

## Прокрастинація: шляхи профілактики і подолання

Епоху, у якій ми живемо, прийнято називати епохою науково-технічного прогресу. Усі сфери життя людини все більше й більше заповнюються новими технологіями. Для того, щоб досягти успіху в будь-якій діяльності, людина змушена ставати більш активною, мобільною, витривалою, більш інформованою. Проте деякі чинники, як зовнішні, так і внутрішні, можуть гальмувати такий швидкісний розвиток особистості. Одним із найпотужніших психологічних чинників відтермінування виконання поставлених завдань є прокрастинація.

Прокрастинація, на думку В. В. Барабаншикової та Г. І. Марусанової, — це «тенденція відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини у цей період часу діяльності цілеспрямовано відкладається. Людина залишається здатною діяти, але її активність спрямована на сторонні, малозначущі, іноді просто безглузді заняття».

Однією з найбільш застосованих класифікацій різновидів прокрастинації вважається класифікація за типологічним принципом, запропонована психологом Н. Мілграмом, який виокремив п'ять основних типів:

- щоденна (побутова) прокрастинація — відкладання домашніх справ, які повинні виконуватися регулярно;
- прокрастинація у прийнятті рішень (зокрема, незначних);
- невротична прокрастинація — відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії чи створення сім'ї;
- компульсивна прокрастинація, коли в поведінкових сценаріях людини поєднуються два види прокрастинації — у вчинках та у прийнятті рішень;
- академічна прокрастинація — відкладання виконання учбових завдань, підготовки до екзаменів і т. д.

Прокрастинація вважається комплексним явищем, тому причини її виникнення не мають єдиного підґрунтя та можуть мати різноманітний характер. Думки вчених щодо цього питання розділяються. Наприклад, деякі науковці підтримують гіпотезу, що основними причинами виникнення прокрастинації є різні страхи:

- ✓ страх провалу, який вуалюється перфекціонізмом, характеризується уникненням безпосередньої оцінки своїх здібностей аби недовиконувати певну справу до кінця та зберегти самооцінку;
- ✓ страх успіху, який проявляється у побоюванні опинитися в центрі уваги, посісти нову соціальну сходинку і т. д.;
- ✓ страх втрати контролю над ситуацією, що спричиняється посиленням втручання з боку оточуючих;
- ✓ страх надмірного відокремлення, де відкладання справ на потім виступає як спосіб залишитися «таким як усі» у своєму соціальному середовищі.

Інші науковці визначають неоднозначність самого явища прокрастинації у всіх його проявах. А відтак серед причин виникнення можуть зустрічатися такі: відсутність особистої мотивації, внутрішній протест, небажання виконувати ту чи іншу роботу, звичайна втома, нудна та неприємна робота, ситуативне перевантаження, невміння розставляти пріоритети, організувати себе та свій час.

Найбільш вразливим до прокрастинації вважається підлітковий вік, коли особистість ще тільки формується, а відтак перебуває в нестійкому емоційному стані та підпадає під різноманітні впливи зовнішнього середовища. Саме тому серед яскравих психологічних ознак прокрастинації можна назвати емоціональний дискомфорт та негативні емоційні переживання.

Встановлено, що найбільш тісний взаємозв'язок спостерігається між показником прокрастинації та самоуправлінням особистості.

Отже, чим вище навички саморегуляції, тим менше виражена прокрастинація.

Однією з першочергових та, мабуть, основних умов подолання прокрастинації є її прийняття. Усвідомлення того, що проблема прокрастинування присутня у професійному та повсякденному житті конкретної особистості вже є першим кроком до її вирішення.

Серед інших способів можна назвати вміння правильно організувати свій час та розставляти пріоритети, здійснювати неупереджений контроль результатів, запровадити систему

покарань і нагород, знаходити стимул і т. д. Перераховані способи можуть бути об'єднані у конкретний метод подолання прокрастинації. Наприклад:

- метод «Помідора» - поділ роботи на 25-хвилинні інтервали, розділені короткими перервами.
- метод «Швейцарського сиру» - поділ великого завдання на менші підзадачі, виконувати які можна не по порядку; головна умова — за один раз виконувати одну підзадачу до кінця.
- «Правило 3 хвилин» - не відкладати справи, які займають не більше трьох хвилин на потім, а виконувати їх одразу.
- метод «Альпи» - складання списку справ дня з визначенням їх пріоритетів.
- «Колесо прокрастинації» - розкриває емоційну складову прокрастинатора до поставлених задач, через поділ справ на ті, що подобаються, та на ті, — що ні.

Для того, щоб дізнатись рівень власної схильності до прокрастинування, достатньо проаналізувати рівень своєї продуктивності, або пройти тестування.

#### **Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельові**

Опитувальник дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації.

Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 3-бальною шкалою.

Інструкція для учасників дослідження: «Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть «0», якщо Вам важко визначитися, обведіть «1», якщо повністю погоджуєтесь, обведіть «2»».

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.	0 1 2
2.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання якнайкраще.	0 1 2
3.	Після реалізації наміченої мети, я відчуваю тривогу, що не виконав(ла) своє завдання вчасно.	0 1 2
4.	Прийнявши рішення я, як правило, відкладаю на невизначений термін його реалізацію.	0 1 2
5.	Я повинен виконати заплановане якнайкраще, тому спочатку виконую другорядні завдання.	0 1 2
6.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання не турбуючись заздалегідь.	0 1 2
7.	Перш ніж прийняти рішення, я витрачаю багато часу на те, щоб примусити себе цілеспрямовано думати про нього.	0 1 2
8.	Всі заплановані завдання мені потрібно зробити якнайкраще, тому я не поспішаю з виконанням як головних, так і другорядних завдань.	0 1 2
9.	Я відчуваю тривогу, коли потрібно прийняти важливе рішення.	0 1 2
10.	Перш ніж реалізувати основне завдання, я витрачаю багато часу на реалізацію другорядних.	0 1 2
11.	Чим складніше заплановане завдання, тим менше я змотивований прийняти швидке рішення і, тим більше задоволення я отримую від його реалізації.	0 1 2
12.	У мене викликає тривогу реалізація прийнятого рішення, тому я намагаюся не поспішати з його прийняттям.	0 1 2
13.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб отримати задоволення, виконуючи завдання в екстремально короткі терміни.	0 1 2
14.	Для мене важливо виконати складне завдання якомога краще, тому я витрачаю багато часу і на процес прийняття рішення, і на процес його реалізації.	0 1 2
15.	Я відчуваю тривогу в процесі прийняття важливого рішення, тому витрачаю багато часу на виконання другорядних завдань, перш ніж приступити до головної мети.	0 1 2

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

<i>Назва шкали</i>	<i>Номер твердження</i>
«Мотиваційна недостатність»	1, 4, 7, 10, 13
«Перфекціонізм»	2, 5, 8, 11, 14
«Тривожність»	3, 6, 9, 12, 15
«Загальна прокрастинація»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Рівні вираженості шкал прокрастинації:

<i>Назва шкали</i>	<i>Рівні вираженості шкал</i>		
	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
«Мотиваційна недостатність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Перфекціонізм»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Тривожність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Загальна прокрастинація»	0-5 балів	6-14 балів	15- 30 балів

Слід звернути увагу на те, що прокрастинація може диференціюватися за типами прокрастинаторів. Дослідники В. Барабанщикова, Г. Марусанова звертають увагу на наявність двох типів прокрастинаторів: активних та пасивних.

Пасивна прокрастинація сприймається, як звичайне, традиційно осмислене, нецілеспрямоване відтермінування виконання завдань, що зумовлено неможливістю швидкого прийняття рішень і низьким рівнем концентрації.

Активна прокрастинація є завчасно доцільним відтермінуванням з метою фокусування на більш важливих і першочергових заданнях. Тому активні прокрастинатори мають ключові якості успішної сучасної особистості — високий рівень самоконтролю та адаптивності до нових умов, мобільність, швидкість у прийнятті рішень.

Отже, прокрастинація або постійне відкладання справ — це комплексне явище, що супроводжується перманентним пригніченим емоційним станом, дискомфортом і негативними переживаннями. Насамперед в основі рішення проблеми прокрастинації лежить усебічний аналіз причин її виникнення, серед яких найбільш розповсюдженими є різні страхи, відсутність мотивації та вольових якостей, брак часу. До ефективних шляхів подолання прокрастинації належить формування ефективного планування часу, чітка постановка цілей з пріоритетами та шляхами їх реалізації, контрольованість результатів, мотивація на успіх, здатність до самоуправління і т. д. Проте кращим варіантом є робота на випередження — запобігання цій проблемі.