

УДК 159.944.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.14.6>

## ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ

Наталія Назарук

*Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти,  
пл. Міцкевича, 3, м. Івано-Франківськ, Україна, 76008  
e-mail: nazar-nata@ukr.net*

У статті розглядається актуальна проблема сьогодення, яка полягає у прокрастинації особистості. Описано особливості прокрастинації у різних груп фахівців та студентів. У науковій літературі представлені роботи щодо нейропсихологічних механізмів розвитку прокрастинації, прокрастинації як фактору суб'єктивного сприйняття часу, зв'язку прокрастинації зі спрямованістю особистісного майбутнього, копінг-стратегіями, тривожністю, депресією, соматичними захворюваннями, перфекціонізмом. У психології немає єдиного погляду на визначення феномену прокрастинації. Можна представити узагальнене визначення прокрастинації як добровільного і свідомого відкладення особистістю важливої діяльності, як захисну реакцію на психологічну напругу та стрес. Проаналізовано психодинамічний, поведінковий та когнітивний підходи до розуміння суті феномену прокрастинації. З прокрастинацією ми пов'язуємо синдром відкладеного життя (або невроз відкладеного життя) і синдром завченої безпорадності. Гіперопіка батьків або позиція відстороненої байдужості теж може сприяти прокрастинації. У статті розглянуто фактори, що свідчать про схильність людини до прокрастинації: імпульсивність, орієнтація на пошук емоцій і відчуттів, складність у подоланні розриву між наміром і дією, погана зосередженість. Виділено типи прокрастинаторів: розслаблені і напружені; активні і пасивні; не-прокрастинатори, продуктивні прокрастинатори і непродуктивні прокрастинатори; «шукачі гострих відчуттів», «нерішучі» прокрастинатори, «уникаючі» прокрастинатори. Проаналізовано групи причин прокрастинації (психологічні, соціально-психологічні, педагогічні, психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові, ресурсні). До причин прокрастинації відносять: низьку мотивацію, страх помилки або страх успіху, перфекціонізм, неприємну роботу або завдання, чіткі часові рамки, небажання брати на себе відповідальність, відсутність навички планування часу. Переважно низька прокрастинація супроводжується адаптивними та відносно адаптивними копінг-стратегіями, а висока – неадаптивними.

*Ключові слова:* прокрастинація, активні і пасивні прокрастинатори, розслаблений і напружений тип прокрастинатора, не-прокрастинатор, продуктивний прокрастинатор, непродуктивний прокрастинатор, причини прокрастинації.

**Постановка проблеми.** Складні умови останніх років великою мірою впливають на особистість. Карантин, онлайн навчання і робота, війна ставлять нові виклики до адаптації особистості. Мобільність, висока самоорганізація, внутрішня мотивація є затребуваними характеристиками особистості. Але попри це все частіше ми стикаємося з неорганізованістю, негативними емоціями, синдромом відкладеного життя, вивченою безпорадністю і прокрастинацією. Особистість ніби перебуває в “замороженому” стані і вичікує кращих обставин, щоб почати жити. Але життя йде “тут-і-тепер” і сьогоднішній момент уже не повториться в майбутньому. З цим пов'язана і прокрастинація, згідно якої людина постійно відкладає прийняття рішення і виконання завдань на невизначений термін. Саме тому сьогодні особливо актуальності набуває вивчення проблеми прокрастинації.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Феномен прокрастинації у зарубіжній психології почали досліджувати ще в середині ХХ ст. Саме у 1977 р. у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини» П. Рінгенбах

визначив феноменологію давно знайомого для нас явища, та вперше вжив в науковому контексті термін «прокрастинація». Цим терміном зазначають, свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми. У цьому ж році була видана книга А. Елліса і В. Кнауса «Подолання прокрастинації», основою для якої слугував клінічний досвід науковців. У 1983 р. вийшло перше видання науково-популярної книги Дж.Бурка і Л.Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», що також базувалась на матеріалах багаторічної консультативної практики. Після виходу в світ цих книг, в середині 1980-х рр., тема прокрастинації привернула до себе увагу багатьох вчених – стали з'являтися теоретичні огляди і емпіричні дослідження [9, с. 58; 10, с. 210].

Феномен прокрастинації у професійній діяльності вивчався на прикладі ІТ-фахівців та членів віртуальних проектних груп. Описано особливості прокрастинації у керівних працівників фізичної культури та спорту, спортсменів вищої професійної кваліфікації, спортсменів індивідуальних та командних видів спорту. Прокрастинація у педагогічних працівників розглядалася у контексті їх схильності до стресу та вмінні з ним справлятися; у взаємозв'язку із ступенем задоволення своєю роботою; у розрізі стилів прийняття рішень керівниками освітніх організацій; у залежності з рівнем перфекціонізму; у взаємозв'язку з копінг-стратегіями, тривожністю, депресією, соматичними захворюваннями тощо [11, с. 66].

В. Дуб, К. Дубініна, О. Гліченко досліджували академічну прокрастинацію студентів, Д. Євдокимова та В. Качарова розглядають прокрастинацію як фактор суб'єктивного сприйняття часу, В. Лугова, Г. Чуйко, М. Комісарик вивчали причини, наслідки та шляхи подолання прокрастинації, О. Журавльов та О. Журавльова описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, М. Дворник вказує на зв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистісного майбутнього, Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель прокрастинації, О. Камінська досліджувала психологічні особливості здобувачів вищої освіти завдяки встановленню взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та домінантними копінг-стратегіями студентів, С. А. Наход досліджувала предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій, Ю. Шайгородський описав феномен політичної прокрастинації. Причини, способи профілактики та корекції прокрастинації описано у працях J. Burka, J. Ferrari, N. Milgram.

**Постановка завдання.** Мета статті полягає в теоретичному аналізі феномена прокрастинації, її видів, компонентів, причин та впливу індивідуальних особливостей людини на її прояв.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Треба відзначити, що в сучасній зарубіжній і вітчизняній психології досі немає єдиного визначення феномену прокрастинації.

П. Стіл розглядає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки, що спричинить така затримка. Цю затримку можна вважати ірраціональною, оскільки вагомої, «поважної» причини для відкладання не існує. Можливі також варіанти, коли відбувається відкладання початку виконання справи, її завершення при усвідомленні того, що конструктивності це не принесе [9, с. 59].

Д. Євдокимова, В. Качарова визначають, що прокрастинація – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Часто переходить у хронічну форму, що породжує психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність [6, с. 22].

С. А. Наход визначає прокрастинацію як особистісну диспозицію, що проявляється в діяльності і поведінці людини та характеризується відтермінуванням значущих справ.

Дослідниця встановила, що вона взаємопов'язана з рисами особистості, особливостями мотивації і має вікові закономірності розвитку [11, с. 70 – 71].

На думку С. Лея, прокрастинацією також є добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, при тому, що для особистості це спричинить відчутний вагомий негативний ефект [9, с. 59].

О. О. Гліченко узагальнює родові і видові характеристики визначень прокрастинації у працях вітчизняних і зарубіжних вчених і доводить, що прокрастинацію можна розглядати як певну поведінкову схильність до зволікання і “відкладання на потім”; як добровільне і свідоме відкладання особистістю важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних наслідків; як брак саморегуляції, розлад вольових процесів, самоорганізованості; як захисну реакцію на психологічне напруження; як конфлікт між “важливим” і “приємним” [1, с. 78].

Л. І. Котляр пропонує своє трактування прокрастинації як процесу постійного добровільного зволікання із виконанням важливих справ у зв'язку з нерозвиненістю вольової поведінки особистості, а також зазначає, що прокрастинація – це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи [9, с. 59].

Н. О. Черничко виділяє такі підходи до розуміння суті феномену прокрастинації: **психодинамічний** – відтермінування справ є наслідком дії механізмів психологічного захисту: особистість відкладає виконання завдань, що можуть викликати негативні емоції, призвести до виринання витіснених спогадів, зашкодити самооцінці тощо; **поведінковий** – прокрастинація виникла в результаті дії феномену «стимул – реакція», тобто відтермінування діяльності отримало позитивне підкріплення; **когнітивний** – в основу прокрастинації закладено уявлення про власну нездатність ефективно виконати поставлене завдання, самостійно ухвалювати рішення, впоратись із труднощами [8, с. 34].

Виникає дуже цікавий феномен. У час швидкого темпу і ритму сучасного життя людині хочеться уповільнитися, залишатися на місці, суб'єктивно відчувати стабільність і спокій, нерухомість. І прокрастинація якраз може сприяти цьому. Це як своєрідний механізм психологічного захисту. Тому ми не розглядаємо прокрастинацію як негативне явище, а як закономірний механізм психологічного захисту, як свого роду інстинктивну реакцію. Рептильний мозок людини, як відомо, має три інстинктивних реакції: бий, біжи або замри. То прокрастинація – це регрес до примітивних відділів мозку і обирає реакцію “замри”.

Страх перед майбутнім, страх невдачі чи навіть страх успіху може змушувати людину прокрастинувати, відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні і так до безконечності. Небажання відчувати емоцію страху викликає прокрастинацію, але це вимагає плати і страх не зникає повністю, а ще більше посилюється, коли настає ситуація дедлайну. Прокрастинація – це спроба нашого тіла обманути мозок, але це виходить тільки на короткий проміжок часу. Людина суб'єктивно відчуває задоволення, ейфорію, радість від того, що прокрастинує, але це триває до певного моменту, після якого настає розчарування, неспокій, печаль, відчуття провини, страх.

З прокрастинацією ми пов'язуємо синдром відкладеного життя (або невроз відкладеного життя) – це звичка жити “потім”. Людина думає, що колись у її житті настане ідеальний момент, щоб почати жити так, як вона цього хоче. Варто лише потерпіти та дочекатися його. Це наштовхує на думку про те, що до прокрастинації великою мірою схильні перфекціоністи, які відкладають роботу до останнього моменту, тому що усвідомлюють, що не можуть зробити її ідеально. С. А. Наход стверджує, що треба враховувати тип перфекціонізму. Нормальний перфекціонізм знижує імовірність відкладання справ, а патологічний – підвищує. При цьому імовірність прокрастинації у дорослому віці значно

знижується, якщо людина здатна раціонально оцінювати свої можливості і ставити перед собою високі, але реалістичні стандарти [11, с. 69 – 70].

З прокрастинацією також можна співвіднести синдром завченої безпорадності (англ. learned helplessness) – стан людини, в якому вона не робить спроб для поліпшення свого стану (не намагається уникнути негативних стимулів або отримати позитивні), хоча має таку можливість. Отже, синдром завченої безпорадності може супроводжувати прокрастинація як один із проявів цього синдрому, який вміщує багато компонентів.

Людину прокрастинувати також може змушувати відсутність мети і мотивації, цілі у житті. Тому платою за прокрастинацію може бути тривога і депресія. Прокрастинації сприяє відсутність режиму дня і чіткої організації свого часу і простору.

Ще одну причину прокрастинації бачимо у гіперопіці з боку батьків. Гіперопіка заважає вивчати оточуючий простір, знайомитися зі світом, пробувати, ризикувати, брати на себе відповідальність. Прокрастинація полягає у страху брати на себе відповідальність, або навпаки страх відповідальності породжує прокрастинацію.

Згідно з теорією інфантильної всемогутності, прокрастинація – це одна з форм боротьби дитини з авторитетними батьками, що зайняли позицію відсторонення і байдужості [6, с. 19].

Дж. Р. Феррарі в основу своєї типології поклав стратегії поведінки людей в ситуації відкладання:

1. «Шукачі гострих відчуттів» – люди, які відносяться до цієї категорії, воліють відкладати виконання будь-якої роботи, так як їм подобається відчувати енергійний підйом, який вони переживають, виконуючи все в останній момент. 2. «Нерішучі» прокрастинатори – люди, постійно відкладають прийняття рішень, навіть незначних рішень через відповідальність за результат. Найчастіше такі люди схильні до перфекціонізму.

3. «Унікаючі» прокрастинатори – в основі даної поведінки закладене прагнення уникнути спочатку неприємних завдань, а потім позитивних або негативних оцінок оточуючих [10, с. 215].

Фактори, що свідчать про схильність людини до прокрастинації:

1. Схильність до імпульсивності (вважається, що людям з цією характеристикою складніше впоратись з відкладеними завданнями).

2. Орієнтація на пошук емоцій і відчуттів (для таких людей буде характерним відкладення монотонних справ через те, що вони не будуть задовольняти потребу у нових відчуттях).

3. Складність у подоланні розриву між наміром і дією (тобто, несвідомий пошук дрібних справ з низьким рівнем складності для відкладення у часі важких та важливих справ).

4. Погана зосередженість (відволікання від справи, що спричинене низьким рівнем концентрації і переключення уваги) [6, с. 19].

К. В. Дубініна виділяє два типи прокрастинації: **«розслаблена» (тимчасова) та «напружена» (хронічна)**. Перший тип характеризується наданням переваги іншим видам діяльності на шкоду тій, яку потрібно виконати насамперед. Це можуть бути інші види роботи або ж розваги, водночас особистість орієнтована на отримання позитивних емоцій та уникнення напруги, пов'язаної з виконанням завдання, що суб'єктивно сприймається як неприємне або нецікаве, однак є важливим. Для нього характерні тривожність, занепокоєння, переживання почуття провини, викликані загальним перевантаженням, втраченою відчуття часу, незадоволенням власними досягненнями, неясними життєвими цілями, невпевненістю у собі. Натомість другий тип характеризується виснаженням, перевантаженням, невірою у власні сили, у здатність ефективно виконати поставлене завдання, що

зумовлює появу значної нервово-психічної напруги, яка виникає навіть під час думки про таку необхідність. «Розслаблений» віддає перевагу виконанню лише тих справ, які приносять йому задоволення у певний момент часу. Такі люди витрачають час на інші, більш приємні заняття [8, с. 34; 9, с. 59].

У 2005 р А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой опублікували своє дослідження, в якому спробували знайти позитивні, ресурсні сторони прокрастинації. Для цього вони запропонували розділити **пасивних і активних** прокрастинаторів: перші відкладають виконання завдань з огляду на різні негативні переживання (тривога, нерішучість, болючий перфекціонізм), а другі відкладають практично навмисно – їм комфортно працювати в умовах стислих термінів, під тиском відповідальності за результат. Трохи пізніше було виявлено, що стратегію поведінки активних прокрастинаторів складно назвати справжньою прокрастинацією, так як в даному випадку існує абсолютно відмінне використання часу, інший рівень самоефективності, копінг-стратегії і підсумкових результатів діяльності [10, с. 215].

М. Б. Колесниченко й О. Ю. Паршакова виділяють такі типи особистості, пов'язані з проявами прокрастинації: **не-прокрастинатор**, якому властиві продуктивність, виконання належних дій або ухвалення рішень без відкладання на більш пізній термін; **продуктивний прокрастинатор** відкладає виконання належних дій на більш пізній термін без негативних наслідків; **непродуктивний прокрастинатор** характеризується відкладанням дій і ухваленням рішень із можливими негативними наслідками [8, с. 34 – 35].

Д. Євдокимова, В. Качарова до причин прокрастинації відносять:

- низьку мотивацію, або повну її відсутність;
- страх помилки, перфекціонізм;
- роботу, яка викликає негативні емоції, неприязнь або навіть тиск зі сторони;
- чіткі часові рамки;
- небажання брати на себе відповідальність;
- відсутність навички планування часу [6, с. 19].

К. В. Дубініна виділяє такі групи причин прокрастинації: **психологічні** (брак мотивації загалом і до навчання зокрема, порушення вольової сфери, стрес, різні види страху (перед майбутнім, успіху, невдачі), перфекціонізм, невміння організувати себе та свій час, зайва самовпевненість, лінощі, безпорадність, нехтування власними інтересами, підвищений рівень особистісної тривожності, низька самооцінка, слабкість характеру, недостатня готовність до виконання справи, неправильні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги); **соціально-психологічні** (недостатність безпосередньої комунікації з оточенням і надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори, опір зовнішньому контролю або особистий спротив, авторитарність батьків, соціальні та сімейні проблеми); **педагогічні** (недостатність керівництва та консультацій із боку викладачів) і **психофізіологічні** (стан здоров'я, хвороби, втома, темперамент, нейротизм, імпульсивність, низький життєвий тонус) [8, с. 34].

О. О. Гліченко виділяє наступні причини прокрастинації: **психофізіологічні** (темперамент, нейротизм), **емоційні** (тривожність, емоційне вигорання, страх), **мотиваційні** (відсутність мотивації, ситуативна мотивація), **поведінкові** (відсутність самодисципліни), **ресурсні** (низька компетентність, стан здоров'я), часові (розмиті терміни виконання, дефіцит часу) [1, с. 81].

Причини академічної прокрастинації досліджувала О. В. Грабчак, яка встановила, що ними є такі: порушення мотиваційно-вольової сфери, а саме недостатність спонукання до виконання зовнішньо заданого завдання за браку внутрішньої мотивації; не досить розвинена вольова регуляція поведінки; нездатність у процесі «боротьби мотивів» обрати те, що «треба», а не те, що «хочеться»; страх перед майбутнім; наявність значної кількості



стресогенних ситуацій; перфекціонізм; деформована система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуального спілкування [8, с. 34].

С. А. Наход встановлено особистісні характеристики фахівців, які впливають на рівень вираженості прокрастинації, серед яких обов'язковість, рішучість, контроль, скромність, тривожність. Вченою з'ясовано, що негативне сприйняття особливостей професійної діяльності, високий рівень професійного стресу впливають на прояв прокрастинації у фахівців соціономічних професій, предиктором прокрастинації визначено низьку саморегуляцію [11, с. 64].

О. В. Камінська емпірично дослідила, що переважно низька прокрастинація супроводжується адаптивними та відносно адаптивними копінг-стратегіями, а висока – неадаптивними [8, с. 38].

С. А. Наход дослідила, що прокрастинація має значущий взаємозв'язок з такими особистісними особливостями фахівців соціономічних професій, як обов'язковість, рішучість, тривожність, контроль та скромність. Серед прокрастинаторів частіше зустрічаються нерішучі спеціалісти, що уникають відповідальності, схильні «плисти за течією», ніж брати на себе контроль над ситуацією, з низькою обов'язковістю, але при цьому підвищеною тривожністю у стандартних робочих ситуаціях та високою скромністю. Прямий позитивний взаємозв'язок було встановлено дослідницею між прокрастинацією та суб'єктивним сприйняттям фахівцями своїх професійних завдань як недостатньо значущих для загального результату. Також серед працівників, які незадоволені змістом своїх професійних обов'язків, характером та повнотою зворотного зв'язку, справедливістю системи заохочення та станом соціального клімату в колективі, частіше зустрічаються ті, хто схильні до прокрастинації [11, с. 71].

**Висновки.** Дослідження показало, що немає єдиного визначення поняття прокрастинації. На сьогоднішній день не існує чіткого розуміння механізму прокрастинації: це явище є генетично чи соціально обумовленим. Виділено типи прокрастинаторів: розслаблені і напружені, активні і пасивні, а також не-прокрастинатори, продуктивні прокрастинатори і непродуктивні прокрастинатори. Проаналізовано групи причин прокрастинації (психологічні, соціально-психологічні, педагогічні, психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та ресурсні). Ми розглядаємо прокрастинацію як закономірний механізм психологічного захисту, свого роду інстинктивну реакцію. Доведено, що страх перед майбутнім, страх невдачі або страх успіху можуть змусити людину прокрастинувати або прийняти невірне рішення. З прокрастинацією пов'язаний синдром відкладеного життя (або невроз відкладеного життя) та синдром завченої безпорадності. Часто прокрастинують перфекціоністи, але має значення тип перфекціонізму.

### Список використаної літератури

1. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. I. С. 78 – 83. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/344>
2. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk\\_Mon\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf)
4. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. 47 С. 53 – 66. URL: 229345-Текст статті-523992-1-10-20210424 (1).pdf
5. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7 (52). С. 172–180.

6. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. "Вісник". 2019. № 1 (39). С. 18 – 22. URL: <https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60/>
7. Журавльова О., Журавльов, О. (2020). Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 73–83. URL: <file:///C:/Users/NUS45/Downloads/ababyar,%D0%96%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%D0%96%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2.pdf>
8. Камінська О. В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. URL: [https://psych.vernadskyyournals.in.ua/journal/1\\_2021/8.pdf](https://psych.vernadskyyournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf)
9. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. URL: <http://www.pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf>
10. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i19/15.pdf>
11. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія"*. 2021. № 1 (21). С. 64 – 72. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/9.pdf>

## THE PROBLEM OF STUDYING PROCRASTINATION IN PSYCHOLOGY

**Natalia Nazaruk**

*Ivano-Frankivsk Regional Institute Postgraduate Pedagogical Education,*

*3, Mickevycha Square, Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76008*

*e-mail: nazar-nata@ukr.net*

The article deals with the current problem of the present, which is the procrastination of the individual. Features of procrastination in different groups of specialists and students are described. The scientific literature presents works on the neuropsychological mechanisms of the development of procrastination, procrastination as a factor in the subjective perception of time, the connection of procrastination with the orientation of the personal future, coping strategies, anxiety, depression, somatic diseases, perfectionism. In psychology, there is no single view on the definition of the phenomenon of procrastination. It is possible to present a generalized definition of procrastination as a voluntary and conscious postponement of an important activity by a person, as a protective reaction to psychological tension and stress. Psychodynamic, behavioral and cognitive approaches to understanding the essence of the phenomenon of procrastination are analyzed. With procrastination, we associate the syndrome of delayed life (or the neurosis of delayed life) and the syndrome of learned helplessness. Parental hypervigilance or an attitude of detached indifference can also contribute to procrastination. The article examines the factors that indicate a person's tendency to procrastinate: impulsivity, orientation to the search for emotions and sensations, difficulty in overcoming the gap between intention and action, poor concentration. The types of procrastinators are distinguished: relaxed and tense; active and passive; non-procrastinators, productive procrastinators and unproductive procrastinators; "thrill seekers", "indecisive" procrastinators, "avoidant" procrastinators. Groups of causes of procrastination (psychological, socio-psychological, pedagogical, psychophysiological, emotional, motivational, behavioral, resource) were analyzed. Reasons for procrastination include: low motivation, fear of mistakes or fear of success, perfectionism, unpleasant work or tasks, clear time frames, unwillingness to take responsibility, lack of time planning skills. Mostly, low procrastination is accompanied by adaptive and relatively adaptive coping strategies, and high by maladaptive ones.

*Key words:* procrastination, active and passive procrastinators, relaxed and tense type of procrastinator, non-procrastinator, productive procrastinator, unproductive procrastinator, causes of procrastination