

**Берегова Н.П.**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету

**Підганюк В.В.**

студентка II курсу  
гуманітарно-педагогічного факультету  
Хмельницького національного університету

## ДОСЛІДЖЕННЯ «ПРОКРАСТИНАЦІЇ» ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

*У статті представлено дослідження особливостей «прокрастинації» як психологічного феномену, проаналізовано психологічні особливості цього феномену. Розглянуто праці вчених, які досліджували цю проблему і на що саме вони вказували у своїх дослідженнях. Визначені причини прояву цього синдрому у людини і зазначено способи корекції. Розроблено рекомендації щодо подолання схильності до прокрастинації.*

**Ключові слова:** прокрастинація, психічне здоров'я, схильність, внутрішні чинники, самомотивація.

*В статье представлено исследование особенностей «прокрастинации» как психологического феномена, проанализированы психологические особенности этого феномена. Рассмотрены работы ученых, которые исследовали эту проблему и на что именно они указывали в своих исследованиях. Определены причины проявления этого синдрома у человека и указаны способы коррекции. Разработаны рекомендации по преодолению склонности к прокрастинации.*

**Ключевые слова:** прокрастинация, психическое здоровье, склонность, внутренние факторы, самомотивация.

*The article presents the study of the features of "procrastination" as a psychological phenomenon, and analyzes the psychological features of this phenomenon. The works of scientists who have researched this problem and what they have pointed out in their research are considered. The causes of the manifestation of this syndrome in humans are identified and the ways of correction are indicated. Recommendations have been developed to overcome the procrastination tendency.*

**Key words:** procrastination, mental health, predisposition, internal factors, self-motivation.

**Актуальність проблеми.** Феномен прокрастинації є предметом дослідження багатьох вчених у зарубіжній і вітчизняній психологічній науці, але соціальна значущість проблеми і зростання кількості осіб, які прокрастинують та шкідливий вплив даного явища на розвиток особистості, свідчить про актуальність і важливість його вивчення.

Вивченню цього феномену у вітчизняній науковій літературі присвячені праці М. Дворник, Є. Ільїна, Т. Мотрук, О. Поліщук, Д. Стеценко, Ю. Шайгородського, К. Фоменко та ін. Спроби дослідити академічну прокрастинацію були здійснені як зарубіжними (М. Aitken, М. Kachgal, W. O'Brien, L. Solomon), так і вітчизняними вченими (Д. Анпілова, С. Баба-

тіна, Є. Бази́ка, В. Бикова, Я. Варваричева, О. Грабчак).

**Постановка проблеми.** Щоб стати успішною особистістю потрібно володіти рядом особистісних ознак, таких як: цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість, організованість, впевненість тощо. Все частіше на протигагу цим якостям спостерігається феномен «прокрастинації», що являє собою схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат, і що відповідно стає перепоною на шляху формування успішної особистості.

**Метою статті** є дослідження прокрастинації у науково – психологічній літературі, ви-

значення причини прояву та способи корекції цього феномену.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

У вітчизняній науковій літературі термін «прокрастинація» з'явився в 1992 році, однак перші згадки про прокрастинацію можна зустріти в народному фольклорі, оповіданнях, байках, романах. Відображення прокрастинації можна простежити у народних прислів'ях, таких як: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання смерті подібне», «Семеро одного не чекають», а також у приказках: «Завтра, завтра, не сьогодні – так ледарі говорять», «Відкладання – злодій часу», «Зволікання небезпечні». Таким чином, можна дати наступне визначення поняттю «прокрастинація» – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості. У релігійних текстах XVII ст. феномен прокрастинації засуджується як один з тяжких гріхів [5].

Прокрастинація проявляється в тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (посадові обов'язки, завдання освітнього процесу, власні справи тощо), ігнорує цю необхідність та відволікає свою увагу на побутові дрібниці чи розваги. Психологи часто визначають прокрастинацію як механізм боротьби з тривогою, що пов'язана з початком або завершенням будь-яких справ, ухваленням рішень [2].

На думку С. Джонсона, прокрастинація є однією з основних слабкостей, що міцно вкорінилася в людській суті [1].

У дослідженні Р. Классен вивчався зв'язок між прокрастинацією, самомотивацією, академічною успішністю, самоповагою та ефективністю самомотивації особистості. За результатами досліджень був зроблений висновок, що прокрастинація є мотиваційною проблемою, для подолання якої необхідно досягнення досить високого порогу автономності мотивації [5].

За результатами дослідження Т. Мотрук, Д. Стеценко, прокрастинація проявляється в діяльності, відповідно вона властива лише людині і тягне за собою негативні наслідки. По-перше, для ефективності діяльності ін-

дивіда особисто, і по-друге, для його соціальної адаптації; змінює структуру і організацію діяльності; може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда [4].

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

Згідно з класифікацією, запропонованою Н. Мілграмом та співавторами, виділяють п'ять основних видів прокрастинації:

- щоденна (побутова), яка є відкладанням виконання справ регулярної важливості;
- прокрастинація у прийнятті рішень (в тому числі незначних);
- невротична прокрастинація – відкладання прийняття життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо);
- компульсивна прокрастинація, при якій в одному суб'єкті поєднуються поведінкова прокрастинація та прокрастинація у прийнятті рішень;
- академічна прокрастинація – відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання конспектів тощо) [3].

Аналіз наукових джерел показав, що основними причинами прокрастинації дослідники вважають:

- відсутність мотивації до навчання (студенти вступили до ВНЗ лише за бажанням батьків, не бачать перспектив у майбутній професійній діяльності, головною метою навчання є отримання диплома тощо);
- порушення вольової сфери (люди-прокрастинатори — це особистості з нерозвченими, несформованими вольовими процесами, які не вміють чи нездатні перемагати самих себе, подолати труднощі тощо);
- невміння організувати себе і свій час, підвищений рівень особистісної тривожності, низька самооцінка, слабкість характеру, втома, недостатня готовність до виконання справи, стрес як наслідок невпевненості у своїх силах;
- страх перед майбутнім, успіхом (формується часто ще у шкільні роки та виявляється

у прагненні бути гіршим й менш успішним задля збереження певних зв'язків із друзями, відповідати певним стереотипам або ж запобігти додатковим навантаженням та підвищеним вимогам з боку викладачів, батьків тощо. Часто така тенденція зберігається в окремих студентів на молодших курсах ВНЗ) та невдачею (людина боїться, що не впорається з поставленим завданням, побоюється, що у неї не досить здібностей, умінь або часу. «Вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо»);

- перфекціонізм (постановка до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Людина не приймає середніх результатів, якщо вже братися за справу, то виконувати її бездоганно);
- невміння вибудувувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою діяльність;
- недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальності;
- зайва самовпевненість, лінощі, безпорадність, хвороби;
- соціальні та сімейні проблеми;
- зовнішні відволікаючі фактори (перекладання відповідальності за власні вчинки на зовнішні фактори);
- нехтування власними інтересами;
- опір зовнішньому контролю або особистий супротив, непокоря зовнішньому оточенню (прокрастинатори впевнені, що їх бажання – закон, а будь-які вимоги до них (родичів, викладачів, керівників, товаришів тощо) викликають, відповідно, протест і бунт. Людину дратують нав'язані їй ролі, програми, плани, які вона відкладає, щоб діяти відповідно до своїх власних рішень, відстоювати власну точку зору, намагатися довести свою незалежність від громадської думки, але втрачаючи при цьому час на генерацію своїх ідей).
- нелюбима робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися;
- невміння розставляти пріоритети;
- авторитарність батьків;
- невірні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги (людині здається, що якщо загнати її в рамки, вона може виконати роботу набагато краще. В умовах дефіциту часу індивід може переживати мобілізацію

сил, повну концентрацію, підвищення ефективності всіх психічних процесів. Після завершення роботи настає суб'єктивно приємна розрядка, зняття цієї напруги) [1-5].

Когнітивно-поведінкова психотерапія вважається терапією вибору при прокрастинації навіть за відсутності достатньої кількості клінічних досліджень, що підтверджують її ефективність щодо даного явища [4].

Припущення про те, що когнітивно-поведінкова психотерапія може бути корисною для протидії прокрастинації, насамперед базується на очевидній валідності та вивченні окремих випадків. Техніки когнітивної терапії використовуються для того, щоб 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.

При допомозі простристинаторам також використовується поведінкова активація. Поведінкова активація часто застосовується в ситуаціях, коли дистрес та зниження благополуччя є значними через високий ступінь уникання. Ця техніка вчить людей змінювати паттерн поведінкової затримки, щоб вирішувати завдання та брати на себе зобов'язання, а не уникати, оскільки прокрастинація часто підкріплюється небажанням відчувати дистрес; тому градуйована експозиція до уникнення завдання, що відкладається, потрібна для зміни моделі поведінки.

Інші техніки, які також можуть працювати для людей, які страждають від прокрастинації, включають в себе визначення цінностей та винагород, збереження контролю над стимулами, підвищення навичок цілепокладання та застосування спіралей успіху [1].

Враховуючи вищеописане було розроблено рекомендації особам, які схильні до прокрастинації:

1. Складіть список справ, які ви маєте виконати.

2. Виділіть в списку справи, які є важливіми і потребують негайного виконання, а також викресліть зі списку справи, які є другорядними або взагалі не важливими і не потребують їх виконання.

3. Розставте пріоритети в списку важливих справ.

4. Старайтеся, щодня виконувати одну справу зі списку, але ні в якому разі не забувайте про відпочинок і не навантажуйте себе більшою кількістю справ.

5. Через певний час, коли ви зрозумієте, що маєте сили і бажання виконувати в день більше однієї справи, можете підняти свою планку до 2-3 справ на день, але знов ж таки, не забувайте відпочивати між справами і в кінці дня, після їх виконання.

6. Перед кожним днем старайтеся прописувати справи, які ви маєте виконати, так багато легше їх усвідомлювати.

7. Не переоцінюйте себе, робіть стільки справ, скільки можете виконати і процес виконання яких буде приносити задоволення, а не перенапругу.

8. Якщо ви будете дотримуватися усіх вищезазначених порад, то легко перейдете від прокрастинатора до успішної особистості.

**Висновки.** Провівши теоретичний аналіз науково-психологічної літератури досліджено, що прокрастинація це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Вона виражається у її прагненні не починати будь-які справи, не приймати рішення. Цей феномен заважає людям бути по-справжньому успішними, але якщо захотіти, завжди можна попрацювати над собою і перейти від людини прокрастинатора до людини успішної. Наслідком прокрастинації є стрес, викликаний нереалізованістю повною мірою життєво значущих для особистості цілей. Відповідно, прокрастинація є чинником, що стимулює спотворення процесу самодетермінації в життєвій, особистісній, соціальній та професійній сферах самовизначення сучасної особистості.

**Перспективою подальших розвідок** є експериментальне дослідження прояву прокрастинації у студентів-психологів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. – 2016. – Вип. 2. – С. 197-211. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub\\_2016\\_2\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22).

2. Варваричева В. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / В.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3.

3. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези Х науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). – Львів, 2013. – С. 24-26.

4. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук, Д. В. Стеценко // Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.). – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – С. 292-297.

5. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialnopsikhologichne-yavishche>.