

# ПОТРЕБИ ТАЦІННОСТІВ СТРУКТУРИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

*Ю.В. Рудоманенко*

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені

К. Д. Ушинського, м. Одеса, Україна, [juliyarud19.75@gmail.com](mailto:juliyarud19.75@gmail.com)

*Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор М.Й. Казанжи*

Сучасна соціокультурна ситуація пропонує особистості широкий спектр можливостей для здійснення життєвих виборів, реалізувати які буває складно через те, що обрання одного з варіантів становлення дуже часто означає повну відмову від іншого. Ця невизначеність може призводити взагалі до відкладання важливих рішень та дій «на потім». У психологічній науці явище відтермінування справ дістало назву «прокрастинація», наслідками якої є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прокрастинація виступає чинником, який гальмує процес розвитку та становленню особистості у соціальному середовищі. Незважаючи на своєчасність і затребуваність досліджень означеного феномену, відсутні як достатньо розроблені теоретико-методологічні засади його вивчення, так і розуміння основних причин прокрастинації та можливих заходів з її корекції і превенції, що обумовлює актуальність наукових пошуків у цьому напрямку.

На думку Я.І. Варварічевої, прокрастинація – це свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те що це спричинить за собою певні проблеми, і часто може розглядатися як симптом, за яким ховаються найрізноманітніші причини [1]. Багато науковців описують даний феномен як відкладання виконання своєчасних дій та рішень, що у свою чергу супроводжується негативними емоційними реакціями і призводить до погіршення якості роботи. На думку дослідників, прокрастинація – феномен комплексний та неоднорідний в психологічному плані, складається з різних компонентів

(когнітивних, емоційних, поведінкових), які пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Також можна додати ще й вплив несвідомого компоненту.

Відомо, що якнайкраще робота виконується тоді, коли існує особистісна зацікавленість. Людина може мотивуватися як потребами, так і особистісними цінностями, і ті й інші змушують її бути активною, здійснювати певні дії. Особистісні цінності і потреби функціонально ідентичні, виконують в життєдіяльності одну і ту ж функцію, але відрізняються за рядом ознак, пов'язаних з тим, що людина як суб'єкт потреб взаємодіє зі світом поодиноці, а як суб'єкт цінностей як частина цілого. Потреби є ситуативними, повертають людину до самої себе, своїх проблем, переживаються як бажання, напруга, з часткою неусвідомленості. Цінності є стабільними, прийнятими і усвідомленими особистістю, переживаються як ідеали, орієнтири бажаного. Цінності спрямовані на задоволення потреб людини та дають можливість побудувати свій власний образ світу на основі того, що актуально для суспільства і культури, тобто виступають як внутрішні носії соціальної регуляції поведінки. Цінності складають верхній шар особистісної організації та мають зовнішнє джерело походження, відображаючи колективний досвід соціальної спільноти, а потреби відносяться переважно до глибинних шарів та мають внутрішнє джерело походження, відображаючи стан нестачі в чому-небудь.

Д.О. Леонт'єв піднімає питання про співвідношення потреб і цінностей в структурі індивідуальної мотивації. На його думку, структура мотивації різних людей характеризується різним співвідношенням цих груп джерел мотивації. Можливі варіанти їх співвідношення можна надати у вигляді логічного континууму, лівий полюс якого відповідає випадку – тільки потреби при повній відсутності цінностей, а правий полюс – тільки цінності при повній відсутності потреб. Людина з домінуючою ціннісною регуляцією буде в більшій мірі розглядати інтереси своєї соціальної групи, людина з домінуючою регуляцією потреб буде найчастіше підпорядковувати свою поведінку миттєвим бажанням,

мало керуючись думкою оточуючих. Сформована стійка ієрархія мотивів є показником зрілості [2]. Зі зміною міри онтогенетичного розвитку спостерігається поступове засвоєння цінностей, при цьому питома вага потреб в структурі мотивації знижується. Для людини перехід життєвої мотивації від потреб до цінностей становить важливий етап дорослішання – в іншому випадку вона залишається в інфантильній залежній позиції, незалежно від біологічного віку. Припускаємо, що лівий полюс континууму займають індивіди психологічно незрілі, які більш здатні до прокрастинації; середину та частину правого полюсу займають люди зі стійкою ієрархією мотивів, які здатні задовольнити базові потреби та подбати про себе та інших, вони більш відповідально ставляться до своїх обов'язків та діяльностей системі соціально-заданих орієнтирів, саме ці якості будуть знижувати прояви прокрастинації.

У ході вікового розвитку і соціалізації особистості до потреб як початково єдиних джерел спонукань додаються особистісні цінності і між ними встановлюється баланс, хоча в індивідуальних випадку він може помітно порушуватися. Не завжди засвоєні цінності узгоджені з потребами особистості, в такому випадку може виникати внутрішньоособистісний конфлікт між різними сторонами «Я»: між бажаннями, між минуцими потребами і тією системою норм і цінностей, яка закладена з дитинства. Особистість, взагалі, може відмовитись від рішень та відкласти важливі справи, бо неспроможна розставити пріоритети. Тут може втручатися несвідомий компонент та людина починає діяти протилежно до поставлених цілей та планів, переключатися на якісь другорядні справи, відтерміновувати головні завдання, підпорядковувати свою поведінку миттєвим бажанням, тобто прокрастинувати. При цьому завжди виникає незадоволення та почуття провини. В основі внутрішнього конфлікту лежить негативний психологічний стан особистості – внутрішні переживання та розчарування, які також є наслідками прокрастинації. Н. Фьоре визначив шість ознак прокрастинації, однією з яких є відсутність ясності стосовно власних планів чи

цінностей [5]. Це свідчить про нестачу уваги прокрастинаторів до планування діяльності та життєвих перспектив.

Відповідно до думки С.Л. Рубінштейна цінність ототожнюється з фактами реальності, які покликані задовольняти потреби людини, є джерелом її інтересу. Єдність провідних інтересів особистості і суспільства дозволяє людині визначитися в культурних параметрах діяльності, а також регулювати спрямованість своєї активності. Важливим положенням теорії цінностей є думка С.Л. Рубінштейна про те, що цінності є вираженням небайдужості людини по відношенню до світу [4]. На думку дослідників цінності виступають в перетвореному вигляді в якості мотивів діяльності і поведінки, оскільки орієнтація людини в світі і прагнення до досягнення певних цілей неминуче співвідноситься з цінностями, що увійшли в її особистісну структуру.

А. Ленгле постулює, що внутрішнє прийняття цінності є вільним, інтегрованим і цілісним тільки в єдності компонентів: «я можу», «мені подобається», «я маю право» і «я повинен». У протилежному випадку, за відсутності представленості у свідомості суб'єкта будь-якого одного із зазначених компонентів ситуація переживається як примус, що здійснюється під впливом зовнішніх або внутрішніх сил [3]. Тобто, важливо відзначити момент з'єднання потреб, здібностей і відповідних їм цінностей в процесі значущої діяльності, яка носить складний характер і веде до компромісу між особистістю та соціумом, обумовлює до відповідального ставлення щодо своїх зобов'язань. Можемо припустити також, що вчасне та ефективно виконання важливих справ можливе на перетині «я можу», «я хочу», «я повинен», при цьому збігу немає конфлікту між потребами та цінностями, між внутрішнім та зовнішнім, між індивідом та соціумом.

Проблема «взаємин» потреб і цінностей часто розглядалася як проблема непримиренного протиріччя між матеріальним і духовним, індивідуальним і соціальним. Очевидною також є думка, що цінності та потреби тісно пов'язані між

собою, це дві сторони одного цілого. Якщо потреба – спонукальна сила, що корениться всередині людини, то цінність позначає ті об'єкти, які задовольняють цю потребу і знаходяться ззовні. На основі системи цінностей встановлюється черговість задоволення потреб, їх градація за рівнем значущості.

Таким чином вважаємо, що явище постійного зволікання в прийнятті рішень та усвідомленого відкладання важливих для людини справ «на потім», як і внутрішньоособистісний конфлікт, супроводжується негативними емоційними реакціями, тобто прокрастинатор може знаходитися в стані внутрішнього конфлікту. Важливим в контексті розуміння прокрастинації є конфлікт між потребами та системою цінностей особистості. Встановлено, що люди зі стійкою ієрархією мотивів, які здатні задовольнити свої базові потреби та подбати про інших, які відповідальніше ставляться до своїх зобов'язань та власної діяльності в системі соціально-заданих орієнтирів, будуть менш схильні до проявів прокрастинації. Вчасне та ефективне виконання важливих справ можливе у з'єднанні потреб, здібностей і відповідних їм цінностей в процесі значущої діяльності на перетині «я можу», «я хочу», «я повинен».

Перспективу подальшого вивчення прокрастинації вбачаємо у дослідженні системи індивідуальної мотиваційної структури, яка є їй відповідною.

### **Література:**

1. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121-131.
2. Леонтьев, Д. А. Психология смысла. Москва: Смысл, 2003. 488 с.
3. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. Москва: Генезис, 2008. 159 с.
4. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. Москва: Наука, 1997. 713 с.
5. Фьоре Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. Москва: Манн, ИвановиФербер; 2013. 276 с.