

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПРОБЛЕМА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті розглянуто прокрастинацію як одну з актуальних проблем самоменеджменту особистості в умовах зростання вимог до самоорганізації та відповідальності. Проаналізовано сутність поняття «прокрастинація», її психологічну природу та основні причини виникнення, зокрема мотиваційні, емоційні та організаційні чинники. Особливу увагу приділено проявам академічної прокрастинації серед студентської молоді та її впливу на ефективність навчальної діяльності, рівень стресу та психоемоційний стан. Обґрунтовано доцільність застосування таких інструментів самоменеджменту, як цілепокладання, планування часу, самомотивація, тайм-менеджмент і формування корисних звичок.

Ключові слова: прокрастинація, самоменеджмент, самомотивація, ефективність діяльності, академічна прокрастинація.

Abstract

The article considers procrastination as one of the current problems of self-management of the individual in the conditions of increasing demands for self-organization and responsibility. The essence of the concept of "procrastination", its psychological nature and the main causes of its occurrence, in particular motivational, emotional and organizational factors, are analyzed. Special attention is paid to the manifestations of academic procrastination among students and its impact on the effectiveness of educational activities, stress level and psycho-emotional state. The feasibility of using such self-management tools as goal setting, time planning, self-motivation, time management and the formation of useful habits is substantiated.

Keywords: procrastination, self-management, self-motivation, performance effectiveness, academic procrastination.

Вступ

Сучасне життя, з його шаленим темпом, лавиною інформації та необхідністю одночасно встигати навчатися, працювати та задовольняти особисті потреби, робить ефективний самоменеджмент життєво необхідним. Здатність раціонально розпоряджатися своїм часом, розставляти пріоритети та сумлінно виконувати поставлені завдання є запорукою успішної самореалізації. Проте, на шляху до майстерності в управлінні часом часто виникає перешкода – прокрастинація. Прокрастинація негативно впливає на продуктивність праці, якість управлінських рішень і психологічний стан людини, що зумовлює потребу її наукового осмислення. Особливо актуальною ця проблема є для підприємців, менеджерів і студентської молоді, діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності та багатозадачністю. Дослідження причин виникнення прокрастинації та механізмів її подолання сприяє формуванню ефективних навичок самоменеджменту. Практичне значення таких досліджень полягає у можливості розробки дієвих інструментів підвищення особистої ефективності та стійкості до професійних і навчальних навантажень.

Результати дослідження

Широке розуміння самоменеджменту передбачає систему принципів, методів та прийомів, спрямованих на ефективне управління власною діяльністю, часом, ресурсами та поведінкою для досягнення поставлених цілей. Ключовими елементами цієї системи є постановка цілей, планування, тайм-менеджмент, самомотивація, самоконтроль та саморефлексія. Порушення хоча б один з цих елементів негативно впливає на загальну ефективність самоуправління та створює сприятливі умови для розвитку прокрастинації [3].

Прокрастинація є феноменом, що виникає на перетині психології мотивації, поведінкової економіки та психології особистості. Перші наукові згадки про неї датуються ХХ століттям, а сам термін «прокрастинація» походить від латинських «pro» (наперед) та «crastinus» (завтра).

Як наукове поняття, прокрастинація активно вивчається в психології та управлінні. Її розглядають як ірраціональну модель поведінки, коли людина свідомо відкладає виконання важливих завдань, замінюючи їх на менш значущі або приємні дії. На відміну від раціонального перенесення термінів, прокрастинація характеризується внутрішнім неспокоєм, почуттям провини, тривогою та зниженням самооцінки [2].

Деякі вчені, наприклад, психологи Пірс Стіл та Джозеф Феррарі, наголошують, що прокрастинація рідко є простою ознакою ліні чи браку самодисципліни. Часто це складний психологічний механізм, що дозволяє уникнути стресу, неприємних емоцій або страху перед невдачею. Сучасні дослідження виділяють низку ключових факторів, які сприяють прокрастинуючій поведінці. Серед них – страх провалу, прагнення до досконалості (перфекціонізм), низька самооцінка, труднощі з керуванням емоціями, а також спотворене сприйняття часу та винагороди [2].

Однією з головних рушійних сил прокрастинації є недостатній рівень внутрішньої мотивації. Коли людина не має чітко визначеної мети або не відчуває справжнього інтересу до завдання, їй бракує внутрішнього імпульсу для початку дії. Це особливо помітно у випадках, коли результати діяльності не є миттєвими або відтерміновані, що часто трапляється у сучасній молоді в освітньому процесі. У таких обставинах студенти схильні відкладати виконання завдань, віддаючи перевагу короткочасним джерелам задоволення.

Ще однією поширеною причиною зволікання є страх невдачі або, парадоксально, страх успіху. Невпевненість у власних силах, перфекціоністські нахили та завищені вимоги до кінцевого результату можуть повністю паралізувати активність людини. Вона відкладає початок роботи, побоюючись зробити помилку або не виправдати власних очікувань. У контексті самоменеджменту це свідчить про недостатньо розвинені навички саморегуляції та нездатність адекватно оцінювати власні можливості [1].

Важливо також враховувати вплив емоційного стану на розвиток прокрастинації. Хронічна втома, стрес, інформаційне перевантаження та емоційне вигорання значно знижують здатність до концентрації та планомірної діяльності. У таких умовах відкладання справ стає своєрідним захисним механізмом, який, на жаль, лише поглиблює проблему та погіршує психологічний стан людини.

Розглядаючи прокрастинацію через призму самоменеджменту, ми бачимо, що це явище виходить за межі індивідуальних особливостей. Воно часто є прямим наслідком недоліків у плануванні та неефективного розподілу наявних ресурсів. Коли завдання не мають чіткої структури, встановлені терміни є нереалістичними, а плани надмірно завантажені, людина втрачає відчуття контролю над власним процесом діяльності. Це, у свою чергу, призводить до тенденції відкладати виконання завдань, які здаються складними або надто об'ємними, через відсутність ясного розуміння послідовності дій та шляхів їх реалізації [4].

Наслідки прокрастинації є двоякими: вони проявляються як в академічній сфері, так і в психологічному самопочутті. Часте відкладання справ неминуче пов'язане зі зростанням рівня стресу та посиленням почуття провини. Експериментальні дослідження підтверджують, що понад половина респондентів відзначають зниження самооцінки саме через власну схильність до прокрастинації.

Крім того, прокрастинація безпосередньо впливає на продуктивність, знижуючи її, та на якість виконаної роботи. Особи, які систематично відкладають виконання завдань, частіше опиняються в ситуації, коли їм доводиться працювати в умовах крайнього поспіху, що може призвести до помилок та менш ретельного виконання роботи, до негативного впливу на загальний психоемоційний стан, а в молоді на успішність у навчанні.

Подолання прокрастинації вимагає комплексного підходу, який включає розвиток навичок ефективного самоменеджменту. Одним з найдієвіших методів є формування чітких, конкретних та досяжних цілей. Застосування принципу SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) дозволяє деталізувати завдання, встановити реалістичні терміни їх виконання та об'єктивно оцінити очікувані результати. Чітко сформульована мета, в свою чергу, зменшує рівень невизначеності та значно підвищує мотивацію до активних дій.

Не менш важливу роль у боротьбі з прокрастинацією відіграє ефективне планування часу. Розбиття великих, здавалося б, непідйомних завдань на менші, керовані підзадачі з чітко визначеними, більш реалістичними термінами виконання, суттєво знижує психологічний бар'єр перед початком роботи. Застосування перевірених методів тайм-менеджменту, таких як техніка «Pomodoro» (чергування робочих інтервалів з короткими перервами) або матриця Ейзенхауера (розподіл завдань за терміновістю та важливістю), сприяє підвищенню концентрації уваги та раціональному використанню

робочого часу. Регулярне планування, в свою чергу, формує стійке відчуття контролю над власною діяльністю та життям загалом [1, 2].

Для розвитку навиків самоменеджменту та досягнення успіху критично важливим є розвиток внутрішньої мотивації та здатності підтримувати себе. Коли ми усвідомлюємо глибинний сенс наших завдань, радіємо власним досягненням і формуємо адекватні очікування, це значно полегшує подолання внутрішнього опору. Важливо навчитися розглядати помилки як невід'ємну частину шляху до майстерності, а не як привід для самокритики.

Особливу увагу слід приділити створенню міцного фундаменту здорових звичок та раціонального розпорядку дня. Якісний сон, регулярна фізична активність та гармонійне чергування навантажень і відпочинку є запорукою високого рівня енергії та ефективності. Збалансований підхід до життя – це основа для успішного самоменеджменту та мінімізації прокрастинації.

Сучасні цифрові інструменти можуть стати потужним союзником у боротьбі з відкладанням справ. Використання електронних планувальників, програм для відстеження звичок та інструментів управління часом допомагає структурувати роботу та посилює відчуття відповідальності. Проте, важливо зберігати баланс і не дозволяти цифровим технологіям перетворитися на джерело зайвих відволікань [2, 4].

Висновки

Прокрастинація – це багатогранне психологічне явище, яке стає серйозною перешкодою на шляху до ефективного самокерування. Вона підриває нашу продуктивність, негативно позначається на емоційному стані та обмежує можливості для самореалізації, особливо в умовах, що вимагають високого рівня самостійності та відповідальності. Причини прокрастинації різноманітні і включають психологічні, мотиваційні та організаційні аспекти.

Подолання цієї звички можливе через цілеспрямоване вдосконалення навичок самоменеджменту, таких як постановка цілей, ефективне планування часу, розвиток внутрішньої мотивації та самоконтролю. Застосування дієвих методів організації роботи, формування толерантного ставлення до помилок та підтримання здорового балансу між діяльністю та відпочинком значно знижують схильність до відкладання завдань.

Таким чином, прокрастинація не є нездоланною проблемою, а скоріше вказує на необхідність розвитку навичок самоуправління. Усвідомлене ставлення до власної діяльності та системна робота над самоменеджментом відкривають шлях до підвищення особистої ефективності та успішного досягнення поставлених цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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. С. 24-25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6 (дата звернення: 04.01.26)
2. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження у світі.* 2018. Вип. 4(36), Ч. 2. С. 59-65. URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18954> (дата звернення: 04.01.26)
3. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.
4. Назарук, Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія редкол.* 2022. Вип. 3. С. 66-70. URL <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/145/236> (дата звернення: 04.01.26)

Ратушняк Ольга Георгіївна — доцент кафедри економіки підприємства і виробничого менеджменту, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця; e-mail: ratushniak@vntu.edu.ua

Притуляк Вікторія Віталіївна – студентка групи 2Л-236, факультету менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: prutyliakv@gmail.com

Ratushnyak Olga G. — Associate Professor of the Department of Enterprise Economics and Production Management, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia; e-mail: ratushniak@vntu.edu.ua

Prutyliak Viktoriya V. – Department of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: prutyliakv@gmail.com