

Рудоманенко Ю. В., аспірантка кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Сучасна епоха – це час загостреної оцінки морально-етичних парадигм та прискорення темпу життя. Наукова психологія часто не в змозі відповісти на екзистенційні питання: в чому сенс життя, що добре для особистості і що погано, що вважати позитивним, а що негативним? Кожна людина живе у своєму суб'єктивному світі. Ніхто інший, крім неї, не може бути більше обізнаним експертом щодо самої себе, щодо наслідків своїх дій або їх відстрочення. Тому дуже своєчасно і затребувано сучасними реаліями дослідження означених питань задля розроблення можливих заходів з корекції і превенції наслідків прокрастинації.

Прокрастинація, на думку багатьох науковців, стала гострою проблемою ХХІ століття, оскільки вона є явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється. Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації. У праці «Прокрастинація: хвороба сучасності» ізраїльський науковець N. Milgram [1] визначає прокрастинацію як нездорову поведінку, яка заважає особистості адаптуватися. Katrin B. Klingsieck [2] визначила прокрастинацію як добровільне відкладання передбачуваної та необхідної важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання. В. Кнаус у праці «A Historical View of Procrastination» [3] вказує на той факт, що, приміром, для американців прокрастинація є тим негативним явищем, яке не дає можливості втілити «американську мрію»: працювати, щоб бути успішним. Так, близько 40% дорослих американців зізнаються, що їм доводилося зазнавати різних фінансових втрат через зволікання зі своєчасним

виконанням необхідних справ. Однак масштаби збитків, пов'язаних з тотальною схильністю соціуму до відкладення справ, набагато ширші, ніж категорія індивідуальних втрат кожної конкретної людини. Люди, схильні до відстрочення реалізації планів у повсякденних життєвих питаннях, швидше за все, демонструватимуть цю ж тенденцію на професійній ниві, що може спричинити колосальні фінансові втрати для роботодавця. Наприклад, за результатами дослідження, проведеного на базі консалтингової компанії H&R Block, в 2002 році організація зазнала збитків у розмірі 473 мільйонів доларів з причин, так чи інакше пов'язаних з зволіканням співробітників на робочих місцях [4].

Наслідками прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю [5].

В. М. Лугова виокремлює наступні наслідки прокрастинації: 1) фізіологічні: нервова напруга, емоційний і фізичний стрес; 2) психологічні: відчуття провини, зниження самооцінки; 3) соціальні: погіршення відносин через невиконання зобов'язань [6].

Поряд із частим констатуванням негативних наслідків поведінкової тенденції відстрочення виконання різних дій, все ж є дані про можливість продуктивного впливу даного феномену. Наприклад, Д. Феррарі пропонує розділяти прокрастинацію на конструктивну та деструктивну [7]. При цьому конструктивна прокрастинація сприймається як усвідомлене відстрочення виконання поставленого завдання з метою підвищення ймовірності успіху, як своєрідна копінг-стратегія та предиктор успішної діяльності, а також як усвідомлене відкладання «на потім» з метою викликати гострі емоційні переживання. Деструктивна прокрастинація, у свою чергу, співвідноситься з

саморуйнівною поведінкою, із захистом на кшталт уникнення. Існують дані, що різною мірою підтверджують можливість позитивного зв'язку «активної» прокрастинації з підвищеною результативністю навчальної діяльності. Більше того, зазначається, що завдяки здатності до оперативної зміни пріоритетів у вирішуваних задачах «активні» прокрастинатори можуть бути більш ефективними в умовах постіндустріального суспільства. І. Хофман вважає, що прокрастинація сприяє довголіттю людини, зазначає у своїй монографії, що вміння переключатися з напруженої активної діяльності для відновлення ресурсів істотно зберігає психологічне та фізичне здоров'я людини [8].

М. С. Дворник пише: «Вплітаючись в особистісне життєконструювання, прокрастинація стає своєрідним провідником на шляху особистості до власного майбутнього, і лише його творцю вирішувати, який це провідник – страшний і суворий чи прихильний і добрий» [9].

Аналізуючи вищезначене, можемо, у свою чергу, надаємо свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні. Позитивне та негативне у наслідках прокрастинації особистості буде запропоновано у запланованому дослідженні визначити самій особистості.

Перспективу подальшого вивчення феномену «прокрастинація» вбачаємо у виявленні позитивних та негативних особистісних, міжособистісних та соціальних наслідків, також розробленню методів психологічної допомоги, корекції і профілактики негативних наслідків.

Список використаних джерел:

1. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. Boletin de Psicologia. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
2. Klingsieck K. B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. European Psychologist. 2013. № 18(1). P. 24–34.
3. Knaus B. A Historical View of Procrastination [Electronic Resource] / Bill Knaus. – Mode of Access: <https://www.psychologytoday.com/blog/science-and-sensibility/201104/historical-view-procrastination>

4. Барабанщикова В.В., Каминская Е.О. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. 2013. №2 (10). С. 43-51.

5. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] / Фролова О. 2014. Режим доступу до ресурсу: <http://iqholding.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialno-psikhologichne-yavishche>.

6. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання / Лугова В. М. // Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. 2015. С. 8

7. Ferrari J. R. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment / J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown. NY: Springer, 1995. 268 p

8. Хофман И. Ленъ – залог долгой жизни. М.: Издательство: ИГ «Весь», 2002. 160 с.

9. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.