

DOI: <https://doi.org/10.15276/ict.01.2024.45>
УДК 159.944:004

Прокрастинація в царині інформаційних технологій

Колот Світлана Олександрівна¹

Канд. психологічних наук, доцент, доцент каф. Психології та соціальної роботи
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9145-9017>; kolot@op.edu.ua

Христич Анна Леонідівна²

Доктор з публічного адміністрування, старший менеджер проєктів відділу Управління проєктами ІТ

¹ Національний університет «Одеська політехніка», пр. Шевченка, 1. Одеса, 65044, Україна

² Міжнародна організація праці. Женева, Швейцарія

АНОТАЦІЯ

В тезах розглянуто феномен прокрастинації як добровільне відкладання справ на майбутнє, з перевагою негайної винагороди або втечі від потенційно неприємного досвіду. Наведено дані про її розповсюдженість, показано, що прокрастинація пов'язана не тільки з негативними наслідками діяльності, що відкладається, але й зі зниженням добробуту, погіршенням психічного здоров'я, зниженням продуктивності та фінансовими труднощами. Звернено увагу на обумовленість прокрастинації поширенням сучасних інформаційних технологій, які пред'являють нові, часто – підвищені, вимоги не тільки до професійної компетентності працівника, але й до особистісних якостей, зокрема, до самоуправління й самоконтролю, мотиваційно-емоційної сфери, моделей копінг-поведінки, прийняття рішень, тайм-менеджменту тощо. На основі психологічних теорій розкрито особливості виникнення і прояву прокрастинації, моделі її функціонування. Розглянуто теорію часової мотивації – ТМТ (Temporal Motivation Theory), в основу якої покладено уявлення про мотивацію та прокрастинацію як протилежні полюси одного континуума. Прокрастинація виникає, коли людина має низьку мотивацію до виконання завдання. Чим далі у часі відстоїть завдання, тим меншим буде його вплив на рішення, яке було прийнято раніше. Мотивація буде зростати, чим більше людина цінує результат і чим більше очікує його досягнення. Теорія ТМТ розкрила ключові аспекти прокрастинації та вплинула на її подальші наукові дослідження. Теорія стала важливою спробою створити інтегративну модель прокрастинації. Показана відсутність підґрунтя у подальших спробах об'єднати різні теоретичні підходи до вирішення проблематики прокрастинації. Запропоновано розглянути в якості загального предиктора прокрастинації емоційну регуляцію, яка сприяє подоланню страхів і стресу, формуванню відповідних копінг-стратегій і раціональних переконань, підвищенню самооцінки та мотивації досягнень, саморегуляції та самоконтролю.

Показано, що узагальнення основних механізмів, відповідальних за прокрастинацію, може допомогти визначенню факторів, що її підтримують і, водночас, впливатимуть на вибір способів її подолання.

Ключові слова: феномен прокрастинації; причини прокрастинації; інформаційні технології та прокрастинація; психологічні концепції прокрастинації; моделі прокрастинації; емоційне обумовлення прокрастинації

АКТУАЛЬНІСТЬ

В одній із серій промов, які викривали Марка Антонія, Цицерон заявив: «У веденні майже будь-якої справи повільність і зволікання ненависні» (Філіппіки, 6.7) [7]. Прокрастинація – це звичка відкладати виконання важливих завдань або замінювати їх менш важливими. Вона є поширеною та згубною формою невдачі саморегуляції, яка досить не зовсім зрозуміла. Дослідження показали, що найбільше вона притаманна академічному середовищу: 80-95 % студентів коледжу час від часу займаються прокрастинацією, приблизно 75 % вважають себе прокрастинаторами, а майже 50 % є постійними прокрастинаторами [6]. Прокрастинація не зникне найближчим часом, навпаки, буде продовжувати зростати, особливо – на робочому місці. Завдяки сучасним інформаційним технологіям очікується, що робочі місця стануть більш неструктурованими або, принаймні, самоструктурованими. Відсутність нав'язаних вказівок означає, що компетентний працівник повинен самостійно керувати процесом і самопочуттям. Підвищені вимоги до самостійного прийняття рішень і необхідності їх вчасного втілення можуть породжувати проблеми на робочому місці, що обумовлені виникненням страху і тривожності з приводу можливих помилок, зниженням когнітивного самоконтролю та самоуправління, формуванням ірраціональних установок на очікуваний результат. Накопичення негативних емоцій деформує плани відносно підвищення компетентності, а також навички з тайм-менеджменту в бік скорішого виправлення самопочуття. Досягнення позитивного настрою відбувається, як правило, шляхом

This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.uk>)

відкладання справ на якесь майбутнє, чому сприяє використання заміщення як форми психологічного захисту. Починається процес прокрастинації, який, можливо, вже мав власну, нехай, невелику, передісторію, яка закінчилась безболісно. Поширеність і доступність спокус, наприклад, у формі комп'ютерних ігор або обміну повідомленнями в Інтернеті, має продовжувати загострювати проблему прокрастинації.

Прокрастинація - це більше, ніж просто ухилення від завдань - це складна взаємодія емоцій і внутрішнього конфлікту, який відбувається в багатьох із нас. Вона не є ознакою ліні, часто виникає внаслідок глибших емоційних реакцій, таких, як страх невдачі, тривога або сильний стрес. Багато теоретичних напрямів досліджують феномен прокрастинації, але мало хто з нефахівців знає про її негативний вплив на психологічне благополуччя людини. Знайомство з теоретичним підґрунтям прокрастинації дозволяє зрозуміти її багатогранність, складність, підходи до усвідомлення суті та необхідності подолання.

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Термін «прокрастинація» має латинське походження від «pro- вперед, далі, на користь», і «crastinus-завтрашній» (E. Klein, 1971) [5]. Людина є прокрастинатором, коли зволікає з початком або завершенням запланованої дії [3; 5; 9]. Дослідники прокрастинації часто спираються на книгу Пола Рінгенбаха про прокрастинацію (1971), але цієї роботи ніколи не було. Насправді це був жарт – книга про прокрастинацію, яка ніколи не була завершена, але звернула увагу на існування феномену (Aitken, 1982) [7].

Аналіз прокрастинації як суспільного явища стверджував, що технічно розвинені суспільства вимагають численних зобов'язань і термінів, що породжує прокрастинацію, від якої не так страждають нерозвинені аграрні суспільства. Існування прокрастинації відбувалося протягом всієї історії, але справді негативні конотації вона набула лише з початком промислової революції (приблизно 1750 р.) [10]. До того прокрастинація сприймалася нейтрально і могла бути витлумачена як мудрий спосіб (без) дії. Погляди на прокрастинацію, як на давно поширену проблему, були досить незмінними протягом багатьох століть. Починаючи з часів промислової революції, С. Джонсон (1751) описує прокрастинацію як «одну із загальних слабкостей, яка, незважаючи на настанови моралістів і зауваження розуму, більшою чи меншою мірою переважає в кожному розумі», тим самим надаючи їй особистого походження. Ф. Стенгоуп, граф Честерфілд (1749/1968) [8], радив: «Ніякого неробства, ніякої лінощів, ніякої прокрастинації; ніколи не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні».

Аналіз історичних уявлень про походження та зміст прокрастинації показав зміну її сприйняття від способу розваги до способу життя, а результати експериментальних досліджень розкрили особливості її прояву у багатьох сферах діяльності. Так, у медичній галузі прокрастинація розглядається як основна проблема з боку пацієнтів щодо своєчасного лікування; в економіці – як відносна відсутність пенсійних заощаджень на «роки старості». Прокрастинація у політичній і фінансовій практиці використовується для опису рішень, які катастрофічно затримуються. Поширені дослідження командних форм роботи показали достатньо широкомасштабне та потенційно шкідливе явище частого відкладання командою основної частини своєї роботи до наближення крайніх термінів [6]. І хоча більшість досліджень розкриває прокрастинацію як небезпечне явище, але у кожному разі її прояву спостерігається багато нового про її причини. Пошук відповідей на питання про прокрастинацію почнемо з встановлення її природи.

Зазвичай прокрастинація проявляється, як звичка відкладати завдання, які потрібно виконати до певного терміну. Її часто порівнюють з лінню, яку визначають, як відсутність бажання працювати, докладати будь-яких зусиль. Але прокрастинація виникає внаслідок глибших емоційних реакцій, таких, як тривога, сильний стрес, депресія, які можуть спровокувати відкладання завдань. Суттю прокрастинації є боротьба між двома

This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.uk>)

конкуруючими імпульсами – бажанням виконати завдання та комфортом уникати неприємних або складних завдань. Розум прокрастинатора балансує між хвилюванням від негайного задоволення до логічного мислення. Ця внутрішня боротьба може почати цикл відкладень і розладів, коли перше відчуття полегшення від невиконання завдання незабаром перетворюється на стрес і самозвинувачення.

За результатами клінічних спостережень, прокрастинація розглядається, як тактика поведінки, за якої відкладання дій відбувається через ірраціональні переконання (А. Елліс і У.Дж. Наус, 1977) [2]; як складна психологічна проблема, в основі якої – низька самооцінка та страх невдачі (Burka, Yuen, 2008); як характеристика індивідуальної успішності буття, яка погіршується у майбутньому [3; 5]. Хоча у багатьох випадках причинами прокрастинації вказують відсутність натхнення або мотивації, скоріше, вона пов'язана з недостатнім рівнем необхідних знань, нездатністю людини до саморегуляції, відсутністю самоконтролю. Найбільший негативний вплив надає ірраціональність, яка підштовхує людину на добровільне відстрочення наміченого курсу дій, незважаючи на очікування, що від затримки буде гірше [7].

З іншого боку, позитивне сприйняття прокрастинації розглядає її як функціональну затримку або як уникнення поспіху, що надає час для роздумів. За поясненням Р. Bernstein: «Коли ми діємо, ми втрачаємо можливість чекати, поки з'явиться нова інформація. Як результат продуктивного очікування, бездіяльність має цінність. Чим непевніший результат, тим більшою може бути цінність прокрастинації» [1]. Незважаючи на позитивний зміст, ця форма прокрастинації вважається вторинною у вживанні.

Аналіз поглядів на природу прокрастинації розкриває концептуалізацію різних психологічних теорій і, водночас, позначає чинники можливого її подолання. Розглянемо найбільш поширені підходи.

Психодинамічний підхід пояснює досягнення стану внутрішньої рівноваги психіки за допомогою захисних механізмів, які перешкоджають попаданню інформації з несвідомого у свідоме (З. Фрейд). Коли «Его» сприймає будь-яку інформацію як загрозу, спрацьовує захисний механізм «уникнення», що пояснює відкладання справи як прокрастинацію [1]. Коли доросла людина при виконанні будь-якої діяльності стикається з негативними дитячими переживаннями (А. Адлер), що викликають у неї тривогу, це змушує її відкласти виконання даної роботи та переключитися на іншу діяльність, що також пояснюється як прокрастинація [7].

Біхевіористський (поведінковий) підхід описує поведінку людини, як «стимул-реакцію», коли для закріплення певних форм поведінки потрібно лише відповідне підкріплення, позитивне або негативне [7]. Люди виявляють ту чи іншу активність залежно від частоти підкріплення. При виборі між негайною, але маленькою винагородою, та великою винагородою через деякий проміжок часу, прокрастинатори роблять вибір на користь негайного підкріплення. Така поведінка заважає досягненню довгострокових цілей і здатна викликати тривожність перед початком виконання нових завдань. Прискорення науково-технічного прогресу та повсюдне використання електронних пристроїв є сприятливим підґрунтям для зміцнення звички до отримання миттєвого задоволення та відкладання досягнень цілей у довгостроковій перспективі.

Когнітивний підхід, на противагу біхевіоризму, розглядає людину, яка здатна до аналізу інформації про себе і навколишній світ, до прийняття рішень і творчості [64]. Основні причини прокрастинації, що пов'язані між собою: ірраціональні переконання, занижена самооцінка, особливо, у поєднанні зі страхом [3], та нездатність приймати рішення [5]. Ірраціональні установки – це жорсткі когнітивно-емоційні зв'язки, що не відповідають об'єктивній реальності та провокують дезадаптацію особи та затримку виконання [29]. Для прокрастинатора така затримка виконання діяльності необхідна, щоб пояснити допущені помилки нестачею часу. Для збереження самооцінки прокрастинатор відкладає виконання

роботи і, тим самим, відкладає оцінювання цієї роботи. Нездатність приймати рішення розтягує їх прийняття у часі і тим самим також приводить до прокрастинації.

В рамках підходу прокрастинацію часто описують, як копінг-стратегію (дистанціювання, уникнення, конфронтація) або механізм психологічного захисту (заміщення, регресія), але не приділяють достатньої уваги її регулятивному компоненту [6].

Мотиваційний підхід розглядає мотивацію та прокрастинацію як поняття, що протиставлені один одному. Мотив спонукає людину до дії, його відсутність породжує прокрастинацію, тобто, ефективна мотивація виступає як спосіб боротьби з прокрастинацією [10]. Сучасні мотиваційні теорії, обговорюючи соціальні, когнітивні і емоційні компоненти прокрастинації, ставлять мотиваційну складову прокрастинації на перше місце, хоча переконливих підтверджень цьому немає.

Теорія часової мотивації. Уявлення про мотивацію та прокрастинацію як протилежні полюси одного континуума стало основою для створення теорії часової мотивації – ТМТ (Temporal Motivation Theory). Відповідно до теорії, прокрастинація виникає, коли людина має низьку мотивацію до виконання завдання. Чим далі у часі воно відстоїть від нинішнього моменту, тим меншим буде його вплив на рішення, яке було прийнято раніше. Час стає основним мотиваційним чинником у цій теорії. Мотивація буде зростати, чим більше людина цінує результат і чим більше очікує його досягнення. Це означає, що люди вважають за краще, щоб їхні винагороди (тобто позитивні результати) були великими, вірогідними та близькими в часі, а їхні покарання (тобто негативні результати) були малими, малоімовірними та віддаленими в часі [9; 10].

Теорія ТМТ в цілому описується як мета-теорія, яка розроблена для інтеграції різних інших теорій мотивації, що знайшло відображення у формулі мотивації:

$Motivation = (Expectancy \times Value) / 1 + (Impulsiveness \times Delay)$, де: Expectancy-самоефективність суб'єкта, Value-цінність результату діяльності для суб'єкта, Impulsiveness-чутливість людини до затримки, Delay-час, потрібний для здійснення діяльності. Імпульсивність у формулі вказує на спонтанність і схильність діяти відповідно до примх і схильностей. Імпульсивні люди зволікатимуть, оскільки вони охоплені поточними бажаннями і зосереджують на них свою увагу. З огляду на те, що думки про майбутнє не впливають на їхні рішення, вони часто шукають негайного задоволення, нехтуючи або ігноруючи довгострокові обов'язки. Отже, імпульсивність, як конструкт прокрастинації, сприяє орієнтації на сьогоднішнє. Temporal Motivation Theory (ТМТ) фіксує ключові аспекти прокрастинації, і тому може добре пояснити та передбачити її в багатьох випадках. Тим не менш, теорія має низьку обмежень і піддається критиці з різних причин, зокрема, за неспроможність належним чином врахувати фактори навколишнього середовища, які відіграють важливу роль як у визначенні мотивації, так і різних когнітивних процесів. Теорія не може належним чином пояснити випадки, коли люди відчують високу мотивацію діяти, але все одно зволікають; або невизначеність у питанні включення самоконтролю як фактора, що впливає на мотивацію, і водночас, визначає дій людей та їхнє зволікання.

Існування теорій, які не зосереджені на поясненні прокрастинації, але можуть пояснити певні її аспекти, значно поширює (але й ускладнює) проблематику прокрастинації. Наприклад, теорія інтерпретаційного рівня, яка може пояснити, чому люди рідше відкладають конкретні (а не абстрактні) завдання; теорія самовизначення, яка може пояснити, чому люди менш схильні відкладати те, до чого вони мотивовані самостійно.

Різні наукові погляди на феномен прокрастинації сприяли розкриттю її багатогранної природи, різноманітності причин, характеристик прокрастинації та прокрастинаторів, що продемонструвало складність феномену. Водночас, особливості підходу кожної теорії до вирішення проблеми прокрастинації показали також і певну відокремленість результатів досліджень, яка провокувала недоліки різних теоретичних поглядів відносно прокрастинації.

Тому подальші спроби дослідження прокрастинації були спрямовані на розробку нових теорій, які змогли б об'єднати вже існуючі, але на рівні системного моделювання.

Зокрема, модель часового прийняття рішень, яка намагається об'єднати теорію ТМТ з теорією регулювання емоцій. Модель передбачає включення компонента несприйняття завдань до рівняння ТМТ, а також взаємодію самоконтролю, регуляції емоцій і мотивації в прокрастинації. Вона визначає прокрастинацію (або її відсутність) як результат неодноразового вибору між тим, щоб щось зробити або уникати цього з плином часу, шляхом порівняння сили мотивації дії та мотивації уникнення в будь-який момент часу. Модель розглядає прокрастинацію досить ретельно, однак вона все ще містить більшість проблем, пов'язаних із ТМТ, наприклад, припущення, що прокрастинація обумовлена раціональними розрахунками. Не ставлячи за мету розглянути всі теорії та підходи відносно прокрастинації, все ж можна зауважити, що розкриття феномену прокрастинації за допомогою багатьох теорій дало змогу визначити підходи до її суттєвого зменшення. В той же час, існуючі результати досліджень поки що не є основою для створення єдиної моделі прокрастинації, яка об'єднає численні показники прокрастинації в єдину систему.

Усі теорії, які було розглянуто, мають емоційну складову, яка більшою або меншою мірою відіграє роль предиктора для прокрастинації. Сама ідея зменшити переживання і збільшити задоволення є емоційно забарвленою. На нашу думку, ефективним напрямком у подоланні прокрастинації може стати теорія регулювання емоцій.

Теорія регулювання емоцій (ТРЕ) стверджує, що прокрастинація виникає, коли люди віддають перевагу своєму короткостроковому настрою над досягненням довгострокових цілей і благополуччям, насамперед шляхом відкладення неприємних завдань, щоб відкласти пов'язані з цим негативні емоції. Теорія узгоджується з моделями, що включають саморегуляцію та самоконтроль, які враховують гедоністичні бажання і наміри протистояти довгостроковим цілям. Але, на відміну від них, ТРЕ зосереджується на прокрастинації як формі неправильного, а не недостатнього регулювання, коли люди зволікають, тому що вони помилково вірять, що це змусить їх почуватися краще.

Критики теорії вказують різні причини, зокрема, що теорія не пояснює випадки, коли люди зволікають, незважаючи на те, що добре усвідомлюють, що негативні емоції, такі як провина та сором, можуть погіршити самопочуття в короткостроковій перспективі. Це ілюструє проблематичну роль самоконтролю та пов'язаних з ним концепцій у прокрастинації (наприклад, сили волі, самодисципліни та імпульсивності) [9]. Актуальним залишається питання, чому людина може зволікати в одних випадках, але не в інших, незважаючи на постійне бажання з точки зору регуляції емоцій.

Але повернемося до ТРЕ. Причиною прокрастинації можуть бути як позитивні, так і негативні емоції. Негативні емоції в першу чергу викликають прокрастинацію, стримуючи залучення до виконання необхідних завдань, особливо тому, що люди зазвичай хочуть відкласти негативні емоційні стани. Такий тип поведінки характеризують як тривожну прокрастинацію. Позитивні емоції викликають прокрастинацію, заохочуючи до спокусливої діяльності, особливо тому, що люди зазвичай хочуть відчувати позитивні емоційні стани. Таку поведінку характеризують як гедоністичну прокрастинацію.

До прокрастинації людей може спонукати суміш як негативних, так і позитивних емоцій. Наприклад, коли хтось відкладає завдання тому, що вважає його нудним, і тому, що зараз займається більш приємними альтернативами, наприклад, соціальною діяльністю. Зв'язок між емоціями та прокрастинацією складний. Емоції можуть мати багатогранний одночасний вплив на прокрастинацію, наприклад, коли почуття провини служить мотиватором до дії, водночас спонукаючи когнітивні моделі, які посилюють прокрастинацію (наприклад, роздумування).

Якщо емоції стають предикторами прокрастинації, то виявлення емоційного забарвлення ситуацій, причин, мислення і поведінки, що провокують виникнення прокрастинації, відповідних рис особистості, які привертають прокрастинацію, дозволяє використовувати конкретні способи емоційної регуляції, що спрямовані на подолання страхів і стресу,

формування відповідних копінг-стратегій і раціональних переконань, підвищення самооцінки та мотивації досягнень, саморегулювання і самоконтролю.

ВИСНОВКИ

Прокрастинація – це більше, ніж просто ухилення від завдань – це складна взаємодія емоцій і внутрішнього конфлікту, який відбувається в багатьох із нас. Вона не є ознакою ліні, часто виникає внаслідок глибших емоційних реакцій, таких, як страх невдачі, тривога або сильний стрес. Можна бачити, що емоції відіграють регулюючу роль в ідентифікації думок та поведінки людини. Зокрема, коли людина стикається з проблемою впровадження нових інформаційних технологій, вона занурюється в сумніви, які супроводжуються негативними переживаннями щодо успішного результату. А далі, коли одна частина співробітників починає шукати позитивне вирішення проблеми, використовуючи конструктивні копінг-моделі, друга починає відтермінувати досягнення результату, знаходячі приємні та швидкі способи покращення настрою. На жаль, таких значно більше.

Перелік напрямів, що розглядають вплив емоцій на природу прокрастинації, можна продовжити практично за усіма показниками прокрастинації, відповідно до різних теоретичних напрямів. І хоча напрями концептуально різні, але робота з емоціями є складовою кожного. Наприклад, поширені дослідження командних форм роботи показали достатньо широкомасштабне та потенційно шкідливе явище частого затягування командою основної частини своєї роботи в процесі творчого пошуку оригінальних рішень до наближення крайніх термінів. Як зауважив Тім Пічил, професор психології в Університеті Карлтона, «прокрастинація – це проблема регуляції емоцій, а не управління часом» [10].

На нашу думку, регуляція емоцій може бути ефективним підґрунтям для логічного об'єднання теорій, спрямованих на подолання впливу прокрастинації на психологічне благополуччя людини.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Bernstein P. “Against the gods: The remarkable story of risk”. New York: Wiley. 1998.
2. Ellis A., Knaus W. J. “Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles”. *Signet Books*. New York. 1979.
3. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. “Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment”. *Plenum Press*. New York. 1995. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>.
4. Gersick C. J. G. “Marking time: Predictable transitions in task groups”. *Academy of Management Journal*. 1989; 33: 274–309. DOI: <https://doi.org/10.5465/256363>.
5. Klein E. “Comprehensive etymological dictionary of the English language”. New York. *Elsevier*. 1971. – Available from: [Kleins_Comprehensive_Etymological_Dictionary_of_the_English_Language.pdf](#).
6. Klingsieck K. B. “Procrastination when good things don't come to those who wait”. *European Psychologist*. 2013; 18 (1): 24–34. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.
7. Rozental A., Carlbring P. “Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure”. *Psychology*, 2014; 5 (13): 1488–1502. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>.
8. Stanhope P. D. “Bartlett's familiar quotations (14th ed.)”. Boston: Little, Brown. 1968. (Original work published 1749).
9. Steel P., Konig C. J. “Integrating theories of motivation”. *Academy of management Review*. 2006; 31: 889–913. DOI: <https://doi.org/10.2307/20159257>.

10. Steel P. “The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure”. *Psychol Bull.* 2007; 133: 65–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

DOI: <https://doi.org/10.15276/ict.01.2024.45>

UDC 159.944:004

Procrastination in the field of information technology

Svitlana O. Kolot¹⁾

PhD, Associate Professor, Institute of the Humanities

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9145-9017>; skolot27@gmail.com

Anna L. Khristich²⁾

Doctor in Public Administration, Senior Project Manager in the IT Project Management Office

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6578-6732>; khristich@ilo.org

¹⁾ Odessa Polytechnic National University, 1, Shevchenko Ave. Odesa, 65044, Ukraine

²⁾ International Labour Organisation. Geneva, Switzerland

ABSTRACT

In theses, the phenomenon of procrastination is observed as the voluntary postponement of things to the future, with the advantage of a current reward or escape from such an unpleasant experience. Its prevalence is indicated, it is shown that procrastination is associated not only with the negative consequences of delayed activity, but also with a decrease in well-being, a decrease in mental health, a decrease in productivity and financial difficulties. Attention is drawn to the conditionality of the procrastination of the spread of modern information technologies, which provide for new, often increased, requirements not only for the professional competence of the employee, but also for personal qualities, in particular, for self-management and self-control, motivational and emotional sphere, models of coping behavior, decision-making, time management, etc. On the basis of psychological theories, the features of the occurrence and manifestation of procrastination, models of its functioning are revealed. The theory of temporal motivation is considered – TMT (Temporal Motivation Theory), which is based on the idea of motivation and procrastination as opposite poles of the same continuum. Procrastination continues when a person has low motivation to complete a task. The further back in time the task is, the less will be its influence on the decision that was made earlier. Motivation will increase, the more a person values the result and the more he expects to achieve it. The TMT theory revealed key aspects of procrastination and influenced its subsequent scientific research. The theory became an important attempt to create an integrative model of procrastination. The basis for further attempts to combine various theoretical approaches to solving the problem of procrastination is shown separately. It is proposed to note as a general predictor of procrastination nervous regulation, which contributes to overcoming fears and stress, forming appropriate coping strategies and rational beliefs, increasing self-esteem and motivation to achieve, self-regulation and self-control. It is shown that the generalization of the main mechanisms responsible for procrastination can help determine the factors that support it and at the same time influence the choice of ways to overcome it. In these theses, the phenomenon of procrastination is observed as the voluntary postponement of tasks to the future, often in favor of a current reward or to escape an unpleasant experience. Its prevalence is highlighted, showing that procrastination is associated not only with negative consequences such as decreased well-being, mental health issues, reduced productivity, and financial difficulties, but also with the spread of modern information technologies. These technologies impose new, often increased, requirements not only on professional competence but also on personal qualities, particularly self-management, self-control, motivation, emotional regulation, coping behavior, decision-making, and time management. Based on psychological theories, the features of the occurrence and manifestation of procrastination, as well as models of its functioning, are revealed. The Temporal Motivation Theory (TMT) is considered, which posits motivation and procrastination as opposite poles of the same continuum. Procrastination persists when a person has low motivation to complete a task. The further in the future a task is, the less influence it has on decisions made earlier. Motivation increases as the value of the result and the expectation of achieving it rise.

The TMT theory has revealed key aspects of procrastination and influenced subsequent scientific research. It represents an important attempt to create an integrative model of procrastination. Further attempts to combine various theoretical approaches to solving the problem of procrastination are also discussed. It is proposed that nervous regulation, which helps overcome fears and stress, form appropriate coping strategies and rational beliefs, and increase self-esteem and motivation, is a general predictor of procrastination. Understanding the main mechanisms responsible for procrastination can help identify the factors that sustain it and inform strategies to overcome it.

Keywords: Phenomenon of procrastination; causes of procrastination; information technologies and procrastination; psychological concepts of procrastination; models of procrastination; emotional conditioning of procrastination