

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В МЕЖАХ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО ПІДХОДУ

У статті обґрунтовано актуальність вивчення проблеми прокрастинації як особистісного конструкту індивіда. Здійснено теоретичний аналіз поглядів щодо сутності досліджуваного феномену у межах психоаналітичного підходу. Проаналізовано фактори, які детермінують формування прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, психоаналітичний підхід, Еґо-психологія.

Постановка проблеми. Однією із найбільш розповсюджених сучасних соціальних хвороб є прокрастинація, виникнення якої зумовлене інтенсивним індустріальним розвитком суспільства. Тоді як у нерозвинутих аграрних спільнотах вказана проблема не набуває вагомого значення, у соціумах, що характеризуються значним технічним прогресом, її загострення провокується емоційно-інтелектуальним перевантаженням населення, високим рівнем регламентації та квантифікації життя, залежністю від інших, що вимагає вміння координувати свої дії відповідно до певних соціальних ритмів [1].

Водночас Дж. Феррарі та його колеги наголошують на тому, що проблема відкладання життєво важливих завдань та рішень існувала протягом усієї історії людства, однак лише після 1750 року з початком промислової революції вона набула негативного значення. До цього періоду поняття характеризувалось нейтральною конотацією [2].

Попри тривалу історію існування вказаного явища, об'єктом систематичних психологічних досліджень воно стало лише у 80-х роках ХХ століття [3]. Слово «прокрастинація» походить від латинського *procrastinatio* (лат. *pro* – «вперед, далі», *crastinate* – «завтра»), що дослівно тлумачиться як «відкладання на завтра». Стрімке зростання теоретичного та практичного інтересу до цього концепту супроводжується збільшенням числа розрізнених наукових поглядів на його сутність. Відтак, перед вітчизняними та зарубіжними вченими постає проблема теоретичної невизначеності досліджуваного поняття. З огляду на це феномен прокрастинації перебуває в процесі перманентної проблематизації. Науковці інтерпретують та реінтерпретують його, що зумовлює виявлення нових аспектів цього явища.

Мета статті. Теоретичний аналіз особливостей психоаналітичного підходу до тлумачення сутності феномену прокрастинації як особистісного конструкту.

Виклад основного матеріалу. Ґрунтовне вивчення наукової літератури дає змогу виокремити різні точки зору щодо визначення поняття прокрастинації, які найчастіше знаходять відображення у психоаналітичних концепціях.

У межах психоаналізу еволюція теоретичних поглядів щодо проблематики прокрастинації здійснювалась переважно в руслі ідей Еґо-психології. Згідно з основними положеннями вказаного вчення Еґо як структурна одиниця особистості є результатом еволюційного розвитку, що функціонує з метою адаптації індивіда до навколишньої дійсності. Його діяльність регулюється фундаментальною схильністю до пошуку задоволення та уникнення болю (невдачі). Так, у монографії «*Inhibitions, Symptoms and Anxiety*» З. Фрейд зазначає, що тривога, яка виникає під час усвідомлення особистістю потенційної можливості неуспішного завершення певного завдання, виконує роль сигналу загрози для Еґо, що спонукає до відкладання чи навіть уникнення цієї задачі. Відтак, пояснення досліджуваного концепту найчастіше зустрічається у наукових працях, присвячених вивченню механізмів психологічного захисту [4].

Тривогу як антецидент прокрастинації розглядають й інші вчені. Зокрема, завдання, що сприймається прокрастинатором як надто складне для успішного завершення, породжує тривогу та набуває значення аверсивного стимулу. У цьому разі з метою уникнення негативних переживань особистість схильна ігнорувати виконання запланованих справ, зміщуючи фокус уваги на реалізацію легших задач. Подібні теоретичні погляди на сутність прокрастинації представлені у концепції Н.А. Мілграма, який стверджує, що схильність уникати або відтермінувати певні дії є реакцією у відповідь на підвищення рівня тривоги в зв'язку із їхніми непередбачуваними наслідками [1].

Традицію З. Фрейда тлумачити прокрастинацію як механізм психозахисту продовжили у своїх працях С.Дж. Блатт і П. Квінлен. Результати отриманих досліджень склали підґрунтя для вису-

нення твердження науковцями щодо наявності відмінностей у сприйнятті часу особами з низьким та високим рівнем цієї схильності. Автори зауважили, що прокрастинатори насамперед зорієнтовані на теперішній час і відчувають труднощі у плануванні та прогнозуванні майбутнього. Водночас респонденти вказаної групи схильні частіше за пунктуальних осіб у своїх розповідях торкатись теми смерті. З огляду на це автори висунули припущення, згідно з яким хронічні прокрастинатори часто несвідомо обирають стратегію зволікання, з метою уникнення страхів, пов'язаних зі смертю та швидким плином часу [5].

Низький рівень спрямованості на майбутнє у таких осіб у своїх працях відмітили Л.І. Дементій і Н.Н. Карловська. Також науковці вказують на достатньо високі показники за шкалами «Негативне минуле», «Фаталістичне і гедоністичне теперішнє» [6], що узгоджується із отриманими Іполітовою результатами дослідження, відповідно до яких для цієї групи осіб притаманний зовнішній локус контролю.

Згідно з положеннями теорії Дж. Бурка та Л. Юена прокрастинація розглядається як механізм захисту самооцінки [7]. Вагомий вплив на формування самоцінності особистості, на думку науковців, має рівень продуктивності її діяльності. Вказана точка зору знайшла своє підтвердження у результатах досліджень Дж.Р. Феррарі й Д.М. Тайса [8]. Вчені зауважили, що схильність до відкладання певної діяльності виявляється досліджуваними значно частіше, якщо запропоноване завдання попередньо позиціонується як оціночне, а не як залучення до виконання завдання, що не буде в подальшому оцінюватись експериментаторами.

Одне із провідних місць в межах психоаналітичного підходу займає теорія, відповідно до якої прокрастинація є наслідком дитячих травм і проблем у відносинах з батьками. У цьому контексті особливої ваги набуває концепція Міссалдіна, який вперше здійснив спробу пояснити сутність вказаного феномену, акцентуючи увагу на досвіді, здобутому особистістю у дитячому віці. Автор зауважив, що причиною «синдрому хронічної прокрастинації» є помилкове розуміння батьками певних аспектів виховання, зокрема, встановлення недосяжних цілей перед дитиною, відсутність безумовного позитивного емоційного контакту. У такому разі нездатність дитини задовольнити усі очікування та вимоги батьків зумовлює виникнення у неї почуття тривоги та нікчемності. Згідно із твердженням дослідника в дорослому житті така особистість, потрапляючи у ситуації, що передбачають подальшу оцінку її здібностей, повертається до дитячих спогадів і переживань, відтворюючи раніше засвоєні стратегії поведінки, зокрема прокрастинацію.

Як результат помилково обраних батьками методів взаємодії з дітьми пропонує розглядати прокрастинацію і П. МакІнтраєр. Науковець зазначає, що саме крайнощі у вихованні детермінують виникнення вказаної проблеми. Так, надто ліберальний стиль зумовлює виникнення тривоги та труднощів у дитини за необхідності виконання завдань у чітко встановлені терміни, що загалом негативно впливає на кінцевий результат. З іншого боку, прояв батьками у стосунках надмірної вимогливості та авторитаризму призводить до формування прокрастинаторів, схильних систематично підкреслювати свою незалежність від інших, ігноруючи параметри часу [9].

Досліджуючи окреслену тематику, Ф.О. Семенова зауважила, що авторитарний стиль поведінки батьків сприймається дитиною як посягання на її самоідентичність і свободу вибору. В умовах порушення меж психологічного простору дитини та цілковитої заборони прояву ініціативи єдиним можливим способом вияву власної волі є прихована відмова виконувати визначені батьками завдання. Не демонструючи відкритий опір, вона відтерміновує виконання задачі, мотивуючи це незалежними від неї обставинами. Використовуючи подібну стратегію, дитина намагається зберегти цілісність власної особистості та відчуття автономності. З іншого ж боку, відсутність жодного спротиву дитини та беззаперечне слідування вказівкам батьків призводить до формування «атрофії» внутрішньої мотивації, що спонукає до відкладання справ, які не мають директивного характеру. Таким чином, обидві стратегії поведінки, описані вченою, складають підґрунтя для розвитку прокрастинації [6].

Представлені теоретичні погляди на сутність цього феномену знаходять своє підтвердження у результатах низки експериментальних досліджень. Наприклад, Дж.Р. Феррарі та М.Дж. Оліветте проаналізували взаємозв'язок між стилем батьківської поведінки та розвитком зволікання у доньок пізнього підліткового віку. Науковці зосередили увагу на вивченні впливу двох відмінних форм виховання на формування схильності особистості до прокрастинації [10]. Отримані результати засвідчили, що авторитарний стиль батька, який виявляється у жорстких правилах і очікуванні беззаперечного підкорення, здійснює виражений вплив на розвиток дисфункційного типу поведінки. Водночас авторитарний стиль взаємодії батька, що полягає у прояві розуміння та підтримки дитини, має протилежний результат.

Особливої уваги у цьому контексті заслуговують результати дослідження Т.А. Пирила, Р.Дж. Коплана і А.М. Рейд, які виявили, що авторитарний стиль виховання матір'ю не корелює зі схильністю відкладати справи як синами, так і донь-

ками, натомість авторитетний стиль батька може незначною мірою викликати тенденцію до прояву прокрастинації лише у дівчат [11]. Водночас авторитарний стиль виховання, що застосовується батьком, взаємопов'язаний із розвитком досліджуваної особливості у синів та доньок, тоді як авторитарна матір не здійснює істотного впливу на жодну з груп.

Значної популярності набуло психоаналітичне тлумачення сутності прокрастинації, запропоноване Споком. Не виправдавши очікувань батьків щодо реалізації певних вказівок та відчувши їхній гнів з цього приводу, дитина несвідомо відповідає на нього, демонструючи відкладання або уникання визначених батьками завдань. У дорослому ж віці така особистість, зустрічаючись із необхідністю виконати діяльність, що певною мірою нагадує минулий травмуючий досвід, підсвідомо відтворює дитячі конфлікти, власні реакції, а відповідно втрачає здатність завершити розпочату справу [12].

Таким чином, аналіз вказаних концепцій дає змогу стверджувати, що саме труднощі із сепарацією від батьків, яка є передумовою формування автономності особистості, складають підґрунтя для розвитку прокрастинації. Емпіричне підтвердження таких поглядів відображене у дослідженні Харбіна. Науковець виявив, що надмірна потреба емоційної підтримки та схвалення зі сторони матері, а також почуття провини, недовіри, гніву у стосунках з батьком корелюють із високим рівнем прокрастинації [13]. Вказані результати узгоджуються із традиційним підходом до вивчення проблеми сепарації-індивідуалізації, згідно з яким психологічна залежність юнаків та дівчат від батьків у культурі індивідуалізму розглядається як патологія.

Висновки. Попри вказані емпіричні дослідження, їх кількість для підтвердження абсолютної доцільності та коректності інтерпретації феномену прокрастинації саме в межах психоаналітичної парадигми є на цей час не достатньою. Відтак, з одного боку, цей факт породжує ряд критичних зауважень широкого кола науковців стосовно цієї проблеми, з іншого ж – спонукає вчених до проведення нових досліджень з метою обґрунтування чи заперечення наявних психоаналітичних концепцій.

Так, альтернативне тлумачення сутності прокрастинації запропоноване прихильниками доктрини біхевіоризму. Відповідно до теорії оперантного навчання Б. Скіннера тенденція повторювати певний поведінковий акт закріплюється автоматично, шляхом його позитивного підкріплення або відсутності покарання.

Водночас представники когнітивного напрямку зосереджують увагу на трьох ключових детермінантах, що зумовлюють зволікання індивідом

виконання необхідної діяльності, а саме: ірраціональні переконання; занижена самооцінка; нездатність самостійно приймати рішення.

Відтак, необхідність подальшого вивчення феномену прокрастинації та встановлення її детермінант з метою оптимізації шляхів її запобігання є очевидною.

Література:

1. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35(83). P. 102.
2. Ferrari J., Emmons R. Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance. *Psychological Science*. 1994. Vol. 17(4). P. 539–544.
3. Freeman E. K., Cox-Fuenzalida L., Stoltenberg I. Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Current Psychology: A Journal for Diverse Psychological*. 2011. Vol. 30(4). P. 375–382.
4. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud / Strachey J. (Ed. and trans.)*. London: Hogarth Press, 1959. Vol. 20. P. 75–175.
5. Blatt S.J., Quinlan P. Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*. 1967. Vol. 31(2). P. 169–174.
6. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*. 2013. № 7. С. 4–19.
7. Burka J., Yuen L. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, Mass.: Addison Wesley Pub. Co., 1983. 227 p.
8. Ferrari J.R., Tice D.M. Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 2000. Vol. 34. P. 73–83.
9. MacIntyre P. Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. *American Journal of Psychotherapy*. 1964. Vol. 18. P. 95–108.
10. Ferrari J. R., Olivette M. J. Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1994. Vol. 28(1). P. 87–100.
11. Pychyl T.A., Coplan R.J., Reid P. A.M. Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 33. P. 271–285.
12. Spock B. *Helping the procrastinating child*. Redbook. 1971. Vol. 36. P. 20.
13. Harriott J., Ferrari J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*. 1996. Vol. 78. P. 611–616.

Журавлева Е. В. Теоретический анализ сущности понятия прокрастинации в пределах психоаналитического подхода

В статье обоснована актуальность изучения проблемы прокрастинации как личностного конструкта индивида. Осуществлен теоретический анализ взглядов о сущности исследуемого феномена в рамках психоаналитического подхода. Проанализированы факторы, которые детерминируют формирование прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, психоаналитический подход, Эго-психология.

Zhuravlova O. V. Theoretical analysis of the essence of the procrastination concept within the psychoanalytic approach

The article substantiates the urgency of the study of the procrastination problem as a personal construct of the individual. A theoretical analysis of the views on the nature of the phenomenon was investigated within the psychoanalytic approach. The factors that determine the formation of procrastination was analyzed in this article.

Key words: procrastination, psychoanalytic approach, Ego-psychology.