

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ УНІВЕРСУМІ

THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION IN THE PSYCHOLOGICAL UNIVERSE

У статті розкривається проблема феномену прокрастинації у вітчизняній та зарубіжній літературі. Конотація поняття «прокрастинація» має позитивне і негативне значення, але сьогодні за ним закріпився в негативний ореол. Розглядаємо прокрастинацію як свідоме та несвідоме відкладання справ, прийняття рішень на потім. Є експериментальні дослідження, які вивчають взаємозв'язок прокрастинації з самомотивацією і свідчать про те, що прокрастинація є мотиваційною проблемою особистості. Виділяють такі види прокрастинації: побутова, прокрастинація прийняття рішень, невротична, компульсивна, академічна та політична. Також розрізняють такі різновиди прокрастинації, як тимчасова та хронічна. Розглянуто широкий спектр причин, які призводять до виникнення прокрастинації: страх досягнення успіху або невдачі, перфекціонізм, тривожність, стрес, авторитаризм батьків, недостатній рівень самоконтролю та самоорганізації, невміння користуватися техніками тайм-менеджменту. Проаналізовано теорії, які пояснюють причини виникнення прокрастинації – теорію Холандера, теорію страху успіху, теорію непокірності оточуючому середовищу, теорію збільшення рівня напруги, теорію зниження рівня напруги, теорію тимчасової мотивації, теорію Ф. Зімбардо. Причини прокрастинації бувають ситуативними та перманентними. Наслідки прокрастинації поділяють на психологічні, соціальні та фізіологічні. Усі фактори виникнення прокрастинації поділяються на біологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові, мотиваційні, психофізіологічні, ресурсні та часові. Проаналізовано взаємозв'язок поняття «прокрастинація» з поняттям «синдром відкладеного життя». Встановлено, що прокрастинація передбачає відтермінування неприємних справ чи завдань, а «синдром відкладеного життя» – приємних. Прокрастинація розглядається як захисний механізм психіки, який тягнеться з дитинства і пов'язаний з авторитарним чи ліберальним стилем виховання. Для подолання прокрастинації можна використовувати техніки тайм-менеджменту, а для складних випадків когнітивно-поведінкову терапію.

життя», тайм-менеджмент, когнітивно-поведінкова терапія.

The article reveals the problem of the phenomenon of "procrastination" in domestic and foreign literature. The connotation of the concept of "procrastination" has a positive and negative meaning, but today it has become attached to a negative halo. We consider procrastination as a conscious and unconscious postponement of things, making decisions as later. There are experimental studies that study the relationship between procrastination and self-motivation and indicate that procrastination is a motivational problem of the individual. The following types of procrastination are distinguished: domestic, decision-making procrastination, neurotic, compulsive, academic and political. There are also such types of procrastination as temporary and chronic. A wide range of reasons that lead to procrastination are considered: fear of success or failure, perfectionism, anxiety, stress, authoritarianism of parents, insufficient level of self-control and self-organization, inability to use time management techniques. The theories that explain the causes of procrastination are analyzed: Hollander's theory, the theory of fear of success, the theory of disobedience to the environment, the theory of increasing the level of tension, the theory of decreasing the level of tension, the theory of temporary motivation, the theory of F. Zimbardo. The reasons for procrastination are situational and permanent. The consequences of procrastination are divided into psychological, social and physiological. All factors causing procrastination are divided into biological, cognitive, emotional, behavioral, motivational, psychophysiological, resource and time factors. The relationship between the concept of "procrastination" and the concept of "postponed life syndrome" is analyzed. It has been established that procrastination involves the postponement of unpleasant affairs or tasks, and "postponed life syndrome" – pleasant ones. Procrastination is considered a protective mechanism of the psyche, which extends from childhood and is associated with an authoritarian or liberal style of upbringing. Time management techniques can be used to overcome procrastination, and cognitive-behavioral therapy for difficult cases.

Key words: procrastination, procrastinator, "postponed life syndrome", time management, cognitive-behavioral therapy.

УДК 159.9.443

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.9>

Назарук Н.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології розвитку

Прикарпатський національний

університет імені Василя Стефаника

Ключові слова: прокрастинація, прокрастинатор, «синдром відкладеного

Постановка проблеми. Щоб досягти успіху, треба докладати зусиль, а не просто надіятися на свій природний талант і харизму. Але цьому може перешкоджати прокрастинація, коли людина відкладає складні чи неприємні завдання на невизначений термін, робить не те, що потрібно, а те, що хочеться, тим самим відтермінуючи досягнення поставленої мети.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Явище прокрастинації досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології в останні роки особливо ретельно, що свідчить про при-

кладну важливість даної проблеми. У вітчизняній психологічній науці проблемою вивчення прокрастинації займаються Д.В. Ангілова, С.І. Бабатіна, С.В. Світенко, М.С. Дворник, К.В. Дубініна, О. Журавльова, О. Журавльов, О.О. Гліченко, О.В. Грабчак, В. Дуб, Д. Євдокимова, В. Качарова, О.В. Камінська, Л.І. Котляр, А.В. Куріцина, В.А. Оверчук, С.А. Наход, Ю. Шайгородський, Н.П. Берегова, В.В. Підганюк, О. Фролова.

Постановка завдання. Метою статті є вивчення явища прокрастинації у психологіч-

ній літературі, аналіз детермінант розвитку та способів утилізації наслідків.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психології термін «прокрастинація» був введений у другій половині ХХ століття. У цей період вийшли дві праці, присвячені прокрастинації – «Прокрастинація в житті людини» П. Рінгенбаха та «Подолання прокрастинації» В. Кнауца та А. Елліса. У цих роботах здійснено експериментальний аналіз прокрастинації у руслі когнітивізму.

У більшості робіт прокрастинація розглядається як свідоме чи навмисне відкладання виконання завдань, проте ми не виключаємо і несвідомий та ненавмисний вияв прокрастинації.

Прокрастинація (англ. *procrastination*) – психологічне поняття, яке означає спрямованість особистості відкладати на потім, на завтра, на майбутнє вирішення завдань.

У словнику Вебстера прокрастинація розглядається як навмисне відкладання виконання завдань, відкладання за звичкою, повільне чи запізнене виконання поставлених задач, відкладання на більш пізній період через відсутність бажання або лінощі.

К. Клінгсіек пише, що прокрастинація – це добровільне відкладання виконання важливої діяльності, незважаючи на потенційні негативні наслідки, які домінують над позитивними наслідками відкладання.

Л.В. Філоненко розуміє прокрастинацію як усвідомлюваний або підсвідомий процес уникнення виконання роботи чи завдання з порушенням всіх дедлайнів, що призводить до незрозумілих і невинуватих пояснень [5].

О. Фролова дає таке визначення: «Прокрастинація – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, попри можливі негативні наслідки для особистості» [6].

Вперше у вітчизняній психологічній літературі термін «прокрастинація» з'явився у 1992 році, проте і досі у багатьох психологічних словниках тлумачення його відсутнє. Коріння походження прокрастинації криється у народному фольклорі, зокрема у народних прислів'ях, приказках, байках, а також у художніх творах, а саме в оповіданнях, повістях, романах. Образ людини, яка прокрастинує, зустрічається ще у єгипетських текстах і позначає собою і позитивний, і негативний ореол. Пізніше за прокрастинатором закріплюється переважно негативна характеристика. Конотація слова «прокрастинація» сьогодні має негативне звучання. Прокрастинація приманна лише людині, серед тварин прокрастинаторів немає. Прокрастинація може мати системний або епізодичний характер, негативно впливаючи на результати діяльності.

Прокрастинація виявляється в тому, що людина не до кінця усвідомлює значимість

виконання важливих задач, ігнорує їх, відволікаючись на побутові справи. Прокрастинація може супроводжувати людей з підвищеною тривожністю і може слугувати механізмом захисту від надмірної тривоги.

Механізм прокрастинації розгортається таким чином, що, усвідомлюючи необхідність виконання поставлених завдань, людина нехтує цією необхідністю та відволікається на інші менш важливі справи.

Н.П. Берегова та В.В. Підганюк описують дослідження Р. Классен, у якому вивчався зв'язок між прокрастинацією, самомотивацією, академічною успішністю, самоповагою та ефективністю самомотивації особистості. За результатами експерименту був зроблений висновок, що прокрастинація є мотиваційною проблемою, для подолання якої необхідне досягнення досить високого порогу автономності мотивації [2].

Н. Мілграм виділяє п'ять таких видів прокрастинації: побутову, прокрастинацію прийняття рішень, невротичну, компульсивну та академічну. Сучасні вітчизняні вчені додають до цього списку ще політичну прокрастинацію.

Спектр причин, які викликають прокрастинацію, дуже різноманітний: комплекс Іони, тобто страх досягнення успіху, страх невдачі, перфекціонізм, тривожність, стрес, іпохондрія, неправильне розставлення пріоритетів, невміння будувати ієрархію цілей та цінностей, соматичні хвороби, психічні розлади, несформованість вольової сфери, неволодіння техніками і навичками тайм-менеджменту, занижена самооцінка, хронічна втома, емоційне або професійне вигорання, авторитарність батьків, лінь, страхи, відсутність радості від роботи.

Прокрастинація – це механізм, який зачіпає потребнісно-мотиваційну, емоційно-вольову, ціннісно-смыслову, пізнавальну та особистісну сфери людини. Прокрастинація – це психоемоційна реакція на справді важливі завдання, що спричиняє відкладання їх на потім, на завтра, на майбутнє. Прокрастинатор не може розпочати виконання завдання, не може приступити до прийняття рішення, відкладаючи це на невизначений термін. Зволікання заважає не тільки у професійній діяльності чи навчанні, але і у повсякденному житті, коли людина, наприклад, не займається власним здоров'ям чи здоров'ям своїх дітей, закриває очі на проблему і не може зважитися на її вирішення. Прокрастинація заважає особистості самореалізуватися у професійній, особистій та соціальній сферах життєдіяльності.

Прокрастинація була, є і буде, адже такою є людська природа. Але цікаво, що останнім часом випадки прокрастинації почастишали. Коли людина відчуває страх, тривогу, паніку,

апатію, стрес, то це ще більше посилює прояви прокрастинації.

Виділяють два таких види прокрастинації: тимчасову (розслаблену) та хронічну (напружену). Перший вид прокрастинації – це механізм втечі від небажаних завдань чи рішень, раціоналізація, втрата мотивації до роботи чи інтересу до життя, а другий вид виникає на фоні психологічного перевантаження, коли особистість втрачає відчуття часу, плутається в життєвих цілях, відчуває невпевненість в собі та нерішучість у прийнятті рішень.

Розслаблений прокрастинатор любить займатися приємними або неважкими справами, другорядними завданнями, у такий спосіб відтермінуючи виконання справді важливих завдань. Такий вид прокрастинації – це просто механізм втечі від неприємних та важливих завдань, від амбівалентних емоцій та почуттів. Розслаблений прокрастинатор постійно раціоналізує. Спочатку він відкладає виконання важливих справ на потім, бо йому нудно або ліньки, а потім знаходить псевдологічні виправдання, чому він відклав виконання завдань на більш пізній термін. Це може бути пов'язано з мотивацією задоволення потреби в повазі та самоповазі, в любові та впевненості в собі.

Напружений прокрастинатор незадоволений своїми досягненнями та має розмиті життєві цілі. Він обтяжений страхом невдачі та комплексом самозванця, страхом не відповідати очікуванням інших людей і тому, щоб заглушити ці страхи, він прокрастинує. Він уникає будь-яких видів діяльності, які містять змагання та конкуренцію, хоча й розуміє, що відмова від випробування та виклику – це вже поразка. Він хвилюється через це ще більше. Напружені прокрастинатори можуть бути надміру самокритичними та вимогливими до себе.

Прокрастинація – це не психічний розлад, а психологічна проблема, яка залежно від того, чи є вона тимчасовою чи хронічною, впливає на якість життя особистості.

Виділяють декілька теорій, які інтерпретують причини виникнення прокрастинації.

1. Теорія Холендера. Причиною прокрастинації називається занепокоєння, страх невдачі та перфекціонізм. Особистість уникає стану занепокоєння, боїться зазнати невдачі, бути некомпетентною чи, прагнучи досконалості, забуває про реальні часові проміжки.

2. Теорія страху успіху. Людина боїться виділятися з маси, проявляти нонконформізм, бути більш успішною, ніж інші, тому вона прокрастинує. Таким чином, вона може захищатися від булінгу чи принижень з боку оточуючих людей.

3. Теорія непокірності оточуючому середовищу. Людина проявляє пасивний негативізм, прагне зберегти свою свободу і незалежність,

їй не подобаються умови, в які вона поставлена, тому вона прокрастинує. Це тихий бунт в обставинах, в яких знаходиться людина.

4. Теорія збільшення рівня напруги. Під час браку часу в особистості активізуються і мобілізуються усі психічні процеси, виникає приємне відчуття напруги, підвищується працездатність, а після виконання завдання відчувається приємне відчуття виконаної роботи, емоційна розрядка та зняття напруги.

5. Теорія зниження рівня напруги. Особистість уникає стану напруги та негативних емоцій, тривожності та страху. Прокрастинація виступає механізмом зменшення проявів тривожності.

6. Теорія тимчасової мотивації. Для виконання роботи потрібна або зовнішня або внутрішня мотивація. Особистість завжди обирає найдоцільніший варіант дій, який приводить до успіху. Завдання будуть виконані ефективніше, якщо індивідуальні цілі будуть збігатися з суспільними.

7. Теорія Ф. Зімбардо. Причиною прокрастинації називається порушення перцептивно-семантичної організації часу. Вчений вивчав вплив часової перспективи на емоції, думки та поведінку особистості щодо розуміння нею часу. Часто людина неусвідомлювано ставиться до часу, марнує його, що заважає структурувати своє життя і надавати йому сенсу. Ф. Зімбардо виділив шість типів людей залежно від того, як вони ставляться до часу: орієнтовані на позитивне минуле, орієнтовані на негативне минуле, орієнтовані на фаталістичне сьогодення, орієнтовані на гедоністичне сьогодення, орієнтовані на реальне майбутнє, орієнтовані на трансцендентальне майбутнє [5].

Наслідки прокрастинації можна поділити на фізіологічні (нервова перенапруга, емоційний та фізіологічний стрес), психологічні (зниження самооцінки, відчуття провини) та соціальні (втрата продуктивності та результативності, погіршення взаємостосунків через невиконання зобов'язань). Для виконання поставлених задач часто є чітко визначені терміни, які складають дедлайн. Прокрастинуючи, людина заганяє себе у жорсткі часові рамки і від цього зазнає серйозного стресу для організму через недосипання, нервову перенапругу, тривожність, надмірне збудження та агітацію. Людина може також відчувати сплеск активності, який потім змінюється сильним виснаженням [4].

На думку Т. Колтунович та О. Поліщук, причиною прокрастинації є намагання людини unikнути дискомфорту та отримати задоволення тут і тепер. Вони виділили дві групи причин прокрастинації – ситуативні (виникають випадково, розгортаються під впливом ситуативних чинників, легко піддаються корекції)

та перманентні (виникають закономірно, розгортаються під впливом внутрішніх чинників, важко піддаються корекції).

Узагальнюючи дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, можна виділити такі фактори прокрастинації:

- біологічні фактори (низька концентрація уваги, високий рівень нейротизму);
- когнітивні фактори (екстернальний локус контролю, нереалістичне сприймання часу);
- емоційні фактори (тривожність, страх невдачі, почуття провини, емоційне вигорання, страх);
- поведінкові фактори (несформованість навичок саморегуляції, відсутність самодисципліни, невміння вчитися, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);
- мотиваційні фактори (відсутність мотивації, ситуативна мотивація, зовнішня мотивація);
- психофізіологічні фактори (темперамент, нейротизм);
- ресурсні фактори (низька компетентність, стан здоров'я);
- часові фактори (розмиті терміни виконання, дефіцит часу) [1].

Прокрастинація може призводити до виникнення «синдрому відкладеного життя». Багато психологів ототожнюють ці поняття, але ми вважаємо, що між ними є відмінність. Прокрастинація, на нашу думку, – це відкладання на потім неприємних справ, а «синдром відкладеного життя» – це відкладання на потім приємних і бажаних справ. «Синдром відкладеного життя» проявляється в тому, що людина наче не живе повним життям, а пише чернетку, перебуває в стані очікування кращого життя. Такий спосіб притаманний невротичним особистостям, адже здорова людина завжди вирішує свої проблеми, а невротик постійно відкладає вирішення поставлених завдань, тобто прокрастинує.

Виділяють три стадії «синдрому відкладеного життя».

1. Перша стадія називається неусвідомленою некомпетентністю. Людина не усвідомлює, що у її житті йде не так, хоча й задумується над сенсом свого життя.

2. Друга стадія називається усвідомленою компетентністю. Людина чітко розуміє, як їй потрібно змінити своє життя і який часовий термін на це виділено. Вона відчуває приплив ясності та активності, піднесеність та визначеність, приміряє до себе образ нового життя.

3. На третій стадії людині необхідно прийняти важливе рішення щодо того, чи змінювати чи не змінювати своє життя. І що довше триває ця стадія, то складніше прийняти рішення. Людина відчуває тривогу, страх, незадоволення собою, стрес, відчуття невпевненості в своїх силах, у своїй компетентності, у неї з'являється занижена самооцінка.

Причини розвитку «синдрому відкладеного життя» тягнуться з дитинства, що зумовлено ліберальним стилем виховання, який виявляється у недостатній увазі з боку батьків і призводив до небажання дитини проявляти себе, виконуючи певні завдання, або, навпаки, стилем гіперопіки, коли дитину надмірно опікали і не дозволяли їй нічого робити. Часто «синдром відкладеного життя» виникає у людей з високим рівнем зайнятості, щільним графіком і ненормованим робочим днем. Усе це не приносить людині задоволення, але сили і часу змінити життя на краще просто немає. Постійно мріючи про майбутнє, людина перестає насолоджуватися теперішнім. Невпевнені в собі люди дуже схильні відкладати своє життя на потім, адже вони уникають відповідальності і прийняття важливих рішень. Емоційна нестабільність особистості, переживання стресу найбільшою мірою впливає на виникнення у людини «синдрому відкладеного життя». Під тиском напруги особистість втікає не тільки від майбутнього, а й від сьогодення, часто живе минулим.

Прокрастинація – це захисний механізм психіки. Процес відтермінування виконання завдань пов'язаний із загрозою Его, що і є пусковим механізмом захисної реакції. Також захисний механізм прокрастинації пов'язаний з дитячими травмами і проблемами у стосунках з батьками, їх авторитарністю, строгістю, холодністю, індиферентністю, завищеними, нереалістичними вимогами до дитини, браком уваги, емоційною відстороненістю. Усе це може призводити до зниження ініціативності та активності дитини, прихованої відмови від розв'язання завдань через відкладання або постійне перенесення термінів виконання завдань на інший час. Батьки своєю авторитарністю можуть зламати волю дитини, сприяти «атрофії» у неї внутрішньої мотивації, розвитку екстернального локусу контролю. Коли дитина відчуває свідомий чи несвідомий гнів батьків на їх труднощі чи невдачу, то це стає причиною уповільнення чи відтермінування виконання завдань. При ліберальному стилі виховання батьки скупі на похвалу, схвалення для дитини, що призводить до розвитку у дітей тривожності при розв'язанні поставлених задач, що свідчить про порушення діяльності Его. І авторитарний, і ліберальний стиль веде до розвитку хронічної прокрастинації [1].

Цікавою є тристороння модель прокрастинації Дж. Феррарі. За цією моделлю відтермінування може бути викликане: намаганням unikнути виконання нецікавих, важких чи нудних справ; бажанням отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу; труднощами процесу прийняття рішень [1]. Вчений виділив три типи прокрастинаторів:

– любителі гострих відчуттів – це люди, які відкладають виконання завдань до моменту крайнього дедлайну, щоб відчутти драйв і піднесення. Вони обожнюють працювати в умовах дефіциту часу, коли є відчуття, що ти можеш не встигнути. У кров викидається адреналін, що спричиняє відчуття ейфорії;

– сірі миші – це люди, які уникають страху невдачі або страху успіху. Вони всього бояться і за все тривожаться, панічно бояться зробити помилку, дуже залежні від думки оточуючих людей;

– безвідповідальні – це люди, які відтермінують виконання завдання чи прийняття рішення через страх відповідальності за наслідки. Вони не хочуть нести ні за що відповідальність, тому їм легше зволікати [3].

К. Козедубова виділила такі типи прокрастинації:

– уникаючі – це люди, які відкладають виконання завдань чи прийняття рішень через страх невдачі чи страх успіху. Вони уникають відповідальності, навантаження, складних завдань, напруженого графіку роботи, бояться критики з боку інших людей;

– нерішучі – це люди, які через невпевненість у собі, розмитість життєвих цілей та цінностей, страх змін постійно відтермінують як приємні, так і неприємні справи, як важливі, так і другорядні. Вони не вміють планувати та розставляти пріоритети;

– «мисливці за трепетом» – це люди, які люблять отримувати гострі відчуття від роботи в умовах дефіциту часу. Вони відчувають сильну ажитацію та піднесення працездатності, коли виконують завдання в останній момент [3].

Для прокрастинаторів властивий високий рівень тривожності, напруги та незадоволеності собою і результатами діяльності, почуття провини та дискомфорту, занижена самооцінка та невпевненість у власних силах, погіршення самопочуття, зменшення працездатності, ефективності та результативності роботи. Прокрастинатор відчуває сильний страх від того, що він усвідомлює наслідки відтермінування виконання завдань, але нічого з собою зробити не може. Цей страх може як мобілізувати, так і паралізувати до виконання завдань. Якщо встановлені чіткі часові терміни, то це знову ж таки може або сприяти виконанню роботи, або спричинити відкладання. Також прокрастинатор може свідомо чи несвідомо вибирати відтермінування виконання завдань, надаючи перевагу роботі в умовах дефіциту часу.

При прокрастинації доцільно застосувати когнітивно-поведінкову терапію. Н.П. Берегова та В.В. Підганюк висловлюють припущення, що техніки когнітивної терапії використовуються для того, щоб можна було

сфокусуватись на зміні ригідних та дисфункціональних патернів думок і об'єднати їх із поведінковими методами, що полегшують переоцінку способів діяльності та припущень особистості про свою здатність до досягнення певних цілей. Також можна застосувати техніку поведінкової активації, за допомогою якої можна виробляти нові патерни поведінки, брати на себе відповідальність, долати дистрес, підвищувати рівень благополуччя. До інших технік утилізації прокрастинації можна віднести визначення ієрархії цінностей та винагород, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок цілепокладання та застосування спіралей успіху [2].

Ефективним методом роботи з прокрастинацією є тайм-менеджмент (планування часу), розвиток вольових зусиль та навичок самоконтролю. Тайм-менеджмент – це система методів, методик та технік, які дають можливість планувати та управляти часом. За допомогою тайм-менеджменту можна ставити досяжні цілі, реальні завдання, складати план досягнення цілей, проводити самоконтроль та самокорекцію щодо виконання цілей та завдань. Планування треба проводити на день, на тиждень, на місяць, на рік, на декілька років. Популярною технікою тайм-менеджменту є «Матриця Ейзенхауера». Сутність цієї техніки полягає у правильному розставленні пріоритетів. «Матриця Ейзенхауера» складається із чотирьох квадратів:

1. Важливо терміново зробити.
2. Важливо не терміново зробити.
3. Неважливо – терміново делегувати.
4. Неважливо – не терміново – видалити.

У першому квадраті розташовані надважливі завдання, які мають чітку дату виконання.

У другому квадраті вміщені важливі завдання, які мають дещо пізніший термін виконання.

У третьому квадраті розміщуються завдання, які не мають особливої важливості, не мають чіткого терміну виконання, але їх потрібно виконати.

У четвертому квадраті зібрано всі завдання, які не є важливими, не мають терміну виконання і можуть бути відкладені.

Дж. Перрі для розв'язання проблеми подолання прокрастинації пропонує такий спосіб, який називається «структурна прокрастинація». Він пропонує прокрастинацію зробити своїм союзником, а не ворогом. Він рекомендує звичку прокрастинувати не викорінювати, а скористатися нею. Вчений пропонує людині скласти список справ, які треба виконати, і потім розмістити їх в ієрархічному порядку важливості. Вгорі списку будуть завдання дуже важливі та термінові, внизу списку – менш значимі та нетермінові, але які теж треба вико-

нати. Виконувати завдання він радить, уникаючи, відкладаючи, відтермінуючи завдання з верхньої частини списку. Тобто людина займається звичною для неї діяльністю – прокрастинає, але при цьому виконує завдання і не помічає як з легкістю розв'язує поставлені задачі [4].

Одним із варіантів вирішення проблеми прокрастинації є вміння планувати свій час. Можна скористатися такими способами: дайте собі установку тільки п'ять хвилин займатися виконанням завдання. Скоріше за все, людина зануриться у роботу і буде працювати більше, ніж п'ять хвилин, бо сконцентрує увагу і не захоче перериватися. Якщо треба виконувати об'ємне, складне і значиме завдання, то розбийте його на декілька невеликих задач, поставте чіткі терміни, намагайтеся щоденно приділяти час виконанню завдання, не забувайте про відпочинок та переключення уваги. Це називається «метод слона». Слонами у тайм-менеджменті називають глобальні проекти, важливі завдання та великі обсяги роботи. Щоб їх виконати, треба навчитися поділяти їх на невеликі частини, тобто «їсти слона частинами». Механізм дії цього способу полягає в тому, що ми розподіляємо завдання на окремі невеликі, досяжні, реалістичні підзавдання, які легше осилити, оскільки їх швидше досягти і можна побачити кінцевий результат, а робота вже не виглядає непосильною, знижується нервова напруга, а ефективність і результативність роботи підвищується.

Дієвим методом тайм-менеджменту є метод «Pomodoro». Його розробив Фр. Чирілло. Сутність його полягає у тому, що ми заводимо таймер на 25 хвилин і напружено працюємо, після чого робимо 5-хвилинну перерву. Далі знову заводимо таймер на 25 хвилин і знову перерва на 5 хвилин. Робимо таких чотири підходи, після чого робимо перерву на 15-20 хвилин. Це пояснюється тим, що в середньому людина здатна концентруватися протягом півгодини, а потім активність мозку різко знижується. Якщо враховувати ці біоритми, то можна виконати великий об'єм роботи у чітко визначені терміни.

Сутністю методу «З'їжте жабу на сніданок» є таке. У кожній роботі є неприємні, але важливі завдання. У технології тайм-менеджменту вони називаються жабами. Рекомендується починати ранок з ліквідації такої «жаби». Це працює таким чином, що, виконавши з самого ранку неприємне завдання, ми відчуваємо піднесення і приплив сил та енергії, гарний настрій нам забезпечений, а відтермінуючи виконання неприємного завдання, ми відчуваємо напругу, стрес, тривогу та незадоволення, тому ефективність і продуктивність роботи зменшується.

«Метод швейцарського сиру» також дуже дієвий в утилізації прокрастинації. Швейцарський сир весь у дірках. Ми використовуємо цю метафору. Якщо людина боїться приступати до виконання якоїсь важливої справи, то треба зробити у ній «дірку», просто виконавши невелику частину роботи. На відміну від «методу поїдання слона», де все треба реалізовувати послідовно, робити «дірки» можна у довільному порядку, виконуючи завдання, які більше до вподоби або видаються легшими. І що сильніше ми «понадкушуємо сир», то швидше виконаємо поставлене завдання.

Треба завести собі звичку планувати свій день, тиждень, місяць, рік, декілька років. Організуйте свій робочий простір, обмежте доступ до речей, що відволікають увагу. Дуже важливою є мотивація до виконання роботи, тому продумайте, яку користь принесе виконання завдання (емоційне задоволення чи матеріальна винагорода).

Висновки. Прокрастинація може бути несвідомою та свідомою, вона є захисним механізмом психіки, який впливає на потребнісно-мотиваційну, емоційно-вольову, ціннісно-смыслову, пізнавальну, особистісну та діяльнісну сфери людини. Прокрастинація може коригуватися за допомогою використання технік тайм-менеджменту, зокрема «Матриці Ейзенхауера», «методу поїдання слона», методу Pomodoro, методу «З'їжте жабу на сніданок», «методу швейцарського сиру» та ін. Також методом утилізації проявів прокрастинації є когнітивно-поведінкова терапія. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в диференціальному аналізі прокрастинації та завченої безпорадності особистості як психологічних феноменів, встановленні їх причин та наслідків, проявів перебігу, а також прокрастинації та «синдрому відкладеного життя».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Багрій В. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 10–14. URL: <https://sci.lidubgd.edu.ua/bitstream/123456789/7352/1/%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%94%D0%A3%D0%A1%20%D0%B6%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%281%29-.pdf>.
2. Берегова Н.П., Підганюк В.В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. URL: http://pedagogy.lviv.org.ua/zhurnaly/april_2020.pdf#page=10.
3. Гривнак І. Психологічні особливості студентів, схильних до прокрастинації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції

ції, м. Львів, 23 жовтня 2020 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2020. С. 47–50. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/7352/1/%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D0%94%D0%A3%D0%A1%20%D0%B6%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%281%29.pdf>

4. Оніщук М.О. Прокрастинація як соціально-психологічна проблема сучасної молоді. URL: [https://](https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10319/8643)

conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10319/8643.

5. Філоненко Л.В. Особливості прокрастинації у викладачів та здобувачів в умовах війни. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-390-399](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-390-399).

6. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.