

Назарук Н. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника***ФЕНОМЕНОЛОГІЧНЕ ПОЛЕ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ****PHENOMENOLOGICAL FIELD OF PERSONALITY PROCRASTINATION**

У статті розкривається погляд на прокрастинацію як норму, а не патологію. Прокрастинація може бути або епізодичною, або хронічною, але в обох випадках вона є захисним механізмом раціоналізації психіки людини. Прокрастинація може бути як ірраціональною, так і раціональною позицією особистості. Розрізняють прокрастинацію як відкладання виконання завдання та відкладання прийняття рішень. Прокрастинація розглядається як бажання людини уникати поспіху та напруги, як ірраціональне чи раціональне відтермінування виконання завдань чи прийняття рішень, як процес безпричинного чи з певної причини відкладання, як прагнення уникнути неприємних завдань чи отримати позитивні емоції в умовах дефіциту часу, як погана звичка або лінощі. Розрізняють два підходи до трактування прокрастинації: зниження напруги та збільшення напруги. Усі чинники виникнення прокрастинації вчені об'єднують у дві групи: перманентні (мало піддаються зміні та стабільні у часі) та ситуативні (добре піддаються зміні та нестабільні у часі). Наслідки прокрастинації можуть бути психологічними, соціальними та фізіологічними. Феноменологічне поле прокрастинації особистості представляє собою особливості когнітивної, емоційної, поведінкової та біологічної сфер. Причини, прояви та наслідки прокрастинації у дітей, молоді та дорослих є різними. Виділяють шість ознак проявів прокрастинації: уявна безпека, лінощі, виправдання, самообман та повтор. Описано сім типів прокрастинації у конструюванні особистісного майбутнього: конструктивний, конвенційний, енергозберігальний, спорадичний, шаблонний, трендовий та комунікативний. Прокрастинація може бути активною та пасивною. Активна прокрастинація є раціональною, оскільки виявляється в отриманні вигоди від виконання більш приємних справ. Пасивна прокрастинація є ірраціональною, оскільки людина не отримує вигоди, а навпаки відчуває почуття провини, незадоволеності собою та внутрішнього дискомфорту. Ефективними методами подолання прокрастинації є техніки тайм-менеджменту: матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера, метод «Альпи», система АБВ-аналізу, система управління часом Б. Франкліна та часовий принцип В. Парето.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, раціональність, ірраціональність, тайм-менеджмент.

The article reveals a view of procrastination as a norm, not a pathology. Procrastination can be either episodic or chronic, but in both cases it is a protective mechanism of rationalization of the human psyche. Procrastination can be both an irrational and a rational personality position. Procrastination is distinguished as postponing the completion of a task and postponing decision-making. Procrastination is considered as a person's desire to avoid haste and stress, as an irrational or rational postponement of tasks or decision-making, as a process of procrastination for no reason or for a specific reason, as a desire to avoid unpleasant tasks or to get positive emotions in the face of a shortage of time, as a bad habit or laziness. There are two approaches to the interpretation of procrastination: reducing tension and increasing tension. Scientists divide all factors of procrastination into two groups: permanent (not easily subject to change and stable over time) and situational (well subject to change and unstable over time). The consequences of procrastination can be psychological, social and physiological. The phenomenological field of personality procrastination is a feature of the cognitive, emotional, behavioral, and biological spheres. The causes, manifestations and consequences of procrastination in children, youth and adults are different. There are six signs of procrastination: perceived security, laziness, justification, self-deception and repetition. Seven types of procrastination in the construction of a personal future are described: constructive, conventional, energy-saving, sporadic, patterned, trendy and communicative. Procrastination can be active or passive. Active procrastination is rational because it manifests itself in receiving benefits from doing more pleasant things. Passive procrastination is irrational, because a person does not receive benefits, but on the contrary feels a sense of guilt, dissatisfaction with himself and internal discomfort. Effective methods of overcoming procrastination are time management techniques: D. Eisenhower's matrix of priorities, the "Alpa" method, the ABC analysis system, B. Franklin's time management system, and V. Pareto's time principle.

Key words: procrastination, procrastinator, rationality, irrationality, time management.

Вступ. Прокрастинація є нормою, а на серйозну проблему перетворюється тоді, коли заважає успішному функціонуванню людини. Прокрастинація стає хронічною, коли людина немає дедлайнів виконання завдання чи прийняття рішення. Вона стає глядачем власного життя, а не проживає його повною мірою. Звісно, що це викликає відчуття незадоволення собою та своїм життям. Психологи вчать людей казати «ні», але прокрастинатора як у фільмі з Джимом Керрі «Завжди кажи «так» треба вчити казати

«так» і не відкладати нічого на потім. Кожен прокрастинатор виправдовує своє зволікання по-різному, але все це є захисними механізмами раціоналізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомі праці присвячені прокрастинації: П. Рінгенбах «Прокрастинація в житті людини» (1977), А. Еллін та В. Клаус «Подолання прокрастинації» (1977), Дж. Бурк та Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» (1983), Н. Мілгем «Прокрастинація: хвороба сучасності» (1992). Термін

«прокрастинація» вперше введено у зарубіжній психології вченим П. Рінгенбахом у 1977 році.

Прокрастинацію зарубіжні вчені трактують як бажання людини уникати поспіху та напруги, як ірраціональне відтермінування виконання завдань чи прийняття рішень, як процес безпричинного відкладання, як прагнення уникнути неприємних завдань чи отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу, як погана звичка.

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

Виклад основного матеріалу. Н. Мілгрем підкреслював, що технократичне суспільство з його швидким темпом життя і дедлайнами, підвищує рівень прокрастинації. Він говорить про прокрастинацію як відкладання виконання завдання та відкладання прийняття рішень.

Існують два підходи до пояснення прокрастинації: зниження напруги та посилення напруги. Згідно з першим підходом, людина, в якій занижена самооцінка, виражена невпевненість в собі, негативний досвід минулих невдач буде прагнути уникати відповідальності, напруги, пов'язаної з виконанням завдання чи прийняттям рішення, вона буде відкладати їх виконання до останнього моменту. Особливо відтермінування буде виражене, якщо робота буде оцінюватися іншими людьми або є ймовірність публічного провалу чи кар'єрного краху. Людина виконує завдання тільки тоді, коли страх перед наслідками невиконання завдання сильніший, ніж страх неідеального та неякісного його виконання. Також людина може «тягнути час» через вроджене прагнення до отримання миттєвого задоволення, а не ефемерної винагороди колись у майбутньому. Це можна пояснити низьким рівнем самоконтролю. Відповідно до другого підходу, людина прагне адреналіну, шукає гострих відчуттів, драйву, який їй забезпечує функціонування в умовах дефіциту часу і перевантаженості роботою. В таких умовах у неї підвищується працездатність, активність, життєвий тонус, вона відчуває себе в потоці, посилено працюють усі пізнавальні процеси, підвищується рівень емоційно-вольової саморегуляції та спрямованість потребнісно-мотиваційної сфери. Чим віддаленіший термін виконання завдання, тим сильніше людина прокрастинує. І тільки дедлайн змушує її взятися активно до роботи.

Причинами прокрастинації можуть бути прагнення отримання миттєвої винагороди, неприємні або складні завдання, відчуття марності або неоптимальності роботи, невміння розставляти пріоритети та планувати, самоперешкоджання, депресія, тривога та тривожність, відсутність мотивації або зовнішня мотивація, нестійка емоційно-вольова сфера, гедонізм ціннісних орієнтацій, перфекціонізм, екстернальний локус контролю, авторитарність батьків, низька самооцінка, незрозумілі та нечіткі цілі, лень і відсутність інтересу, радості від роботи, перевантаження, уникнення дискомфорту, прагнення до миттєвого задоволення «тут-і-тепер», тривалий термін виконання, нечіткі строки виконання,

висока зайнятість іншими справами, відстроченість винагороди та наслідків, страх успіху, страх невдачі, страх втрати контролю над ситуацією, страх ізоляції. Усі перераховані чинники прокрастинації можна поділити на внутрішні та зовнішні.

Колтунович Т. та Поліщук О. усі чинники прокрастинації об'єднали у дві великі групи: перманентні (мало піддаються зміні та стабільні в часі) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Перманентні та ситуативні чинники можуть бути: мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, зовнішня мотивація), емоційними (особистісна та ситуативна тривожність, професійне вигорання, страх), поведінковими (відсутність самодисципліни та самоконтролю), психофізіологічними (нейротизм, тип темпераменту), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я) та часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу) [3].

Лугова В. М. виділяє три групи наслідків прокрастинації: психологічні (відчуття провини, зниження самооцінки), соціальні (погіршення взаємостосунків через невиконання роботи) та фізіологічні (нервова напруга, емоційний та фізичний стрес) [3].

Сьогодні встановлено високий рівень кореляції між прокрастинацією та самоконтролем, перфекціонізмом, локусом контролю, тривожністю, індивідуальними та гендерними відмінностями. Зокрема доведено, що чоловіки прокрастинують частіше і сильніше, ніж жінки.

Експериментальні дослідження Бабатіної С. І. та Світенко С. В. довели наявність взаємозалежності між прокрастинацією та ситуативною тривожністю. При зростанні особистісної та ситуативної тривожності рівень прокрастинації також зростає, тобто стан тривоги, хвилювання, невпевненості в собі чи у способі виконання завдання запускає захисний механізм відкладання на потім. Вчені також встановили обернені зв'язки між ситуативною тривожністю та мотивацією, що свідчить про те, що при зростанні тривожності особистості у неї знижується мотивація, а відтак підвищується рівень відтермінування [1].

Бабатіна С. І. та Світенко С. В. визначають феноменологічні особливості прокрастинації як: ірраціональність (особистість наперед знає про негативні наслідки відтермінування, але все одно нічого не робить); усвідомленість (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше); негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт (ця особливість дозволяє розмежувати прокрастинацію і лінощі) [1].

Серед феноменологічного поля прокрастинації особистості вчені виділяють наступні особливості:

- особливості когнітивної сфери (екстернальний локус контролю, суб'єктивне сприйняття часу);
- особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі та страх успіху, почуття провини, занижена самооцінка);
- особливості поведінкової сфери (несформованість навичок саморегуляції, невміння вчитися, ригідність поведінкових паттернів, неорганізованість);

- особливості біологічної сфери (низька концентрація уваги, нейротизм, імпульсивність, ригідність, низький життєвий тонус).

До спільної думки щодо прокрастинації приходять Т. Титаренко та К. Дубініна: прокрастинація – це вираження емоційної реакції на планові або важливі справи.

М. Дворник вважає, що часте використання стратегії відкладання справ на потім, постійне відтермінування виконання поставлених завдань чи прийняття важливих рішень, можна розглядати як інгібітор, що перешкоджає особистості досягати своїх цілей, заважає самореалізації у різних сферах життя. Вона виділила чотири причини прокрастинації: педагогічні, психологічні, психофізіологічні та соціально-психологічні [2].

Причини та перебіг прокрастинації молодих людей та дорослих людей є різною. У молоді відтермінування виникає через необхідність проявляти інтелектуальне напруження, планування діяльності та самоорганізацію і виявляється у віддаленій у часі винагороді, що посилює прокрастинацію і знижує мотивацію. У результаті прокрастинації у людини виникає стрес, почуття провини, зниження продуктивності діяльності, з'являється незадоволення інших людей через невчасне виконання роботи. Коли людина намагається завершити роботу у стислі часові рамки, то може недосипати, зловживати кавою та енергетичними напоями, що негативно впливає на стан її здоров'я та загальне самопочуття.

Бабатіна С. І. та Світенко С. В. виділяють шість ознак прокрастинації: уявна безпека («У мене повно часу, можна розслабитися»), лень («Може вже почну? Ай, встигну...»), виправдання («У мене дуже багато справ. Мені пора відпочити»), самообман («У мене ще є час. Сьогодні можу і не спати»), аврал («Все, ніколи більше не буду відкладати»), все повторюється з самого початку [1]. Результати їх експериментального дослідження показують, що на прокрастинацію будуть впливати високий рівень тривожності та низький рівень мотивації особистості. Дослідниці довели наявність прямого кореляційного зв'язку між ситуативною тривожністю та прокрастинацією та оберненого кореляційного зв'язку між ситуативною тривожністю та мотивацією. При підвищенні рівня особистісної та ситуативної тривожності в особистості підвищується рівень прокрастинації, тобто якщо людина хвилюється щодо виконання поставленого завдання, відчуває невпевненість у результативності роботи, то вона може відкладати виконання завдання на крайній термін, до останнього моменту, коли це вже потрібно зробити терміново. При підвищенні рівня тривожності в особистості знижується рівень мотивації, а тому прокрастинація стає неминучою. Таким чином, причиною виникнення прокрастинації є схильність до тривожності та ірраціональності мотивації діяльності. Вчені виділяють дві групи чинників прокрастинації у молоді: зовнішні (соціально-психологічні) та внутрішні (психологічні). До соціально-психологічних чинників належать – тривалість терміну виконання роботи,

дифузні хронологічні рамки, індиферентність та байдужість до наслідків відкладання та порушення дедлайну, відволікання на другорядні справи. До психологічних чинників відносять – гедонізм ціннісних орієнтацій, зовнішня та внутрішня мотивація, емоційно-вольова сфера особистості, перфекціонізм.

Лугова В. М. пропонує наступне визначення прокрастинації: постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньоособистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими. Ознаками прокрастинації є: усвідомленість факту відкладання виконання справ, суб'єктивне відчуття психологічного дискомфорту, пов'язаного з відтермінуванням справ, ірраціональність мотивації діяльності, що «заміщає» активність, яку прокрастинують, негативні наслідки [3].

Дворник М. С. виділяє сім типів прокрастинації у конструюванні особистісного майбутнього: конструктивний (способи відтермінування – спокійний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на утилітарність), конвенційний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію), енергозберігальний (способи відтермінування – знесилений, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію), спорадичний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на комунікацію та ймовірність), шаблонний (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на момент та застереження), трендовий (способи відтермінування – тривожний, невиразний та звичний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на самоствердження) та комунікативний (способи відтермінування – енергійний, конструювання особистісного майбутнього – спрямованість на успіх, компенсацію та комунікацію) [2, с. 75].

У кожному із семи типів прокрастинації науковиця виокремлює різні суб'єктивні причини. Суб'єктивною причиною прокрастинації конструктивного типу є недооцінка готовності до виконання завдань та необхідність підтримки або контролю оточення. Суб'єктивною причиною прокрастинації конвенційного типу є особистісна нерішучість, неквапливість, розміреність. Суб'єктивною причиною прокрастинації енергозберігального типу є недооцінка часу та ресурсів для виконання завдань, нерішучість або знесиленість. Суб'єктивною причиною прокрастинації спорадичного типу є страх відповідальності, незацікавленість, педантизм, занадто важливі, складні, незнайомі завдання. Суб'єктивною причиною прокрастинації шаблонного типу є неквапливість, страх невдачі або успіху. Суб'єктивною причиною прокрастинації трендового типу є незнайомі

завдання, бажання отримати схвалення оточення. Суб'єктивною причиною прокрастинації комунікативного типу є незацікавленість у виконанні завдання, прагнення соціального схвалення [2, с. 77–78].

Чуйко Г. В. та Комісарик М. І. висловлюють думку, що прокрастинація може бути як раціональною, так і ірраціональною. Раціональна прокрастинація може мати скриті вигоди, які людина може усвідомлювати чи не усвідомлювати. Ірраціональна прокрастинація виражається у пагубній звичці все відкладати на потім, до останнього моменту [5]. Вчені вслід за Н. Мілграмом говорять про три види прокрастинації: прокрастинацію у прийнятті рішень, прокрастинацію у виконанні завдань та прокрастинацію у прийнятті рішень та їх втіленні у життя. Прокрастинацію у виконанні завдань поділяють на два підвиди: прокрастинацію, що пов'язана з труднощами розпочати виконання завдання та прокрастинацію, що пов'язана з труднощами завершити виконання завдання. Це має сенс, адже для однієї людини проблемою є почати виконувати завдання, а для іншої – завершити виконання завдання. І в результаті людина відтерміновує, відкладає, переносить початок роботи чи завершення виконання завдання, але це по суті будуть різні види прокрастинації.

Зарубіжні вчені пишуть про активну та пасивну прокрастинацію. Активна прокрастинація виявляється у відтермінуванні виконання завдання до останнього моменту і потім активізуються всі ресурси людини для його виконання. Людина отримує приємні бонуси, пов'язані із відкладанням виконання завдання чи прийняття рішення. Працюючи в умовах дефіциту часу, прокрастинатор може переживати високу концентрацію уваги, повну мобілізацію сил та різке підвищення ефективності роботи психічних процесів. Після закінчення діяльності настає психологічна розрядка, відбувається зняття психоемоційної напруги. Пасивна прокрастинація є ірраціональною, оскільки людина не усвідомлює власної вигоди, не приносить вигаду чи позитивних емоцій, а навпаки призводить до відчуття провини, незадоволеності собою та внутрішнього дискомфорту.

Чуйко Г. В. та Комісарик М. І. називають прокрастинаторів маніпуляторами часом. Усіх прокрастинаторів об'єднує подібне сприйняття часу: з одного боку, їм часу завжди не вистачає, але вони самі часто створюють дефіцит часу, відкладаючи виконання завдання, а з іншого боку, час на приємні та легкі справи у них завжди є. Час у прокрастинаторів і є, і його немає, залежно для чого його використовувати, він може розтягуватися чи стискатися за їхнім бажанням [5].

Лугова В. М. ефективними методами управління часом, які дозволяють нівелювати прояви прокрастинації називає матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, метод «Альпи», систему АБВ-аналізу, систему управління часом Б. Франкліна та часовий принцип В. Парето [3]. Розглянемо їх детальніше.

Матриця Ейзенхауера складається з чотирьох полів (квадрантів). Вони розподіляються за принципом терміновості та важливості: важливо – не

важливо, терміново – не терміново. Маємо наступні поля: термінові – важливі справи; не термінові – важливі справи; термінові – не важливі справи; не термінові – не важливі справи. Плануємо справи, які будемо виконувати протягом дня чи невеликого відрізка часу і заносимо їх у відповідні квадранти. Д. Ейзенхауер вважав найважливішою роботу з квадрантом «важливі – не термінові справи», оскільки, якщо людина вчасно вміщує сюди поставлені завдання і систематично їх виконує, то може присвятити цьому завданню

Метод «Альпи» дуже простий і займає не більше десяти хвилин часу. Метод складається з п'яти стадій:

1) складання переліку завдань на поточний період з урахуванням пріоритетності їх виконання;

2) визначення тривалості запланованих завдань;

3) резервування часу (у співвідношенні 60:40).

Коли складасте план на день, то планом повинно бути охоплено не більше 60 % часу, а 40 % повинно бути залишено як резервний час для несподіваних завдань;

4) прийняття рішення щодо делегування завдань;

5) контроль (облік незробленого) та перенесення невиконаних завдань.

Система АБВ-аналізу повинна виконуватися за наступним алгоритмом:

- складання списку запланованих завдань на певний період;

- диференціація списку завдань відповідно до категорій «А», «Б» та «В»: завдання категорії «А» є найважливішими для виконання і терміновими, у разі їх невиконання можливі негативні наслідки; завдання категорії «Б» визначаються як такі, які доцільно було би виконати, але наслідки в разі їх невиконання не є негативними; завдання категорії «В» є такими, які було б добре зробити, але невиконання не тягне за собою ніяких серйозних наслідків для роботи;

- розподілення часу на виконання завдань категорії «А», «Б» та «В» за наступним принципом: 65% часу виділити на виконання завдань категорії «А»; 20% часу виділити на виконання завдань категорії «Б»; 15% часу виділити на виконання завдань категорії «В».

Система управління часом Б. Франкліна рекомендує поставлені завдання подрібнити на підзавдання, а підзавдання на ще дрібніші підпідзавдання. Дана система передбачає ведення щоденника у вигляді піраміди за наступним алгоритмом: 1 поверх піраміди – перелік життєвих цінностей; 2 поверх піраміди – визначення мети; 3 поверх піраміди – план реалізації мети у вигляді таблиці; 4 поверх піраміди – перелік цілей на рік. Кожного місяця відводиться сторінка для таблиці завдань на місяць (5 поверх піраміди) і щодня відводиться сторінка з таблицею для списку завдань на день (6 поверх піраміди), де подано опис поставлених завдань, їх терміновість чи не терміновість, пріоритет, час, позначки про виконання та перенесення.

Часовий принцип В. Парето («правило 80/20», «золоті пропорції планування часу») характеризується наступним чином: 20% робочого часу забез-

печують 80% продуктивності та результативності роботи, а 80% прийнятих рішень укладаються в 20% часу. Найскладніше завдання полягає в тому, щоб знайти ті 20% справ, що будуть забезпечувати 80% професійного та життєвого успіху і сконцентрувати увагу та зусилля на їх виконанні.

Висновки. Для подолання внутрішніх чинників прокрастинації треба знижувати рівень тривожності,

розвивати силу волі, здатність до самоконтролю та самоуправління, підвищувати рівень внутрішньої мотивації. Для подолання зовнішніх причин прокрастинації треба навчитися управляти своїм часом, ставити цілі та конкретні терміни їх досягнення, будувати ієрархію цілей і не відволікатися на другорядні завдання, а зосереджуватися на виконанні найважливіших справ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9367/%d0%91%d0%b0%d0%b1%d0%b0%d1%82%d1%96%d0%bd%d0%b0%2c%20%d0%a1%d0%b2%d1%96%d1%82%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be_%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/18954/1/%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92.%D0%9C..pdf>
4. Муханова І. Ф., Величко О. І. Залежність прокрастинації від когнітивного стилю полезалежності / полenezалежності. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_29/sb29_30.pdf
5. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Прокрастинація: сутність і причини. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1219/1/%D0%A7%D1%83%D0%B9%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BA%2C%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>