

Назарук Н. В.
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Івано-Франківського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти*

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН PROCRASTINATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті розглядається проблема прокрастинації як психологічного феномена. Прокрастинація може проявлятися і в учнів, і у студентів, і у фахівців. Феномен прокрастинації є предметом дослідження у психології, медицині, педагогіці, політиці. В науковій літературі представлені роботи щодо політичної прокрастинації, академічної прокрастинації студентів, причин, наслідків та шляхів подолання прокрастинації. У психології немає єдиного погляду на визначення феномена прокрастинації. Можна розглядати прокрастинацію як психологічне поняття, що окреслює схильність людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення, справи на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Прокрастинація проявляється у всіх сферах життя: побуті, військових та державних справах. Перші наукові дослідження прокрастинації у психології були у сфері психоаналізу. В останні роки з'явилося чимало публікацій присвячених прокрастинації, проте вони мають описовий характер і містять мало емпіричних досліджень. Виокремлено два основних напрями прокрастинації: відкладення завдань та відкладення прийняття рішень. Виділяють різні види прокрастинації: навчальну (академічну), трудову, соціальну, побутову, політичну. Описано характерні типи прокрастинації: побутова, прийняття рішень, невротична, академічна, компульсивна. Проаналізовано нормативну (тимчасову) та ненормативну (постійну) прокрастинацію, активну і пасивну. Більшість прокрастинаторів є інтернали, а непрокрастинатори – екстернали. Розглянуто теорії виникнення прокрастинації: самоцензура, авторитарність батьків, особистий супротив, тривожність. Виділено психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори виникнення прокрастинації у студентському середовищі. Проаналізовано емоції, які можуть ховатися за прокрастинацією (страх, печаль, радість, злість, сором, провина). Описано методи боротьби з прокрастинацією: позбавлення від тимчасової прокрастинації, метод применшення значущості завдання, метод візуалізації.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, непрокрастинатор, відкладання виконання завдань, відкладання прийняття рішень.

The article examines the problem of procrastination as a psychological phenomenon. Procrastination can manifest itself in pupils, students, and professionals. The phenomenon of procrastination is the subject of research in psychology, medicine, pedagogy, and politics. The scientific literature presents works on political procrastination, academic procrastination of students, causes, consequences and ways to overcome procrastination. In psychology, there is no single view on the definition of the phenomenon of procrastination. Procrastination can be considered as a psychological concept that describes a person's tendency to postpone unpleasant or difficult tasks, thoughts, decisions, affairs for later, gravitating towards things that bring more pleasure or a faster result. Procrastination manifests itself in all spheres of life: everyday life, military and state affairs. The first scientific studies of procrastination in psychology were in the field of psychoanalysis. In recent years, many publications on procrastination have appeared, but they are descriptive in nature and contain little empirical research. Two main directions of procrastination are distinguished: postponement of tasks and postponement of decision-making. Different types of procrastination are distinguished: educational (academic), labor, social, domestic, political. Characteristic types of procrastination are described: everyday, decision-making, neurotic, academic, compulsive. Normative (temporary) and non-normative (permanent) procrastination, active and passive procrastination were analyzed. Most procrastinators are internals, and non-procrastinators are externals. The theories of the occurrence of procrastination are considered: self-censorship, parental authoritarianism, personal resistance, anxiety. Psychological, socio-psychological, pedagogical and psychophysiological factors of the occurrence of procrastination in the student environment are highlighted. The emotions that can hide behind procrastination (fear, sadness, joy, anger, shame, guilt) were analyzed. The methods of combating procrastination are described: getting rid of temporary procrastination, the method of reducing the significance of the task, the method of visualization.

Key words: procrastination, procrastinator, non-procrastinator, postponement of tasks, postponement of decision-making.

Постановка проблеми. У час швидкого темпу життя підвищуються вимоги до компетентності сучасних працівників. Конкурентоздатність стає важливою рисою сьогодення. Швидкість прийняття рішень, швидкість мислення, висока мобільність забезпечують хороші умови роботи. Але попри це існують протилежні стани, які пов'язані з повільним мисленням, зволіканням прийняття рішень і вирішення поставлених задач. Тобто ми маємо справу з прокрастинацією. І чим швидший ритм життя,

тим більше випадків прокрастинації фіксується. Можемо її побачити і в учнів, і в студентів, і в працівників. В останні роки з'явилося чимало публікацій присвячених цьому феномену, проте часто вони мають описовий характер і містять мало емпіричних досліджень. У статті зроблена спроба теоретико-методологічного аналізу феномена прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прокрастинація – це відкладення справ на майбутнє (особливо завдань важливих, складних, тяжких чи

неприємних). Аналіз сучасної психологічної літератури вказує на стрімке зростання актуальності та соціальної значущості вказаного феномена. Дослідження прокрастинації у психологічній площині представлені здобутками вітчизняних та зарубіжних учених.

Ю. Шайгородський описав феномен політичної прокрастинації, В. Дуб, К. Дубініна 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.

Постановка завдання. Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз феномена прокрастинації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Етимологія слова “прокрастинація” походить з англійської procrastination – зволікання, затримка, від латинського procrastinatio – прокрастинація, від pro – замість, попереду та crastinus – завтрашній – психологічний термін, що окреслює схильність людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення, справи на потім, на завтра, на майбутнє, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу [3, с. 57].

Наукові дослідження феномену прокрастинації та перевтоми почалися у 1970-х рр., хоча це явище відоме здавна як таке, що присутнє в усіх сферах життєдіяльності: у побуті, у військових і державних справах [9, с. 20]. У різні епохи люди страждали від багатьох проблем, отже, підстав для прокрастинації вистачало завжди. В історичних джерелах було виявлено згадки про «прихильників відкладати на завтра» у Стародавній Греції. Про них писав грецький поет Гесіод (найдавніший з тих, твори якого дійшли до нашого часу – 800 р. до н. е.) у праці «Труди та дні», афінський полководець (згодом – історик) Фукидід (IV ст. до н. е.), який виступав проти спартанців, зазначав, що прокрастинація – риса, корисна тільки у випадку вичікування початку війни. На прокрастинаторів у владних структурах скаржився також римський консул Марк Туллій Цицерон. Стаття про прокрастинаторів була надрукована в такому авторитетному джерелі, як Оксфордський словник 1548 року. Перші наукові дослідження прокрастинації у психології були ще у 60-ті рр. у сфері психоаналізу [7].

Ю. Шайгородський здійснив дуже цікаву розвідку відображення проявів прокрастинації у народних прислів'ях та приказках різних мов: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання смерті подібне», «Семеро одного не чекають»; «Завтра, завтра, не сьогодні – так ледарі кажуть» (нім.); «Відкладання – злодій часу» (англ.), «Зволікання небезпечні» (англ.); «Завтра, післязавтра, післяпіслязавтра – ніколи!» (італ.). Щоправда, існують і приказки на захист прокрастинації: «Робота не вовк, в ліс не втече», або принцип «Зачекай виконувати завдання – відмінять» [9, с. 20].

Всесвітня організація охорони здоров'я приводить таку статистику: близько 96 % жителів Землі хоча б один раз в житті пережили епізод прокрастинації, а для 52 % цей феномен – серйозна щоденна проблема [3, с. 56]. Можемо констатувати, що людей непрокрастинаторів просто немає, але очевидно, що можуть виникати різні види прокрастинації.

Дослідник патологічного ледарювання, професор канадського університету Калгарі Пірс Стіл стверджує, що під впливом прокрастинації люди біднішають, гладшають та почуваються більш нещасними. При прокрастинації людина зволікає навіть тоді, коли на 100% упевнена в необхідності дій [8]. Тобто прокрастинація призводить до негативних наслідків для життя людини.

Феномен прокрастинації є предметом дослідження не лише психології. Різні наукові студії (економічні, медичні, педагогічні, політичні) стикаються з означеним явищем. Прокрастинацію у психології розуміють як постійне відкладання та невиконання намічених справ. Вона відрізняється від простої корекції планів чи ліній. Прокрастинація доволі часто супроводжується різними негативними емоційними станами: почуттям провини, тривожністю, дискомфортом, відчуттям нездатності керувати ситуацією та зазвичай проявляється у діяльності, результат якої дуже важливий для особистості. Людина дуже добре усвідомлює, що невиконання певних справ може мати негативні наслідки (невиконання зовсім, виконання із запізненням, надмірні додаткові зусилля, щоб вкластися в терміни, осуд близьких, недосипання), проте знову і знову відкладає справи на потім [8].

За Н. Мілграмом, виокремлюються два основних напрями прокрастинації: **відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень** [9, с. 20].

Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом у нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють різні її **види**: навчальна (академічна), трудова, соціальна, побутова.

Ю. Шайгородський виокремлює й обґрунтовує поняття політичної (політико-управлінської) прокрастинації як відкладання (ухилення від) розробки й реалізації важливих (потенційно конфліктних) політичних рішень. Це явище найчастіше обумовлюється відсутністю стратегії суспільного розвитку, чіткого й збалансованого плану дій,

а відповідно – неготовністю, або ж – небажанням суб'єкта прийняття рішення брати на себе відповідальність за його наслідки [7], [9], [10].

Цікаво, що прокрастинувати можна навіть сон, відкладаючи спання за рахунок виконання інших справ – корисних і не дуже корисних.

N.Milgram, G.Batori, D.Mowrer визначають п'ять характерних типів прокрастинації:

– Побутова – відкладання повсякденних справ (прибирання, прання, хатня робота тощо);

– Прийняття рішень – постійне затягування вибору з будь-яких, навіть незначних питань, навіть тоді, коли всі умови для прийняття рішення в наявності;

– Невротична – затягування життєво важливих рішень, які мають довготривалі наслідки;

– Академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки курсових робіт, підготовки до іспитів тощо;

– Компульсивна – поєднання відкладання справ з відкладанням прийняття рішень, що створює стійкі поведінкові моделі [7].

Дослідники вказують на **нормативну та ненормативну прокрастинацію**. **Нормативна (тимчасова) прокрастинація** спостерігається час від часу в кожній особистості, але вона не становить загрози. Схильність особистості до **ненормативної (постійної) прокрастинації** детермінує почуття провини, стрес, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху, міжособистісні конфлікти через невдоволення невиконаними зобов'язаннями, загрозу психологічного благополуччя, соматичними розладами [3, с. 57].

Прокрастинація може бути активною і пасивною:

– пасивні прокрастинатори несвідомо відкладають справи на невизначений час через невпевненість у собі чи страх помилки;

– активні прокрастинатори свідомо відкладають справи на конкретний час, розуміючи, що виконати їх потім дійсно буде зручніше.

В. Дуб встановила, що більшість прокрастинаторів є інтерналі, а непрокрастинатори – екстернали. Пріоритетами для прокрастинаторів є виконання особистих, іноді миттєвих і тимчасових задоволень і примх, аніж виконання більш важливих обов'язків [3, с. 63].

Розглянемо теорії виникнення прокрастинації.

Перша теорія – самоцензура. У тоталітарних суспільствах, окрім державної цензури, поширеним явищем є самоцензура або внутрішній критик. Небажання людини говорити правду має чимало підстав: бажання unikнути неприємностей, покарань чи звинувачень. Страх покарання утримує людину від активності, ініціативи та спричиняє прокрастинацію. Крім того, постає проблема здатності брати на себе відповідальність.

Друга теорія – авторитарність батьків. Про авторитарність батьків говорить професор Джозеф Феррарі з університету Чикаго. Діти з родин, де батьки мають авторитарну владу, невпевнені у собі, довго не можуть визначити власні наміри, постійно

відкладають їхню реалізацію, не можуть долати перешкоди та не мають відчуття безпеки у житті.

Третя теорія – особистий супротив. За прихованого спротиву людина вдається до прокрастинації, бо не має бажання виконувати неприйнятні для неї ролі, накази. Вона знаходить достатньо підстав для невиконання неприємного, йде на відкритий конфлікт із керівником, колективом, родичами. Галасливі «бунтарі», що нездатні на вчинки, часто схильні до прокрастинації.

Четверта теорія – тривожність. Люди відрізняються один від одного рівнем тривожності, хоча цей показник нестійкий та змінюється з віком, обставинами. Тривожні або занадто емоційні особи – прихильники прокрастинації, що посилює невпевненість особистості в успіху [7].

Ю. Шайгородський у статті «Феномен політичної прокрастинації як виклик стратегічному мисленню» вслід за Л. Макдональдом, а також С. Кові, автором методики Franklin Time Management («Управління часом за Франкліном»), пропонує поділяти всі справи за двома критеріями: важливості і терміновості. Тобто можна виокремити чотири категорії справ:

1. Важливі та нетермінові. Саме ці справи мають найбільший вплив на життя в цілому. При цьому прокрастинація, передусім стосується самих цих справ. Це – ціннісний рівень. Сюди входить все те, заради чого людина живе, його найперспективніші цілі і завдання, те, що надає сенс усього життя. Тому необхідно усвідомлювати наявність цієї категорії справ і пам'ятати про них, як про віхи, що визначають напрямок руху.

2. Важливі та термінові. Сюди входять всі дійсно невідкладні справи: аварійна ситуація, хвороба, крайній термін, криза, загроза життю. Як правило, з їх виконанням не виникає особливих труднощів.

3. Неважливі та термінові. Це всілякі нібито невідкладні дрібниці, які насправді не впливають на життя. Неважливість цих Політика і духовність в умовах глобальних викликів 90 справ не означає, що їх можна взагалі не робити, але має бути усвідомлення того, що вони не надто суттєві й відмова від них на користь справ 1 і 2 категорії, якщо це необхідно, повинна бути легкою і природною.

4. Неважливі та нетермінові. Це «тривіальна безліч» – категорія щоденних справ, які роблять дуже маленький внесок в якість життя, або не роблять його взагалі, але забирають час. На ці справи виділяється час, коли не зрозуміло, в якому напрямку краще рухатися й якій справі насправді необхідно приділити час [10, с. 89 – 90].

Ця класифікація справ може стати інструментом, який допоможе прокрастинатору упорядкувати завдання, які стоять перед ним і стати методом подолання прокрастинації.

Хоча результат у прокрастинації один, відкладати справи можна по-різному. Розрізняють найбільш поширені варіанти:

– відкладаєте те, що маєте робити зараз, на потім;

– відкладаєте усе не на ефемерне «потім», а на конкретне «завтра»;

– вдаєте, що задачі, якої ви уникаєте, взагалі не існує;

– забуваєте про щось чи запізнюєтесь (це теж прокрастинація, хоч і менш очевидна: так ви несвідомо відкладаєте початок чогось) [8], [11].

Виділяють психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори виникнення прокрастинації. В. Дуб до **факторів**, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, відносить: **психологічні**: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, перед невдачею і перед критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставити пріоритети, відсутність радості від роботи, загальна поведінкова ригідність; **соціально-психологічні**: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори вишівського середовища, непокоя зовнішньому оточенню, нудна і неприємна робота, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків; **педагогічні**: як надмірна вимогливість так і відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів; **психофізіологічні**: стан здоров'я, втома, хвороба, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус [3, с. 58].

А. Шийчук пише, що «прокрастинація – це наша ширма перед певними почуттями». Проаналізуємо **емоції**, які можуть ховатися за прокрастинацією:

– страх (чи вийде у мене це зробити і що станеться, коли я це нарешті зроблю);

– печаль (коли ми не відпустили щось у минулому і це заважає нам будувати плани на майбутнє);

– радість (коли ми «радіємо в кредит» – перебуваємо у стані ейфорії від очікування чогось приємного та боїмося реалізувати свою мрію, бо чого потім ще бажати);

– злість (невдоволення задачею, коли вона насправді не ваша, ви не маєте або не хочете її робити, тому відкладатимете до останнього);

– сором та провина (вони не причина, а наслідок прокрастинації, але через них ми продовжуємо відкладати справи й далі, потрапляючи у замкнене коло прокрастинації) [11].

Виникає питання як відрізнити лінь від прокрастинації. В. Вовк пише, що «... лінь, прокрастинація, “не моє” та інші варіанти – це п'ятдесят відтінків того, чому ви щось не робите. Щоб відрізнити одне від іншого, спробуйте поставити собі питання: “Навіщо я це роблю?”»

Якщо ви не знаходите відповідь на це питання, і навіть сам процес не приносить вам задоволення, можливо, вам просто не треба цього робити.

Якщо ваша відповідь: «Щоб досягти конкретної мети», але щось заважає вам зробити це прямо зараз, то ви прокрастинуйте.

Якщо ваша відповідь: «Щоб досягти конкретної мети», але ви не впевнені, що взагалі хочете її досягти (причини можуть бути різні – від емоційного вигорання до депресії), то ви лінуєтесь, щоб зберегти енергію чи уникнути чогось гіршого [8].

Використовують наступні методики для діагностики прокрастинації особистості: шкала загальної прокрастинації К. Лей, шкала прокрастинації Б. Такмана, опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник, проєктивний малюнок «Я–відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» [6].

Проаналізуємо методи боротьби з прокрастинацією.

Перший метод. Позбавлення від тимчасової прокрастинації

– Зниження тривожності: регулярний сон, самонавіювання, концентрація на досягнутих успіхах, чай із заспокійливих трав.

– Планування свого робочого часу та аналіз виконаного та невиконаного.

– Визначення пріоритетів. Визначайте, які справи є невідкладними та потребують негайного вирішення.

– Складне завдання можна розкласти на низку завдань та виконувати їх послідовно.

– Якщо жодні засоби не спрацьовують, треба звертатися до практичних психологів чи психотерапевтів.

Другий метод. Метод применшення значущості завдання

– Причина прокрастинації – страх перед завданням. Доки людина не почала виконувати певне завдання, воно здається складним і об'ємним. У результаті, вона постійно відтерміновує виконання, доки завдання не перестає бути актуальним або термін не стає критичним.

– Розкладання завдання на декілька невеликих і незначних, таких, що можна виконати за один раз. Наприклад, якщо необхідно написати звіт, спершу треба додати до своїх завдань написання вступу, далі буде легше.

Третій метод. Метод візуалізації

– Метод візуалізації завершення всього проєкту («себе в майбутньому») може допомогти побороти прокрастинацію і зробити вдале рішення проблеми чи завдання. В основі лежить гіпотеза про уявлення свого віддаленого майбутнього, до якого ведуть сьогоднішні вчинки [7].

– Отже, метод позбавлення від тимчасової прокрастинації, метод применшення значущості завдання та метод візуалізації є дієвими інструментами подолання прокрастинації.

Висновки. Прокрастинація є характерною, що передбачає відтермінування необхідної, але небажаної діяльності на користь іншим видам активності, що мають стеничний емоційний фон. Виокремлюють два основних напрями прокрастинації: відкладання виконання завдань та відкладення прийняття рішень. Прокрастинація буває навчальною (академічною), трудовою, соціальною, побутовою, політичною, невротичною, компульсивною. Дослідники вказують на нормативну (тимчасову) та ненормативну (постійну), активну та пасивну прокрастинацію. Самоцензура, авторитарність батьків,

особистий спротив та тривожність є ймовірними теоріями виникнення прокрастинації. Відомі психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психофізіологічні фактори прокрастинації. Емоції, які можуть ховатися за прокрастинацією – це

страх, радість, злість, сором та почуття провини. Доведеними методами боротьби з прокрастинацією є позбавлення від тимчасової прокрастинації, метод применшення значущості завдання та метод візуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
2. 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
3. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. 47 С. 53–66. URL: 229345-Текст статті-523992-1-10-20210424 (1).pdf
4. 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.
5. 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/>
6. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксиома». 2019. 80 с.
7. Прокрастинація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
8. Справи на потім: що таке прокрастинація та як її здолати URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/spravi-na-potim-shcho-take-prokrastinatsiia-ta-iaak-yiyi-zdolati>
9. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент*. 2013. № 59. С. 16-29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PoMe_2013_59_4
10. Шайгородський Ю. Феномен політичної прокрастинації як виклик стратегічному мисленню. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13722/Shaygorodsky.pdf?sequence=1>
11. Я потім це зроблю. Чому ми прокрастинуємо і як цього уникнути. URL: <https://happymonday.ua/chomu-my-prokrastynuyemo-i-yak-tsogo-unyknuty>