

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У роботі досліджено прокрастинацію як психологічну проблему сучасної молоді. З'ясовано негативні наслідки прокрастинації та визначено способи подолання проблеми.

Ключові слова: прокрастинатор, сучасна молодь, студенти, лінь, страх, завдання, наслідки, проблеми.

Abstract

The paper investigates procrastination as a psychological problem of modern youth. The negative effects of the procrastination have been identified and the ways to overcome the problem.

Keywords: procrastinator, modern youth, students, laziness, fear, affairs, task, effects, problems.

Вступ

Переважає більшість людей, хоча б раз у житті, зустрічалися із ситуацією, коли немає бажання починати важливу справу, або ж взагалі щось робити. Хтось просто відкладає усе на потім, хтось дивиться телевизор або займається іншими даремними справами, які не приведуть до вирішення корисних та потрібних завдань. Для цього явища існує спеціальний термін – прокрастинація.

Метою статті є дослідження сутності та основних ознак прокрастинації, з'ясування негативних наслідків прокрастинації та визначення способів подолання проблеми.

Основна частина

У загальному визначенні термін «прокрастинація» має походження від латинських слів «pro» – далі, і «crastinus» – належить до завтра. В психології прокрастинація означає відкладання важливих, але неприємних думок або справ на потім, при цьому замінивши їх менш складними [1].

Проблему прокрастинації стали активно досліджувати в різних країнах світу, у зв'язку із зростанням осіб, які прокрастинують. Прокрастинація характеризується низкою негативних наслідків та робить шкоду не лише певним особам, а й загальному розвитку суспільства, певної групи людей або ж людства в цілому, через гальмування, або ж повільне виконання певних потрібних завдань, дій. Прокрастинація виникає через:

- небажання робити те, що дійсно потрібно;
- невпевненість у своїх здібностях, або ж у вірності виконаного завдання;
- страхи;
- перфекціонізм;
- несхвалення з боку оточуючих [2].

У більшості випадків, саме страх стає основою прокрастинації. Людина просто має страх перед тим, що не впорається з поставленими завданнями, думає, що у неї недостатньо здібностей, умінь або часу. Низька самооцінка, невпевненість в собі – основні основні фактори що призводять до прокрастинації.

В залежності від роду виникнення явища відкладання справ, прокрастинаторів поділяють на два типи:

«Розслаблений» витрачає час на більш приємні заняття, таким чином відволікаючись від потрібних йому завдань. Така прокрастинація – це просто спроба втекти від неприємних емоцій та переживань, пов'язаних з виконанням того, що вони відкладають. Спочатку вони не роблять це, тому що їм нудно, а потім шукають виправдання або придумують правдоподібні пояснення своїй поведінці. Проте, це може бути пов'язано із мотивом задоволення потреб в увазі і схваленні, в любові і упевненості в собі.

«Напружений» характеризується незадоволеністю досягненнями, неясними життєвими цілями. Загальну ситуацію також загострюють й страх невдачі та страх продемонструвати свою

невідповідність певним, на їхню думку очікуванням. Люди які занадто самокритичні до себе уникають багатьох видів діяльності, особливо якщо в них є елемент змагання, й розуміння, що відмова від виклику також поразка, вони переживають ще й через це.

Особливо гострою проблема прокрастинації є для молоді, адже саме це, в більшості випадків зупиняє їх перед виконанням певних завдань, та зростанням особистого розвитку. Добре помітно тенденцію на прокрастинацію серед студентів, через низку причин та факторів. На одній із наукових конференцій, психолог В. Бикова, досліджуючи особливості, найпоширенішої серед інших, студентської прокрастинації, стверджує, що причини прокрастинації у студентів і дорослих відрізняються. У студентів вона виникає, у вирішенні справ, що пов'язані із інтелектуальним навантаженням, самостійним плануванням діяльності. Дані справи, у більшості випадків характеризуються відкладеною винагородою, з недостатньою мотивацією, необхідністю соціальної взаємодії, які викликають неприємні емоції, що негативно відображається на продуктивності та бажанні щось робити у студентів [3].

Розглянемо можливі наслідки які спричиняє прокрастинація [4] які наведено на рис. 1.



Рис. 1. Негативні наслідки прокрастинації

Виразеними наслідками прокрастинації є такі речі, як стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, через невиконання зобов'язань. Часто для виконання певних завдань встановлені часові обмеження – дедлайн. Тому, через прагнення виконати справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання може мати неприємні наслідки для організму.

Професор філософії Стенфордського університету Джон Перрі бачить вирішення проблеми у такому виді відкладання справ як «структурна прокрастинація». Згідно з його теорією, проблему можна не викоринювати назавжди, а зробити своїм ефективним помічником. Структурна прокрастинація – це свого роду мистецтво отримувати з цієї не надто доброї звички значну користь. Головна ідея полягає у тому, що список справ, який ви повинні зробити, буде впорядковано за значимістю. Ті, які здаються є терміновими і важливими будуть розміщені зверху, а нижче за списком будуть й інші завдання, які теж потрібно зробити. Виконувати їх потрібно уникаючи справи з верхньої частини списку. Виконуючи усе за таким планом, можна із легкістю не помітити, як страшні на перший погляд завдання із легкістю вдалося виконати. Це дасть змогу стати корисним для суспільства громадянином, і навіть допоможе здобути репутацію людини, яка багато встигає в житті [5].

Також, одним із рішень цієї проблеми є уміння планувати час. Для того, щоб зменшити прояви прокрастинації можна застосувати такі способи: виконуючи велике та складне завдання, розбийте його на декілька дрібних задач, і намагайтесь виконувати кожную з них упродовж певного часу, після чого робіть невеликі перерви; навчіться планувати свій день, обмежте доступ до речей, що відволікають, виконуйте спочатку складні для вас справи, залишаючи на потім найлегші, а найголовніше – визначте яку ж користь принесе вам виконана робота, тобто певне заохочення за виконане завдання, нехай то буде емоційне задоволення, чи матеріальна винагорода [6].

Висновки

У підсумку можна сказати, що явище відкладання справ на потім, більш відоме як прокрастинація – це складна річ, яка залежить не лише від психічних особливостей індивіда, а й від навколишніх факторів та чинників. Для зменшення негативного результату прокрастинації слід розвивати такі якості як сила волі, вміння концентруватися, здатність до самоуправління, та інші. Не потрібно думати, що прокрастинація, це звичайна річ, котра не стосується вас, або ж не причинить вам шкоди. Варто обдумати усе, й прийти до загального висновку та плану вирішення відкладання справ на потім.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ягодина А. В. Прокрастинація студентів першого курсу [Електронний ресурс] / Ягодина А. В. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://ukrbukva.net/111130-Prokrastinaciya-studentov-pervogo-kursa.html>.
2. Фриман А. Если бы да кабы... или 15 ментальных ошибок, которые мешают вам жить / А. Фриман, Р. Девульф. – 2017. – 256 с.
3. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально- ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Быкова Д. В. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 196 с.
4. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання / Лугова В. М. // Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. – 2015. – С. 8.
5. Марченко В. Прокрастинація: Епідемія XXI Століття [Електронний ресурс] / Марченко В. // OTIUMPORTAL. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://otiumportal.com/prokrastinatsiya-epidemiya-xxi-stolittya>.
6. 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>.

Онцук Микола Олександрович – студент групи МНТ – 186, факультет інфокомунікацій радіоелектроніки та наносистем, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: onisukmikola3@gmail.com.

Науковий керівник: **Прищак Микола Дем'янович** – канд. пед. наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Onishchuk Mykola O. – Department of Information Communications of Radio Electronics and Nanosystems, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsia, e-mail: onisukmikola3@gmail.com.

Supervisor: **Pryschak Nicolai D.** – Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Philosophy and Humanities, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsa.