

М. Дворник. Сенс повсякденності у соціально-психологічних практиках відтермінування

М. Дворник. Смысл повседневности в социально-психологических практиках отсрочки

М. Dvornyk. The sense of everyday life in socio-psychological postponing practices

СЕНС ПОВСЯКДЕННОСТІ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИКАХ ВІДТЕРМІНУВАННЯ

Дворник Марина Сергіївна
e-mail: sense4ma@gmail.com

Анотація. Роботу присвячено розгляду соціально-психологічних практик відтермінування з позицій концепту повсякденності. Розкриваються основні характеристики повсякденності, взяті за основу для пояснення практикування особистістю поведінки відтермінування поставлених завдань. За матеріалами дослідницьких інтерв'ю подано приклади повсякденного досвіду респондентів щодо відкладання власних справ «на потім».

Ключові слова: соціально-психологічні практики, відтермінування, прокрастинація, повсякденність.

Аннотация. Работа посвящена рассмотрению социально-психологических практик отсрочки с позиций концепта повседневности. Раскрываются основные характеристики повседневности, взятые за основу для объяснения практикования личностью поведения отсрочки поставленных заданий. По материалам исследовательских интервью поданы примеры повседневного опыта респондентов по отношению к откладыванию собственных дел «на потом».

Ключевые слова: социально-психологические практики, отсрочка, прокрастинация, повседневность.

Annotation. The study is dedicated to the socio-psychological postponing practices' consideration by means of everyday life concept. The basic features of everyday life, taken as a basis for explaining personality's practicing behavior of the

tasks' postponement, reveals. It is also shown the respondents' examples of everyday experience in delaying their own affairs on research interviews' materials.

Keywords: socio-psychological practices, postponement, procrastination, everyday life.

Особистість не існує поза межами своїх думок, переконань, слів, подекуди навіть несвідомих спрямованостей, власного способу життя в цілому, які, зустрічаючись з умовами часу, соціокультурного простору, створюють неповторний світ імовірностей, варіантів розвитку. Сьогоднішнє трансформаційне, плинне, контекстуальне суспільство диктує правила, які можна приймати й одночасно змінювати, привносячи краплину власної індивідуальності, розбавляючи пласти застиглих традицій, рішуче беручи участь у вибудовуванні реальності свого соціуму.

Не живучи, не можна зрозуміти життя, а отже, знаходячись поза аналізом власних особистісних, внутрішніх, та соціальних, зовнішніх, процесів, неможливо знайти сенс, наповненість, досягнути порядок і хаос, з'ясувати шляхи руху до стану комфорту. Саме у звичному для особистості способі існування вона здатна черпати безцінний матеріал свого життєконструювання. І саме в тому, як людина обходиться зі своїми буднями, криється сутність існування: від несвідомих потягів до матеріалізованих дій. Організація, вибудовування повсякденності демонструє способи інтерпретації особистістю власних справ як вихідної частини буття, що позначається на моделі безпосереднього виконання завдань, які поставлено перед людиною.

Проблематика відтермінування виконання особистістю власних справ, завдань перемижується у соціальній психології із поняттям «прокрастинація» (з латинської «procrastinus»: pro – замість, попереду і crastinus – завтрашній) – поведінки, пов'язаної із заміною пріоритетних і важливих завдань на дії з нижчим пріоритетом чи взагалі даремні, або з виконанням справ, які приносять задоволення, але на шкоду необхідним завданням.

Прокрастинатори схильні відкладати все на потім, на завтра, на майбутнє, зазвичай перекладаючи свою відповідальність на інших, працюють хаотично, без плану, або лише за наявності натхнення чи невідкладності. Мотиваційні теорії відтермінування завдань вказують на такі ознаки прокрастинації, як пропущені граничні строки, втрачені можливості, встановлення особливих позицій серед оточуючих, зниження продуктивності, гаяння часу; а також емоційні детермінанти: спад бойового духу, підвищення стресового стану, фрустрація та злість, низька зацікавленість у справах.

Багато досліджень засвідчують, що прокрастинатори переоцінюють кількість наявного часу і недооцінюють кількість часу, який насправді забере виконання завдання. Тому плани та графіки, які вони складають, часто є нереалістичними та непродуктивними для того, аби виконати необхідну роботу. Дослідження, проведене Дж. Феррарі та М. Спектер, показало високу негативну кореляцію прокрастинації з орієнтацією на майбутнє і позитивну кореляцію з орієнтацією на минуле, що свідчить про нестачу уваги прокрастинаторів до планування [26, с. 197-202]. Згідно з іншим дослідженням, прокрастинатори у меншій мірі схильні оцінювати теперішнє з гедоністичних позицій, а замість цього демонструють високий рівень фаталізму та негативну оцінку минулого [20; 25].

Відкладання, зволікання, уникання все частіше посідає ранг хвороби сучасного суспільства: загальновідомий афоризм Ф. Стенхоупа «Ніколи не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні» відображує традиційне ставлення людства до питань поведінки із поставленими завданнями [27]. В цілому негативна характеристика схильності до прокрастинації дає означення особистості ледащій, невмотивованій, безвідповідальній, а то й навіть егоїстичній. Однак чи можна однозначно маркувати таку поведінку як щось погане, непотрібне, шкідливе, особливо, зважаючи на її повсюдне поширення в сучасному суспільстві? Так, згідно із дослідженнями, проведеними у 1978 та 2002 роках, стає помітною тенденція до зростання кількості осіб, які хоча б іноді відтермінують справи (відповідно до років: 15% і 60%), та осіб, що

зволікають із виконанням завдань дуже часто (відповідно до років: 1% і 6%) [27].

Загалом, негативний погляд на прокрастинацію існував не завжди: до індустріальної революції 1750 року феномен розглядався нейтрально, як раціональний порядок дії або бездіяльності [23]. Це може свідчити про те, що динамічні суспільно-економічні процеси сприяють активізації своєрідної моделі життєконструювання, в якій досить значуще місце поряд із відповідальним виконанням справ планомірно та у належний термін займають і такі способи поведінки, як відтермінування.

Канадський учений Б. Такмен в ході дослідження феномена прокрастинації виявив, що люди, схильні звертатися до відтермінування, часто використовують раціоналізації для виправдання своєї поведінки. Раціоналізації дослідник визначає як думки, які допомагають виправдати відкладання справ «на завтра» або «на потім» в очевидно логічній і переконливій формі для самої людини. Він припускає, що такі раціоналізації є джерелом когнітивних підстав для прокрастинації [28]. Тобто зволікання із виконанням завдань стає ніби певним способом копіngu із життєвими колізіями, регуляцією гнучкого поставання особистості в ризоморфному, невизначеному, широкому, варіативному просторі сьогодення.

Власне, поширеність феномена відтермінування звертається до його трактування з позицій соціально-психологічних практик: усе, що з'являється, поділяється, обговорюється, набуває статусу загального, суспільного, і засвоюється чи нівелюється, тобто відбуваються певні процеси, наявна дія, активність. Практикувати – означає діяти. Проте конструкти дії та бездіяльності дають не надто змістовний матеріал для розуміння практичного: згадаймо лишень деяку міру пасивності при виконанні поставлених перед особистістю завдань.

У традиційному розумінні практика – це зміст матеріальної, чуттєво-предметної, свідомої, цілепокладаючої діяльності людини з освоєння і

перетворення природи, суспільства і себе, а також перевірка істинності і цінності співвідношень: «необхідність і свобода», «утилітарне і марне», «цивілізоване і нецивілізоване» тощо [9]. У соціально-психологічному ж вимірі практика постає умовою осмисленості повсякденної мови – голосу суспільства, який змінює реальність.

Використовуючи конструкт практик у множині, ставимо акцент на масовості, поширеності, соціальній верифікації таких ритуалів повсякденності, які здатні описати суспільство з різних ракурсів [4, с. 10-11]. А особистість, невіддільна від суспільства, практикує постійно, що поступово стає своєрідним мистецтвом вирішення практичних завдань у ситуації невизначеності. Така контекстуальність свідчить про те, що практики конституюють та відтворюють ідентичності, розкривають основні способи соціального існування, які можливі в даній культурі та в даний момент історії [4, с. 12-16]. Практикування особистих варіантів поведінки з власними завданнями створює конфігурації, які визначають поставання не тільки індивідуальне, але й загальне – суспільне. Так формується фон для дій, який вже не є ні передвісником активності, ні індивідуальною подією [24].

З огляду на це, соціально-психологічні практики стають певним чином традиційними та типізованими, такими, що виробляють негласні правила. Критерії нормальності, правил, стилю підкреслюють те, що практики носять колективний і постійний характер. Правила у практиках – це те, що осмислено пов'язує минулі та майбутні дії, роблячи їх регулярними, ідентичними, упізнаваними, і, отже, зрозумілими [3].

Знайомість і типовість практик обумовлюють зменшення тривоги з приводу отримання бажаного. А. Шютц вважав, що повсякденні практики осмислення і дії складаються з наочного практичного знання і досвіду за наявності певного практичного інтересу чи практичного цілепокладання [18]. Тобто й у соціально-психологічних практиках відтермінування, можемо вважати, є утилітарний сенс: вони покликані створювати комфортність умов, у яких особистість конструює власне життя.

Загальність та доступність практик однак не можна розглядати одноразово. Активність або інертність щодо власної життєбудови не обумовлюється лише питаннями вже згаданої спрямованості особистості до комфорту. Джерела практик поведінки із поставленими перед особистістю завданнями доцільно було б розглядати з точки зору мотиваційних теорій, але за соціально-психологічними практиками відтермінування справ може стояти щось інше, що не визначатиметься в особистісних парадигмах як цілі, цінності, установки, очікування, потреби тощо.

Аналіз літератури щодо проблем відтермінування допомагає у створенні картини імовірної природи такої поведінки у палітрі від фізіологічних обумовленостей до пояснень наявністю стійких психологічних захистів особистості [8]. Та індивідуально-особистісні та ситуативно-комунікативні предикати практик відтермінування не розглядалися дослідниками комплексно, що, однак, є дуже важливим для сьогоденного осягнення соціально-психологічних процесів. Саме інтерпретація, вивчення процесу, а не результату, цікавить глибинну, сповнену сенсом частину наукової сучасності.

Постмодерна парадигма соціально-психологічних пошуків надає неабиякої вагомості смислам та значенням на відміну від класичного гносеологічного поняттєвого апарату з його усталеними уявленнями про суб'єкт, істинність, структури. Лише у мові як вихідній основі мислення та діяльності наразі можна знайти осмисленість, а тому верифікованість знання. А оскільки мова є живою, наявною, актуальною, вона, відповідно, і описує звичні варіанти виконання людиною своїх справ, ту повсякденність, якою насичено все довкола.

Посилена увага до проблем повсякденності – одна з особливостей сучасної соціально-інтегрованої науки, яка поширюється в умовах постмодерністських поглядів. Її завдання – формувати соціально релевантне знання, у створенні якого беруть активну участь користувачі практично значущої інформації, а її корисність розглядається крізь формат «неогуманістичного, етично зумовленого прагматизму» [13]. Загалом, суспільство може приймати та здійснювати рішення, спираючись лише на той рівень знань та інформації, яким

забезпечує свій актуальний потенціал [12]. Тому контакт із буденним знанням навіть у сфері науки може виконувати захисну функцію від кристалізації у свідомості дослідника недостовірних уявлень.

Повсякденність оберігає особистість від нереалістичних уявлень, змушує рухатися за актуальними переживаннями. Спостереження за повсякденним життям сприймається як нормальне та самоочевидне, тобто визначальною рисою повсякденного життя насамперед є те, що для індивіда воно проходить «тут-і-зараз» – навколо його тіла та його теперішнього часу [5]. Отже, повсякденність не може бути вигадкою; вона природна, дана, звичайна, а тому всеохоплююча. Однак це ще не означає, що будні – це сіра одноманітність, рутинна.

На повсякденність як сферу конструювання соціальної реальності, на протиположність розумінню буденного життя як чогось «низького», «неповноцінного», вперше було звернено увагу в рамках феноменологічної традиції. Найчастіше повсякденна реальність визначається як щось загальне і типове для всіх, деяке поле інтерсуб'єктивності, що характеризується певним когнітивним стилем, таким, що сприймається всіма. Джерела поняття повсякденності звертаються до «життєвого світу» Е. Гуссерля, який проголошує залежність наукового пізнання від більш значимого, високого за достойністю способу «донаукової» чи «позанаукової» свідомості, що складається із суми «безпосередніх очевидностей» [13]. Власне, така очевидність доступна саме зі сфери повсякденності – частини життєвого світу із «наявним знанням» [19].

Повсякденне – це те, що сприймається як стійке, стабільне, нормальне, однак не обов'язково є рутинним. Тісний зв'язок буденного знання із щоденною діяльністю постійно піддається габітуалізації, тобто узвичаєнню. Звідси велика увага приділяється поняттю габітуса, введеного в широкий науковий обіг французьким соціологом П. Бурд'є. Габітус визначається як система структурованих і структуруючих стійких схильностей, система когнітивних та мотиваційних структур, що будується у практиці і зорієнтована на практичні

функції [2]. Габітус ніколи не створює чогось непередбачувано нового, але й не стає механічним відтворенням первинних умов. Це та атмосфера, яка створена навколо та всередині нас, яка рухає людьми.

Звертаючись до такої природності, можна пояснити практики відтермінування вольовими розладами. Це традиційно підкреслює погляд на прокрастинацію як на порушення особистісної цілеспрямованості, самоорганізованості, які мали б сформуватися ще в ранньому дитинстві. Боротьба рушійних сил особистості полягає у додаткових зусиллях вольового акту, однак самообмеження, заборона деяких достатньо сильних ваблень, свідоме підпорядкування їх іншим, більш значущим і важливим цілям, пригнічення безпосередньо виникаючих у даній ситуації бажань та імпульсів не завжди мають місце. Так було б найлегше пояснити практикування прокрастинації, та для кожної особистості існує різна міра усіх соціально-психологічних станів та характеристик, що відображуються в її буднях.

Повсякденність має вагоме функціональне навантаження для життєвого світу особистості. По-перше, вона є засобом стабілізації психологічного простору, що виражається крізь призму традицій, звичаїв, цінностей тощо. По-друге, буденність – це своєрідний інструмент упорядкування часу людського життя, яке, завдячуючи їй, набуває циклічності та ритмічності [16]. Так, наші щоденні справи стають матеріалом для застосування певних способів поведінки із ними, отриманих із досвіду задля використання функцій стабілізації та впорядкування.

Забезпечуючи захист від мінливих, хитких умов сьогодення, виникають практики відтермінування, пояснювані, в першу чергу, особистісною тривожністю. Аби впоратися зі страхами невдачі або успіху, або власним перфекціонізмом, особистість може нескінченно відтермінувати справи, щоб уникнути безпосередньої ситуації оцінювання, адже події з неминучою оцінкою діяльності зазвичай призводять до підвищення тривожності. Особистість, розмірковуючи про те, що вона не впорається із завданням, не бажає розчаровувати себе або інших. Рефлексія та зворотній зв'язок у такому випадку

негативно впливають на рівень самооцінки, необхідний особистості для звичного функціонування. Саме так практики відтермінування стають не просто шаблонною даністю з негативним забарвленням, а просторим вмістилищем позицій щодо вибудовування власних буднів – реального життя.

Так, світ буденності пропонує більш-менш збалансований набір стереотипів поведінки і сприйняття, який регламентує життя особистості в соціальному середовищі. Та залишаючись у межах кінцевого, не наближаючись у своїй свідомості до вічного, не обмеженого тимчасовістю, тілесністю, конкретним жорстко окресленим простором, людина має змогу відчувати себе реальною, такою, що живе, існує. Ще М. Монтень у своїх «Дослідах», зазначаючи, що оволодіваючи знаннями, не слід нехтувати досвідом, розкривав свою філософію буденності: безрозсудно займатися пошуком істини, оскільки думки людини не можуть дати впевненості ні в чому, і все, що можна зробити – це проживати те, що є, наводити лад та встановлювати мир у буденних життєвих обставинах [11].

Свідомість повсякденності від початку спрямовувалася на нагромадження, систематизацію й узагальнення минулого досвіду, на культивування встановлених зразків, на збереження успішних і нівелювання сумнівних рецептів [14]. Сприймання особистостей, ідей, подій у межах буденного – це сприймання з точки зору їхньої типової визначеності, певна інтерпретація повторюваності ознак та подій [7]. Та переплетіння різних порядків у просторі повсякденності створює єдину мережу амбівалентних просторів, у якій одне переходить в інше, і немає розподільних чітких меж. Тому цілком закономірно вважати, що і соціально-психологічні практики відтермінування, плинні у повсякденному контексті означаються через ті способи поведінки, які були до особистості, які звертаються до попереднього досвіду, перетинаючись однак із варіативністю сьогоденного прагнення до хоча б одноразового структурування, втамування тривоги невизначеності, безперервного пошуку вдалого, зручного, прийняттого виміру активності чи, навпаки, бездіяльності.

Обрати спосіб свого поставання перед завданням – глобальним чи мізерним – означає втілити сенс своїх буднів, запустити механізм розгортання власної життєвої реальності, долучивши до неї своє оточення.

Реальність повсякденного життя інтерпретується людьми в якості суб'єктивного, однак цілісного світу [1, с. 12]. А. Шютц назвав повсякденність верховною реальністю, адже майже усе життя людина знаходиться у її межах, лише іноді випадаючи з неї [7]. Цю думку поділяють П. Бергер і Т. Лукман та визначають повсякденність як інтерсуб'єктивний особистісний світ, який поділяється з іншими. Буденна реальність виявляється вже об'єктивованою як факт, тобто конституюваною рядом об'єктів, які було означено як об'єкти ще до появи певної особистості у загальному просторі тлумачень. Використовувана в буденному житті мова постійно надає цій особистості необхідні об'єктивації та встановлює порядок, в рамках якого набувають сенсу та значення і ці об'єктивації, і сама повсякденність [1].

Мова – той інструмент і одночасно продукт, який регламентує все, що відбувається в особистісній та суспільній повсякденності. Мова – це не лише слова та значення, це цілий світ індивідуальних конструктів з ідеями альтернативізму і плюралізму істини, це соціальний контекст [17]. За допомогою буденної мови людина бере участь у вибудовуванні різних конвенційних соціальних реальностей, які керують поведінкою та формують ідентичність. Тобто мова і дія в такому ракурсі стають майже тотожними.

Говорячи про звичайне, повсякденне, особистість спрямована на пригадування типових ситуацій свого життя, того, що вона робить зазвичай. Так, аналізуючи первинні інтерв'ю (серед опитуваних були студенти та студентки 4-5 курсів мистецьких спеціальностей державного ВНЗ віком від 19 до 22 років) щодо положення особистості у власних практиках відтермінування, ми намагалися відстежити те, як загалом досліджувані означають свої позиції щодо прокрастинації.

Так, хлопець 21-річного віку розповідає про сутність своєї спрямованості на відтермінування завдань: «Якщо я буду відкладати, я знаю, що чим більше

відкладаю, то потім у мене накопичується дуже багато справ, і їх може в підсумку накопичитися настільки багато, що я навіть не зумію спланувати порядок їх виконання, і в результаті сам у своїх очах просто втрачу статус. І мені здається, що... і не здається, а так і є, що мені почне здаватися, що я ні на що не здатний, і навіть боюся подумати, що буде, серйозно. А якщо я планую, так би мовити, планомірно роблю, нехай навіть в крайній термін, але роблю це планомірно, то я це роблю точно продуктивно. І тоді я першим ділом... знову-таки – мотив вигоди: якщо я це не зроблю, то це точно не принесе мені користь. А навіть написання тієї ж курсової в останню ніч точно мені користь принесе. Все-таки, можна відкласти на потім заштопати шкарпетку, її там ніхто не бачить, в принципі. А можна відкласти на потім купівлю квартири, і в результаті ти залишишся без житла. Ось. Це різні речі. Тобто глобальні, речі реально важливі я не волів би відкладати, швидше за все. А такі дріб'язкові, поточні справи – так, може бути».

У дівчини 22 років причиною відкладання своїх справ на потім слугує страх: «Так, щиро кажучи, боюся результату: я відразу починаю фантазувати, вигадувати, як може все статися, який буде з цього результат, і у мене це відразу викликає якусь паніку, боюся негативного результату, який може відбутися. Напевно, на основі минулого досвіду: щось, значить, таке було, що зупиняє... Ось, за моїми мірками так. Ось що може статися... мені здається, я все одно це зроблю, але зроблю пізніше, просто буду постійно залишати-залишати, поки я дійсно не зрозумію, що для мене це значимо. Тому що воно все одно сидить, я відчуваю, що я дійсно цього хочу, але я його залишаю, тому що, напевно, не готова. Поки ось дійсно... у мене це в усьому... в даний момент це щодо особливо вивчення німецької мови: поки я чітко вже не зрозуміла, що це підбиває. І починає мотивувати. Мотивація – вона все-таки більше. А коли я це чітко не бачу, я починаю фантазувати, тоді у мене і страх, і все інше».

Дівчина 20 років розповідає про сфери свого зволікання з виконанням справ так: «Напевно, якщо мені не цікаво на даний момент робити саме цю справу, я відкладатиму. Якщо я відчуваю тривогу, я переважно намагаюся

навпаки робити такі справи, щоб подолати страх. Те ж саме: я почала займатися діяльністю в університеті, самоврядуванням, стала главою – саме те, що мені було цікаво, і в деякій мірі страшно бути лідером. А тут я стала, і мені це вже не страшно, і, в принципі, всі справи, пов'язані з цим, я роблю регулярно. А ось що стосується документації деякої: воно дублюється, і одне і те ж іноді стає не цікаво, і тому з'являється відкладання на потім. Якщо з'являється якась монотонність у чомусь, трясовина якась, коли одне й те ж: ти сидиш, ніби верстат якийсь, і одні й ті ж футболки шиєш. І іноді хочеться відкласти це на потім, і відкладаю іноді на потім, але все одно потім включаєшся через те, що ці протоколи та інше – воно має бути, тому що і перевірки всілякі, і чисто для себе, тому що в основному намагаюся себе якимось в плані таких справ, документації там, коли я є не тільки виконавцем, але і лідером, тоді я намагаюся до перфекціонізму трохи наблизитися, щоб у мене було все налагоджено. Але саме монотонність призводить до незацікавленості, а незацікавленість призводить до того, що я відкладаю це на потім».

Як бачимо, у досліджуваних досить різні пояснення власної поведінки відтермінування, які вони, в залежності від запитань інтерв'юера, розглядатимуть все з нових і нових ракурсів.

Повсякденне постійно інтерпретується і переінтерпретується в комунікації. Все у повсякденності витлумачено, прочитується і перечитується, створюється безліч варіантів розуміння, приростає і зменшується зміст, а отже насичуються і соціально-психологічні практики особистості [6]. І щоб «знайти опору в цьому світі, дійти згоди з ним», ми маємо інтерпретувати смисловий універсум, всю сукупність значень нашої повсякденності [15], шукати таких наповнень, які б стали зрозумілими для нас самих.

Так, запитавши у інтерв'ююваних, чи можуть вони назвати себе людиною, яка любить відкладати свої справи на потім, «тягнути» гуму у виконанні завдань, ми отримали найрізноманітніші відповіді, які пізніше у ході бесіди приводили до свідомих висновків самих опитуваних.

Дівчина 20 років, яка постійно наголошувала на тому, що є і хоче бути акторкою, багато працюючи над цим, відповіла: «Відкладаю, напевно, коли уже немає сил. Просто я, чому не відкладаю, бо це загартовано у мене ще з дитинства. Мама каже: ти повинна бути першою скрізь, – вона мені торочила це кожного дня, – ти повинна бути кращою, ти взагалі на першому місці. І тепер, коли я лягаю спати до дванадцятої години, і в мене ще щось не дороблено, і в принципі спати я ще не дуже хочу, то я думаю: ось це я ледащо, що лягаю так рано спати, це ж у мене ще є 2 години, я можу не лягти, а за ці 2 години я можу просто зробити все і бути на першому місці. Тому у мене ось цей пунктик, який мама мені поставила – планка – і, напевно, через це я не можу відкладати. Мене потім совість з'їсть просто».

21-річна дівчина-художниця наголосила, що регулярно справи не відкладає: «Усе я намагаюся виконати поки є час, іноді – наперед, але коли плануєш – зазвичай не дуже виходить, але так намагаюся хоча б основну частину зробити, аби потім залишати якийсь час, щоб доробити вже перед самим підсумком здачі роботи, намагаюся вже під кінець доробити. Але так, в основному, все намагаюся робити вчасно. А то потім починаєш нервувати, що не встигнеш, чи потім не буде часу. Раптом до тебе хтось прийде в гості, або там тебе кудись покличуть, а потім будеш переживати. А так будеш знати, що у тебе вже хоч щось зроблено, потім буде легше. Ось якщо завдання якесь дають нове, то хочеться його спробувати, і ти приходиш додому з тією думкою, що «я ось зараз все відкладу, але зроблю те, що нове для тебе». А якщо ти знаєш, що це не дуже цікаво, то таке можна відкласти».

Інша 20-річна дівчина розповіла, що відкладає лише дрібниці: «Може, для мене це дрібниці, а для когось це не дрібниці, але дійсно заради того, що мені цікаво, я можу відкласти на потім. Але якщо я розумію, що це дійсно дуже важливо, оскільки я займаю певні посади в університеті, то я розумію, що деякі справи, які мені не дуже цікаво було б робити, їх потрібно зробити, бо від мене це залежить. Я сама вибрала для себе ось цей ріст, так би мовити, професійний, я люблю те, чим я займаюся в університеті і поза університетом, але деякі

дрібниці дійсно іноді напружують. Іноді я їх відкладаю, а іноді, я розумію, що зараз їх відкласти не можна».

Хлопець 22 років сам побачив, що постійно відкладає справи на потім: «Начебто прагну робити, але все одно якось... а буває – сідаєш – нічого не виходить: немає або настрою, або стан не той, начебто намагаєшся, а нічого не виходить, і чекаєш, коли буде момент, коли все піде. Зазвичай цей стан проявляється в останній момент, коли в тебе відразу – все – мозок працює. Відкладаєш, коли нецікаво, і коли розумієш, що до цього ще довго, коли до зробити це все ще дуже багато-багато часу. А ось зазвичай коли часу мало, ось залишився місяць до здачі уроку, ми це розуміємо, що у нас дуже мало часу, але все одно сидимо чекаємо. А тоді приходить і муза, і все, що тільки можливо».

Буденність – це звичне середовище, стиль життя, в який людина органічно введена, та який вона не завжди усвідомлює та аналізує. Як зауважував Ю. Лотман, повсякденне побутове довкілля подібне до повітря: людина помічає його тільки тоді, коли воно псується або його бракує [10]. Дійсно, ми іноді навіть несвідомо долучаємося до практик, які вже є нормою тієї спільноти, до якої нас включено. Ось так і відбувається поширення практик відтермінування: від окресленого конфігурування в спільноті-community до всезагальної соціальної домовленості, негласної конвенції про прийняття їх у широкий обіг.

Загальність, соціальність вимірюються історичністю та специфікою повсякденності в різних суспільних системах, що існували й існують [13, с. 34]. Повсякденність відображує весь соціокультурний світ, який оточує особистість, безпосередньо впливає на неї і змінюється під її впливом, а отже і відтворює настрої взаємопроникнення, взаємозаглиблення культури як довкілля та психології як внутрішньої сутності особистості.

Культура окремих спільнот сьогодні перестає бути кулуарною, вона доступна, хоча й специфічна, ціннісно-орієнтована, але і маргінальна. Усе частіше через комунікаційні мережі звучить ідея інакшості, яка, однак, підхоплюється масами, перетворюючись у соціально-психологічні практики,

всмоктується в сучасну повсякденність. Звернімо увагу хоча б на поширення практик екстремальних, нестандартних, епатуючих. Це легко відстежити й у феномені прокрастинації, коли люди свідомо відкладають власні справи на потім, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. Дж. Феррарі називав такий вид відтермінування – arousal procrastination [22], а останні дослідження пояснюють його як умову пошуків сучасною особистістю зовнішніх детермінант активності, поштовху до дії [21].

Так, опитані нами студенти, неодноразово вказували на те, що настання граничних строків – дедлайну, тиск обставин, контроль оточуючих стимулюють їх виконувати поставлені перед ними завдання. А це, у свою чергу, звернення до спрямованості повсякденних справ на іншого, орієнтації на підтримку. Зокрема, один з досліджуваних так описав необхідність символічного зовнішнього нагляду при виконанні завдань: «Я по суті один, і не можу себе змусити. Час є, але я краще приділю час чомусь іншому, ніж посидіти, ретельно постаратися зробити роботу. Мені потрібно присутність хоча б когось. Зручніше просто. Я так комфортніше себе почуваю».

У 20-річної дівчини з дуже активною життєвою позицією тиск граничних строків є найголовнішим критерієм для необхідності виконання справ: «Якщо я розумію, що потрібно за справою дуже довго сидіти, відкладаю на самий «потім». Хоча бували такі моменти, що я відкладаю-відкладаю... от я можу, якщо робота серйозна, сидиш тиждень, місяць за нею, і розумієш, що в тебе взагалі нічого не виходить, і ти відкладаєш-відкладаєш, а коли підтискають самі терміни, в тебе за день все виходить: зліпити, склеїти. Навіщо тоді витратити було тиждень, якщо можна було за день це все зробити? У мене відразу такий потік думок: що знайти, що написати, що куди сунути. Ось таке».

В іншого юнака роздуми стосувалися наступного: «Моє прагнення відкладати на потім... Мені здається, що його природа в нестачі контролю над людиною: ось я точно знаю, якщо мене не контролюють, якщо немає цього зовнішнього, так би мовити, чи то нагадування, чи то менеджменту-керівництва над тобою, що ти повинен робити щось, відразу з'являється ця розхитаність,

відразу здається, що «о! це ніхто не проконтролює, можна відпочити», тобто зробити це більш погано, не так якісно».

22-річна дівчина, яка мріє жити у Західній Європі, одразу звернула увагу на те, що її поведінка щодо виконання власних завдань, у першу чергу, детермінується відносинами з людьми: «У яких сферах я зазвичай відкладаю справи... Напевно, в пов'язаних зі спілкуванням. Якщо у мене, наприклад, з цією людиною в перший раз не склалися стосунки, буває, зустріч відкладаю».

Повсякденність – світ звичок, звичаїв, стереотипів мислення, житейських аксіом, у ньому велика сфера недовомовленого, що не потребує пояснення і доводу. В умовах буденності можливо сконструювати власне життя: як основа життєвого досвіду повсякденність може стати матеріалом самоосмислення, а відтак і самомоделювання [16]. Буденне знання – це сукупність того, що знає кожен про соціальний світ: від правил поведінки, цінностей, моральних принципів до вірувань та приказок. І саме це знання, втілене у мові, складає мотиваційну динаміку інституціалізованої поведінки, є «реалізацією у подвійному значенні – у сенсі розуміння об'єктивованої соціальної реальності та у сенсі безперервного творення цієї реальності» [1, с. 111]. Отже, говорячи про звичне, буденне, ми не просто відображуємо те, що вже відбувалося, а створюємо канву свого теперішнього і майбутнього, щоразу додаючи нових сенсів.

Висновки

Ефективність виконання поставлених перед особистістю завдань постає як значуща проблема сучасності, однак суспільство стикається з проблематикою прокрастинації – відкладанням, відтермінуванням, зволіканням із виконанням необхідних справ. Такі дії стають поширеними, перетворюючись на масові соціально-психологічні практики, розкриваючи основні способи буття особистості в даній культурі та у теперішній момент історії. Типовість, знайомість, і нарешті традиційність таких практик покликана забезпечувати необхідні, адекватні умови для особистісного життєконструювання, а отже

акцент з аналізу негативної ролі прокрастинації зміщується на вивчення процесу, конфігурування практик відтермінування як інтегрованого феномена.

Комплексний розгляд проблематики зволікання із виконанням завдань не обходиться без осягнення проблем повсякденності, у якій формується актуальне поле реалістичних уявлень особистості про власну діяльність та поведінку. Саме у повсякденності можливо сконструювати соціальну реальність, сплетену з індивідуальних світів, і саме будні є матеріалом, з якого вибудовується усе те, що можна вивчити, проінтерпретувати та перетворити, спираючись на досвід та поточні переживання дійсності.

Серед найважливіших характеристик повсякденності як фону, всеохоплюючої реальності поведінки особистості щодо виконання власних завдань, слід відзначити захисну функцію від хибних, недостовірних уявлень; типовість і загальність, зрозумілість для усіх; нормальність і стабільність без прив'язки до рутинізованості; спрямованість на впорядкування психологічного часу та простору; поєднуваність досвіду та руху за сучасністю; означуваність живою мовою – історіями про особисте практикування; відкритість до тлумачень та змінюваність; природність, соціальність, поширюваність.

Відповідно до таких характеристик постають і соціально-психологічні практики відтермінування, представлені у розповідях респондентів: різнопланові й традиційні, мінливі та стабільні, екстраординарні та узвичаєні, хаотичні та врегульовані. Розгляд практик відтермінування з позицій повсякденності дає найбільш широкий та достовірний матеріал для вивчення моделювання сучасною особистістю власного життя, з перспективами подальшого вивчення конфігурації такого поставання в індивідуальному майбутньому.

Список використаних джерел

1. Бергер П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. – М.: «Медиум», 1995. – с. 12-15; 111.

2. Бурдые П. Структура, габитус, практики. / П. Бурдые [Електронний ресурс] // Журнал социологии и социальной антропологии. – Том I, 1998. – № 2. – Режим доступу: <http://lib.rin.ru/doc/i/79629p7.html>.
3. Волков В.В. «Следование правилу» как социологическая проблема. / В.В. Волков // Социологический журнал. – 1998. – № 3/4. – С. 14.
4. Волков В.В. О концепции практик(и) в социальных науках / В.В. Волков // Социол. исслед. – 1997. – № 6. – С. 10-11.
5. Головки В. «Риба та м'ясо» історії повсякденності: теоретичні засади напряду / В. Головки // Проблеми історії України: факти, судження, пошуки. Випуск 17. – К.: Інститут історії України НАН України, 2007. – С. 87-101.
6. Горлач М. Світ повсякденності: поняття, суть // Філософія: Підручник / М. Горлач. – К., 2001. – С. 256-278.
7. Григорьев Л.Г. Социология повседневности А.Шюца Л.Г. Григорьев // Соц. исслед. – 1988. – №2. – С. 123-128.
8. Дворник М.С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструкт / М.С. Дворник // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – 2012. – № 37 (61). – С. 53-57
9. Куц В.А. Практика – феномен творчості / В.А. Куц // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. – Випуск 3. – 2009. – С. 32.
10. Лотман Ю.М. Избранные статьи в трех томах. Т. I. Статьи по семиотике и топологии культуры / Ю.М. Лотман. – Таллин: Александра, 1992. – С. 191-199.
11. Монтень М. Опыты / Мишель Монтень. – М.: Эксмо, 2007. – С. 815-816.
12. Морщакова О. Культура соціогуманітарного пізнання у ситуації постмодерну / Олена Морщакова // Психологія і суспільство. – 2010. – №2. – С. 135.
13. Окрут М.С. Повсякденна реальність: пошуки визначення / М.С. Окрут // Український соціум. – 2006. – № 5. – С. 30-34.
14. Павлова О.Ю. Культурологічна реконструкція генези повсякденності: від первісного синкретизму міфу до свята / О.Ю. Павлова // Культура і Сучасність. – 2010. – № 2. – С. 2.
15. Титаренко Т.М. Буденний досвід як матеріал особистісного самоосмислювання // Психологія: збірник наукових праць. Вип. 1 (8) / М-во освіти України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова; редкол. С.Д. Максименко [та ін.] / Т.М. Титаренко. – К.: НПУ, 2000. – С. 29.

16. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – с. 227.
17. Улановский А.М. Конструктивизм, радикальный конструктивизм, социальный конструкционизм: мир как интерпретация / А.М. Улановский // Вопросы психологии. – 2008. – № 92. – С. 35-36.
18. Шютц А. Смысловая структура повседневного мира: очерки по феноменологической социологии / Сост. А.Я. Алхасов; Пер. с англ. А.Я. Алхасова, Н.Я. Мазлумяновой; Научи, ред. перевода Г.С. Батыгин / Альфред Шютц. – М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2003 – 336 с.
19. Шютц А. Структура повседневного мышления // Социологические исследования / А. Шютц. – 1988. – № 2. – С. 129.
20. Diaz-Morales J. (2007) Procrastination: Different time orientations reflect different motives / Diaz-Morales J., Ferrari J.R. // J. of Research in Personality. Vol. 41, № 3, pp. 707-714.
21. Erin K. Freeman, Luz-Eugenia Cox-Fuenzalida, Ilea Stoltenberg. (2011), Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks // Current Psychology. Volume 30, Issue 4, pp. 375-382.
22. Ferrari J. R. (1992), Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures / Joseph R. Ferrari // Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment. Vol. 14(2), pp. 97-110.
23. Ferrari J. R. (1995), Procrastination and task avoidance / Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. – New York: Plenum Press, 292 p.
24. Flynn Th. (1994), Foucault's Mapping of History // The Cambridge Companion to Foucault / Ed. by G. Gutting. Cambridge : Cambridge Univ. Press, 30 p.
25. Jackson T. (2003), The impact of hope, procrastination, and social activity on academic performance of midwestern college student / T. Jackson, K. E. Weiss, J. J. Lundquist, D. Hooper // Education. Vol. 124, № 2, pp. 310-320.
26. Specter M. H. (2000) Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? / Specter M. H., Ferrari J. R. // J. of Soc. Behav. and Personality. Vol. 15, № 5, pp. 197-202.
27. Steel, P. (2012, Paperback, Reprint). The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done. Perennial, 339 p.
28. Tuckman Bruce W. (2002), Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. The Ohio State University. APASymposium Paper, Chicago, 25 p.