастинації зробили у 1992 році вчені у науковій праці «Прокрастинація: хвороба сьогодення» (Milgram, 1992), проте наукові розвідки й дискусії розпочалися на двадцять років раніше. Згадки ж про це явище та його описи можна зустріти ще раніше, і звісно ж у працях періоду розквіту промислового перевороту середини XVIII ст.

Варто відзначити той факт, що на різних мовах світу існують старовинні прислів'я та приказки, наприклад: «Те, що задумав зробити сьогодні не відкладай на

завтра», «Прокрастинація – викрадач часу» (англ. *procrastination is the thief of time, delays are dangerous – затримки небезпечні*)

В українському фольклорі також є подібні вислови про зволікання: «Лінуватись – весело жити, та нічого не їсти», «Від лежання на печі не буде одягу, а від сну не буде коня», «Догулялись і доспались, що на зиму без хліба zostались», «Пішов по масло, що у печі, аж погасло», «Їхав на обід, але й вечері не застав», «Хочеться їсти та не хочеться лізти» тощо.

Отже, розуміємо, що прокрастинація існувала завжди, і у всіх народів проблема з часом просто ставала актуальнішою, та все ж не вивченою до кінця. Також з'явилися різні теорії, способи та практики подолання прокрастинації.

У середині ХХ ст. явище прокрастинації розпочали досліджувати закордонні психологи. П. Рінгенбах опублікував свою працю «Прокрастинація в житті людини» (1977 р.), де вперше означив дефініцію «прокрастинація», а також описав особливості феномену цього явища. Яке пояснив, як усвідомлене відкладення людиною певних справ, дій, розуміючи, що у майбутньому це (відкладення) спричинить проблеми.

Психологи-практики на основі своїх клінічних досліджень, спостережень, А. Еліс і В. Кнаус опублікували наукову працю у 1977 р. «Подолання прокрастинації» (Ellis & Knaus, 1977).

У 1983 р. Дж. Бурк та Л. Юен публікують науково-популярну книгу «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», яка базувалася на дослідженнях багаторічної консультативної практики. Після публікації цих праць у середині 1980-х років значна кількість вчених зацікавилася феноменом прокрастинації (Burka & Yuen, 1983).

За останні десятиліття між поглядами відомих учених було проведено багато паралелей, опубліковано значну кількість наукових праць, присвячених прокрастинації, її найпоширенішим причинам і наслідкам у діяльності та житті особистості, а також розроблено психодіагностичні методики, опитувальники для вивчення прокрастинації, як феномену (Штепа, 2018; Саннікова & Гордієнко, 2019).

Так, М. Ейткен вивчав академічну прокрастинацію, багато його робіт були присвячені вивченню різних аспектів прокрастинації; спільними зусиллями Дж. Феррарі, Дж. Л. Джонсона, В. МакКовена видали книгу «Прокрастинація та уникнення проблем: теорія, дослідження та лікування»; Дж. Мураками вивчав когнітивні та поведінкові відмінності у людей з високим і низьким рівнем прокрастинації. Також дослідження В. Дж. Кнауза представлено в книзі «Зроби це зараз! Покинь звичку зволікати» (Ferrari та ін., 1995).

У своїх працях вчені-дослідники пропонують багато теорій, які намагаються пояснити це явище, але жодна з них не є універсальною і в кінцевому підсумку не до кінця ефективною.

Варто також зазначити, що проблема прокрастинації в різних культурах і в різні часи сприймалася по-різному. До прикладу для американців феномен прокрастинації є негативним, який не дозволяє реалізувати «американську мрію: працювати, щоб досягти успіху». У той час як у Франції зволікання сприймалося не так категорично, як в аристократичному суспільстві, ручна праця вважалася ознакою низького статусу. У Стародавньому Єгипті та Римі також вважали, що зволікання є корисним і мудрим рішенням для ефективності виконання завдання.

Однак серед стародавніх текстів є й такі, які засуджують це явище. Давньоримський політик з філософською концепцією мислення Марк Цицерон наголошував, що зволікати із вирішенням справ та повільно їх виконувати – це не припустимі діяння, також римський філософ Луцій Анней Сенека зазначав: «Поки ми відкладаємо життя, воно проходить».

Вперше у своєму виступі-проповіді дефініцію «прокрастинація» вжив Ентоні Уокер (1682), назвавши його гріховним, особливо коли йдеться про зволікання.

Дж. Феррарі та його колеги (1995) вважають прокрастинацію явищем, відомим всьому людству, яке стало вкрай негативним з настанням промислової революції 1750 р., коли разом з технікою виникли точні терміни виконання робіт (Milgram та ін., 1993).

Згідно з дослідженнями багатьох відомих вчених, прокрастинація – це явище, яке стрімко поширюється в наш час, більша частина його зростання пов'язана з технологічним розвитком суспільства, людськими зобов'язаннями на ринку, та встановленням термінів виконання завдань.

Тому можна зробити висновок, що аграрні суспільства, які є менш розвиненими, «страждають» від зволікання значно менше індустріальних країн.

Аналізуючи праці та вислови, трактати про явище прокрастинації, дослідники виокремлюють етапи формування її:

- етап донауковий – (до 1970 рр.) – прокрастинація висвітлюється у літературних творах, а також про неї наголошують окремі дослідники, мислителі тощо;

- етап науковий – (1970-1980 рр.) – вчені здійснюють пошук основних причин та наслідків, симптомів явища прокрастинації, водночас прагнуть мінімізувати феномен прокрастинації завдяки вченим у галузі психології, економіки, медицини та інших;

- експериментально-практичний етап (з 1982 р.) – триває дослідження феномену прокрастинації, як конкретно психологічного явища, та відповідно до вивчення формується й розробляється методологічний інструментарій психодіагностичного характеру (Вайда, 2016).

На сьогодні не існує єдиного правильного визначення явища прокрастинації, як вже зазначалося. Раціоналізація поняття «прокрастинація» рухається не шляхом доповнення, розширення чи спростування, а у зв'язку з постійним формуванням нових уявлень про психологічний зміст чи розгалуження цього явища. Це дає нам розуміння складності та багатогранності досліджуваного явища.

Таким чином, П. Стіл спробував детально проаналізувати дослідження своїх попередників і поєднати основні відмінні риси прокрастинації та вивести єдиний термін. Отже, перше, що об'єднує всі аналізовані поняття, стосується самого факту прокрастинації. Прокрастинація – це завжди затримка, зволікання. По-друге, спільна риса прокрастинації полягає в тому, що відкладені справи завжди мають

конкретний термін – це фактор, який відокремлює справжніх прокрастинаторів від тих, хто періодично коригує свої плани (Steel, 2007).

Такої ж точки зору дотримується К. Лей: «Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладення запланованих дій, попри те, що це буде дорого коштувати, або матиме негативні наслідки для особистості». Багато вчених: Дж. Бурка, Л. Юен, Дж. Сабіні, М. Сільвер вважають, що прокрастинація є ірраціональною затримкою поведінки. Ірраціональність поведінки – це самостійний вибір плану дій, попри високу ймовірність того, що він не буде вигідним особистості як матеріально, так і психологічно (Lay, 1986).

П. Стіл також виділяє інший контекст явища прокрастинації – «чим більше часу розділяє зараз і заплановані події, тим більша ймовірність того, що людина віддасть перевагу миттєвому задоволенню, ніж буде «працювати на майбутнє» (Steel, 2010), тобто відкладати важливі завдання з відкладеним результатом для задоволення поточних, але не значущих потреб.

Вивчаючи сутність явища, багато закордонних дослідників довели, що прокрастинація не є однорідною. Тому існує кілька відомих класифікацій Н. Мілграма, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой.

Таким чином, проаналізувавши різноманітні погляди та тлумачення визначення «прокрастинації», ми виявили, що прокрастинація є багатогранним явищем, оскільки виявляється у багатьох сферах. Відкладання справ та зволікання з вирішенням завдань створює для людини дискомфортні та деструктивні умови життєдіяльності, адже справи все одно потрібно буде вирішувати, або нести за невірність справ вчасно – відповідальність. Відтак, прокрастинація викликає емоційний дискомфорт, почуття провини, занепокоєння та розчарування, про що свідчать численні дослідження. Відповідно до зазначеного, це понижує самооцінку особистості й призводить до депресивних станів.

Далі проаналізуємо причини феномену прокрастинації. Зосередимо свою увагу, на молоді, адже – молодь – це майбутнє будь-якого суспільства, і від того, які деструкції мають місце у молодіжному середовищі, так

і у суспільстві буде відображено на різних гранях його життєдіяльності. Феномен прокрастинації є фактором, який починає гальмувати процес розвитку та гальмує формування особистості, особливо молоді, в суспільстві.

Нині відомо кілька гіпотез, які вчені розробили стосовно виникнення прокрастинації у молоді, але не дійшли до єдиного механізму, що лежить в її основі. Феномен прокрастинації у молоді складається щонайменше з кількох фундаментальних компонентів: когнітивного (локус контролю – екстернальний, сприйняття часу є суб'єктивним), емоційного (через занижену самооцінку є страх до успіху та страх до невдачі, а також тривожність, почуття провини), поведінкового (саморегуляція, вміння вчитися не сформовані, хаотичність у діях, негнучка поведінка), біологічного (імпульсивність, концентрація уваги, життєвий тонус на низькому рівні, нейротизм, ригідність) (Назарук, 2023).

Розуміння та ретельне вивчення цього явища може стати основоположним для розробки обґрунтованої та найефективнішої системи психокорекційних заходів для подолання прокрастинації у молоді, тому варто зосередитися на аналізі причин підтримки циклів прокрастинації. Розкриємо їх далі.

Страх невдачі. Страх невдачі є основною причиною прокрастинації у молодіжному середовищі за механізмом тривоги, оскільки тривожний мозок не може протистояти невизначеності (це критично для тривожного мозку, хоча невизначеність важко прийняти для когось). Зазвичай молода особистість схильна передбачати невдачу, небезпеку і поразку всюди. З усіх можливих варіацій розвитку подій молоді люди вибірково зосереджують всю свою увагу на гіршому сценарії, незалежно від реальної ймовірності та більшої можливості позитивного результату. Здебільшого будь-яка спроба вчинити будь-які дії супроводжується відчуттям, що «у мене не вийде» або «я не зможу з цим впоратися», «а що як все піде не, так».

Наш мозок так влаштований, що у нас завжди є сценарії майбутніх подій, оцінка ситуації та ризиків при прийнятті будь-яких рішень – це нормальна функція здорової

ситуативної тривожності в певних сферах, але при високому рівні тривожності в поєднанні з уявними негативними прогнозами може призводити до блокування діяльності і, як наслідок, застосовується стиль уникання завдань. Відповідно до цього у молоді виникають побоювання, ну і який є спосіб не помилитись? Вірно, не робити нічого. Тому мозок блокує потенційно продуктивну поведінку.

Що стосується завдання, то зволікання молоді особистості через страх невдачі також уникає його безпосередньої оцінки здібностей через короткі терміни, таким чином особистості вдається підтримувати самооцінку на необхідному рівні, тому що вона просто не змогла проявити свої здібності повною мірою за такий короткий час.

Страх успіху. Страх успіху як причина прокрастинації у молоді дуже схожий на страх невдачі. Особистість не хоче привертати зайву увагу, викликати заздрість, роздратування чи стати учасником боротьби за першість. Успішно виконане вручну завдання або процес можуть призвести до появи додаткових обов'язків. Обов'язків, які молода особистість потенційно вважає для неї важкими або нереальними для виконання.

Навчена безпорадність. Зволікання може розгортатися і в депресивний спосіб, як бездіяльність у режимі беззмістовності. Феномен навченої безпорадності вперше відкрив у своїх досліджах М. Селінгман, що частково пояснює нездатність особистості змінюватися в незадовільних, нестерпних умовах і незалежно від волі людини за наявності попереднього негативного досвіду. Це створює пригнічений світогляд, що впливає на діяльність і навіть тоді, коли особистість розуміє необхідність і бажаність цих дій, але все одно будь-яка спроба є «безглуздою», бо особистість переконана, що «від неї нічого не залежить»; «її не чекає нічого, крім невдачі», «вона точно не складе цей іспит у цього викладача» тощо.

Негативна адаптація до винагороди. Ця передумова прокрастинації у молоді розвивається в ситуаціях ослаблення спонукання до дії. Звичайний сигнал вже не сприймається так, як спочатку. Це може проявлятися в тих випадках, коли почуття задоволення та успіху від, наприклад,

навчальної діяльності: лекцій, публікацій статей, письмових рефератів – втрачають свою значущість. Треба ще виконати завдання, а стимулу немає. Особистості стає все складніше, коли вона хоче не тільки виконувати звичні завдання, а й розвиватися далі. Тобто особистість повинна постійно змушувати себе робити якісь дії, оскільки це здається їй незрозумілими труднощами.

Перфекціонізм. Варіант розгортання прокрастинації, який пов'язаний зі страхом невдачі в молоді. Прагнення до ідеалів і стандартів якості – чудова ідея, до якої має прагнути кожен. Але зазвичай є винятки. З одного боку, коли ти намагаєшся зробити щось якнайкраще, у цьому немає нічого поганого, з іншого боку, коли починаєш звинувачувати себе в тому, що не маєш ідеального результату – це деструктивна практика. А, ідеал суб'єктивний, тому так чи інакше він просто недосяжний. Одним із відомих принципів молоді перфекціоністів-прокрастинаторів є судження: «Якщо ви не можете зробити це ідеально, вам краще не робити цього взагалі». Для них властива постановка перед собою занадто складного завдання, а разом з тим неупереджена оцінка власних здібностей, що в кінцевому підсумку робить досягнення поставленої мети приреченими на провал.

Порушення цілепокладання. Тут відбувається спотворення у прийнятті рішень та цілей, а також патернів поведінки. Психіка молоді особистості має багато цілей, перевага віддається короткостроковим. У зв'язку з цим увага не фокусується, а «розпорошується», тобто молодим людям важко зосередитися, тривалий час для виконання завдання – це нереально, думки не концентруються, а «літають» тощо. Особистість виявляє, що багато часу витрачає на: соціальні мережі, перегляд серіалів чи іншого контенту,

телефонні («пусті») розмови і водночас не виконує практично ніяких інших дій. Молода людина це усвідомлює, розуміє, що в цьому зволіканні немає нічого корисного, але, на жаль, не може цього змінити. У думках постійно з'являються нові цілі, тому мозок працює в режимі безперервного пошуку, і, звичайно, легше витратити час на прості розваги, ніж тривале і послідовне виконання одного завдання. Дуже схоже працює дитячий мозок, але для них така поведінка є досить корисною, адже потрібна різноспрямована пошукова поведінка. Тут можна прослідкувати дезадаптивний блок, який відволікається і не може зібратися.

Інші специфічні причини прокрастинації. Варто також зазначити, що до причин прокрастинації у молоді можна віднести можливу наявність індивідуально-психологічних чинників. Сюди входять імпульсивність, зовнішній локус контролю, схильність легко змінюватися, проблеми в сім'ї чи суспільстві, страх перед невідомим, суб'єктивний дискомфорт, відсутність інтересу до завдання, втома та негативний психоемоційний чи фізичний стан, ірраціональне бажання відкласти справи на потім.

Висновки. Таким чином, узагальнюючи та аналізуючи причини прокрастинації в молоді з огляду на властивості самих завдань, які можуть бути відкладені, можна виділити такі характеристики: нав'язування зовнішніх завдань; тривалий термін, наданий на виконання; відстрочені наслідки невиконання; необхідність великого часу для виконання завдання; нудні, рутинні, неприємні завдання; висока зайнятість в інших справах; затримка задоволення чи винагороди, низька самооцінка; низька віра у свої сили та здібності тощо.

Список використаних джерел

1. Вайда, Т. С. (2016). Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*, (2), 197-211. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1481c5df-4f45-4822-8446-6b190cbb15fd/content>.
2. Назарук, Н. В. (2023). Феноменологічне поле прокрастинації особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (4), 61-65. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/258>. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12>.
3. Рудоманенко, Ю. В. (2023). Психологічні особливості особистості, яка стикається з позитивними або негативними наслідками прокрастинації. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки, 24-30. DOI: 10.31558/2786-8745.2022.1(1).3.

4. Саннікова, О. П., & Гордієнко, І. О. (2019) Презентація психодіагностичної методики «Психологічна диспозиція конституційних показників самоприйняття». *Теорія і практика сучасної психології*, (5). Т.1. 63-67. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.10>.
5. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (39), 380-399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>.
6. Burka, J. B., Yuen, L. M. (1983) Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA : Addison-Wesley. 337.
7. Ellis, A., Knaus, W. J. (1977) Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living. 152-167.
8. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 268.
9. Lay, C. H. (1986) At last, my research article on procrastination // *Journal of Research in Personality*. Vol. 20. 474-495.
10. Milgram, N. A. (1992) Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. Vol. 35:83. 102.
11. Milgram, N. A., Batory, G., Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination // *J. of School Psychol*. V. 31. 487-500.
12. Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. № 133(1). 65-94.
13. Steel, P. (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. № 48. 926-934.

References

1. Vaida, T. S. (2016). Prokrastynatsiia yak komponent povedinky pratsivnykiv OVS ta yii profilaktyka pid chas profesiinoi pidhotovky kursantiv u VNZ MVS Ukrainy [Procrastination as a component of the behavior of police officers and its prevention during the professional training of cadets in universities of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Yurydychnyi biuletyn*, (2), 197-211. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1481c5df-4f45-4822-8446-6b190cbb15fd/content>. (in Ukrainian)
2. Nazaruk, N. V. (2023). Fenomenolohichne pole prokrastynatsii osobystosti [Phenomenological field of personality procrastination]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (4), 61-65. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/258>. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.12>. (in Ukrainian)
3. Rudomanenko, Yu. V. (2023). Psykholohichni osoblyvosti osobystosti, yaka stykaetsia z pozytyvnymy abo nehatyvnyymy naslidkamy prokrastynatsii [Psychological characteristics of a person who faces positive or negative consequences of procrastination]. *Visnyk Donetskooho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Serii: Psykholohichni nauky*, 24-30. DOI: 10.31558/2786-8745.2022.1(1).3. (in Ukrainian)
4. Sannikova, O. P., & Hordiienko, I. O. (2019) Prezentatsiia psykholohichnoyi metodyky «Psykhologichna dyspozytsiia konstytutsiinykh pokaznykiv samopryiniattia» [Presentation of psychodiagnostic methodology «Psychological disposition of constitutional indicators of self-acceptance»]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, (5). Т.1. 63-67. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.10>. (in Ukrainian)
5. Shtepa, O. S. (2018). Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoi metodyky [Questionnaire of psychological resourcefulness of the individual: the results of the development and testing of the author's methodology]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, (39), 380-399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>. (in Ukrainian)
6. Burka, J. B., Yuen, L. M. (1983) Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA : Addison-Wesley. 337.
7. Ellis, A., Knaus, W. J. (1977) Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living. 152-167.
8. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 268.
9. Lay, C. H. (1986) At last, my research article on procrastination // *Journal of Research in Personality*. Vol. 20. 474-495.
10. Milgram, N. A. (1992) Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. Vol. 35:83. 102.
11. Milgram, N. A., Batory, G., Mowrer, D. (1993) Correlates of academic procrastination // *J. of School Psychol*. V. 31. 487-500.

12. Steel, P. (2007) The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. № 133(1). 65-94.
13. Steel, P. (2010) Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. № 48. 926-934.

Summary

PROCRASTINATION AND ITS CAUSES: FROM PRIMARY SOURCES TO THE PRESENT

Shydelko A. V. Ph. D. in sociological sciences, associate professor,

L'viv state university of internal affairs

Kohut S. Ya. doctor of pedagogical sciences, associate professor, Ukrainian catholic university

Introduction. *The article highlights the problem of procrastination from its first mention to the present by representatives of foreign and domestic psychology. The stages of formation of procrastination are allocated: pre-scientific, scientific, experimental-practical. The causes of procrastination in a young person are analyzed: fear of success, learned helplessness, negative adaptation to reward, perfectionism, violation of goal setting and other specific causes of procrastination.*

Purpose - *to highlight the phenomenon of procrastination from primary sources to the present, as well as to reveal the reasons for postponing affairs for later in the younger generation.*

Methods. *To achieve the goal and objectives of the article, a set of theoretical research methods was used, analysis of scientific literature, synthesis and comparison, classification and systematization of the information received.*

Originality. *The scientific novelty of this topic lies in the author's coverage of procrastination and its causes. It is emphasized that procrastination is a disease of the present, the relevance of which does not decrease, but, on the contrary, is gaining momentum. The past few decades have seen the emergence of numerous parallels between the perspectives of renowned scientists, a substantial number of scientific papers have been published on procrastination, its most prevalent causes, and consequences in the lives of individuals, and psychodiagnostics strategies have been developed, including questionnaires for examining procrastination as a phenomenon. In their writings, research scientists propose many theories that try to explain this phenomenon, but none of them is universal and ultimately not fully effective. Analyzing the works and sayings, treatises on the phenomenon of procrastination, researchers distinguish the stages of its formation: the stage is pre-scientific - (until 1970); scientific stage - (1970-1980); experimental-practical stage (since 1982 until now). The reasons for procrastination in young people are allocated and described - fear of failure, fear of success, learned helplessness, negative adaptation to reward, perfectionism, violation of goal setting and other specific causes of procrastination.*

Practical significance lies in the fact that the results of the presented research in the theoretical aspect can be used in the professional activity of psychologists-practitioners, in the content of academic disciplines by teachers of higher educational institutions, as well as by applicants for higher education when writing term papers or scientific articles, abstracts of conferences and all those who are interested in the issue of procrastination.

Conclusion. *Summarizing and analyzing the causes of procrastination in young people, given the properties of the tasks themselves, which can be postponed, the following characteristics can be distinguished: long term provided for execution; delayed consequences of failure; the need for a long time to complete the task; boring, routine, unpleasant tasks; high employment in other matters; delayed satisfaction or reward, low self-esteem; low faith in their strength and abilities, etc. Prospects for further scientific research are seen in the empirical study of procrastination in students and the coverage of data in this journal.*

Key words: *procrastination; youth; personality; causes of procrastination; stages of procrastination formation.*

Концептуалізація – Когут С. Я.

Методика – Шиделко А. В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 17.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 25.02.24.

© 2024. This work is under an open license [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).