

Прокрастинація і прийняття рішень в умовах невизначеності

Наталія Фоміна

магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: FominaNY@krok.edu.ua

Вікторія Острова

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua

Ми живемо в час з надмірно швидким темпом. Надмірні вимоги сучасного соціуму, інформаційне перенавантаження, прийняття рішень в умовах невизначеності, все це може привести до нераціонального використання часу та зниження ефективності всієї діяльності людини. Усі ми, хоча б раз у житті, відкладали на завтра те, що можна і варто було б зробити сьогодні, а натомість, заповнювали свій час роботою простішою чи приємнішою. Таке явище має чітку назву – прокрастинація.

Прокрастинація — це звичка відкладати виконання важливих завдань або заміни їх менш важливими. Її часто описують як нездатність до саморегуляції, коли люди ірраціонально відкладають завдання, навіть якщо знають, що це може мати негативні наслідки

Сутність прокрастинації: постійне добровільне відкладання важливих справ, яке супроводжується відчуттям дискомфорту та негативними емоційними переживаннями і призводить до виснаження, тривожності, стресу, перевтоми, внутрішньо особистісного конфлікту, погіршення взаємодії з іншими тощо.

Ознаки прокрастинації:

- усвідомленість факту відкладання виконання справ;
- суб'єктивне відчуття психологічного дискомфорту, пов'язаного з відкладанням справ;
- ірраціональність мотивації діяльності, що «заміщає» активність, яку прокрастинують;
- негативні наслідки [1].

Причин для виникнення існує багато. Це і втрата мотивації, і ігнорування часу, і недостатня самодисципліна, страх перед завданнями, страх перед успіхом. Також причина може бути перфекціонізм, страх неуспіху, тривожність (особистісна і ситуативна), невміння планувати [2].

На погляд інших науковців, а саме Т. Колтунович та О. Поліщук, основною причиною є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення "тут і зараз". Усі детермінанти прокрастинації вони звели до двох груп: перманентні (стабільні) та ситуативні. Також, вони можуть бути психофізіологічними, емоційними, мотиваційними, часовими, поведінковими, ресурсними [3].

Науковці виділяють такі види прокрастинації:

- щоденна (побутова), тобто відкладання домашніх справ, які повинні

виконуватися регулярно;

- прокрастинація у прийнятті рішень (в тому числі незначних);
- невротична, тобто відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї;
- компульсивна, при якій у людини поєднуються два види прокрастинації – поведінкова і в прийнятті рішень;
- академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів і т. д.

Норман А. Милгрем [4] і Рита Емметт [5] об'єднали ці види в два: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень.

Науковці виділяють два основні типи прокрастинаторів:

- «розслаблений» – прокрастинатор витрачає час на інші, більш приємні заняття і розваги.
- «напружений» – прокрастинатор характеризується загальним перевантаженням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями.

Прокрастинація може виникати також і в умовах невизначеності.

Умовами невизначеності вважається ситуація, коли результати рішень, що приймаються, невідомі. У сучасних умовах особливими формами явищ, пов'язаних з прийняттям рішень в умовах невизначеності, стресу і ризику, є професійний та службовий ризику.

Дослідження різних видів ризику в психології, і, зокрема, їхній вплив на поведінку під час прийняття інтелектуальних рішень в різних ситуаціях невизначеності, стресу й ризику на сьогодні становить значний інтерес з позиції аналізу наукової думки в цьому напрямі [6].

Прокрастинація має великий негативний вплив на наше сьогоднішнє, особливо при прийнятті рішень в умовах невизначеності. Відкладання важливого на потім, може привести до негативних, а іноді до катастрофічних наслідків. Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення оточення через невиконання зобов'язань. Тому дослідження цього феномену сьогодні є вкрай важливим і необхідним.

Як боротися з прокрастинацією?

Боротися з прокрастинацією можна створюючи особисту візію (розуміння ваших навичок і пріоритетів), складаючи короткі списки завдань на день, вивчаючи нові звички та відводячи час для самоаналізу.

Для нівелювання внутрішніх чинників прокрастинації слід розвивати власні соціально-психологічні якості, такі як сила воли, вміння концентруватися, здатність до самоуправління тощо.

Список використаних джерел

1. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання / В. М. Лугова // *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 4(36), Ч. 2 – С. 59-65.*
2. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості / Т. О. Мотрук,

- Д. В. Стеценко // *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15 травня 2014 р.)*. – Суми: Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 388 с.
3. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним» / Т. А. Колтунович, О. М. Поліщук // *Молодий вчений*. – 2017. – № 5 (45). – С. 211–21.
4. Milgram N. A. *Procrastination: A malady of modern time* / Noach Milgram // *Boletin de Psicologia*. – 1992. – Vol. 35:83. – 102 p.
5. Emmett R. *The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now* / Emmett, Rita – New York: Walker & Company, 2000. – 269 p.
6. Артемов В.Ю., Сингаївська І.В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності // *Вчені записки Університету «КРОК» №1(65), 2022, Ч. 3 - С. 151-158.*