

ТРИВОЖНІСТЬ І ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗВИТКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

С.І. Бабатіна

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри психології

Херсонський державний університет

Прокрастинація зазвичай проявляється у діяльності – професійній, навчальній тощо. Підвищена значущість результату, виставлені дедлайни/редлайни можуть обумовлювати внутрішнє сприйняття ситуації, особистістю як стресове, демотиваційне, загрозливе та спровокувати розвиток таких особистісних властивостей, як перфекціонізм (прагнення виконати завдання якнайкраще) та особистісна тривожність (страхи не впоратися з поставленим завданням).

Прокрастинація як особистісний стан, може провокувати стресові стани, яким передують фізіологічні та психологічні підвалини, зокрема, особистісна нереалізованість, втрата сенсу життя, втрата мотиваційного ресурсу щодо виконання, а також наявністю «синдрому відмінника», постійна звичка відкладати «на потім». Негативні наслідки відтермінування виражаються у працюючої особистості і впливають на зниженні успішності, ефективності і продуктивності праці і як наслідок в проживанні гострих емоційних ситуацій власного неуспіху, незадоволеності результатами своєї діяльності, порушення строків виконання .

Сучасна людина нині, існує в полімодальному просторі, постійно відчуває нестачу часу на виконання усього запланованого, бажаного. Вчені обґрунтовують, щодо подібних умов можна адаптуватися, коректно організовуючи і розподіляючи власний потенціал, скерований таймінг, але здебільшого виходить так, що люди відкладають виконання деяких своїх справ «на потім», і не завжди можуть врахувати вплив зовнішніх (внутрішніх) чинників при виконанні запланованого завдання. При цьому щільність реальної

зайнятості, якщо проаналізувати, має певні відволікаючі вектори, зокрема постійне відволікання на соціальні мережі, інколи навіть саботувати поставлене завдання до виконання тощо. І як наслідок, виконання нагальних справ з дифузними (нечіткими) межами постійно відкладається, і виконуються вони або в самий останній момент, або не виконуються зовсім, що безпосередньо впливає на фізіологічний і психологічний стан людини. Означене і описане вище, а саме, відкладання справ «на потім» у царині психології позначається конструктом «прокрастинація» [2, с.121].

Теоретичні аналізування за порушеним питанням, дозволили виявити основні ознаки прокрастинації: *уявна безпека*(«у мене повно часу, можна розслабитися»); *лінь* (може вже почну.? Ай, встигну...); *виправдання*(у мене дуже багато справ. Мені потрібно відпочити. Я нічого не встигаю); *самообман* (у мене ще є час. Сьогодні не буду спати..); *аврал, не встигаю* (більше не буду відкладати ніколи...). Виокремлені ознаки є найчастотнішими серед осіб, що найчастіше відкладають виконання запланованих справ «на потім», проте, щоб цей цикл перервати, важливо розвивати внутрішню мотивацію на цінність результату, на успіх, особистісну ефективність, толерантність до поставлених завдань.

Також проведені теоретичні розвідки дозволили виокремити основні підвалини виникнення стану «прокрастинації»: авторитарність батьків; страх невдачі; особистісна тривожність; перфекціонізм; незрозумілі цілі; лінь і відсутність інтересу.

Наслідками наявності прокрастинації для особистості є переживання постійного, хронічного стресу, ургентна адикція (суцільна метушня без результату праці), втрата продуктивності та ефективності власної, і як наслідок відповідальність за порушення та невиконання зобов'язань.

З огляду на означене вище, було проведено опитування для отримання фактичної інформації, із застосуванням електронних засобів комунікації. Метою опитування стало дослідження асоційованого ряду до розуміння і рефлексії особистісного конструкту (стану) поширеного серед працюючих

З огляду на представлений розподіл, можемо визначити, що найбільшу перевагу і частотність вибору мають наступні особистісні конструкти: тривожність, перфекціонізм, демотивація, невпевненість, мотивація на успіх, дедлайн/редлайн, уникнення та ін. Візуалізуємо представлений розподіл у пелюстковій діаграмі (рис. 2).

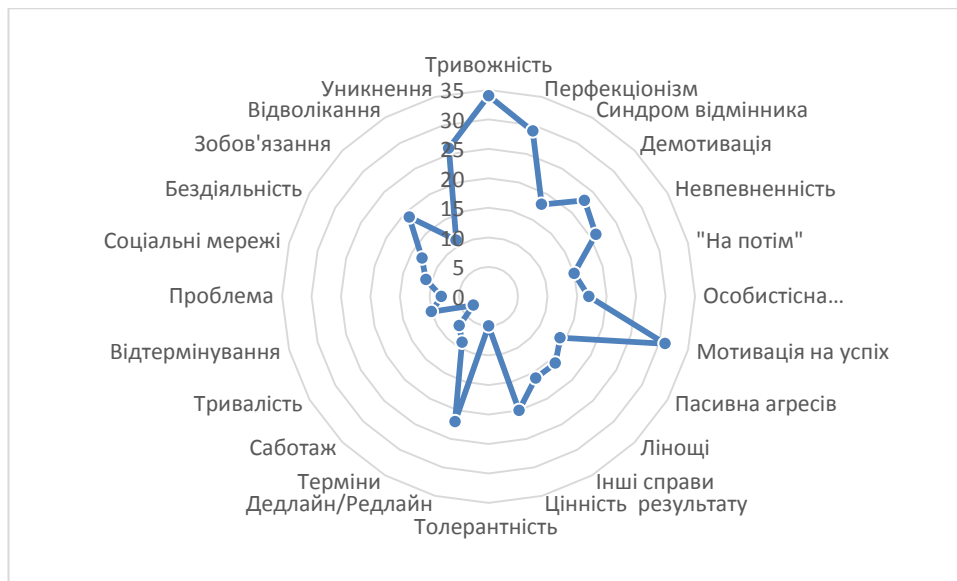


Рис.2. Семантика асоційованого розуміння особистісного конструкту «Прокрастинація (відтермінування) справ для мене це...»

З розподілу відповідей можемо зазначити, що тривожність (34), перфекціонізм (29), демотивація (23), невпевненість (21), мотивація на успіх (31), дедлайн/редлайн (22), уникнення (26) та ін

Отже, в результаті проведеного аналізування за порушеною проблемою, вдалося встановити, пряме співвідношення між тривожністю і перфекціонізмом як особистісними станами по відношенню до виконання діяльності, чи то професійної, чи то навчальної. Чим сильніша означені стани тим вища здатність до відтермінування справ. При збільшенні особистісної тривожності знижується мотивація, а отже відтермінування та відкладання поставлених завдань буде неминучим станом, назва якому – прокрастинація.

Наявність таких особистісних мотиваційних тенденцій сприяють виникненню невпевненості людини у власному успіху і взагалі можливості реалізувати поставлену задачу. Прокрастинація як особистісний стан, може мати тимчасовий характер (ситуативні зміни) і, навпаки, переростає в проблему, якщо стає хронічною. Постійне відтермінування впливає на особистісну ефективність, конкурентність, і головне заважає бачити перспективу розвитку професійного та особистісного.

Важливо завжди знаходити позитивні внутрішні і зовнішні мотиваційні ресурси, що будуть предикторами успішної професійної і особистісної ефективності та успіху.

Література:

1. Бабатіна, С. І. Явище прокрастинації серед студентства. *Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві*: матер. наук.-прак. конф. (м. Львів, 14 квітня 2016 р.) Національний університет «Львівська політехніка». Львів: Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2016. С. 31–35.
2. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоциональноориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. *Психология совладающего поведения* : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сентября 2010 г. В 2 т. Т. 1. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 194–196.
3. Варваричева, Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.
4. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього монографія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.