

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНИХ КООРДИНАТ

PERSONALITY PROCRASTINATION IN THE SYSTEM PSYCHOLOGICAL COORDINATES

У статті прокрастинація розглядається як нормативне явище, а не як патологія. Прокрастинація може мати як негативне, так і позитивне значення. Аналогами є прислів'я «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні» та «Ранок мудріший за вечір». Прокрастинація як негативна характеристика особистості має декілька напрямів досліджень: індивідуально-особистісні чинники (страх невдачі, страх успіху, перфекціонізм), ситуативні особливості (зовнішнє оцінювання, характеристики завдання, яке необхідно виконати), соціально-демографічні показники (вік, стать, культурні відмінності). Слід розмежовувати поняття прокрастинації та поведінки «відкладання завдань на потім», що розуміється як практика відтермінування, яка може відбуватися повсякчасно і не обов'язково бути дисфункційною. Прокрастинація аналізується як психологічний феномен, який має нейропсихологічний субстрат. Чіткий зв'язок прокрастинації прослідковується з роботою різних ділянок кори головного мозку. Особливо підкреслюється роль префронтальної ділянки кори головного мозку, що відповідає за контроль та самоконтроль. Співвідношення прокрастинації фіксують не лише з нейрофізіологічним рівнем, а й із психосоматичним рівнем функціонування особистості, що спричиняє виникнення захворювань. Детермінанти прокрастинації об'єднують у дві групи: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються під впливом ситуації, що склалася). Серед причин прокрастинації виділяють: фізіологічні чинники, особливості когнітивної, емоційної сфер та поведінки. Існують три критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинаційна: контрпродуктивність, марність, відстрочка. Явище прокрастинації може піддаватися корекції засобами технік управління часом (тайм-менеджмент) та навичок планування часу.

Ключові слова: прокрастинація, хронічна прокрастинація, прокрастinator, відкла-

дання завдань на потім, контрпродуктивність.

In the article, procrastination is considered as a normative phenomenon, and not as a pathology. Procrastination can have both a negative and a positive meaning. Analogs are the proverbs "Do not put off for tomorrow what you can do today" and "Morning is wiser than evening." Procrastination as a negative personality characteristic has several areas of research: individual and personal factors (fear of failure, fear of success, perfectionism), situational features (external evaluation, characteristics of the task to be performed), socio-demographic indicators (age, gender, cultural differences). A distinction should be made between the concept of procrastination and the behavior of "postponing tasks for later", which is understood as the practice of delaying, which can happen all the time and is not necessarily dysfunctional. Procrastination is analyzed as a psychological phenomenon that has a neuropsychological substrate. A clear connection between procrastination and the work of different areas of the cerebral cortex is observed. The role of the prefrontal part of the cerebral cortex, which is responsible for control and self-control, is especially emphasized. Procrastination correlates not only with the neurophysiological level, but also with the psychosomatic level of personality functioning, which causes procrastinators to develop psychosomatic diseases. Determinants of procrastination are divided into two groups: permanent (stable over time and not subject to change) and situational (occur by chance and develop under the influence of the existing situation). Among the causes of procrastination, the following are distinguished: physiological factors, features of the cognitive, emotional sphere and behavior. There are three criteria on the basis of which human behavior is defined as procrastination: counterproductive, futility, and postponement. The phenomenon of procrastination can be corrected using time management techniques and time planning skills.

Key words: procrastination, chronic procrastination, procrastinator, postponing tasks for later, counter-productivity.

УДК 159.9.443

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.10>

Назарук Н.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри педагогіки та психології
Івано-Франківський обласний інститут
послідиplomної педагогічної освіти

Постановка проблеми. XXI ст. – це час швидкого доступу до інформації, розвитку інформаційних технологій та вивчення мозку людини. Темп та ритм життя є шаленими, і високі вимоги до отримання швидкого результату. Висока працездатність, резиліентність, стресостійкість є бажаними рисами сучасної особистості. Однак не все так просто. І чим вищий темп життя, тим більше уповільнюється людина, починає прокрастинувати, тобто відкладати неприємні завдання на потім, тяжє до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Це породжує значні пси-

хологічні проблеми, такі як дистрес, тривожність, депресія. Саме тому сьогодні особливої значущості набуває вивчення феномену прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження прокрастинації розпочалося з 1970-х років на Заході. Прокрастинація розглядалася як хронічна або епізодична поведінка людини, яка є неконструктивною і шкідливою. Вона описувалася як поведінка зволікання та відкладення на потім неприємних, важких завдань або рішень. Етимологія слова procrastination походить від латинського

терміна *procrastinus*: *pro* – замість, попереду і *crastinus* – завтрашній [3].

Н. Мілгрем одним із перших зробив ґрунтовний аналіз поняття «прокрастинація» і дійшов висновку, що прокрастинація характерна для технічно розвинутого суспільства, а нерозвинуті аграрні суспільства з нею не стикалися і проблем не мали [4].

Існує чимало опитувальників, які дають можливість визначити рівень прокрастинації. Американські та канадські вчені, опираючись на результати опитувальників, розглядають прокрастинацію як поведінку, яка пов'язана з підміною важливих завдань на дії з нижчим рівнем значущості, і трактують її як неконструктивну. Вони визначають такі ознаки прокрастинації: пропущені крайні терміни, втрачені можливості, втрачання часу, зниження бойового духу, уведення себе в стресовий стан, фрустрація, гнів, злість, зниження рівня мотивації [3].

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація – це зволікання, відкладання справ, рішень, завдань на незначущий термін, на колись згодом. Як наслідок, накопичується багато роботи, а часу на її виконання залишається обмаль. Прокрастинація – це різновид норми, а не патології. Прокрастинація – це психологічний, а не психіатричний чи неврологічний феномен, який має психофізіологічний субстрат. Прокрастинація має значимі наслідки: виникнення стресового стану, депресія, зниження активності або непродуктивна активність, зниження життєвого тону, зниження мотивації, самореалізації, почуття провини, жаль за втраченими можливостями, внутрішній неспокій, дискомфорт, паніка, пригнічений настрій, міжособистісні конфлікти. Людина просто не знає за що їй братися в першу чергу, а якщо, врешті-решт, береться до роботи, а час обмежений, то може відчувати сильне нервово-психічне напруження, відчуття тиску, загнаності в клітку, порушується режим сну, бо людина може працювати по ночах, може пити багато чашок кави на день або енергетичних напоїв, щоб підвищити свою працездатність. Виникає замкнуте коло, яке може призводити до психосоматичних та психовегетативних розладів [1].

П. Стіл у своїх працях наголошує на тому, що прокрастинація є природним явищем у житті людини, а різні зовнішні чинники запускають механізм її розгортання. Учений зазначає, що поняття прокрастинації та поведінки «відкладання завдань на потім» слід розмежовувати, що розуміється М. Дворник як практика відтермінування, яка може відбуватися в житті

будь-якої людини та може бути і конструктивною, і неконструктивною [3].

Прокрастинація як неконструктивна поведінка людини має декілька напрямів дослідження: індивідуально-особистісні параметри (страх перед невдачею та страх успіху, перфекціонізм), ситуативні характеристики (наявність зовнішнього оцінювання, важкість, складність, терміновість завдання, яке необхідно виконати), а також індивідні особливості (соціально-демографічні показники) [4].

Існує наукове товариство *Procrastination Research Group*, яке досліджує прокрастинацію. На сайті цього товариства Т. Пичил оприлюднено проповідь Волкера (XVII ст.), у якій говориться, що прокрастинація – це великий гріх, який є вибором самої людини. У Стародавньому Єгипті поняття «прокрастинація» мало два значення: перше – позитивне (уникнення непотрібної активності), інше – негативне (лінь у виконанні завдань). Тобто прокрастинація вважалася потрібною і навіть необхідною, коли йшлося про прийняття важливих рішень, а поспішне прийняття рішень засуджувалося. Дж. Феррарі відзначає, що розуміння прокрастинації як негативного феномену почалося після індустріальної революції, а до цього прокрастинація трактувалася спокійно як закономірний стан людини, який передбачає певні дії або бездіяльність [3].

Використовують такі методики для діагностики прокрастинації особистості: Шкалу загальної прокрастинації К. Лей; Шкалу прокрастинації Б. Такмана; Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової; Анкету «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник; Проективний малюнок «Я-відповідальний» і «Я з тих, хто все відкладає на потім» [7].

Прокрастинація може проявлятися у повсякденному житті, а також у професійній чи навчальній діяльності. Вона притаманна практично всім віковим категоріям. На думку С. Бабатіної та С. Світенко, прокрастинація – свідоме відкладання справ, що призводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями [2]. Проте ми вважаємо, що прокрастинація може бути і свідомою, і несвідомою, а також її слід відмежовувати від лінії та синдрому відкладеного життя.

За прокрастинацією може приховуватися високий рівень особистісної тривожності, виснаження, емоційного чи професійного вигорання, відчуття «загнаності у клітку», депресії та дистресу, тобто це різновид психологічного захисту людини. У такому разі можна говорити про позитивне значення прокрастинації та її регуляторну функцію. Також прокрастинація може зумовлюватися страхом невдачі або страхом успіху, перфекціонізмом. Тобто

ситуації, де має місце оцінка діяльності чи особистості, фруструють людину і викликають прокрастинацію як психологічний захист. Людина боїться оцінки, критики чи боїться виконати роботу не ідеально, боїться розчарувати інших і себе, і, скоріше за все, це бере початок із дитинства чи шкільних років.

Причиною страху успіху може бути небажання опинитися у центрі уваги соціуму, небажання вплутатися у ситуацію конкуренції, страх викликати в когось злість, заздрість чи роздратування, страх висловити свою справжню позицію, небажання важко і надмірно працювати для досягнення успіху, докладати титанічних зусиль, проявляти нонконформізм, приймати складні рішення, працювати в умовах дедлайнів. Платою за успіх людина вважає час, здоров'я, стосунки і не хоче це втрачати. Часто страх успіху супроводжується переживанням того, що щоразу треба буде піднімати планку, перевищувати свої досягнення, щоб відповідати очікуванням суспільства. Або успіх порушить кордони людини, створить загрозу її приватності. Або людина може переживати синдром самозванця, і їй видається, що її успіх – це випадковість, помилка, непорозуміння, і наступного разу вона не досягне такого ж результату. Людина думає, що вона некомпетентна, не на своєму місці, тому не може досягти успіху, боїться його, тривожиться, що її викриють [3].

Причиною страху невдачі може бути реальний або уявний брак компетентності. Страх невдачі проявляється у тому, що людина буде боятися гіпотетичної невдачі, а не буде думати як ту чи іншу проблему вирішити, виконати завдання, краще підготуватися. Також страх невдачі притаманний людям із заниженою самооцінкою, які недооцінюють свої здібності, знання і вміння. Така недооцінка власного потенціалу, небажання власного ресурсу можуть викликати синдром завченої безпорадності. Якщо людина відчуває страх невдачі, то вона може уникати прийняття рішень чи виконання завдань. Несвідомо людина вибирає прокрастинацію, а не працює над своєю самооцінкою, рівнем домагань чи підвищенням своєї компетентності [4].

Прокрастинацію також може спричиняти перфекціонізм. Перфекціоніст усе прагне робити ідеально, у його системі життєвих координат немає місця помилці, він боїться невдачі. Причинами цього можуть бути нав'язані батьками імперативи, а також система шкільної освіти, яка заперечує право дитини на помилку. Перфекціоніст – це людина, яка або не може розпочати виконання завдання, або не може його завершити. І в першому, і в другому випадку ми маємо справу з прокрастинацією. Емоційний стан перфекціоніста, який прокрастинує, сповнений тривоги, суму,

страху або навіть депресії, у нього відсутні радість і щастя.

Перфекціонізм може бути причиною і страху невдачі. Батьківські очікування можуть бути настільки завищеними, що повністю відповідати їм є нереально. Як варіант опору батьківським очікуванням дитина починає прокрастинувати, це такий «тихий бунт», який покликаний захистити її від гіпотетичної невдачі, яка не сподобається батькам. Перфекціонізм як ірраціональна установка штовхає особистість на укладення занадто складної мети у парі з часто необ'єктивною оцінкою власних здібностей, що призводить до неминучого провалу. Перфекціоніст прагне в усьому досягти ідеального результату за своєю системою координат, він може безкінечно щось поправляти і часто не вкладається у строго визначені часові рамки. Тому для нього ніколи не достатньо зусиль і часу для завершення виконання завдання. Перфекціоністи-непрокрастинатори не вважають свій перфекціонізм серйозною проблемою, а перфекціоністи-прокрастинатори живуть у стані стресу через свій перфекціонізм [3].

Часом причиною прокрастинації може бути невміння керувати своїм часом. Людина не керує своїм часом, а він керує нею. Особливо виразно це проявляється в учнів та студентів, що пов'язано з особливостями функціонування префронтальної кори головного мозку, дозрівання якої завершується до 22–25 років і відповідає за контроль і самоконтроль. У шкільній програмі є предмет «Основи здоров'я», який знайомить учнів із поняттям управління своїм часом. А для студентів треба організувати на першому курсі предмет із психології «Тайм-менеджмент», який би вчив керувати своїм часом і не прокрастинувати.

Наукові розвідки О. Журавльової та О. Журавльова демонструють нейропсихологічний механізм феномену прокрастинації. Взаємозв'язок прокрастинації встановлено з діяльністю різних ділянок кори головного мозку. Установлено кореляцію з кортикальним рівнем, а також доведено психосоматичну основу, що свідчить про високу ймовірність появи у прокрастинаторів психосоматичних захворювань [6].

Погіршення здоров'я прокрастинатора може пояснюватися двома стратегіями: психофізіологічними реакціями на стрес і реакціями, спрямованими на збереження здоров'я. Погіршення стану здоров'я прокрастинатора може бути зумовлене і схильністю відкладати візит до лікаря, прийом ліків чи зміну способу життя, відмову від шкідливих звичок [6].

О. Журавльова та О. Журавльов відзначають, що прокрастинація функціонує на нейрофізіологічному рівні. Підтвердженням цього

є кореляція між прокрастиною та активністю різних ділянок кори головного мозку. Прокрастинація пов'язується зі зміною функціональних взаємозв'язків між структурами, що розміщені в ділянці вентромедіальної та дорзолатеральної префронтальної кори, а також між вентромедіальним вузлом та зонами лобних часток кори головного мозку, зокрема нижньою, середньою та верхньою лобними звивинами [6].

Сучасні дослідження в нейробіології та нейропсихології трактують причини прокрастинації генетичними чинниками і такими, що пов'язані з корою головного мозку, а саме з префронтальною ділянкою кори головного мозку. Ця ділянка кори головного мозку відповідає за контроль, самоконтроль, планування, увагу. Якщо врахувати, що прокрастинація пов'язана з імпульсивністю, то, ймовірно, йтиметься про низьку активність у префронтальній ділянці кори головного мозку. У прокрастинатора знижена здатність фільтрувати, зупиняти відволікаючі сигнали, у результаті чого погіршуються самоконтроль, контроль імпульсів, організованість, увага і підсилюється рівень прокрастинації [3].

Важливим є питання щодо чинників прокрастинації. Т. Колтунович та О. Поліщук поєднують детермінанти прокрастинації у дві групи: перманентні (стійкі у часі та малозмінні) та ситуативні (випадкові та виникають під впливом ситуації) [5].

Серед причин, що зумовлюють виникнення явища прокрастинації, сьогодні виділяють: особливості фізіологічної сфери (гіпотонус, імпульсивність, нейротизм, проблеми з концентрацією уваги), особливості емоційної сфери (депресія, дистрес, знижене тло настрою, тривога), особливості когнітивної сфери (ірраціональні переконання, локус контролю, порушення сприйняття швидкості плину часу), особливості поведінки (безвідповідальність, недисциплінованість, неорганізованість, несформованість потрібних навичок діяльності, поведінкова ригідність) [1].

У царині наукових розвідок щодо розуміння детермінант прокрастинації С. Бабатіна та С. Світенко погоджуються з баченням цього питання М. Дворник, яка стверджує, що повторюваність, постійне або періодичне відтермінування важливих завдань, часте застосування поведінки відкладання справ на потім доцільно розглядати як чинники, що перешкоджають людині досягати своїх цілей, заважають їй продуктивній діяльності у різноманітних сферах життя. Хронічна прокрастинація проявляється через відчуття марності докладених зусиль, наростання незадоволеності собою, гнів, дистрес, відчуття провини, зниження самооцінки [2; 4].

Результати емпіричного дослідження С. Бабатіної та С. Світенко показують, що в основі схильності здобувачів вищої освіти до прокрастинації є ірраціональність мотивації, яка дає змогу виокремити чинники прокрастинації у двох векторах: соціально-психологічні (зовнішні) – відволікання на другорядні справи, відношення до наслідків відтермінування та порушення дедлайнів, невизначені, неконцентровані, розливчасті, нечіткі хронологічні рамки, тривалість терміну виконання завдання; психологічні (внутрішні) – відсутність самоконтролю, егоцентризм ціннісних орієнтацій, мотивація, перфекціонізм. Науковиці наголошують, що на здатність до відтермінування будуть впливати висока тривожність та низька мотивація [2].

Виділяють три характеристики, згідно з якими поведінка особистості визначається як прокрастинаційна: відстрочка, контрпродуктивність, марність. Прокрастинатори – це люди, які відкладають виконання завдань або затягують їх, є безвідповідальними або перекладають свою відповідальність на інших, працюють хаотично (або багато годин чи днів працюють без відпочинку, або тижнями чи місяцями не можуть взятися до роботи), вони працюють без графіку чи плану, лише за наявності натхнення чи дедлайну [5].

Явище прокрастинації, особливо академічної, може піддаватися корекції. Боротися з прокрастинацією допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу.

Ефективними засобами зниження рівня академічної прокрастинації можуть бути такі: толерантне, з повагою ставлення викладачів до студентів, особистісно-орієнтований підхід до навчання, запропонування системи заохочень, використання інноваційних форм, методів та технологій навчання, застосування продуманих форм виконання завдань студентами та раціональних норм планування [5].

Дуже важливим є плекання у здобувачів освіти прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме рівень мотивації уникнення невдач, почуття тривоги та страху перед невдачею і підвищуватиме мотивацію досягнення успіху. Слід надавати здобувачам освіти більшої самостійності, зменшувати тотальний контроль, надавати поле для ініціативи та творчості. Це, своєю чергою, сприятиме формуванню інтернального локусу контролю, здатності брати на себе відповідальність, а не проявляти екстернальний локус контролю, шукаючи причини неуспіху і виправдання у зовнішніх чинниках [5].

Учені пропонують такі рекомендації для подолання прокрастинації: визначення ієрархії важливості завдань та терміну їх виконання: у першу чергу активізація особистісних

ресурсів для виконання важливих і термінових завдань, у другу – виконання важливих, але не термінових завдань, у третю – виконання мало-важливих і відтермінованих завдань; перспективне планування на конкретний період щодо виконання важливих і термінових завдань, важливих, але не термінових завдань і мало-важливих завдань; поділ громіздкого і важкого завдання на невеликі дії; використання афірмацій налаштування себе на роботу; організація оптимального режиму роботи і відпочинку; тренування сили волі; відволікання від стресових ситуацій [5].

Висновки. Прокрастинація є платою людства за розвинуте суспільство і є проблемою сучасності. Прокрастинація розглядається як конструктивна і неконструктивна поведінка людини, яка здатна виконати певну неприємну роботу, але зволікає з прийняттям рішення чи виконанням завдання. Прокрастинація може бути епізодичною і хронічною. Прокрастинація – це норма, а не патологія, яка може проявлятися у будь-якому віковому періоді. Це психологічний феномен, який має психофізіологічні механізми. Прокрастинація може проявлятися у повсякденному житті, професійній та навчальній діяльності. За прокрастинацією криються високий рівень особистісної тривожності, страх успіху чи невдачі, перфекціонізм. Перспективою досліджень є розмежування прокрастинації та синдрому відкладеного життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анпілова Д.В. Характеристика навчальних завдань як передумова академічної прокрастинації у студентському віці. URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Anpilova.pdf
2. 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=1
3. Дворник М.С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструкт. URL: file:///C:/Users/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%8F/Downloads/Nchnpu_012_2012_37_15.pdf
4. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
5. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. URL: file:///C:/Users/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%8F/Downloads/Nchnpu_012_2018_7_25.pdf
6. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/153/153
7. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 80 с.