

УДК: 159.9.072: 159.923.2

ЄВДОКИМОВА Д.О.,  
КАЧАРОВА В.М.  
м. Київ

Yevdokymova D.O.,  
Kacharova V.M.  
Kiev

## ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ФАКТОР СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТЯ ЧАСУ

## PROCRASTINATION AS A FACTOR OF SUBJECTIVE PERCEPTION OF TIME

*Abstract. In order to form a successful healthy personality, modern society requires from it more and more advanced, developed psychological qualities: to be focused, persistent, confident, organized, competitive and so on. In contrast, there is always a phenomenon such as procrastination, which can be directly negatively related to the emotional-volitional and motivational spheres, and thus be a barrier to the formation of a successful personality. This article discusses the causes and prerequisites of the phenomenon of procrastination, such as a propensity for impulsivity, orientation to search for emotions and feelings, difficulty in bridging the gap between intention and action, poor concentration. Different types of procrastination are also considered: household, decision-making, compulsive, neurotic, and academic. Features of subjective perception of time are revealed, such as age, conditioned reflexes, occupation of a person and evaluation of the past. The concept of the culture of a deadline is considered, as a phenomenon when all actions, desires and responsibilities of a person have their own end time after which, everything becomes no longer relevant. Here we will show that people tend to procrastinate when their subjective perception of time is higher. This is well manifested in the phenomenon of "delayed life syndrome". People live as if they have another life ahead of them, which is just preparation. This state is inherent in more or less everyone when some plans or dreams are postponed for later. The theoretical analysis of the concept of "delayed life syndrome" is carried out, describing the phenomenon when a person cannot live today, to enjoy what he has because he continually postpones subjectively crucial decisions for the future. Life itself is considered only as a preparation for the life of the future, the "present". The leading causes of "delayed life syndrome" are found, such as the mismatch of life expectancies that a person has formed in childhood, with real events, and the excessive desire to obtain results while ignoring the process of obtaining these same results.*

*Keywords: subjective perception of time, delayed life syndrome, deadline culture.*

### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Сучасне суспільство з метою формування успішної здорової особистості вимагає від неї все більш удосконалених, розвинених психологічних якостей: бути цілеспрямованим, наполегливим, впевненим, організованим, конкурентно-спроможним тощо. На противагу цьому, повсякчас спостерігається таке явище як прокрастинація, що може бути безпосередньо негативно пов'язаним із емоційно-вольовою та мотиваційною сферами, й, відповідно, бути перешкодою на шляху формування успішної особистості.

За весь період життя перед людиною постає питання про співвідношення власного минулого, сьогодення та майбутнього. Жити в часі означає відчувати себе в процесі переходу з минулого через сьогодення в майбутнє. Поза часом живуть багато індивідів, у яких не виходить інтегрувати минуле, сьогодення і майбутнє в єдиний процес зміни себе і світу. Ставлення особистості до часу свого життя розглядається, з одного боку, як ситуаційно-детермінований, а з іншого – як відносно стабільний процес. Надмірна концентрація на одному з часових вимірів визначається безліччю особистісних факторів. Однак головне – не саме по собі минуле, сьогодення або майбутнє, а їх зв'язок, інтеграція, структура у свідомості людини.

Підсумовуючи вищезазначене, ми вважаємо, що дослідження феномену прокрастинації та її обумовленість особливостями суб'єктивного сприйняття

часу є достатньо актуальним питанням для сучасної психології.

### Причини та передумови виникнення явища прокрастинації

Прокрастинація (від лат. *procrastinare*) – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Часто переходить в хронічну форму, що породжує постійні психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність [5].

Прокрастинацію вивчають більш ніж 30 років. Перші наукові дослідження на цю тему стали з'являтися ще в 60 роки в сфері психоаналізу. Спочатку цей феномен пов'язувався з відстрочкою смерті. Ніби через те, що майбутнє постійно відсувається на потім, воно настає не так швидко, а відповідно відсувається і смерть.

Вивченню феномена прокрастинації, структури й особливостей останньої присвячені праці Б. Адамса, Д. Бикова, Дж. Бурки, М. Дворника, К. Лей, Л. Макдональда, Б.Г. Мещерякова, Т. Пічела, У. Сімпсона, П. Стіла, Дж. Феррарі, Л. Юена. Дослідження академічної прокрастинації розкрито в працях Я. Варваричева, Н. Карловської, К. Мейя, А. Шиліна. Класифікація прокрастинації представлена Дж. Баторі, Н. Мілграм, Д. Моврер. Психологічні особливості осіб-прокрастинаторів досліджували Є. Базик, Е.П. Ільїн, А. Шиліна [2].

Згідно з теорією інфантильної всемогутності прокрастинація – це одна із форм боротьби дитини з авторитетними батьками або батьками, що зайняли позицію відсторонення і байдужості [9].

Академічна психологія, в дослідженні феномену прокрастинації, розділилась на два напрямки. Перший, пов’язаний з вивченням причин феномену, а саме індивідуальної схильності до цього феномену. Другий напрямок, вивчає обставини роботи пов’язані з прокрастинацією. На даний період часу не існує єдиного висновку про механізм виникнення прокрастинації: чи це явище є генетично обумовленим, чи соціальні умови існування формують цю особливість особистості [2].

Однак вже можна сказати про певні фактори, що свідчать про схильність людини до прокрастинації. Серед них можна виділити:

1. Схильність до імпульсивності (вважається, що людям з цією характеристикою складніше впоратись з відкладеними завданнями).
2. Орієнтацію на пошук емоцій і відчуттів (для таких суб’єктів буде характерним відкладення монотонних справ через те, що вони не будуть задовольняти потребу у нових відчуттях).
3. Складність в подоланні розриву між наміром і дією (тобто, несвідомий пошук дрібних справ з низьким рівнем складності для відкладення у часі важких та важливих справ).
4. Погана зосередженість (відволікання від справи, що спричинене низьким рівнем концентрації і переключення уваги) [4].

Феномен прокрастинації може проявлятися у різних людей по-різному. А отже, можна зробити висновок що існують різні види прокрастинації. У своїх дослідженнях Д. Баторі, Н. Мілграм, Д. Моурер і виділяють такі види:

1. Побутова (щоденна) – невміння керувати часом, відкладання як життєва стратегія.
2. Прокрастинація в прийнятті рішень. Заключається в складності прийняття рішення в чітко визначений проміжок часу, це стосується навіть мілких, незначних рішень.
3. Комппульсивна прокрастинація – хронічне явище зволікання, відкладання, що стосується будь-якої діяльності.
4. Невротична прокрастинація – відкладання прийняття рішення, що стосується важливих справ, в певні життєві і вікові етапи, може бути пов’язана зі страхами.
5. Академічна прокрастинація – характерна для людей наукової, педагогічної сфери, студентів, викладачів, проявляється в відкладанні або переносі часових строків розробки проєктів, виконання навчальних або практичних завдань [6].

Що стосується причин прокрастинації не як властивостей особистості, а в якості ситуативного явища, то вони можуть бути наступні:

1. Низька мотивація, або повна її відсутність.
2. Страх помилки, перфекціонізм.
3. Робота викликає негативні емоції, неприязнь або навіть тиск зі сторони.
4. Чіткі часові рамки.
5. Небажання брати на себе відповідальність.
6. Відсутність навички планування часу [5].

Виходячи з даної класифікації, одною з причин проявлення прокрастинації може бути явище перфекціонізму. Схильність до бездоганного виконання будь-якої справи може призводити до відкладання справ на потім. Ця особливість може проявлятися у вигляді надмірного планування майбутньої діяльності, що спричинене бажанням уникнути майбутніх помилок. Проте, не завжди перфекціонізм призводить до прокрастинації. Дослідження показали, що існує два види перфекціонізму: адаптивний, що дійсно стимулює особистість робити справу скоріше, та дезадаптивний, який діє протилежним чином, примушуючи людину до довгих і важких пошуків ідеалу. Саме дезадаптивний перфекціонізм призводить до прокрастинації [5].

Іншим фактором актуалізації прокрастинації є страх невдачі. Суб’єкт переживає сильну негативну емоцію страху, нерозривно пов’язану з процесом та результатом діяльності. Боязнь здійснити помилку і є спусковим гачком прокрастинації.

Зворотна сторона страху невдачі – це страх успіху. Це переживання суб’єкт може не усвідомлювати. Успіх завжди пов’язаний із змінами. Поки людина не здійснила цих змін, вона знаходиться в ситуації психологічної безпеки. Вірогідність успіху приносить з собою переживання того, чого ще не траплялося. Тут ми маємо на увазі фактор новизни. Інстинктивно, людина боїться нового через неможливість спрогнозувати наслідки. Саме цей механізм може призводити до того, що людина відкладає справи на потім [7,8].

Наслідками наявності прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, розлад у стосунках з оточуючими, що може виникати через невиконання зобов’язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо.

#### Історія вивчення часу

Загальновідомо, що час ділиться на хвилини, години дні і місяці. Це час, який здається людині об’єктивним виміром життя, доповненим трьома вимірами часу (минуле, теперішнє, майбутнє). Завдяки теорії Ейнштейна про відносність стало відомо, що єдиного і абсолютного часу не існує. В за-

лежності від системи відліку в якій ми знаходимось, час може сповільнюватися і пришвидшуватися. В зоні притягання великої зірки, час йде повільніше ніж в відкритому космосі, а за горизонтом дії чорної діри практично зупиняється [8].

Вперше психологічні закономірності переживання часу, були сформульовані Кантом, в його концепції трансцентральної ідеальності часу, як апіорної (переддосвідної) умови чуттєвого споглядання. В своїх ранніх працях він підкреслював, що відношення до часу і його переживання, знаходяться в залежності від характеру діяльності різних суб'єктів: «Потреба в часі – це дещо відносне, дізнатись і зрозуміти яку можна, лише порівнюючи величину дії, яку людина буде виконувати, зі швидкістю її виконання». Тому один і той же проміжок часу буде відчуватись по різному для різних людей [2].

Пізніше М. Гюйо висуває гіпотезу про те, що довжина часу суб'єктивно вимірюється не кількістю, а хронологічною продовженістю відчуттів. Для доведення своєї гіпотези він надає дані спостереження за вимірами довжини сновидінь, які можуть бути зовсім короткими хронологічно, а суб'єктивно сприймаються як більш довготривалі, що на його думку пов'язано лише з кількістю подій, що присутні в сновидінні. Виходячи з цього, він робить висновок, що механізми суб'єктивного вимірювання довжини не можна вважати апіорними, в чому бачить вирішальний аргумент проти теорії Канта [4].

На початку 20 століття широкого розповсюдження набули концепції часу, висунуті Дільтеєм і Бергсоном. Позиції цих філософів схожі в тому, що вони протиставляють час як реальність, яка фіксується внутрішнім відчуттям і «абстрактний час» математики. Такий підхід зіграв важливу роль в кінцевому твердженні ідеї про нетотожність фізичного часу, і часу, що ми переживаємо. Різниця між ними в тому, що час в фізичному сенсі – це абстракція, насправді ж він лише феномен життя і свідомості. Автори заперечували можливість об'єктивного, раціонального пізнання часу. Увійти в його сутність людині допомагає, згідно Бергсону, творча інтуїція, основана на єдинстві механізмів пам'яті та сприйняття, в результаті чого формується переживання довготривалості. «Мить теперішнього, будучи завжди переходом, невловимим кордоном між минулим, якого вже немає, та майбутнім, яке ще не настало, перетворилася б в просту абстракцію, якби не існувало рухомого дзеркала, що безперервно відображає сприйняття в вигляді спогадів» [1].

#### Особливості сприймання часу

Психологічний час можна визначити як час, що переживається людиною. Таке розуміння психологічного часу запропонували Є.І. Головаха і А.А. Кронік. Вони стверджують, що при розумінні пси-

хологічного часу використовується поняття «переживання часу», а не «сприйняття часу», «почуття часу», «оцінка часу» [4].

Сприймання часу – це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі [4].

Фізіологічною основою процесу сприймання часу є умовні рефлексії на час, які людина виробляє постійно. Сприймання здійснюється шляхом взаємодії аналізаторів, якими ми відображаємо інші сторони явищ об'єктивної дійсності. Важливу роль у сприйнятті відіграє кінестетичний аналізатор. Особливо велике значення відводиться сприйняття ритму, а точніше – це низка подразників, які послідовно змінюють один одного і мають періодичний характер. До таких подразників належать: дихання, ритм серця, ритмічний характер повсякденного життя. Вони сприяють виробленню рефлексів на час. Точно оцінити таким способом можливо лише короткі часові інтервали. Також люди мають схильність перебільшувати коротші і применшувати довші проміжки часу. Але найточнішого оцінювання, досягають за допомогою підключення слухових і рухових відчуттів. Також, за гіпотезою Г. Хогланда, оцінка тривалості коротких часових інтервалів залежить від внутрішньої температури тіла: при підвищеній температурі виявляється тенденція до переоцінювання часових проміжків. І навпаки: при зниженні температури тіла, суб'єктивний час сповільнюється [6].

Сприймання тривалості часу також залежить від того, чим людина займається. Час заповнений цікавими, важливими справами, спливає швидко. Також людині, що чекає неприємних подій, час здається швидкоплинним. І навпаки, при очікуванні приємного зазвичай здається, що подія довго не настає.

При згадуванні минулого спостерігається інша оцінка часу. У минулому, час заповнений емоційною насиченістю та активною діяльністю, відзначається як більш тривалий, ніж насправді. Періоди буденного життя, наповненого малоцікавими та одноманітними подіями, згадуються швидкоплинними, хоча в реальності займали великий проміжок часу. Тобто, рівень емоційної насиченості життя напряму пов'язаний з суб'єктивною оцінкою часових проміжків [6].

Досить значимо на суб'єктивне сприймання часу впливає вік людини. Так дітям здається, що час минає повільно, а дорослим, навпаки – що він летить. Отже, «відчуття часу» не є вродженим. Воно розвивається в процесі життя залежно від діяльності людини й умов, у яких вона відбувається.

У дитини ознайомлення з часом починається із засвоєнням вироблених людством позначень і мір часу. Усвідомити їх нелегко, оскільки вони мають умовно-відносний характер. Відрізки часу, позна-

чені словами «сьогодні», «завтра», «тепер», безперервно змінюються: те, що напередодні називалося «завтра», стає «сьогодні», а наступного дня – «вчора». Один і той самий проміжок часу сприймається по-різному, залежно від змісту і характеру діяльності дитини, її стану на той момент: якщо вона, наприклад, очікує привабливу подію, здається, що час іде надто повільно. Тому діти довго не розуміють логіки часових відношень та упродовж дошкільного віку не сприймають тривалі часові періоди. їм недоступне розуміння таких категорій, як «рік», «століття», «епоха» тощо. [4].

У ранньому і молодшому дошкільному віці дитина ще не орієнтується у часі. Формування часових уявлень починається пізніше і має свою специфіку. Так, невеликі відрізки часу діти вчаться визначати на основі своєї діяльності, зважаючи на те, що за певний час можна зробити, який результат отримати. Засвоюючи уявлення про час доби, діти насамперед орієнтуються на власні дії, що повторюються кожен день. Діти середнього і старшого дошкільного віку частіше спираються на суттєві ознаки у визначенні часу (ранок – «світло, коли сонце встає» тощо).

Наочний характер психічних процесів зумовлює специфічні особливості сприймання часу. Наприклад, дошкільник шукає матеріального виразника часу (годинник), упевнений, що якщо годинникові стрілки перевести, час зміниться (швидше настане завтра), не усвідомлює, що час не залежить від бажання людей (не розуміє об'єктивності часу). Тому провідна роль у розвитку сприймання часу належить дорослому, який виокремлює часові відрізки, встановлює їх зв'язок із діяльністю малюка, позначає їх словом, включає у різноманітні життєві ситуації [8].

Із загальним ходом психічного розвитку, з оволодінням знаннями в процесі навчання пов'язано і підвищення точності диференціювання відрізків часу. Школярі найкраще орієнтуються в тих проміжках часу, які пов'язані з їх повсякденною, шкільною діяльністю [6].

#### **Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу**

На прокрастинацію сильно впливає культура дедлайну, коли всі дії, бажання і обов'язки мають свій крайній час, після якого, все вже стає не актуальним. Люди живуть в світі, де майже все життя відстрочене. Часто буває, що відкладаючи якусь справу, суб'єкт підсвідомо протестує проти культури дедлайну в якій люди існують. Або ж навпаки, людина, отримуючи певне завдання, разом з ним отримує і час за який це завдання треба виконати. Можна було б припустити, що цей час має стимулювати працювати швидше, що йде на противагу прокрастинації. Але насправді все навпаки. Людина отримавши термін виконання може думати, що

часу в неї ще багато і постійно відкладати завдання на потім. Від чого це залежить? Чому людина неадекватно оцінює об'єктивний часовий фонд і свої можливості? Ми вважаємо що, прокрастинація залежить саме від часових рамок і суб'єктивного сприйняття самого часу [2].

Тобто люди схильні прокрастинувати тоді, коли їх суб'єктивне сприйняття часу більше. Це добре проявляється у такому явищі як «синдром відкладеного життя». Люди живуть так, ніби у них попереду ще одне життя, а це лише підготовка. Такий стан притаманний меншою чи більшою мірою кожному. Коли деякі плани чи мрії відкладаються на потім. Кожна окрема людина приблизно уявляє коли настане це «потім». До прикладу це можуть бути такі твердження: «після того, як зміню роботу», «одразу, як отримаю зарплату», «коли виростуть діти».

Синдром відкладеного життя дуже зручний. Це дуже зручне виправдання своїм страхам і ліні, небажання діяти і прийняти рішення. Синдром відкладеного життя – це лише перекладання відповідальності на щось інше, на будь що.

#### **Причини виникнення «синдрому відкладеного життя»**

Синдром відкладеного життя описує феномен, коли людина не може жити сьогоднішнім днем, насолоджуватися тим, що має, адже постійно відкладає суб'єктивно-важливі рішення на майбутнє. Саме життя при цьому розглядається лише як підготовка до життя майбутнього, «справжнього».

Поняття синдрому відкладеного життя вперше було описане, ще в XIX столітті, письменником Редьярдом Кіплінгом на прикладі життя англійських колонізаторів, які мріяли про «справжнє» життя вдома, та вважали, що їх робота у колонії – це лише підготовка до нього. При тому, що така робота могла тривати 30-40 років. Невроз відкладеного життя, як психологічне явище, було вперше описано В. Серкіним в контексті дослідження сприйняття часу і управління ним у жителів півночі. Було виявлено наступне: приблизно 90% північних жителів хотіли б переїхати в місця з найкращими кліматичними умовами і розвиненою інфраструктурою. Респонденти нерозривно пов'язували переїзд з початком нового, «справжнього» життя. В той же час, суб'єкти дослідження не виконували активних дій, щодо настання самої події. Все своє життя досліджувані проводили у підготовці до цього самого переїзду, до того моменту, поки не вирішували, що їх життя вже закінчується і змінювати його більше немає сенсу. Таким чином, досліджувані як би писали «чорновий» варіант власного життя, сподіваючись потім переписати все на «чистовик» – після втілення бажань у життя [9].

При синдромі відкладеного життя людина демонструє тенденцію до життя з фіксацією на май-

бутньому, відкладаючи значущі зміни у часі, і в підсумку наповнює своє існування або повною концентрацією на одній єдиній меті, відкидаючи інші сторони життя, або другорядними подіями, чужими цілями, сподіваючись на те, що диво станеться само собою.

Основні причини виникнення синдрому відкладеного життя:

1. Неспівпадіння очікувань від життя, які людина сформуєла у дитинстві, з реальними подіями. Суб'єктивно це може переживатися як проживання чужого життя.
2. Надмірне прагнення отримання результатів, при ігноруванні процесу набуття цих самих результатів. Суб'єкт всеціло спрямований на події, що на його думку, мають трапитися у майбутньому, при цьому втрачається цінність життя у теперішньому вимірі часу [9].

Отже, прокрастинація – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Часто переходить в хронічну форму, що породжує постійні психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність. Причини її виникнення можуть бути такими: відсутність мотивації, страх помилки, негативно забарвлені емоції, відмова від відповідальності, відсутність навички планувати час та чіткі часові рамки.

Сприймання часу – це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі.

Часто залежить від віку, умовних часових рефлексів, роду заняття та орієнтації на минуле.

Поедання цих чинників в довготривалому періоді призводить до «синдрому відкладеного життя», який заключається в тенденції відкладання життєво-значущих справ і рішень на потім. При цьому виникає відчуття що людина проживає не своє справжнє життя, а лише підготовку до нього.

#### References

1. Berhson A. Two memory / reader in general psychology: Psychology of memory. – М.: Vydavnytstvo Mosk. un-tu, 1979, P. 61- 75.
2. Varvaricheva V.I. The phenomenon of procrastination: problems and prospects of research // Questions of psychology. - 2010. - № 3. - P.121-132.
3. Holovakha E. I. Psychological Time of the Personality. – К.: Nauk. dumka, 1984. – 209 p.
4. Ivanukh V.A. Psychological factors of procrastination. Psychological problems of the present // Abstracts of the 10th Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists (April 11-12) - Lviv, 2013. - P. 24-26.
5. Karlivska N. N. The relationship of general and academic procrastination and anxiety in students with different academic performance // Psychology at the University, 2008. - №6. - P. 31-45
6. Petrovskiy, A. V. General psychology: / Under the general. ed. A. V. Petrovskoho. – М.: Prosveshchenye, 1986. - 464 p.
7. Psychological Dictionary / Ed. B.G. Meshcheryakova, V.P. Zinchenko. – SPb.: PRAIM-Evroznak, 2003. - 672 p.
8. Rubinshtein, S. L. Fundamentals of General Psychology. – М.: Prosveshchenye, 2001. - 720 p.
9. Shaihorodskii Yu. Syndication of political procrastination: causes and consequences // Political management. - 2013. - № 59. - P. 16-29.