

УДК 159.944.3

ПРОКРАСТИНАЦІЯ: СУТНІСТЬ І ПРИЧИНИ

Чуйко Галина Василівна,

к. ф. н., доцент

halynka2244@ukr.net

Комісарик Марія Іванівна,

к. п. н., доцент

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

м. Чернівці, Україна

m.komisaryk@chnu.edu.ua

Анотація: стаття присвячена теоретичному аналізу розуміння феномена прокрастинації в психології та визначенню його основних причин. Виявлено, що єдине цілісне узагальнене тлумачення цього поняття у науці відсутнє, проте науковці схильні наголошувати на негативному змісті прокрастинації. Зроблено висновок про неоднозначність суті даного феномену та різноманітність його причин, що дає можливість розуміти його як явище неоднозначно негативне.

Ключові слова: прокрастинація, причина прокрастинації, рішення, ірраціональний, звичка, сприйняття часу.

Вступ. Напевно, немає на світі людини, яка б хоч раз у житті не відкладала чогось, навіть достатньо важливого, на «завтра», на потім, адже справ, завдань і проблем у людини може бути стільки (із сучасним ритмом життя), що ні в які 24-години доби вміститися ніяк не можуть. Та, чи завжди відкласти на потім, прокрастинувати, – це погано, адже ще К. Юнг стверджував, що ніщо психічне не є однозначним. І, думається, якби людина усвідомлювали чи розуміла, що від її рішення відкласти щось на потім залежить, якщо не життя, то принаймні благополуччя інших людей чи й себе самої, – вона підходила б до свого рішення дуже зважено, передбачаючи його можливі наслідки. Проте це не означає, що рішення завжди було б однозначним: іноді важливі рішення варто і навіть необхідно відкладати на потім – і це нікому не зашкодить. Навіть, якщо

це іменується таким прикорм словом, як прокрастинація.

Тому **мета цієї роботи** – дослідити суть явища прокрастинації та його можливі причини.

Матеріали та методи. У дослідженні використано комплекс теоретичних методів та прийомів: здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури, релевантної до його проблеми, основних положень та ідей її авторів, з подальшим осмисленням, порівнянням, систематизацією й узагальненням його результатів.

Результати й обговорення. Уперше термін «прокрастинація» був згаданий П. Рінгебахом у праці «Прокрастинація в житті людини» (1977). Тоді як одна з перших спроб зрозуміти причини прокрастинації та знайти способи справитися із цим явищем належить Дж. Бурка та Л. Юен, які присвятили дослідженню даного феномену свою роботу (“Procrastination: Why you do it, what to do about it”), засновану на власній консультативній практиці. Вони, зокрема, виділили ті страхи, які, на їх думку, можуть послужити причинами прокрастинації [1, с.90]: страх невдачі (а її людина не переживатиме, якщо не буде ризиковано й у часовому цейтноті діяти); страх успіху (для тих, очевидно, замкнених осіб, які бояться опинитися в центрі уваги та навіть соромляться, коли їх хвалять); страх втрати контролю над ситуацією (передати її для рішення іншим, «суддям»); страх надмірного ізоляції (намагання не виділятися, бути, як усі, – очевидно, типовий для колективістських культур і суспільств). Проте, на нашу думку, навіть не переживаючи жоден з перелічених науковцями страхів, людина може бути схильною до проявів прокрастинації: очевидно, страх перед кимось / чимось – далеко не єдина причина цього явища.

У тлумачному словнику прокрастинація визначається як похідна від лат. *prōcrāstinātiō* (*prō* + *crāstinus*); *prō* – для, заради, замість; *crās* – завтра; та тлумачиться як «відкладання справ на майбутнє» (особливо важливих, складних чи неприємних) [2].

С.Н. Lay та Р.Steel розуміють прокрастинацію як «добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, не зважаючи на можливі негативні

наслідки для особистості» [3, с.149], і саме це визначення часто повторюється в роботах вітчизняних науковців. Проте ми не готові погодитися саме з таким трактуванням прокрастинації. Так, людина відкладає виконання завдань з власної волі, але ми сумніваємося, що робить це виключно ірраціонально. Адже «ірраціональний», згідно академічного тлумачного словника української мови, – це «той, якого не можна збагнути розумом, незбагнений» [4]. Тоді як людина, яка прокрастинує, завжди знає, чому, і може вказати якщо не причину, то привід прокрастинації. В іншому випадку – це не зовсім прокрастинація, а, до прикладу, забудькуватість. І, якщо людина відкладає реалізацію певного важливого рішення чи й саме рішення (а не воно відкладається, тому що людина забула з тієї чи іншої причини про нього), – вона зазвичай робить це обдумано, в іншому випадку – їй може бути властива безвідповідальність.

Крім того, якщо вважати прокрастинацію ірраціональною, який тоді сенс логічного пошуку та пояснення її можливих причин – те, що не зумовлене ratio, розумом (мисленням), об'єктивно раціонально пояснити неможливо.

І, якщо за визначення прокрастинації прийняти тлумачення цього поняття, згідно його походження: відкладання на завтра (на потім) того, що потрібно зробити сьогодні, – то не доречно буде вважати, що це рішення виключно «ірраціональне», оскільки воно, як пояснює Л.Ф. Бородіна, не приносить вигоди [5, с.210]. По-перше, якби вигоди реально не було – не було б і прокрастинації. По-друге, таке рішення (відкласти щось на потім) може бути цілком раціональним, продуманим, з урахуванням можливих наслідків і переваг, хоча й не стратегічно спланованим, у сенсі визначення «стратегічності» Л.Ф. Бородіною: коли просто *вигідніше* відкласти.

Отже, на нашу думку, варто визнати, що прокрастинація може бути як ірраціональною, так і раціональною, причому в другому варіанті зустрічається значно частіше. Ірраціональною ж прокрастинація буває лише у тому випадку та в тієї людини, для якої постійне відкладання всього, усіх справ чи рішень на потім перетворилося на власну усталену звичку. Лише така людина не задумується, що саме вона відкладає та на скільки. І саме такий прокрастинатор

звик виконувати відкладене в останній момент, коли вже конче потрібно, – саме тому, що, відкладаючи, він чинить ірраціонально, не роздумуючи, «на автоматі».

P.Steel також додає, що прокрастинує людина, усвідомлюючи «незначну корисність виконаної роботи» [3, с.149]; проте, якби було саме так, то прокрастинація зустрічалася б значно рідше і частково була б навіть виправдана. На жаль, людина прокрастинує й у випадку, коли їй потрібно виконати дуже значуще завдання чи прийняти життєво важливе рішення.

Варто також зазначити, що у вітчизняній науковій літературі, присвяченій аналізу феномену прокрастинації, традиційно зустрічаються думки авторів, що не лише цілісне розуміння цього надскладного та багатовимірного феномену в науці відсутнє, але й точного його визначення немає. Більш того, наші науковці віддають перевагу тому, щоб користуватися зарубіжними тлумаченнями поняття та не схильні пропонувати власне.

Виключенням є визначення прокрастинації, яке зустрічається в роботі Т.В. Калініної та Д.А. Кудачкіна, – це «свідоме відкладання справ, що приводить до негативних наслідків і супроводжується негативними емоційними переживаннями» [6, с.59]. Проте, зазначимо, переживання людиною того, що вона відклала щось серйозне і, можливо, важливе саме зараз, на потім, усе ж недостатні, щоб спонукати людину цього не робити – отже, це досить слабкі переживання.

На думку Є.В. Татарінова, прокрастинація – це ірраціональна поведінка, що проявляється у постійно повторюваному відкладанні актуальних і важливих для людини справ, всупереч усвідомленню нею негативних наслідків [7, с.303].

Причин цього явища, на нашу думку, може бути буквально безліч: і в кожній людині – своя. До прикладу, втома, бажання ретельніше обдумати ситуацію, неохочість приймати рішення у певному психофізичному стані, надмірна завантаженість людини тощо.

Науковці схильні вважати, що причини прокрастинації криються як в особистісних рисах так і в специфіці завдань, що відкладаються на потім. Так,

до особистісних рис у цьому випадку відносять зокрема схильність людини до перфекціонізму, тривожність, слабку стресостійкість тощо.

На думку Т.М. Тронь [1, с.89], виявляючи причини прокрастинації, варто прислухатися до психоаналітиків, які вважають, що психічні травми, отримані в дитинстві внаслідок болючих зауважень дорослих, приводять не лише до зниження самооцінки, що відображається й у дорослому віці, але й до ослаблення здатності людини приймати вольові рішення та виконувати їх.

Крім того, Т.М. Тронь цілком доречно додає дві інші, не менш суттєві, можливі причини прокрастинації [1, с.91]: людині просто може не подобатися / або бути неприйнятним з певної причини завдання, яке треба виконати; на прокрастинацію можуть впливати строки заохочень (за виконане завдання) чи покарань (за невиконане), до прикладу, прокрастинацію може викликати віддалення цих стимулів у часі.

Щодо видів прокрастинації, виділених Ноа Мілграмом [6, с.59], за суттю, за різними основами (тобто, вони не складають цілісної класифікації видів прокрастинації), то за принципом *об'єкта* прокрастинації її можна поділити лише на три види: прокрастинацію у прийнятті рішень, прокрастинацію у виконанні рішень (у завданнях, діях) та прокрастинацію як у прийнятті рішень, так і в їх втіленні у життя водночас. А вже прокрастинацію у виконанні завдань варто розділити на підвиди: прокрастинацію, що стосується початку справи та її завершення, оскільки для когось становить проблему почати виконувати завдання, інший так само важко її завершує.

Тоді як за іншим принципом, до прикладу, за сферою діяльності людини, можна виділити інші види прокрастинації (зазначимо, особливо небезпечної у «допомагаючих» професіях); як і за формами / типами різних психопатологічних порушень.

Науковці [8, с.175] також визначили два типи прокрастинації: розслаблену (тимчасову) – коли людина просто займається приємними для себе справами, відклавши на потім недуже приємне, та напружену – людина перевантажена різними справами та незадоволена собою – вона просто не встигає все виконати

вчасно.

А.Н. Chu та J.N. Choi підкреслити наявність активної та пасивної прокрастинації. Активна – проявляється у відкладанні справи «до останнього», – і тоді мобілізуються всі сили людини для її виконання; пасивна – є ірраціональною, бо не приносить людині ніякої вигоди чи позитивного результату – супроводжується відчуттям внутрішнього дискомфорту, незадоволенням собою [5, с.209].

Проте нам видається найгіршим, коли прокрастинація перетворюється на звичку: тоді людині і на думку не приходять зважувати наслідки від відкладеного рішення чи виконання завдання / роботи на потім. Це випадок, який об'єктивного виправдання не має: людина не керує собою, нею управляє прокрастинація.

J.R. Ferrari також зосередив свою увагу на типах прокрастинаторів, це:

- нерішучі – дуже відповідальні, тому бояться помилитися; можуть бути перфекціоністами;
- ті, які уникають, – обминають як неприємні завдання, так і зовнішні оцінки своєї діяльності;
- шукачі гострих відчуттів – цілеспрямовано відкладають на потім справи, виконуючи їх в останній момент [6, с.60] (очевидно, відчувають адреналінову залежність).

До вище перелічених типів ми б додали четвертий: надміру завантажені роботою – їм постійно бракує часу; не лише на роботу, але й на себе, оскільки виконати роботу для них – важливо понад усе.

Зазначимо також: ми вважаємо, що усіх прокрастинаторів поєднує досить специфічне сприйняття часу: з одного боку, їм часу завжди не вистачає, бракує (власне, саме ця причина фігурує у їх поясненнях невиконання завдання вчасно), проте найчастіше це не відображає об'єктивну ситуацію – вони самі створюють дефіцит часу, коли необхідно виконати важливе та складне завдання, і стосується цей дефіцит лише і саме цього завдання; з іншого боку, час на об'єктивно приємні справи чи суб'єктивно більш приємні та легкі, ніж те

завдання, яке необхідно вчасно виконати, у них завжди є: отже, час у них водночас є і його бракує, залежно від того, на що його тратити. Крім того, час для них не еталонно-фіксований: він здатний «розширюватися» та «стискатися» – за їх бажанням. Тобто прокрастинатори – це такі собі маніпулятори часом.

Ми пропонуємо поглянути на прокрастинацію як на не однозначно негативне явище у випадку, якщо вона не перетворюється на автоматичну звичку, що проявляється перманентно і непомітно для активної свідомості; адже крім різних прислів'їв / приказок, що ілюструють негативні наслідки прокрастинації, зокрема, через марну втрату часу, які іноді наводяться авторами наукових робіт, існує й інше: «Ранок від вечора мудріший» (російською: «Утро вечера мудренее»), – справедливість якої доводить саме життя: вранці те завдання / проблема, що здавалося увечері напередодні надважким і яке не хотілося / не моглося виконувати, сприймається як таке, що нічого серйозного чи неприємного собою не являє, воно цілком по силах людині – і легко виконується. Тобто людина може свідомо відкласти прийняття важливого рішення чи виконання завдання до ранку (ми б назвали це вечірньою прокрастинацією), коли її свідомість не буде заповнена подіями на негараздами цілого дня, а буде відкрита для цілісного охоплення, бачення та розуміння завдання, яке потрібно виконати. І, можливо, прокрастинацію можна розуміти і як здатність не чинити імпульсивно, щоб «не напартачити», а продумувати свої дії та наслідки. Зрештою, у значенні слова «прокрастинація», з погляду його етимології, ні прямої, ні прихованої в підтексті вказівки на можливість його негативного чи позитивного розуміння немає. Отже, подальші тлумачення даного феномену суто суб'єктивні і залежать як від особистості науковців, так і від їх власного ставлення до явища прокрастинації.

Висновки. Підсумуємо: прокрастинація може бути:

- усвідомленою чи відбуватися автоматично (за звичкою);
- викликати негативні переживання або супроводжуватися байдужим / спокійним ставленням;
- одноразовою чи перманентною;

• ірраціональною чи раціональною та цілком осмисленою (включаючи наслідки);

• і вона обов'язково пов'язана з рішенням – незалежно від того, чи це прийняття / відкидання власного рішення, чи це рішення стосується виконання / невиконання завдання.

Отже, якщо науковцями феномен прокрастинації визнається складним і багатогранним, вважаємо недоречним та ірраціональним позбавляти його частини цих граней, представляючи її як суто негативне явище. Варто допустити, що прокрастинація можлива і з благою (доброю) метою, а її наслідки не завжди однозначно негативні, особливо, якщо вона має реальну причину для людини.

Список літератури:

1. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т. 6. – № 2А. – С. 88-95.
2. Прокрастинація // Вільний тлумачний словник, 2013. – Режим доступу: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija>.
3. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології // Інженерні та освітні технології. – 2017. – № 4 (20). – С.148-153.
4. Ірраціональний // Словник української мови: в 11 томах. – Т. 4. – 1973. – С. 48. – Режим доступу: <http://sum.in.ua/s/irracionaljnyj>.
5. Бородин Л.Ф. Представление о прокрастинации в зарубежных исследованиях // Человеческий капитал. – 2019. – № 6 (126). – Ч. 2. – С.207-211.
6. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. – 2016. – № 11 (63). – С.58-61.
7. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації // Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. – 2015. – № 3 (46). – С.299-304.
8. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості

студента // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2018. – Вип. 7(52). – С.172-180.