

УДК 159.944.3

Лугова Вікторія Миколаївна

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

(Харків, Україна)

ПРОКРАСТИНАЦІЯ: ОСНОВНІ ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Анотація. Статтю присвячено визначенню сутності прокрастинації як психологічного явища, виявленню основних причин її виникнення та наслідків. У результаті аналізу наукових джерел визначено сутність та основні ознаки прокрастинації. Обґрунтовано причини й особливості прояву прокрастинації. Представлено можливі негативні наслідки прокрастинації. Доведено доцільність застосування технік самоменеджменту для подолання прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, академічна прокрастинація, мотивація, соціально-психологічні якості студента, самоменеджмент, тайм-менеджмент.

Луговая Виктория Николаевна

Харьковский национальный экономический университет им. С. Кузнеця

(Харьков, Украина)

ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена определению сущности прокрастинации как психологического явления, выявлению основных причин ее возникновения и последствий. В результате анализа научных источников определена сущность и основные признаки прокрастинации. Обоснованы причины и особенности проявления прокрастинации. Представлены возможные негативные последствия прокрастинации. Доказана целесообразность применения техник самоменеджмента для преодоления прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, академическая прокрастинация, мотивация, социально-психологические качества студента, самоменеджмент, тайм-менеджмент.

Luhova Viktoriia

Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics

(Kharkiv, Ukraine)

PROCRASTINATION IN THE STUDENT ENVIRONMENT: MAIN CAUSES, CONSEQUENCES AND OVERCOMING

Abstract. The article is devoted to defining the essence of procrastination as a psychological phenomenon, the main causes of its origin and consequences. As a result of the analysis of scientific sources, the essence and main features of procrastination are determined. The reasons and features of manifestation of procrastination are grounded. The possible negative consequences of procrastination are presented. The expediency of applying self-management techniques to overcome procrastination is proved.

Key words: procrastination, academic procrastination, motivation, socio-psychological qualities of the student, self-management, time management.

Прокрастинація, як свідоме відтермінування завдань, які викликають негативні емоції, є відомим для кожної людини явищем, яке може виникнути будь-коли: при виконанні професійних обов'язків, під час навчання, при вирішенні поточних завдань. Однак, саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків у навчанні. Відповідно до даних, отриманих В.С. Ковиліним, від 46 до 95% учнів середніх і вищих навчальних закладів визнають у себе наявність прокрастинації і потребують професійної психологічної допомоги [1]. Така ситуація вимагає більш детального дослідження прокрастинації та пошуку шляхів боротьби із нею.

Особливості прокрастинації та її причини досліджували такі відомі зарубіжні дослідники як Ріта Емметт (Rita Emmett) [2], Петр Людвіг (Petr Ludwig) [3], Стів Павліна (Steve Pavlina) [4], Ноа Мілграм (Noach Milgram) [5], Джон Перрі (John Perry) [6], Пірс Стіл (Piers Steel) [7] та багато інших. Вітчизняні дослідники звернулися до дослідження цього явища пізніше, серед них С. Бабатіна [8], Є. Базика [9], Т. Колтунович, О. Поліщук [10], Н. Крейдун, О. Невоєнна, О. Поліванова [11] та інші. Дослідники прокрастинації зосереджується, в основному на таких моментах як дослідження ситуативних причин, що сприяють прокрастинації (зокрема, вивчення характеристик завдань); індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів;

наслідки відкладання; соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації. Однак аналіз публікацій присвячених прокрастинації дає підстави стверджувати, що існують теоретичні та практичні проблеми в даній сфері, які потребують подальших наукових досліджень.

На основі аналізу наукових джерел [8-11] дамо наступне визначення прокрастинації та виокремимо її ключові ознаки (рис. 1.1)

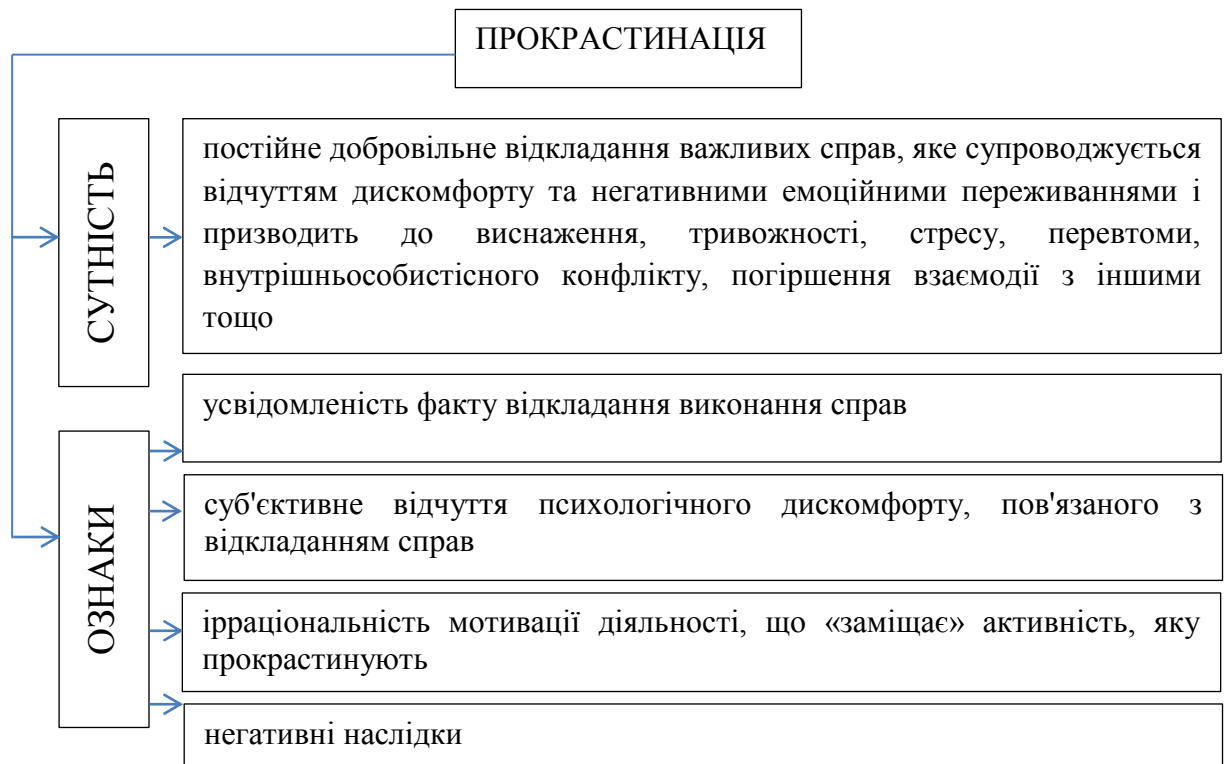


Рис. 1 Сутність прокрастинації

Прокрастинація, виступає чинником, який починає гальмувати процес самоосвіти, і розвитку, заважає становленню особистості у соціальному середовищі.

На даний момент вчені розробили декілька гіпотез виникнення прокрастинації, але не прийшли до єдиної теорії щодо того, які механізми лежать в її основі. На підтвердження цього розглянемо роботи окремих авторів.

Т. Вайда [12] наводить такі причини прокрастинації: лінь як недостатньо сформоване працелюбство; слабкість характеру; недостатня готовність; зтягування через присутність страху; відсутність радості від роботи;

ситуативне перевантаження роботою; втома.

Т. Мотрук і Д. Стеценко [13] вважають причинами прокрастинації: перфекціонізм, страх неуспіху; страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання; тривожність (особистісна і ситуативна); невміння планувати (погана орієнтація у часі, не визначення пріоритетності справ).

Основною причиною прокрастинації, на погляд Т. Колтунович та О. Поліщук [10], є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер». Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: перманентні (стабільні в часі та мало піддаються зміні) та ситуативні (виникають випадково та розвиваються, під впливом ситуації, що склалася). Своєю чергою вони можуть бути: психофізіологічними (темперамент, нейротизм тощо), емоційними (тривожність, емоційне вигорання, страх тощо), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація тощо), поведінковими (відсутність самодисципліни та ін.), ресурсними (низька компетентність, стан здоров'я і ін.); часовими (розмиті терміни виконання, дефіцит часу тощо).

Таким чином, виокремимо наступні чинники прокрастинації (рис. 2)

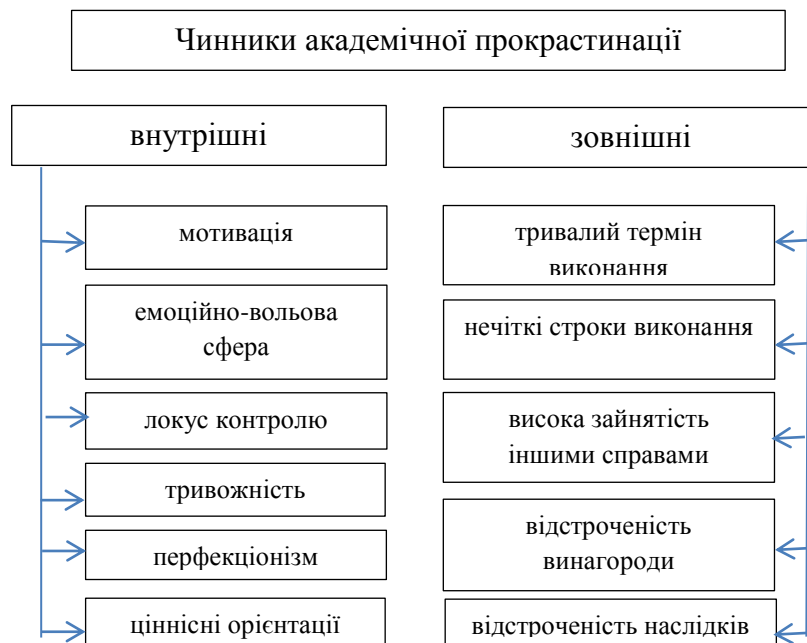


Рис. 2 Чинники прокрастинації

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата

продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо.

На рис. 3 представлено можливі негативні наслідки прокрастинації



Рис. 1.3. Негативні наслідки прокрастинації

Таким чином, прокрастинація є негативним явищем, яке знижує ефективність, впливає на самооцінку, тому вимагає детального вивчення та розробки ефективних заходів для боротьби з нею.

Для нівелювання зовнішніх причин прокрастинації, в першу чергу, слід навчитися управляти власним часом, тобто необхідно навчитися встигати зробити за мінімальний термін максимальну кількість найбільш значущих справ для просування до життєво важливих цілей. У разі ефективного управління ресурсом часу людина отримає незаперечні переваги і може навіть змусити працювати час на себе: досягати більшого за менший час; стати більш організованим, внаслідок чого скоротиться витрата часу на відволікаючі справи і дрібниці; навчитися зосереджуватися на найважливіших питаннях, в результаті чого зросте ефективність прийнятих рішень, з'явиться більше простору для творчості та вільного часу для себе.

Серед основних методів управління тимчасовим ресурсом, які сприяють

вирішенню проблеми щодо ефективного і розумного управління своїм часом, можна назвати систему управління часом Б. Франкліна, матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, часовий принцип В. Парето, систему АБВ-аналізу, метод «Альпи». Розглянемо їх детальніше (табл. 1).

Таблиця 1

Сутність методик управління часом (узагальнено за [14, 15])

Методика	Сутність
Система управління часом Б. Франкліна	<p>Дана методика заснована на базових принципах класичної системи управління часом, які передбачають, що будь-яке глобальне завдання, що стоїть перед людиною, ділиться на підзадачі, а ті в свою чергу – на ще більш дрібні підзадачі.</p> <p>Дуже зручним при використанні даної методики є ведення щоденника, де перші сторінки відведені під список життєвих цінностей (1 поверх піраміди), опис глобальної мети (2 поверх) і таблицю для фіксування генерального плану (3 поверх), список цілей на рік (4 поверх). На початку кожного місяця виділяється сторінка для таблиці завдань на обраний період (5 поверх) і щодня відводиться сторінка з таблицею для списку завдань на день (6 поверх) з позначенням опису самого завдання, його статусу, пріоритету, часу, позначки про виконання, перенесення та ін.</p>
Матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера	<p>Залежно від терміновості і важливості Д. Ейзенхауер запропонував чотири категорії пріоритетності справ: важливе і термінове; важливе і менш термінове; менш важливе і термінове, менш важливе і менш термінове.</p> <p>Важливість справи визначається тим, наскільки результат її виконання впливає на роботу, а терміновість – наскільки оперативно планується виконати це завдання. І хоча справи мають тенденцію змінювати ступінь своєї терміновості і важливості, але на якийсь певний момент можна визначити ці показники для себе</p>
Часовий принцип В. Парето («правило 80/20», «золоті пропорції планування часу»)	<p>У загальному вигляді принцип Парето полягає у наступному: всередині даної групи окремі малі частини виявляють набагато більшу значимість, чим це відповідає їх відносній питомій вазі в цій групі.</p> <p>Стосовно практики управління часом принципи В. Парето можуть бути сформульовані наступним чином:</p> <p>80% інформації виходить з 20% джерел, необхідних для роботи;</p> <p>80% прийнятих рішень укладаються в 20% часу, которое витратили на всякого роду наради і планерки;</p> <p>20% робочого часу забезпечують 80% продуктивної роботи, тобто того, що визначає її успіх.</p> <p>Таким чином, головне завдання полягає в тому, щоб знайти ті 20% справ, що забезпечують 80% успіху і зосередити увагу на їх виконанні.</p>
Система АБВ-аналізу	<p>Аналіз завдань за методом «АБВ» доцільно здійснювати відповідно до наступного алгоритму:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) складання повного списку майбутніх завдань протягом відповідного періоду часу по запропонованій формі систематизація за критерієм важливості і встановлення черговості з урахуванням того, що терміновість не має нічого спільного з важливістю або значимістю відповідного завдання; 2) оцінка задач відповідно до категорій «А», «Б», «В»: завдання категорії «А» мають найважливіше значення на даному етапі діяльності. Вони є обов'язковими для реалізації, інакше можуть виникнути

	<p>серйозні ускладнення.</p> <p>завдання типу «Б» визначається як таке, яке слід було б виконати, але наслідки в разі його невиконання не є незворотними</p> <p>завдання типу «В» є таким, яке було б добре зробити, але що не тягне за собою ніяких істотних наслідків для роботи.</p> <p>3) перевірка і коригування виходячи з першочерговості завдань категорії «А» тимчасового плану на відповідність значенню завдань виділеного вами бюджету часу:</p> <p>а) 65% запланованого часу - завдання «А»;</p> <p>б) 20% запланованого часу - завдання «Б»;</p> <p>в) 15% запланованого часу - завдання «В»</p>
Метод «Альпи»	<p>Даний метод передбачає реалізацію наступних п'яти стадій, що базуються на використанні основних принципів і правил планування робочого часу:</p> <p>складання повного переліку робіт на поточний період з урахуванням попереднього їх розподілу по пріоритетності виконання;</p> <p>визначення планованої тривалості кожної з намічених до виконання завдань і загального бюджету робочого часу;</p> <p>резервування робочого часу;</p> <p>прийняття рішень щодо делегування робіт, намічених керівником до виконання;</p> <p>контроль і перенесення незавершених заходів, що дозволяє керівнику отримати необхідну інформацію для проведення аналізу структури фактичних витрат робочого часу і приступити до пошуку можливих шляхів вдосконалення роботи</p>

Для нівелювання внутрішніх чинників прокрастинації слід розвивати власні соціально-психологічні якості, такі як сила воли, вміння концентруватися, здатність до самоуправління, та інші.

Подальші дослідження будуть спрямовані на діагностику прокрастинації в студентському середовищі, визначення детермінант прокрастинації та розробки заходів щодо профілактики і коригування цього процесу та його негативних наслідків.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2. С. 22–41.
2. Emmett R. The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now / Emmett, Rita – New York: Walker & Company, 2000. – 269 p.
3. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / Петр Людвиг; пер. с чеш. Н. Шведюк. – Москва.: Альпина Паблишер, 2014. – 263 с.
4. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time / Noach Milgram // Boletin de Psicologia. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.

5. Павлина С. Я сделаю это сегодня! Как перестать откладывать и начать действовать / Стив Павлина. – Санкт-Петербург: Весь; 2015. – 138с.

6. Перри Д. Б. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра / Перри Джон Беннетт. – М.: Маргинем, 2015. – 80 с.

7. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done / Piers Steel. – Publisher: Harper Perennial. – 2012. – 352 p.

8. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці [Електронний ресурс] / С. І. Бабатіна // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2013. – № 2. – С. 24-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6

9. Бази́ка Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації [Електронний ресурс] / Є. Л. Бази́ка // Междисциплинарные исследования в науке и образовании. – 2012. – № 1 К. – Режим доступу: www.es.rae.ru/mino/158-1023

10. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // Молодий вчений. – 2017. – № 5 (45). – С. 211–218

11. Крейдун Н.П. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації / Н. П. Крейдун, О. А. Невоєнна, О. Є. Поліванова та ін. // Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. – Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – С. 6-13.

12. 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

13. 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. – 388 с.

14. Самоменеджмент: Учебное пособие / Под ред. В. Н. Парахиной, В. И. Перова. – М.: Издательство Московского университета, 2012. – 368 с.

15. Стельмах С. А. Тайм менеджмент для практических занятий / С.А.Стельмах. – Усть Каменогорск: ВКГУ им. С. Аманжолова, 2008 – 68 с.