

УДК 159.9

Хрустальова М. С.¹, Литвиненко К. В.²

¹ канд. політ. наук, доц. ЗНТУ

² студ. гр. СН-124 ЗНТУ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

Термін «прокрастинація» походить від латинських слів *pro-* попереду і *crastinus* – завтрашний. Найбільш близьким перекладом на російську мову є термін «відкладання» або «зволікання», які часто використовуються як синоніми у вітчизняній науковій літературі, присвяченій даній проблемі. На даний момент немає єдиного визначення феномена прокрастинації.

Канадський психолог Пірс Стіл стверджує, що прокрастинація часто осмислюється психологами як «ірраціональна затримка», так як не існує вагомої, «поважної» причини для відкладання.

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграма, Дж. Баторі і Д. Моурером. Вони виділили 5 основних видів прокрастинації: щоденна, або побутова; прокрастинація в прийнятті рішень, в тому числі незначних; невротична прокрастинація, тобто відкладання життєво важливих рішень (наприклад, вибір професії або створення сім'ї); компульсивний, при якій в одному суб'єкті поєднуються побутова поведінкова прокрастинація і прокрастинація в прийнятті рішень; академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів. Пізніше Мілграм і Тенне об'єднали ці види в два: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень.

Залежно від предмета дослідження серед робіт, присвячених прокрастинації, виділяють три основних напрямки: аналіз ситуативних чинників, індивідуально-особистісних показників і індивідуальних показників. Дослідники припускають, що існує 2 основних фактори: розподіл нагород і покарань в часі, і непривабливість завдання. Передбачається, що прокрастинатори в значно меншій мірі концентруються на майбутніх негативних наслідках свого ухиляння від намічених справ через прагнення до миттєвим нагород. Дж. Феррарі і М. Спектер зробили висновок, що прокрастинатори схильні занурюватися в спогади про свої минулі досягнення і успіхи, і при цьому недостатньо уважні до планів на майбутнє.

Крім характеристик задач, до ситуативних чинників прокрастинації відносять наявність зовнішньої оцінки виконання завдання. Ситуація оцінювання призводить до підвищення тривожності, викликаній страхом невдачі, і суб'єкт відкладає виконання завдання, яке загрожує хворобливими

переживаннями, пов'язаними з його оцінкою. Чутливі до стресових впливів люди більшою мірою схильні до прокрастинації. Нерідко прокрастинація розглядається як стратегія, яка використовується суб'єктом для совладання з тривожністю, за якою стоять страхи різного походження.

Ф. О. Семенова підкреслює, що прокрастинація часто стає формою прихованого протесту підлітка, і може залишитися такою для людини будь-якого віку, коли виконання завдання сприймається як згода з порушенням меж психологічного простору особистості.

Ще одним детермінуючим фактором прокрастинації вважається перфекціонізм. Необхідно відзначити, що думки психологів – практиків і дослідників з цього питання розходяться. Відповідно до першої точки зору, принципом прокрастинатора-перфекціоніста є твердження «Якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього зовсім».

Співвідношення внутрішньої і зовнішньої мотивації – ще один аспект, що впливає на прояв прокрастинації. У дослідженні С. Брандлоу і Р. Різінгера була виявлена залежність між поєднанням недостатньою зовнішньої мотивації, зовнішнього локусу контролю, зовнішнього атрибутивного стилю і прокрастинація. До індивідуальних показників відносяться вік, стать, історичний (культурний) період. З віком прокрастинація починає проявлятися все менше. Що стосується історичного періоду, то за результатами лонгитюдного дослідження середній рівень прокрастинації за останні 25 років підвищився [1].

Універсальної теорії прокрастинації в сучасній науці немає, проте різні погляди на природу прокрастинації відображені в теоріях психодинамічної школи, поведінкової, когнітивної психології, а також в інтегративній теорії тимчасової мотивації.

Ці чотири теоретичних підходу є провідними для дослідження феномену прокрастинації в останні роки. Відповідно до психодинамічного підходу, люди не виконують певні справи і уникають їх, тому що вони становлять загрозу для їх Его, а прокрастинація розуміється як наслідок дитячих травм і проблем у відносинах з батьками.

Семенова Ф. О. зазначає, що авторитарність батьків переважає всяку ініціативність дитини, породжує ситуацію, при якій єдине можливе волевиявлення дитини може виражатися через приховану відмову від виконання завдань. Ліберальний стиль поведінки батьків без заохочень і яскраво виражених схвалень або несхвалень, провокує виникнення у дітей складнощів при виконанні чітких завдань, розвиток тривоги, та відкладання виконання цих завдань [2].

У парадигмі біхевіоризму зміцнилася ідея того, що рівень прокрастинації підвищується за рахунок закріплення стратегії такої поведінки. Аінслі вважає, що люди уникають виконання тієї чи іншої

діяльності в залежності від частоти підкріплення. З цієї точки зору, прокрастинатори – люди, які звикли вибирати недовготривалим роботу, за яку, проте, гарантовано можна отримати нагороду. Така звичка перешкоджає досягненню довгострокових цілей, так як людина потрапляє в замкнуте коло: вона шукає негайного задоволення, яке, в свою чергу, підвищує тривожність перед виконанням найближчих завдань.

У межах когнітивного підходу було визначено три основних явища, що лежать в основі прокрастинації: ірраціональні переконання, занижена самооцінка, нездатність самостійно приймати рішення. Елліс і Наус в 1977 році назвали прокрастинацію емоційним розладом, коріння якого лежать в ірраціональному мисленні. Одним з ірраціональних переконань прокрастинаторів є фраза «Я завжди виконую свою роботу добре», і подальша оцінка цієї діяльності. Ця установка часто призводить до того, що люди досить часто відтягують виконання якої-небудь важливої для них діяльності, боячись допустити помилку в роботі.

Другий аспект прокрастинації в когнітивному підході - це занижена самооцінка. Burka і Yuen в 1983 році підкреслювали важливість прокрастинації як стратегії захисту індивіда від низької самооцінки [2]. Цей механізм виражається в думці «Якщо я відкладаю свою роботу, то відкладається і оцінка моєї роботи».

Jannis і Mann пов'язували прокрастинацію з нездатністю приймати рішення. Прокрастинація розглядається як процес прийняття рішень в атмосфері, наповненій конфліктами, зазначеної песимістичними установками щодо успіху в виконанні конкретної роботи. Суб'єкт сумнівається, що отримає задоволення, коли робота буде завершена.

Отже, прокрастинація – феномен відкладання «на потім» – це явище, при якому суб'єкт відкладає виконання запланованих справ, незважаючи на очікування негативних для нього наслідків. Проблема прокрастинації розглядається з точки зору психодинамічного, поведінкового та когнітивного теоретичних підходів. Сам феномен, на думку дослідників, є комплексним і включає в себе емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. На даний момент існує кілька класифікацій видів прокрастинації, найпоширеніші підстави для класифікації – це об'єкт відкладання (навчальні справи, прийняття рішення, побутові зобов'язання) і емоційна реакція самого суб'єкта («пасивні» й «активні» прокрастинатори).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии №3 / Я. И. Варваричева. – М. : Издательский центр факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2010. – 425 с.

2. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013. – № 2.