

Вовченко О.А.

старший науковий співробітник відділу
освіти дітей із сенсорними порушеннями,
*Інститут спеціальної педагогіки та психології
імені Миколи Ярмаченка
НАПН України
м. Київ, Україна*

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПРОЯВ ПСИХІЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ЗА УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ

За умов війни актуальним та часто вживаним став термін «ментальне здоров'я». Досить широка наукова категорія, яка акцентує увагу на захисті психічного здоров'я людини. Науковці підкреслюють, що більшість психічних порушень проявляються першими ознаками до того, як особі виповнюється 14 років, а три чверті порушень психічного здоров'я беруть свій початок до 24 років.

Психічне або ментальне здоров'я передбачає не лише відсутність порушень. Це стан функціонування людини, за умов якого існують проблеми, негаразди, але важливим є те, як особистість з ними справляється, при цьому не ізолює себе, не перебуває в депресивних станах, не панікує тощо.

У часи існування Стародавнього Сходу лікарям платили не лише за одужання пацієнта, а також за підтримку його здоров'я. Важливим було оберігати душу, мотивувати її, не давати приводів та можливостей сумувати. Це було аналогом саме ментального здоров'я. Оскільки психічне здоров'я – це коли йдеться про стан душі, зв'язок людини із власною підсвідомістю, самосвідомістю, «Я-структурами». Турбота



про себе ефективна тоді, коли вона поєднана із побутом, щоденними справами, задачами, а не стосується виключно відпусток чи вільних від роботи днів. Психологами нині охарактеризовано щонайменше 6 видів турботи про себе. Деякі розраховані на довгострокову перспективу, планування, інші ж людина використовує за вільного часу, щоденно.

Одним із способів турботи про себе є прокрастинація. Психологічна категорія, яка пов'язана із бережним ставленням до себе, що активується через підвищення навантажень, сезоні хвороби. Це знайомий для більшості українців нині стан – бажання відкласти неприємні завдання на потім, тягіння виконувати справи, що приносять більше задоволення, швидкий результат, наприклад, якщо це стосується робочих справ. Але, необхідно підкреслити, що прокрастинація дуже важлива для кожної особистості. Це турбота про свою особистість, часом, підсвідомого походження.

Залежно від того, які емоційні складові характерні особистості, науковці виділяють два фундаментальні типи прокрастинаторів під час війни: розслаблені та напружені [1].

Розслаблені прокрастинатори витрачають час на більш приємні заняття і розваги, ніж на ті, які можна називати словом «треба», «мусиш», «терміново». Таким чином людина намагається уникати неприємних переживань, що наступають після виконання «треба». Ті, хто діє за такою моделлю, мають емоційну потребу в увазі, схваленні з боку інших, в безумовній любові та характеризуються невпевненістю в собі.

Напружені прокрастинатори навпаки, характеризуються перенавантаженням, комплексом неповноцінності, незадоволеністю власними досягненнями, нечіткими життєвими цілями. Це особи, які мають страх невдачі, бояться бути поміченими у некомпетентності тощо.



Поява стану прокрастинації або «корисного лінування» за умов війни має низку причин, наприклад [2]:

- авторитарні батьки у минулому особи та авторитарний стиль виховання;

- страх перед невдачами, програвом (людина боїться, що не вирішить поставлені задачі, що немає достатньо здібностей, умінь, часу. Характерними висловами/думками для таких осіб є «вже краще не робити зовсім, ніж виглядати безглуздо»; також характерною ознакою може бути низька самооцінка, невпевненість в собі);

- перфекціонізм (особистість не приймає посередніх результатів під час виконання домашніх чи робочих справ, любить бездоганність у будь-якій діяльності);

- незрозумілість цілей, низьке мотивування рухатись до цілі (наприклад, під час робочих справ, якщо керівники ставлять нечіткі цілі, не зрозумілі за пріоритетністю дії – особистість може розгубитися, як наслідок, прагне відтермінувати виконання завдань, боїться брати на себе відповідальність);

- невірні переконання, нечіткі уявлення про щось (особистість переконана, що перебуваючи в суворих рамках – зможе краще виконувати роботу) та багато інших причин прокрастинації.

На сьогодні не існує універсальних засобів, порад боротьби із прокрастинацією. Під час роботи психолога з особистістю, що має такі ознаки фахівець спрямовує всі зусилля на зниження проявів прокрастинації. Так, дуже важливо розуміти, коли та за яких умов особистість



прокрастинує («лінується»), розглянути можливі причини та намагатися контролювати ці моменти (почати їх «бачити», усвідомлювати, що це вони, відслідковувати).

Серед основних методів боротьби можна виокремити наступні [3]:

1. Робота з тривогами, турбота про фізичне здоров'я, особливо про сон, зниження тривожності, неврозів, медитації, самопереконання чи самонавіювання (використання методів з афірмаціями) тощо.

2. Чіткий розподіл свого часу (тайм менеджмент), планування робочого часу та аналіз його успішності (виконаності та невиконаності цілей, задач, знаходження причин позитивних результатів та негативних).

3. Визначення пріоритетів (життєвих, робочих, теперішніх та майбутніх).

4. Планування, але задля уникнення тривожності не планувати на далекі перспективи, оскільки життя під час війни мінливе та швидко змінне. Це допомагатиме уникати зневіри.

5. Незважаючи на складність періоду в якому зараз живе країна, необхідно використовувати метод візуалізації, уявляючи себе у майбутньому і серед тих речей, подій, яких можливо, бажано досягнути, якщо активно, старанно працювати «тут і зараз».

Проблема прокрастинації може бути вирішена особистістю власноручно, але може трансформуватися у стан застою, депресії, ПТСР, неврозу тощо. За таких умов, необхідно звертатися до фахівців, що працюють з подібними проблемами за умов війни та негативних соціальних трансформацій.



Список використаних джерел:

1. Klingsieck K. Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific? *Current psychology*. 2013. №32(2). P.175–85.
2. Nguyen B, Steel P, Ferrari J. Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. №21(4). P. 388–99.
3. Шемченко О. Вплив прокрастинації на рівень стресу у осіб, що втратили помешкання за умов воєнного конфлікту. *Психологія та право*. 2023. №4. С. 25-32.

