

УДК 159.923

Колодруб Ю. О.

група 4431, Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова (Миколаїв), yulia.kolodrub@gmail.com

Кравчук О. Ю.

викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний
університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Миколаїв),
kraffchuk@email.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРУДОВОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА СПОСОБИ БОРОТЬБИ З НЕЮ

У статті розглянуті теоретичні аспекти феномену прокрастинації; наведено статистичні дані щодо поширення даного явища серед населення. Проаналізовано різносторонні погляди на наявність прокрастинації серед персоналу на підприємствах різного типу та запропоновані шляхи подолання проблеми трудової прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, прокрастinator, відкладання, відпочинок, персонал.

The article considers the theoretical aspects of procrastination; it's given the statistical data about the extension of this phenomenon among the population. Various views on the presence of procrastination among staff at different types of companies are analyzed and the ways of overcoming the problem of labor procrastination are proposed.

Key words: procrastination, procrastinator, postponement, rest, personnel.

Постановка проблеми. Кожна людина хоча б раз у житті відмовлялася від виконання яких-небудь справ, відкладаючи їх. І добре, якщо людина стикається з явищем «відкладання справ» лише раз у житті, проте в реальності це стається набагато частіше, а інколи навіть стає хронічним. Особливо гостро цю проблему можна побачити серед робітників інтелектуальної праці, наприклад, на підприємствах офісного типу, коли написання важливого звіту відкладається до останнього, а замість цього робітник займається менш значимим справами. Але він свідомо відкладає намічену справу, незважаючи на те, що це спричинить за собою певні проблеми і ускладнення. Таке явище отримало назву «прокрастинації».

В останні десятиріччя ця тема стала особливо активно досліджуватися у зв'язку із все більшою кількістю людей, схильних до прокрастинації, а також низкою негативних наслідків, до яких призводить описуване явище. Хоча

явище саме трудової прокрастинації не має численних досліджень, і є ще достатньо погано вивченим.

Аналіз основних досліджень. Актуальність теми прокрастинації доводять численні дослідження. Зокрема, причини та особливості даного явища вивчали J. B. Burka [9], J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCowin's [10], N. Milgram, R. Tenne [13], P. Steel [15, с. 65-94; 16], Я. І. Варварічева [3, с. 121-131], В. С. Ковилін [6] та ін., шляхи попередження прокрастинації – Н. С. Schouwenburg, С. Н. Lay, Т. А. Pychyl, J. R. Ferrari [17, с. 3-17], М. М. Kachgal [18, с. 14-24] та ін.

Вітчизняні дослідники звернулися до дослідження цієї теми лише на початку ХХІ ст. (С. Бабатіна, 2013; Є. Бази́ка, 2012; М. Дворник, 2012; С. Соболева, 2014; Ю. Шайгородський, 2013 та ін.) [1, с. 24-25; 2; 4; 7, с. 190-197; 8, с. 16-29].

Мета статті: розглянути явище прокрастинації на підприємствах з психологічної точки зору, виявити його негативні і позитивні сторони та сформулювати ряд дій для попередження негативного впливу прокрастинації на роботу персоналу.

Виклад основного матеріалу. Термін «прокрастинація» з'явився досить нещодавно у вітчизняній психології, не зважаючи на те, що сутність цього поняття знайома кожному. Прокрастинація (лат. pro – замість і crastinus – завтрашній) – це тенденція відкладати виконання важливих справ «на потім», поведінковий патерн, при якому виконання провідної в даний період часу для людини дії свідомо відкладається [5]. Термін «прокрастинація» запозичений з англійської мови («procrastination» – відкладання, зволікання, гаяння часу). В науку даний термін увів П. Рінгенбах в 1977 р. у книзі «Прокрастинація в житті людини».

Прокрастинація є достатньо поширеним феноменом в нашому повсякденному житті – на роботі, навчанні, при виконанні поточних справ. У зв'язку з цим виділяють різні її види: навчальна (академічна), трудова, соціальна, побутова.

Як показують результати досліджень А. Ellis & W. J. Knaus (1979), W. К. О'Brien (2002) приблизно 15-20% дорослого населення є хронічними прокрастинаторами (J. S. Harriot & J. R. Ferrari, 1996) [12, с. 611-616]. Відсоток людей, які кажуть, що вони часто прокрастинують з 1978 р. зріс у шість разів [16], а М. М. Kachgal з колегами (2001) вважає, що прокрастинація є тим явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється [18, с. 14-24].

У той же час, Всесвітня організація охорони здоров'я [19] приводить ще більш тривожну статистику: близько 96% жителів Землі хоча б один раз в житті пережили епізод прокрастинації, а для 52% цей феномен є серйозною щоденною проблемою. Особливо поширене явище прокрастинації серед офісних робітників, менеджерів середньої ланки, які проводять час на Інтернет-форумах, у соціальних мережах, або ж постійно роблять так звану «перерву на каву» для того, щоб уникнути щоденної рутини.

Негативні наслідки прокрастинації очевидні. Прокрастинація довгострокових цілей може призводити до тяжких внутрішніх конфліктів. У першу чергу це пов'язано з тим, що людина сама себе докоряє за згаяний час. Прокрастинація повсякденних справ призводить до дратівливості і запальності.

Свого роду, теж внутрішній конфлікт, коли людина злиться на себе, що витратив день даремно, нічого не зробив, а терміни горять. При цьому «під гарячу руку» можуть потрапляти невинні люди. Іншими наслідками прокрастинації можуть бути: стрес, нерве виснаження, психосоматичні розлади і т. ін.

Крім цих психологічних наслідків, прокрастинація призводить і до негативних соціальних наслідків. В результаті, продуктивність праці у робітника падає ще більше. І, нарешті, для робітника, який протягом тривалого часу страждає від цього стану, перспективою стають: низька матеріальна забезпеченість; неможливість кар'єрного зростання; часті звільнення; негативне ставлення керівництва.

Проте існує також інша точка зору на дане питання. Деякі вчені впевнені, що феномен прокрастинації не є чимось негативним, і, навіть, бачать в ньому користь. Так, професор Стенфордського університету, Дж. Перрі у своїй книзі «Мистецтво прокрастинації» пише, що завдяки прокрастинації люди не займаються тими справами, які по факту не є для них важливими, замість цього зосереджуючись на тому, що для них дійсно має значення [14]. Проте така позиція може бути корисна для людини в її повсякденному житті, але ніяк не для підприємства, на якому вона працює.

Існує ще один погляд на прокрастинацію як позитивне явище. Психолог і професор Уортонської школи бізнесу Адам Грант вважає що прокрастинація, яку прийнято вважати проблемою, насправді корисна, так як тренує творчі здібності людини. Працюючи над своєю книгою «Оригінали: Як нонконформісти перевернули світ», Грант виявив, що багато хто з його героїв тягнули час, перш ніж пропонували свої кращі ідеї [11]. Прокрастинація, на думку професора, дає час на те, щоб розглянути задачу з різних точок зору і обдумати її нелінійно. При цьому професор підкреслив, що прокрастинація не обов'язково мобілізує творче начало. Якщо людина дійсно просто відкладає справу до останньої хвилини, її робота над завданням буде хаотичною, а не творчою.

Адам Грант разом зі своїми колегами провів дослідження [11], в ході якого піддослідним пропонували пограти між мозковими штурмами. Кращі результати показали ті, хто помірно відкладав роботу. Ті, хто відпочивали довше, показали приблизно такі ж результати, як ті, хто не відпочивали зовсім. Звичайно, не гра провокує ідеї: якщо пограти, а потім дізнатися своє завдання, то позитивного ефекту не буде. А якщо вже знати, що треба працювати над завданням і починати прокрастинувати – саме тоді зароджуються ідеї, тому що прокрастинація дає час мозку розглянути різні ідеї, мозок вже вирішує дану задачу у фоновому режимі.

На думку професора, найбільш творчі люди є прокрастинаторами, тому що розуміють, що зазвичай першими в голову приходять не найоригінальніші ідеї, а для створення чого-небудь унікального потрібен час.

Таким чином, помірна прокрастинація може бути корисною на роботі, якщо ця робота потребує творчого мислення. Так, якщо професія людини, схильної до прокрастинації, наприклад, дизайнер, фотограф, організатор, креативний директор або менеджер з реклами, то «відкладання на потім» не завдасть шкоди, а, навпаки, зробить її ідеї більш оригінальними та творчими.

Якщо все ж таки прокрастинація серед трудового персоналу недопустима, далі пропонуються декілька варіантів боротьби з нею.

Вирішити проблему прокрастинації неможливо без впровадження інструментів тайм-менеджменту. Один із таких інструментів запропонував 34-й президент США Дуайт Девід Ейзенхауер. Матриця Ейзенхауера – це проста методика для визначення пріоритетів серед списку всіх поточних дій. Це здійснюється за допомогою поділу задач стосовно їхньої терміновості та важливості. Виглядає матриця як чотири квадрати, які утворюються при перетині осей «Важливо-Неважливо» по горизонталі і «Терміново-не Терміново» по вертикалі (рис. 1).

	Терміново	Не терміново
Важливо		
Не важливо		

Рис. 1. Матриця Ейзенхауера

Важливі й термінові справи не терплять відкладання. Ці справи потрібно робити сьогодні, у першу чергу та обов'язково. Приклади важливих і термінових справ: виконання завдання за проектом, термін здачі якої ось-ось настане; терміновий телефонний дзвінок клієнту або контрагенту. В теорії квадрат важливих і термінових справ повинен бути порожнім, але на практиці іноді у кожної людини бувають важливі і термінові справи, частина з них породжується лінню, частина – недоліком професіоналізму, а частина -- форс-мажорами.

Важливі, але не термінові справи – це ті справи, які незабаром стануть терміновими, тому почати робити їх потрібно вже зараз. Прикладом таких справ можуть бути: поточна робота за проектом, планування нових проектів, оцінка отриманих результатів проектів.

Не важливі, але термінові справи. Як правило, цей квадрат потрапляють справи ніяк не наближають до мети, якою б вона не була. Таку справу необхідно делегувати компетентній особі.

Не важливі і не термінові справи краще відкинути, взагалі не робити.

Використання методу Ейзенхауера дозволить розподіляти робочий час максимально ефективно.

Ще один спосіб боротьби з прокрастинацією – це дроблення задач. Цей спосіб допомагає, коли причина відкладання справ – у відсутності мотивації, наприклад, через довгостроковість результату. Такий психологічний прийом дозволить працівнику швидше приступити до роботи.

Однією з можливих причин прокрастинації є перевтома. Тож якщо причиною прокрастинації є втома, то найбільш дієвим способом вирішення

проблеми є відпочинок. В залежності від величини роботи, необхідної до виконання, та ступеню втоми, відпочинок може бути у вигляді 15-хвилинної перерви на каву (наприклад, коли необхідно почати писати звіт), або у вигляді виїзду усього колективу на природу (наприклад, коли необхідно почати розробляти новий проект).

Найбільш простим для керівництва спосіб боротьби з прокрастинацією може стати впровадження нового елементу системи контролю у вигляді таблиці (табл. 1).

Таблиця 1. Контроль виконання завдань на підприємстві

№ п/п	Завдання	Дії, необхідні для виконання	Дата початку виконання	Дата завершення виконання

Таким чином, кожен співробітник буде бачити, які в нього є завдання, що необхідно зробити для їх виконання. Наявність не лише кінцевої дати виконання, а і дати початку роботи забезпечить виконання роботи не в останній момент.

Висновки. Отже, прокрастинацією називають свідоме ухиляння від важливих справ, на користь переваги менш значимим. Це явище прийнято вважати негативним, адже воно призводить до стресу, незадоволеності в собі, депресії тощо. Проте деякі науковці знаходять позитивні сторони у відкладанні справ, стверджуючи, що прокрастинація сприяє творчим здібностям і виникненню нових ідей. Тож для тих, хто має творчу професію, прокрастинація не є негативним явищем. Для всіх інших запропоновано декілька варіантів боротьби з ухилянням від роботи: матриця Ейзенхауера, дроблення задач, таблиця із завданнями або звичайний відпочинок.

Список використаних джерел

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2.

2. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Междисциплинарные исследования в науке и образовании*. 2012. № 1.

3. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3.

4. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 200 с.

5. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург: Питер, 2011.

6. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2.

7. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу*

«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2014_34_26 (дата звернення 21.10.2018).

8. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент: наук. журнал*. 2013. № 59. С. 16–29.

9. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. 2nd ed. Boston: Da Capo Press, 2008. 322 p.

10. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Springer, 1995. 268 p.

11. Grant A. Originals: How Non-Conformists Move the World. 2017. 336 p.

12. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*. 1996. Vol. 78.

13. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. Issue 2.

14. Perry J. The Art of Procrastination: A guide to effective dawdling, lollygagging and postponing. Workman Publishing Company, 2012. 112 p.

15. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133(1). URL: <https://ru.scribd.com/doc/63679278/STEEL-P-The-Nature-of-Procrastination-A-Meta-Analytic-andTheoretical-Review-of-Quintessential-Self-Regulatory-Failure> (data of accessed 21.10.2018).

16. Steel P. The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Things Done. New York: HarperCollins, 2011. 328 p.

17. Schouwenburg H. C. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. *In counseling the procrastinator in academic settings* / ed. by H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pynchyl, J. R. Ferrari. Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

18. Kachgal M. M., Hansen L. S. & Nutter K. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*. 2001.

19. World Health Organization. URL: <http://www.who.int/> (data of accessed 21.10.2018).