СЕКЦІЯ 4
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ВПЛИВ ПРОАКТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

THE INFLUENCE OF PROACTIVE THINKING ON THE EFFICIENCY OF INTELLECTUAL ACTIVITY

УДК 331.107:65.015
DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.33

Бурлєєв О.Л.
к.техн.н.,
доцент кафедри економічної кібернетики, фінансів та менеджменту
Український гуманітарний інститут

Василенко О.О.
викладач кафедри економічної кібернетики, фінансів та менеджменту
Український гуманітарний інститут

Калінчук А.А.
студентка кафедри романо-германської філології, спеціальність «Філологія»
Український гуманітарний інститут

У статті досліджено вплив проактивного мислення на ефективність виконання інтелектуальної діяльності. Звичка до реактивного мислення, що є протилежною до досліджуваного поняття, та явище прокрастинації істотно знижують показник рівня ефективності в інтелектуальній діяльності. Виявлено, що завдяки вихованню в собі звички відкладати важливі завдання на потім людина живе в режимі постійного стресу та робить все в останній момент. Науковці довели, що навичка проактивного мислення впливає на вміння правильно планувати свій час та сприяє якості та своєчасності виконання поставлених завдань. У ході теоретичного аналізу та переосмислення наукових джерел за темою дослідження було встановлено, що вміння людини брати повну відповідальність за всі процеси, що відбуваються у її житті, є одним із показників проактивності людини. Провідні психологи довели, що здатність до проактивного мислення є природною складовою частиною психіки людини. У процесі практичного аналізу теми дослідження, що проводилось за допомогою анкетування, було виявлено, що всі категорії людей різного віку та рівня освіченості мають схильність до прокрастинації. Близько 70% всіх респондентів мають звичку відкладати виконання важливих справ на потім. Відповідно до запропонованих питань було показано, що як старша, так і молодша частина респондентів серйозно ставиться до прийняття рішень. Досвідченіша категорія опитуваних уточнює, що час, витрачений на те, щоб зробити вибір, та серйозність, з якою вони підходять до цього питання, варіюються відповідно до важливості рішення, яке потрібно прийняти. Було виявлено, що респонденти віком 30–50 років краще виховали в собі звичку починати свою роботу з найважливіших завдань та рухатись відповідно до рівня їхньої пріоритетності, на відміну від людей віком 18–30 років. Ключові наукові здобутки полягають у виявленні того, що на здатність до проактивного мислення впливають фактори віку, соціального статусу та рівня ерудованості. Саме досвідченість та вміння бачити своє життя в широкій перспективні мотивують людей до проактивного мислення, яке впливає на ефективність виконання інтелектуальної діяльності людини.

Ключові слова: *проактивне та реактивне мислення, ефективність інтелектуальної діяльності, практичне дослідження явища прокрастинації.*

The paper presents a study of the impact of proactive thinking on the effectiveness of intellectual activity performance. It was determined that the habit of reactive thinking, which is the opposite of the concept under study and the phenomenon of procrastination, significantly reduces the level of effectiveness in intellectual activity. It was analysed that by cultivating the habit of postponing important tasks for a long period of time we perform tasks of poor quality and live in a constant stress mode. While scientists have proven that the skill of proactive thinking affects the ability to properly plan one's time and contributes to the quality and timeliness of tasks. During the theoretical analysis and rethinking of scientific sources on the topic of research, it was found that the ability of a person to take full responsibility for all processes occurring in his or her own life is one of the indicators of a person's proactivity. Leading psychologists have proven that the ability to think proactively is a natural component of the human psyche. In the course of practical analysis of the research topic, a questionnaire survey revealed that all categories of people of different ages and levels of education tend to be procrastinators. About 70% of all respondents have the habit of putting off important things for later. According to the questions asked, both older and younger respondents were shown to take decision-making seriously. The more experienced category of respondents specifies that the time taken to make choices and the seriousness with which they approach the matter varies according to the importance of the decision to be made. It was analysed that respondents aged 30–50 years were better at cultivating the habit of starting from the most important tasks and moving according to their level of priority, as opposed to those aged 18–30 years. The key research findings are that age, social status and level of erudition influence the ability to think proactively. It is experience and the ability to see one's life in a broad perspective that motivates people to think proactively, which in turn affects the effectiveness of one's intellectual performance.

Key words: *proactive and reactive thinking, effectiveness of intellectual activity, practical study of procrastination phenomenon.*

Навичка проактивного мислення є одним із найважливіших умінь сучасної людини. Саме проактивність відрізняє успішних людей від неуспішних. З огляду на це завданням сучасної людини, яка прагне до успіху, є розвиток саме цієї навички. Як стверджують провідні психологи, вміння мислити проактивно впливає на якість життя у всіх його сферах.

Однак багато людей не усвідомлює важливість розвитку проактивності та продовжує прокрастинувати. Суть цього явища полягає в тому, що проактивна людина здатна дивитись на речі в широкій перспективі. Така людина знає, чого вона хоче від життя, та вміє брати на себе відповідальність. Завдяки цьому така людина досягає поставлених цілей значно швидше, ніж інші, та виконує завдання значно ефективніше. У той час, поки людство чекає можливостей, 5% людей, які належать до групи проактивних, самі створюють можливості. Цим і зумовлена актуальність нашої роботи.

Вивченням впливу проактивності на здатність людини до високої ефективності займалось багато науковців та психологів. Визначення поняття проактивності має довгу історію. Окремі галузі науки по-різному підходять до формулювання даного поняття. Віктор Еміль Франкл був першим, хто ввів цей термін у науковий обіг. У 1949 р. у своїй книзі «Людина у пошуках змісту» автор зазначив, що здатність людини брати повну відповідальність за власне життя, не звинувачуючи при цьому зовнішні чинники, обставини чи людей, є ознакою проактивного мислення [1].

Протилежним до поняття «проактивність» є поняття «реактивність». Автор книги «7 навичок високоефективних людей» Стівен Кові сказав такі слова: «Серйозна проблема реактивного мислення полягає в тому, що воно стає очікуванням, яке справджується. Люди впевнено приймають парадигму власної детермінованості й самі надають докази, які це підтверджують. Вони дедалі сильніше почуваються жертвами, які не можуть контролювати ні себе, ні своє життя, ні долю. Вони перекладають провину за своє становище на зовнішні сили – інших людей, обставини, навіть зірки» [2]. Саме Стівен Кові розширив це поняття і поставив проактивність на перше місце серед навичок високоефективних людей, які досягають успіху в житті.

Проактивні люди – це не ті, хто постійно перебуває у пошуках роботи, адже вони самі є тими, хто створює робочі місця. Вони не прогинаються під впливом обставин, а влаштовують їх відповідно до своїх правил та стандартів. Це люди, які власноруч керують своїм човном, незважаючи на буревії життєвих рік. Такі люди пливуть швидше за течією річки, бо тільки випереджаючи стихію чи суперника можна перемогти. Робити більше, ніж від тебе вимагають, – запорука успіху проактивних людей. Такими словами описує людей, здатних мислити проактивно, Роман Кушнір, який є автором популярної мотиваційної книги у галузі психології під назвою «Дій!» [3].

HR-консультант, сертифікований коуч, викладач курсів HRM Надія Березова зазначила, що проактивну людину можна відрізнити від інших за її поведінкою та лексикою. Здебільшого ці люди відзначаються своєю спритністю, ініціативністю, а також вмінням першими почати діалог. «Вони спочатку діють, а потім думають», – підкреслила авторка [4]. С.Р. Кові зазначає: «Скеровувати людей на шлях відповідальності – це не приниження, це вияв поваги. Проактивність є складовою частиною людської природи» [5]. З огляду на це метою дослідження визначаємо з'ясування впливу проактивного мислення на ефективність виконання роботи.

Сьогодні поняттям проактивності послуговується багато галузей науки. Це такі сфери, як психологія, менеджмент, інформаційні технології, управління персоналом тощо. Проактивність є необхідною навичкою в управлінні та на керівних посадах, у генеруванні нових ідей, продажах, коли ставиться за мету розширити підприємство чи завоювати ринок. Водночас психологи зазначають, що кожна сучасна людина, яка прагне бути успішною, повинна розвивати в собі цю навичку. Ми провели дослідження, метою якого стало виявлення того, люди яких професій, віку, статі найбільше володіють цією навичкою. Було проведене анкетування серед студентів, викладачів та людей різного віку та сфер діяльності.

Отже, результати опитування молодих людей віком 18–30 років виявились майже аналогічними порівняно з результатами опитування вікової категорії 30–50 років за рівнем проактивності та прокрастинації. Запитання стосувались того, чи часто люди відкладають виконання поставлених завдань на останній момент. Відповіді на запитання наочно демонструють у відсотковому співвідношенні картину соціуму з різними типами мислення – проактивним та прокрастинаторським.

Результати виявились неочікуваними, адже вони показали, що в різних вікових категоріях 67,3% людей звикли відкладати справи на потім та жити в режимі важливих та термінових завдань. Отже, майже 70% людей різного віку можна назвати прокрастинаторами. Також це означає, що ця частина людей живе в стані постійного стресу та емоційного перевантаження. Тільки 32,7% людей мислять проактивно, плануючи свій час та виконуючи доручені справи вчасно.

Важливим фактором ефективного виконання роботи є вміння правильно розпочати справу. Людина, яка схильна мислити проактивно, вміє розставляти пріоритети. Наступне запитання було поставлене з метою з'ясувати те, як саме різні групи людей починають виконувати завдання. Отримані дані виявились досить цікавими, адже думки розділились. Виявилося, що майже 70% опитаних людей, які належать до професорсько-викладацького складу, звикли одразу братись до найважливіших завдань. Саме вміння змусити себе виконувати задання за пріоритетністю від найважливішого до найменш важливого – риса, яка притаманна людям, здатним мислити проактивно. Водночас 30% учасників анкетування спочатку виконують простіші завдання для розігріву. Професійний досвід відіграє важливу роль у формуванні правильного механізму роботи.

Категорія молодих людей, більшість із яких становлять студенти, розділилась у своїх поглядах стосовно способів виконання роботи. 50% респондентів вибрали варіант «одразу берусь за найголовніше», а 50% опитаних вважають за краще розпочати роботу з легких та несуттєвих завдань, які допомагають їм налаштуватись. Проте практика робити завдання «для розігріву» теж має право на існування, адже спеціалісти з тайм-менеджменту радять виконувати складні задачі, що потребують креативного підходу та залучення максимально інтенсивних інтелектуальних процесів, у період своєї найбільшої продуктивності. Саме тому не найгіршим рішенням буде займатись менш масштабними справами в період, коли мозок ще не готовий до активної діяльності.

Ще однією важливою рисою, яка вирізняє проактивних людей, є вміння швидко приймати рішення. Саме тому наступне питання було спрямоване на те, щоб дізнатись, наскільки швидко та правильно люди здатні приймати рішення. Результати опитування виявились неочікуваними. Було з'ясовано, що понад 80% молодих людей приймають рішення зважено, ретельно обдумуючи всі *за* і *проти*. Менше 20% опитаних схильні до спонтанного та ризикованого життя. Що стосується частини респондентів поважного віку та статусу, то 53% вважають за потрібне керуватись правилом «сім разів відміряй, а один раз відріж», 15% полюбляють спонтанність, а третя категорія опитаних підкреслила, що все залежить від важливості та наслідків рішення.

Новизною стало те, як саме ці дві категорії людей відкривали секрети розстановки своїх пріоритетів. Респонденти віком 30–50 років планують свої справи відповідно до їхніх життєвих цінностей та важливості завдань. Більшість людей віком 18–30 років користується методом Ейзенхауера, а решта орієнтується завдяки дедлайнам, до настання яких потрібно виконати конкретні завдання.

На запитання про речі, які найбільше впливають на продуктивність праці, групи людей відповідали по-різному. У відповідях студентів переважав вплив настрою, а у відповідях викладачів – хорошого самопочуття. Серед переліку факторів, що пов'язані з ефективністю виконання завдань, були зазначені такі: здоровий сон, збалансоване харчування, відсутність відволікаючих факторів, чітко сформульоване завдання, відсутність фактору стресу, соціальна користь, дедлайн та особиста зацікавленість.

Отже, вік та соціальний статус впливають на здатність людини мислити проактивно. Досвід та чітке уявлення своєї місії та ролі в суспільстві допомагає сфокусуватись на найважливішому завданні та не витрачати сили та енергію на зайві речі. Як показала статистика, людина віком 25–35 років є найбільш продуктивною. Фактором впливу є вік, що дорівнює досвіду та періоду розквіту сил і повному відкриттю творчого потенціалу. Саме тому поколінню Z потрібно наслідувати приклад більш досвідчених попередників.

Підводячи загальні підсумки виконаного дослідження, зазначимо, що реактивне мислення та прокрастинація негативно впливають на рівень ефективності інтелектуальної діяльності за рахунок того, що особистість виховує у собі звичку відкладати на потім завдання, які необхідно робити протягом тривалого часу. Водночас проактивне мислення та вміння планувати свій час позитивно впливають на якість та своєчасність виконання поставлених завдань. У процесі осмислення та аналізу теоретичного матеріалу за темою дослідження виявлено, що здатність людини брати відповідальність за своє життя на себе, не звинувачуючи при цьому обставини, є ознакою проактивного мислення. Психологи зазначають, що звичка робити більше, ніж від тебе вимагають, – це запорука успіху проактивних людей. Також варто зазначити, що фундаментатор поняття проактивності переконаний, що ця навичка є складовою частиною людської природи. За допомогою анкетування було встановлено, що більшість людей незалежно від віку, рівня освіченості та соціального статусу звикла відкладати виконання важливих справ на потім. Тобто майже 70% людей можна сміливо назвати прокрастинаторами. Практичні результати дослідження показали, що старша та досвідченіша категорія людей краще виховала в собі важливу звичку виконувати найважливіші справи в першу чергу, на відміну від молодшої частини опитуваних. У ході дослідження був виявлений такий цікавий факт: 80% опитуваних схильні відповідально підходити до прийняття рішень, що є вагомим фактором, який визначає тип мислення людини. Отже, ключова цінність та наукова новизна проведеного дослідження полягає в з'ясуванні того факту, що здатність до проактивного мислення, яке має вагомий вплив на ефективність виконання інтелектуальної діяльності, часто пов'язана з віком, досвідом та рівнем ерудованості людини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Паздрій П.В. Управління проактивною поведінкою підприємства : дис. … канд. екон. наук : 08.00.04. Київ, 2016. 294 с.

2. Кові С.Р. Слухаючи своє мовлення. *Викичтение :* вебсайт. URL: https://self.wikireading.ru/74896 (дата звернення: 09.08.2021).

3. Кушнір Р.І. Дій! Самоорганізація і тайм-менеджмент: другі сто тисяч кроків до успіху. Дрогобич : Коло, 2014. 208 с.

4. Березова Н.А. Як оцінити проактивність на співбесіді: поради та приклади питань. *Robota.ua* : вебсайт. URL: https://prohr.rabota.ua/yak-otsiniti-proaktivnist-na-spivbesidi-poradi-ta-prikladi-pitan/ (дата звернення: 03.08.2021).

5. Кові С.Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2012. 384 с.