

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЦАРИНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

С. В. Світенко

Херсонський державний університет, svitenkosvetlana97@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент С. І. Бабатіна

Актуальність теми. Останнім часом великої популярності набувають дослідження, присвячені вивченню чинників професійного і особистісного успіху особистості на основі факторів успіху та мотивації досягнення. Вчені особливо звертають увагу на ті фактори, що підривають віру в успіх і пригнічують мотивацію досягнення. Важливу роль в цьому процесі відводять таким феноменам, як страх невдачі, зовнішній локус контролю, страх ризикувати, відкладання планування та ухвалення рішень і т. ін. До таких сповільнювачів мотивації досягнення можна віднести феномен відкладання справ «на потім». У сучасній психологічній літературі даний феномен отримав назву прокрастинації – відкладання виконання своєчасних, доречних дій на більш пізній термін, що супроводжується негативними емоційними реакціями, призводить до погіршення якості роботи.

Вивченню феномена прокрастинації, структури й особливостей присвячені праці (Б. Адамса, Д. Бикова, Дж. Бурки, М. Дворник, К. Лей, Л. Макдональда , Б. Мещерякова , У. Сімпсона, П. Стіла, Дж. Феррарі), дослідження академічної прокрастинації в працях (Я.Варваричева, Н. Карловської, К. Мейя, А. Шиліна), класифікація прокрастинації (Дж. Баторі, Н. Мілграм, Д. Моврер), теорії походження й розвитку прокрастинації (Н. Мілграм, Дж. Феррарі), психологічні особливості осіб – прокрастинаторів досліджували (Є.Базик, Є. Ільїн, А. Шилін).

Метою статті є визначення психологічного змісту феномену прокрастинації у контексті різних теоретичних підходів, особливостей її впливу на діяльність особистості з позиції емоційного, когнітивного та поведінкового проявів.

Досягнення мети передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Дати дефінітивну характеристику поняття «прокрастинація»;
2. Здійснити раціональну реконструкцію уявлень про прокрастинацію;
3. Виявити основні чинники та симптоми прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Прокрастинація є формою поведінки людини, яка пов'язана з низким рівнем саморегуляції. Як правило, вона закладається ще в дитинстві як своєрідна захисна реакція. Практично кожен з нас, принаймні, кілька разів у своєму житті зволікав. На жаль, дехто робить подібне «відкладання на потім» стилем життя.

Сучасні психологи в своїх дослідженнях приходять до висновку, що прокрастинація – це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи. Прокрастинація може викликати стрес, відчуття провини, втрату продуктивності, незадоволеність довколишніх через невиконання зобов'язань.

Наразі існує чимало розбіжностей у трактуванні явища відтермінування та визначенні його природи.

У західних науково-психологічних колах з 1970-х років почалися активні дослідження прокрастинації – поведінки, пов'язаної із заміною пріоритетних і важливих завдань на дії з нижчим пріоритетом або на справи, які дають задоволення, але виконуються на шкоду необхідним завданням.

К. Лей визначав прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. П. Стіл розглядає даний феномен як спосіб уникнення завдань, що викликають огиду.

Дж. Феррарі та його колеги зазначають, що негативний погляд на прокрастинацію помітно утвердився після індустріальної революції 1750 року, а до цього феномен розглядали здебільшого нейтрально, як розумний порядок дій або бездіяльності. Так, у стародавніх єгиптян існувало два дієслова, що позначали за смислом прокрастинацію: одне відображало її позитивний бік (уникнення безрозсудної метушні), друге мало негативний відтінок (лінощі, коли йшлося про виконання нагальних справ). У Стародавньому Римі,

зазначають дослідники, відтермінування часто вважалось корисним і навіть розумним [2, с.31]. У релігійних текстах XVII ст. феномен прокрастинації засуджується як один з тяжких гріхів. С. Джонсон визначає прокрастинацію як одну з основних слабкостей, що міцно вкорінилася в людській суті.

Отже, як вказують історичні відомості, прокрастинацію не слід розглядати як феномен, який притаманний лише сучасності, оскільки дане явище має коріння в самій природі людини, воно пройшло крізь віки, значною мірою не змінивши своєї сутності.

На основі проведеного огляду наукової літератури ми умовно виокремили два основні підходи щодо трактування прокрастинації – індивідуально-особистісний і ситуативно – комунікативний.

Індивідуально-особистісний об'єднує тлумачення, які пояснюють відтермінування органічними та психопатологічними причинами, формально динамічними і характерологічними особливостями, тривожністю, перфекціонізмом, соціокультурною належністю.

До ситуативно-комунікативного віднесено такі фактори, як бажання маніпулювати оточенням, наявність стресових станів, особливості завдань та рівень вмотивованості, сфера поширення відтермінування [2, с.32].

Прокрастинація багато в чому є суто емоційною реакцією на заплановані чи необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій вона поділяється на два фундаментальні типи: вільну, коли людина витрачає час на інші, більш приємні чи менш пріоритетні заняття або розваги, і напружену, пов'язану із загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, невизначеними життєвими цілями, нерішучістю та невпевненістю у собі.

Згідно з класифікацією, запропонованою Н. Мілграмом та співавторами Дж. Баторі, Д. Моврер (1993), виділяють п'ять основних видів прокрастинації:

- 1) щоденна (побутова) є відкладання виконання справ регулярної важливості;
- 2) прокрастинація у прийнятті рішень (в тому числі незначних);

3) невротична прокрастинація – відкладання прийняття життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо);

4) компульсивна прокрастинація, при якій в одному суб'єкті поєднуються поведінкова прокрастинація та прокрастинація у прийнятті рішень;

5) академічна прокрастинація – відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання конспектів тощо).

Пізніше Н.Мілграм об'єднав описані вище типи прокрастинації у два: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень.

Ознаки прокрастинації можуть спостерігатися у всіх сферах життєдіяльності людини: у навчанні, у роботі, в бізнесі, в домашніх справах. Н. Фьоре зазначає, що людина може прокрастинувати в окремих сферах свого життя та зберігати контроль над ситуацією в більшості інших [3, с. 18].

Першим симптомом прокрастинації є бажання здійснити що-небудь надзвичайно/максимально важливе, грандіозне. Відтак людина починає діяти на підйомі емоцій, відчуває задоволення від труднощів, що її очікують.

Іншим симптомом прокрастинації є різкий спад мотивації, зниження бажання діяти за наміченим планом, що може супроводжуватися страхом того, яку титанічну роботу доведеться проробити, чи навпаки, заспокоєнням і знаходженням причини, чому зараз цим зайнятися не можна/не треба. На цьому етапі виникає вибір: конфлікт між тим, що є важливим і тим, що є корисним саме у цей час.

Цілком очевидно, що зволікання призводить до появи почуття провини, страху, тривожності, які пов'язані з відкладанням справи, та до відстроченого результату (отримання задоволення). Тоді як виконання тих справ, які спрямовані на короткострокову перспективу, не потребують великих затрат часу та швидко приносять результат (задоволення тут і тепер) (рис.1)

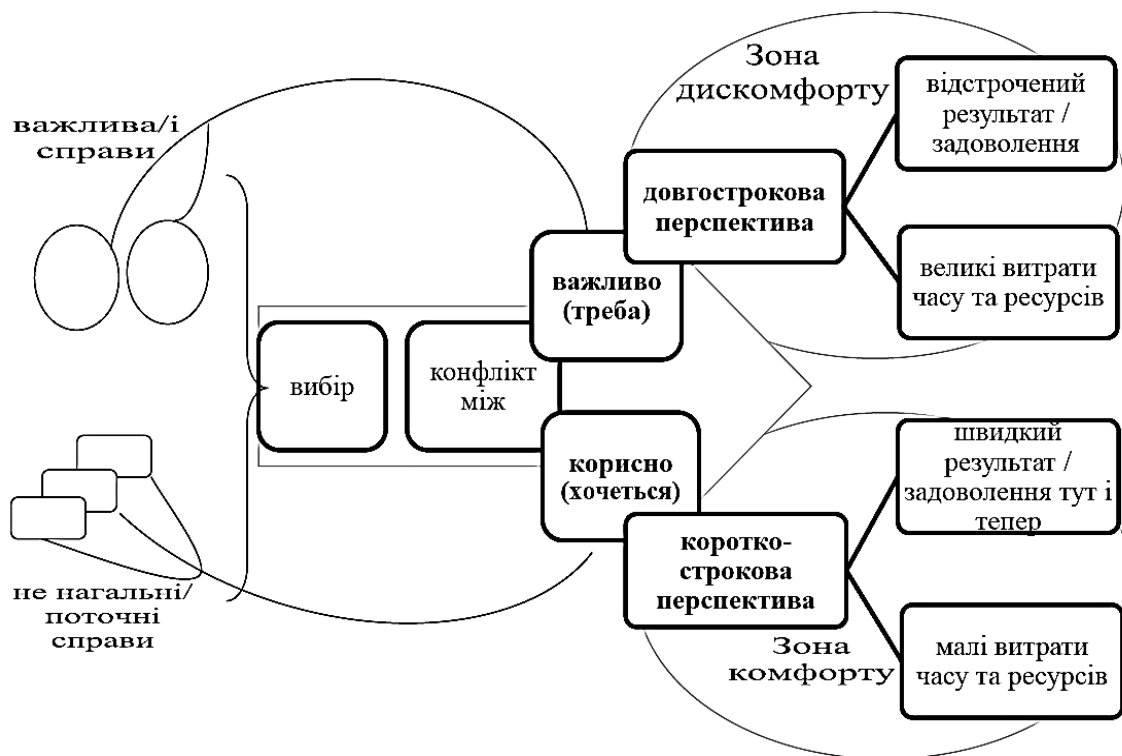


Рис. 1. Механізм прокрастинації

Наступний симптом – це відтягування часу до крайніх термінів з виправданням себе та своїх дій. Потім робота виконається у стиснуті терміни, або не виконується взагалі. На цьому етапі прокрастинатор може докоряти собі та переживати муки совісті, проте наступного разу усе повториться у тій самій послідовності.

Особливо розповсюджений цей синдром серед студентів. Хто, маючи якісь важкі завдання чи наукову роботу, ніколи не казав собі: «Ось завтра точно вже почну писати», – і відкладав все на потім? Коли ж нарешті приходило «потім» і не було ніяких перепон для написання роботи, знаходилося безліч другорядних справ по дому, які, звичайно, не могли чекати до завтра.

Виявляється, студенти ладні прибирати, готувати, прати, аби лише не сідали за написання курсової, контрольної роботи тощо. Отже, прокрастинація не стає перешкодою, якщо має тимчасовий характер і, навпаки, переростає в проблему, якщо стає хронічною.

Хронічна прокрастинація заважає праці, успіху, планам на майбутнє. Вона може бути прихованим початком психологічного чи фізичного

захворювання. Хронічна прокрастинація найчастіше спостерігається серед студентів, що неправильно обрали фах та навчальний заклад, їм нецікаво вчитися, звідси безсонні ночі та намагання зробити неприємні завдання в останній день перед заліками, іспитами [1].

Як правило, на початкових етапах формування прокрастинації людина найбільш агресивно реагує на планування, уникає його і перекладає провину за власне недіяння на інших. Згодом ситуація може розвиватися у двох напрямках: робота не виконується взагалі та поступово призводить до депресії і погіршення самопочуття, або ж людина здійснює напружені ривки перед дедлайном, що згодом призводить до нервового виснаження та поглиблення прокрастинації.

Н. Фьоре визначив такі шість ознак прокрастинації:

1) Сприйняття особистістю життя як довгої черги зобов'язань, які вона не може витримати. Складання безкінечно довгих списків важливих справ.

2) Проблеми з відчуттям часу. Використання невизначених термінів

3) Відсутність ясності стосовно власних планів чи цінностей. Людині важко займатися яким-небудь одним проектом.

4) Розуміння того, що людина себе не реалізує, відчуття фрустрації, пригніченості. Наявність таких життєвих цілей, яких ви ніколи не досягали і навіть не намагалися.

5) Нерішучість, боязнь того, що людину будуть критикувати за помилки. Відкладання фінальної стадії проекту у спробах довести результат до досконалості.

6) Низька самооцінка та відсутність впевненості у собі, які заважають почати працювати продуктивно [3, с. 17-18].

Висновок: Отже, прокрастинація є процесом добровільного ухиляння від виконання важливих завдань і, натомість, виконання справ, що є менш важливими, але такими, які приносять швидкий результат і задоволення («тут і

тепер»). Зволікання зазвичай призводить до негативних наслідків як в особистісному, так і в професійному плані.

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. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія; *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Фьоре Н. *Легкий способ перестать откладывать дела на потом*. Москва: Манн, Иванов и Фербер; 2013. 276 с.