

## Прокрастинація: шляхи профілактики, запобігання

Чорна К. М.

**Анотація.** У статті розглянуто феномен прокрастинації у контексті різних культур та часу. Досліджено таке поняття як «прокрастинація», визначено актуальність даного явища та закономірність його зростання. Представлено результати емпіричного дослідження поширення означеного феномену серед молоді. З'ясовано причини існування прокрастинації у юнацькому віці. Виявлено чинники, що сприяють підвищенню рівня прокрастинації. Виділено сучасні підходи до проблеми та описано основні види прокрастинації. Показано механізм її роботи та представлено основні типи прокрастинаторів. Сформовано перелік відволікаючих факторів, а також розроблено психолого-педагогічні рекомендації запобігання прокрастинації.

**Ключові слова:** прокрастинація, прокрастинатор, зволікання, стрес, мотивація, юнацький період, молодь.

**Постановка проблеми.** Наш світ досить швидко модернізується. Незмінним залишається факт існування прокрастинації. У ХХІ столітті ця проблема є актуальним та доволі розповсюдженим явищем, особливо серед молоді. Як відомо, технічний прогрес надає великі можливості, щодо реалізації власного потенціалу, втім у довгостроковій перспективі для декого це стає завадою у досягненні поставлених цілей. Адже чим більше можливостей ми маємо — тим більше з'являється рамок, у яких ми опиняємося не усвідомлюючи власну природу або не розуміючи як розірвати замкнуте коло. За останні 40 років вийшло декілька десятків наукових робіт та проведено чимало емпіричних досліджень, присвячених даному питанню, однак, не дивлячись на всі здобутки, показник прокрастинації серед населення продовжує зростати.

**Мета роботи** полягає у дослідженні рівня проявів прокрастинації у юнацькому віці, проясненні джерел її появи, висвітленні шляхів запобігання та демонстрації способів профілактичних робіт.

**Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій.** Термін «прокрастинація» вперше згадується у Оксфордському довіднику від 1548 року, однак явище було відомо людству ще за періоду античності. Наразі не існує загальноприйнятого визначення даного

феномену: кожен науковець, що займався вивченням питання, тлумачить прокрастинацію по-своєму. Так це буде «акт добровільного відкладання» за Стілом [1, с. 3], «ухилення від виконання завдання» за Кірт-Ашман [2, с. 67], «звичайна або навмисна затримка початку або завершення завдання» за Феррарі [3, с. 426–431], тощо. Втім, у науковому світі класичним вважається визначення надане Кларі Х. Лей: «Прокрастинація — це добровільна затримка наміченого курсу дій, незважаючи на те, що в результаті цієї затримки ситуація продовжує погіршуватись» [4, с. 474–495].

Для розуміння принципу роботи механізму прокрастинації варто дослідити «Цикл зволікання» запропонований Н. Шуховою [5], адже він наглядно демонструє, через які етапи доводиться щоразу проходити прокрастинатору. Надана інформація дає можливість зробити висновок, що прокрастинацію слід розглядати не тільки як схильність людини до ірраціонального відкладання, а й як свого роду ментальний капкан, котрий здатний завадити подальшому розвитку особистості та зашкодити певним сферам її життя.

За відсутності єдиної теорії, розрізняють чотири підходи до проблеми (психодинамічний, поведінковий підхід, когнітивний та підхід часової мотивації); та п'ять її видів представлені Мілграмом (щоденна або побутова, прокрастинація в прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна), які об'єднуються у дві категорії, а саме — відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень [6]. Обробка та аналіз літератури висвітлила зв'язок між емоційно-вольовою сферою особистості та прокрастинацією — це свого роду спосіб реагування на зовнішні подразники. Відштовхуючись від цього, розрізняють два типи прокрастинаторів, які подає Є. П. Ільїн: активний («напружений») та пасивний («розслаблений») [7].

Причинами для виникнення прокрастинації, за даними опублікованими Н. Лучниковою, можуть послугувати різні фактори — незацікавленість у виконанні завдань; відсутність навички планування та вміння раціонально розпоряджатися власним часом; неусвідомлення наслідків від невиконання завдань; страхи, що витісняють збуджуючі мотиви; перфекціонізм [8].

Окремо слід наголосити на тому, що прокрастинація не зводиться до звичайних ліноців. Так, ці явища на перший погляд здаються схожими, однак мають суттєву різницю: прокрастинатор, на відмінно від людини, що байдикує, більшість часу перебуває у підвішеному стані, відчуваючи дискомфорт та нервову напругу. Тривожність, почуття провини, стрес, розчарування в собі та непевненість у власних силах —

той мінімум, що завжди супроводжує прокрастинатора та є більш ніж неприємним додатком, адже у довгостроковій перспективі особистість людини змінюватиметься не на краще.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** З метою вивчення феномену прокрастинації та рівня його поширення серед молоді, а також задля складання психолого-педагогічних рекомендацій, щодо профілактики прокрастинації, її запобігання у грудні 2019 року нами було проведено емпіричне дослідження. В якості психодіагностичного інструментарію було обрано методику, яка являла собою тест з 15 запитань, заснований за «Шкалою прокрастинації» професора К. Лея. Це дозволило визначити загальний рівень прокрастинації у особистості.

Вибірку склали 13 досліджуваних 11 класу (період ранньої юності), вікові показники респондентів варіювалися від 16 до 18 років.

У ході експерименту була встановлена наявність прокрастинації у старшокласників на середньому та високому рівнях (див. табл. 1).

**Таблиця 1.** Рівень проявів прокрастинації у учнів 11 класу

Рівень прокрастинації	Низький	Середній	Високий
К-сть респондентів	2	9	2
Показник у відсотках	15,4%	69,2%	15,4%

При більш глибокому аналізі результатів емпіричного дослідження проглядається деяка закономірність. Респонденти з низьким рівнем прокрастинації мають чітке уявлення про майбутнє, певні цілі та намічений сценарій подальшого життя. Ймовірно, подані показники обумовлені тим, що досліджувані не мають звичку прокрастинувати, якщо наразі є більш важливі заняття. Для групи, у якій спостерігається середній рівень прокрастинації, є характерним відносно уявлення про життєві перспективи, нечіткі цілі та розмитість планів. Це можна пояснити тим, що не дивлячись на середній рівень проявів прокрастинації, даний процес в деякій мірі перешкоджає процесу самовизначення. Досліджувані з високим рівнем прокрастинації відчують деякі труднощі з визначенням власних планів на майбутнє та організованістю в принципі. Допустимим поясненням стане той факт, що такі особи — типові прокрастинатори, що доволі часто перебувають у стресовому стані, адже витрачають психологічні ресурси на циклічне повторення негативних переживань, що чинить деструктивний вплив на особистість. З бесід, проведених зучасниками експерименту, було

визначено: найбільш розповсюдженими відволікаючими факторами для прокрастинаторів вважаються соціальні мережі та месенджери (92,3%), веб-серфінг (69,2%), Youtube (53,8%), фільми і серіали (69,2%), комп'ютерні ігри (38,4%), читання книг (23,1%), спілкування з друзями (84,6%), тощо.

Це підводить нас до висновку, що ступінь заглиблення випускників у процес прокрастинації безпосередньо пов'язаний з рівнем впливу на особистісне, соціальне, життєве і професійне самовизначення. Чим він вищий — тим більш деструктивним буде ефект у різних сферах життя людини.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** На основі проведеного експерименту нами були розроблені комплексні рекомендації, що сприятимуть зниженню рівня прокрастинації серед старшокласників та попередять її виникнення. Варто: усвідомити прокрастинацію; розставити пріоритети для виконуваних завдань; мотивувати себе на досягнення результату; реорганізувати робочий процес; розділити виконання завдань на декілька етапів; розвивати у собі волюві якості; навчитися абстрагуватися від відволікаючих факторів; ознайомитися з популярною літературою з тай-менеджменту; не затягувати з виконанням завдань; змінити підхід, якщо потрібно; усвідомлено прокрастинувати.

Згідно існуючим концепціям, можна виокремити наступні чинники зростання рівня прокрастинації: проблема саморегуляції, брак мотивації, суспільна думка, тиск батьків, низька самооцінка. Упровадження психолого-педагогічних рекомендацій для зниження рівня прокрастинації дасть нам можливість дослідити їх ефективність та представити результати у подальших наукових публікаціях.

## **Список використаної літератури**

1. Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done*. New York: HarperCollins, 2011. 328 p.
2. Kirst-Ashman Karen K., Grafton H. Hull Jr. *Empowerment Series: Generalist Practice with Organizations and Communities*. Boston: Cengage Learning, 2016. 608 p.
3. Ferrari J. R. *Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations*. *Current Psychology*, 2018. P. 426–431.

4. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 1986. P. 474–495.
5. Шухова Н. Цикл Промедления [Электронный ресурс]. URL: <http://www.improvement.ru/bibliot/shuhova/03promedl1.shtm> (дата обращения 20.01.2020).
6. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model. *Pers. Ind. Diff.* 1992. V. 13. P. 1307–1313.
7. Ильин Е. П. *Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень*. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 302 с.
8. Лучникова Н. Прокрастинация. *Вестник Психологии*: электрон. версия журн. URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/prokrastinatsiya/#5> (дата обращения 20.01.2020).

## References

1. Steel, P. (2011). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done*. New York: HarperCollins. 328 p.
2. Kirst-Ashman, Karen K., Grafton, H. Hull Jr. (2016). *Empowerment Series: Generalist Practice with Organizations and Communities*. Boston: Cengage Learning. 608 p.
3. Ferrari, J. R. (2018). *Delaying Disposing: Examining the Relationship between Procrastination and Clutter across Generations*. *Current Psychology*, 2018. P. 426–431.
4. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. P. 474–495.
5. Shuhova, N. *Tsikl Promedleniya* [Procrastination cycle]. [Elektronnyiy resurs]. URL: <http://www.improvement.ru/bibliot/shuhova/03promedl1.shtm> (data obrascheniya 20.01.2020). [in Russian]
6. Milgram, N. A., Gehrman, T., Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Pers. Ind. Diff.* V. 13. P. 1307–1313.
7. Ilin, E. P. (2011). *Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfektsionizm, len*. Sankt-Peterburg: Piter. 302 s. [in Russian]

8. Luchnikova N. Prokrastinatsiya [Procrastination]. *Vestnik Psihologii: elektron. versiya zhurn.* URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/prokrastinatsiya/#5> (data obrascheniya 20.01.2020). [in Russian]

**Черная К. Н.**

**Прокрастинация: пути профилактики, предотвращение**

**Аннотация.** В статье рассмотрены феномен прокрастинации в контексте разных культур и времени. Исследовано такое понятие как «прокрастинация», определена актуальность данного явления и закономерности его роста. Представлены результаты эмпирического исследования распространения указанного феномена среди молодежи. Выявлены причины существования прокрастинации в юношеском возрасте. Выявлены факторы, способствующие повышению уровня прокрастинации. Выделены современные подходы к проблеме и описаны основные виды прокрастинации. Показан механизм ее работы и представлены основные типы прокрастинаторов. Сформирован перечень отвлекающих факторов, а также разработаны психолого-педагогические рекомендации предотвращения прокрастинации.

**Ключевые слова:** прокрастинация, прокрастинатор, промедление, стресс, мотивация, юношеский период, молодежь.

**Chorna K. M.**

**Procrastination: ways of prophylaxis, prevention**

**Abstract.** The article considers the phenomenon of procrastination in the context of different cultures and time. The concept of “procrastination” is investigated; the relevance of this phenomenon and the laws of its growth are determined. The results of an empirical study of the spread of this phenomenon among young people are presented. The reasons for the existence of procrastination in adolescence are clarified. Factors contributing to an increase in the level of procrastination have identified. Highlighted modern approaches to the problem and described the main types of procrastination. The mechanism of its work is shown and the main types of procrastinators are presented. A list of distractions has been compiled and psychological-pedagogical recommendations developed to prevent procrastination.

**Keywords:** procrastination, procrastinator, stress, motivation, youthful period, youth.

**Чорна Карина Миколаївна,**

факультет іноземних мов

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

kaupa9605@gmail.com

Науковий керівник:

**Макаренко Наталя Миколаївна,**

кандидат психологічних наук, доцент

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна