

ВПЛИВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ: СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПОДОЛАННЯ

Долгоносенко Владислав Віталійович

аспірант кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

У сучасному контексті феномен прокрастинації набуває особливого значення через його зв'язок із психологічними викликами, спричиненими глобальними кризовими подіями. Актуалізація цього питання стає особливо помітною на тлі повномасштабного військового конфлікту, ініційованого Російською Федерацією проти України, що призвело до значних соціальних та особистісних труднощів. У таких умовах прокрастинація може суттєво впливати на психологічні ресурси людини, що є критичними для її адаптації і виживання.

Сучасні виклики, потребують детального аналізу механізмів прокрастинації та її впливу на здатність особистості адаптуватися до нових умов. В умовах, коли щоденно можуть виникати нові труднощі, глибоке розуміння того, як прокрастинація впливає на психічне здоров'я та адаптивні можливості особистості, стає ключовим для забезпечення стійкості суспільства. З цього погляду, позиція З. Оніпко, яка визначає прокрастинацію як добровільне відтермінування виконання справ, що веде до психологічного дискомфорту, підкреслює серйозність цього явища. Такий психологічний дискомфорт може погіршувати адаптаційні здібності особистості, що є критичним у викликах сучасного світу [4, с. 69]. Дослідницею виділено декілька наукових підходів, що проливають світло на розуміння природи прокрастинації: психодинамічний; поведінковий; когнітивний; суб'єктивний; мотиваційний; психофізіологічний.

З. Оніпко стверджує, що визначити тип прокрастинації можливо з урахуванням причин появи цього явища, його особливостей та сфери прояву, а також конкретних наслідків, до яких воно призвело. Дослідницею також встановлено, що в основі лінії та прокрастинації лежать принципово різні механізми [4, с. 70].

О. Журавльова, розвиваючи цю думку, зазначає, що станом на теперішній час дилаторна поведінка може позначатися значною кількістю психологічних конструктів, а саме прокрастинація, лінь, астения, акразія,

аергічність тощо. З одного боку всі ці явища мають багато спільних рис, що вказує на наявність концептуального сполучення та перетину цих феноменів. А з іншого боку можна констатувати наявність відмінних рис, що говорить на користь нетотожності цих понять, не дивлячись на їх взаємопов'язаність [2, с. 45].

Н. Назарук зауважує, що в основі прокрастинації лежить переключення людини з непривабливої, але необхідної діяльності на користь іншим видам активності, що пов'язані з більш позитивними емоційними переживаннями. Фактично дослідниця описує психологічний механізм проявів прокрастинації, в основі якої лежить емоційна складова. Важливим висновком дослідження Н. Назарук є також те, що базисними похідними появи ознак прокрастинації є тривожність, внутрішній протест проти діяльності та авторитарність батьків [3, с. 51].

Н. Берегова, В. Підганюк розуміють прокрастинацію як специфічну емоційну реакцію на важливі, обов'язкові до виконання справи у вигляді їх відкладання на майбутнє [1, с. 13]. Як бачимо і у цьому випадку на перший план виходить емоційна прихильність людини до менш важливих та більш привабливих справ, що складає глибинний психологічний механізм проявів прокрастинації.

Враховуючи наукові дослідження про переважно емоційну природу прокрастинації, наявність потужного емоційного компоненту у психологічному механізмі її поведінкових проявів, що полягає у превалюванні дисфоричних емоцій, викликаних складним для суб'єкта завданням, варто звернути увагу на новітнє дослідження F. Sirois, у результаті якого доведено досить тісний зв'язок між прокрастинацією та стресом у різних контекстах. Потенційно динамічна асоціація дистресу та прокрастинації полягає у тому, що стресові ситуації обов'язково підвищують ризик прокрастинації, оскільки виснажують ресурси подолання і знижують поріг толерантності до негативних емоцій. Ґрунтуючись на висновках теорії копінгу та регуляції емоцій, на думку F. Sirois нова модель прокрастинації вразливості в контексті стресу передбачає, що ризик прокрастинації зростає в стресових ситуаціях, перш за все тому, що прокрастинація є малоресурсним засобом уникнення неприємних і важких емоцій, пов'язаних із завданням. Таким чином, дані F. Sirois підтверджують численні положення інших науковців про превалюючу роль емоційного дискомфорту у проявах прокрастинації, що супроводжують її як на початкових етапах зародження, так і при настанні наслідків зволікання [5, с. 2]. Вони також мають значення для диференціації психологічних складових прокрастинації особистості.

Отже, явище прокрастинації є реакцією на досить високі вимоги до сучасної організації найважливіших сфер людської діяльності та виступає свідченням певного дефіциту особистісних ресурсів, потрібних для вчасного та успішного виконання покладених на людину обов'язків. Прокрастинація як стійка схильність до небажаного відтермінування реалізації важливих для людини завдань має складну різномірнову, багатофакторну природу, а також характеризується цілим комплексом зв'язків з іншими психологічними явищами, що зумовило появу значної кількості наукових підходів до його визначення.

Прокрастинація, яка описується як тенденція систематичного відкладання важливих завдань, виявляє свій негативний вплив на психологічні ресурси особистості. Ці ресурси включають не тільки час і енергію, а й емоційну стабільність, яка є критичною для підтримки загальної продуктивності та психічного здоров'я. Прокрастинація сприяє зростанню стресу і тривоги, особливо коли особистість усвідомлює дедалі чим чи наслідки невиконання завдань. Постійний стрес і тривожність, які супроводжують прокрастинацію, можуть призвести до виснаження енергії, що значно зменшує ефективність особистості у виконанні щоденних обов'язків та вирішенні складних задач.

Таке зниження продуктивності є результатом того, що внутрішні ресурси, необхідні для успішного вирішення завдань, постійно розтрачуються на управління внутрішніми конфліктами та негативними емоціями, пов'язаними з відкладанням. Крім того, емоційна нестабільність може викликати зниження самооцінки, оскільки особистість може оцінювати свої дії як неефективні, а власні здібності – як недостатні для ефективного управління часом і обов'язками. Це створює замкнене коло, в якому прокрастинація спричиняє стрес, що веде до подальшої прокрастинації.

Усвідомлення впливу прокрастинації на психологічні ресурси є критичним першим кроком у процесі її подолання. Коли особистість розуміє, як невиконання завдань негативно впливає на її психологічний стан, це може стимулювати її до переосмислення та корекції поведінкових стратегій. Отже, знання про методики і стратегії адаптації та подолання прокрастинації стає необхідністю, оскільки вони передбачають комплексний підхід до вирішення проблем, пов'язаних із зволіканням у виконанні завдань.

Також, важливим аспектом є розвиток здатностей до саморегуляції та самомотивації, які дозволяють особистості більш ефективно управляти своїм часом і ресурсами. Одним з перших кроків у цьому процесі є встановлення чітких і досяжних цілей, які допомагають структурувати діяльність і направляють зусилля на їх досягнення. Розробка детального плану дій є критичною, оскільки вона дозволяє визначити пріоритети, розподілити завдання на етапи і мінімізувати відволікання, що сприяє підвищенню продуктивності.

Керування часом також є важливим елементом, оскільки прокрастинація часто виникає через неефективне використання часу. Використання технік таких як метод «Помодоро» або програмування часових блоків для виконання завдань може значно підвищити ефективність роботи. Паралельно, застосування методів релаксації, таких як медитація, дихальні вправи або йога, сприяє зниженню рівня стресу, який часто супроводжує прокрастинацію і може впливати на загальну здатність особистості до вирішення складних завдань.

Окрім того, психотерапія, і зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), відіграє ключову роль у модифікації поведінки особистості щодо прокрастинації. КПТ допомагає особам ідентифікувати і переосмислити ірраціональні переконання, які можуть вести до зволікання, та розвивати нові, більш адаптивні способи мислення, які сприяють більш ефективному вирішенню завдань. Цей підхід може допомогти особі не лише покращити свої робочі звички, але й позитивно вплинути на самооцінку та емоційний стан.

В цілому, стратегії адаптації та подолання прокрастинації вимагають інтегрованого підходу, який включає як зовнішні, так і внутрішні зміни у поведінці особистості. Через ці зусилля особа може значно підвищити свою здатність адаптуватися до вимог сучасного динамічного світу, підвищити свою продуктивність і водночас знизити рівень внутрішнього конфлікту і стресу.

Література:

1. Берегова Н. П., Підганюк В. В. Дослідження «прокрастинації» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник* (науковий журнал ГО «Львівська педагогічна спільнота»). 2020. № 19. С. 10-13.
2. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки. *Психологічні перспективи*. 2019. № 34. С. 36-48.
3. Назарук Н. В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 48-54.
4. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (12). С. 66-71.
5. Sirois F. M. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20. Issue 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>