СТРАХ ЯК ФАКТОР ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

FEAR AS A FACTOR OF PROCRASTINATION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF CIVIL SERVANTS

Статтю присвячено вивченню сутності страху як фактору прокрастинації державних службовців, виявленню основних тенденцій і наслідків. Смілива поведінка державних службовців у професійній діяльності має відповідати очікуванням громадськості та забезпечувати довіру суспільства і громадян до державної служби. Професіоналізм державного службовця проявляється у встановленні для себе високої планки досягнень, яка стимулює особистість до досконалості. Але професійні страхи державних службовців є факторами прокрастинації та затримують реалізацію цілей діяльності особистості. Шляхом аналізу наукових джерел визначено сутність та основні ознаки страху і прокрастинації. Зокрема, у статті розглянуті актуальні наукові підходи до визначення термінів.

Визначені змістові аспекти вищезазначених явищ показали, що феномен прокрастинації може виявлятися в різних сферах, у т. ч. в управлінській діяльності державних службовців. У своїй основі вона має постійне відкладання актуальних і важливих для людини справ, що постійно повторюються, всупереч усвідомленню суб'єктом негативних наслідків. У статті були визначені такі професійні страхи, як: страх не впоратися з роботою; страх припуститися помилки; страх бути обійденим іншими; страх втратити роботу; страх втратити власне «Я». Ці професійні страхи підвищують рівень прокрастинації державних службовців. Представлена авторська позиція щодо визначення джерел страхів як факторів прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. Основними джерелами є: надто велика відповідальність за результати діяльності; недостатньо конкретний опис поставлених перед особистістю завдань; відсутність критеріїв, за якими б особистість могла зрозуміти, наскільки добре вона виконує доручену справу; постійна надмірна завантаженість роботою та перевтомою; різноманітні бюрократичні процедури, що змушують службовця марно витратити час.

Ключові слова: державний службовець, страх, професійні страхи, прокрастинація, прокрастинатор.

The article is devoted to the study of the essence of fear as a factor in the procrastination of public servants, to identify the main trends and consequences. The courageous behavior of civil servants in their professional activities must meet the expectations of the public and ensure public and public confidence in the civil service. The professionalism of a civil servant is manifested in setting for itself a high level of achievements, which stimulates the person towards perfection. But professional fears of public servants are factors of procrastination and delay the realization of goals of the activity of the individual. As a result of the analysis of scientific sources, the essence and the main signs of fear and procrastination are identified. In particular, the article deals with current scientific approaches to the definition of terms.

Certain substantive aspects of the above phenomena have shown that the phenomenon of procrastination can manifest itself in various spheres of human beings, including in the administrative activity of civil servants. At its core, it has the constant postponement of relevant and important human affairs, which are constantly repeated despite the subject's awareness of the negative consequences. The article identified such professional fears as: fear of not coping with work; fear of making mistakes; fear of being misled by others; fear of losing their jobs; fear of losing the self. These professional fears increase the level of procrastination of civil servants.

The author's position on identifying sources of fear as factors of procrastination in the professional activity of public servants is presented. The main sources are: too much responsibility for performance; lack of specific description of the tasks assigned to the individual; lack of criteria by which a person can understand how well he or she performs the task; constant work overload and fatigue; a variety of bureaucratic procedures that make an employee waste time.

Key words: civil servant, fear, professional fears, procrastination, procrastinator.

УДК 159.944.3

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5240-2020-15-11>

Котляр Л.І.

к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри гуманітарних
дисциплін
Дунайський інститут
Національного університету
«Одеська морська академія»,
докторант кафедри публічного
управління та публічної служби
Національна академія державного
управління при Президенті України

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні з дієздатною владою громадяни України пов'язують сподівання на розвиток освіти, захист державності, соціальну справедливість. Держава має не тільки сприяти, а й забезпечувати взаємодію суспільних процесів в інтересах як суспільства загалом, так і окремої людини. Держава виступає суб'єктом управління й особливою інституцією суспільства, об'єктивно покликана виражати цілі й інтереси життєдіяльності всієї спільноти людей. Для публічного управління мають значення всі процеси властивості та можливості суб'єктивного фактору. Тут виявляються взаємозалежності,

які або сприяють управлінським процесам, або їх гальмують. Велике значення в публічному управлінні має стан страху, який може бути фактором прокрастинації державних службовців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні наукові дослідження доходять висновку, що прокрастинація – це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи. Питанням визначення сутності механізмів прокрастинації, їх класифікації приділялося багато уваги у працях Є. Базики, Н. Боровскої, Т. Вайди, Я. Варваричевої, В. Воробйова, М. Дворника, В. Ковиліна, М. Кузнецова, Т. Мотрук, В. Мичко та ін.

У свою чергу, аналіз наукової літератури показав, що тема страху в таких науках, як філософія, біологія, фізіологія не втрачає своєї актуальності: у психологічному аспекті дослідження феномену страху ми стикаємося зі спробами визначити його як відчуття, емоцію, афект, фрустрацію (П. Анохін, Дж. Боулбі, В. Вілюнас, А. Захаров, К. Ізард, М. Левітов, Я. Рейковський, Ф. Ріман, І. Сеченов, З. Фрейд, П. Якобсон та ін.). У вітчизняній психології великий внесок у вивчення проблем страху був зроблений В. Гарбузовим, Б. Кочубеєм, М. Левітовим, Є. Новіковою, Г. Прихожан та ін.

Найбільш дослідженою професійною групою з проблеми професійних страхів у зарубіжній психології є педагоги й психологи (Н. Brueck, К. Grossraann, Р. Jehle, Р. Krause, Н. Quitmann). Крім того, більшість дослідників (О. Прилутська, Є. Зеєр, В. Зігерт, Л. Ланг та ін.), вивчаючи вказану проблематику, виділяють професійні страхи, характерні для всіх професійних груп: страх не впоратися з роботою, страх припуститися помилки, страх бути обійденим іншими, страх втратити роботу, страх втратити власне «Я».

До чинників розвитку страхів у професійній діяльності відносять: невпевненість у собі, відчуття своєї некомпетентності, тривожне очікування невдачі, наявність твердих ірраціональних конструктів у фахівців (Н. Пилипко), кризи професійного становлення (Є. Зеєр), рівень тривожності особистості (О. Ішутіна, О. Кузнєцова), неможливість включення у свій потенціал професійних знань (О. Шерягіна).

Мета статті – проаналізувати поняття прокрастинації та страху в контексті різних теоретичних авторських підходів. Визначити джерела страхів як факторів прокрастинації у професійній діяльності державних службовців.

Виклад основного матеріалу. Смілива поведінка державних службовців у професійній діяльності має відповідати очікуванням громадськості та забезпечувати довіру суспільства і громадян до державної служби, сприяти реалізації прав і свобод людини і громадянина. Державний службовець – це громадянин України, який займає посаду державної служби в органі державної влади, іншому державному органі, його апараті, одержує заробітну плату за рахунок коштів державного бюджету та здійснює встановлені для цієї посади повноваження, безпосередньо пов'язані з виконанням завдань і функцій такого державного органу, а також дотримується принципів державної служби.

Проблема зволікання зі справами є головним питанням, яке активно досліджується науковцями різних країн світу у зв'язку зі зрос-

танням кількості осіб, котрі прокрастинують, і низкою негативних наслідків цього процесу: шкідливим впливом на розвиток особистості, її продуктивність, працездатність, кар'єрне зростання, професійну успішність, задоволеність роботою.

Прокрастинація (від латів. *pro* – замість, попереду і *crastinus* – завтрашній) означає схильність до постійного відкладання «на потім» неприємних справ. Прокрастинатори – люди, схильні відтерміновувати виконання завдань, перекладати відповідальність на інших, працювати хаотично, без плану або лише під натхненням чи за настання речення. Тому вони є неефективними членами у команді.

Аналіз літератури приводить до думки, що проблема зволікання завжди існувала у різних культурах та у різні часи. Так, грецький поет Гесіод (VIII–VII ст. до н.е.) у поемі «Труди і дні» осуджує зволікання: «Ніколи не відкладайте вашу роботу на завтра та на післязавтра; бо млявий працівник не заповнює свій сарай, як і той, хто відкладає свою роботу; <...> людина, яка відкладає роботу, завжди в розоренні» [7]. Як відомо, негайному примиренню із супротивником навчав Ісус (Матвея 5:23–24). У Посланні до Ефесян 4:26 написано: «Сонце нехай не заходить у вашому гніві».

Відомий давньоримський політичний діяч, філософ Марк Цицерон (106–44 рр. до н.е.) вважав, що повільність і зволікання неприпустимі у будь-якій справі (Philippics, 6.7) [15], а римський філософ Луцій Анней Сенека (4 р. до н.е. – 65 н.е.) попереджав: «Доки ми відкладаємо життя, воно минає» [7].

Небезпечною називав прокрастинацію англійський новеліст John Lyly (1579): «Немає нічого небезпечнішого за зволікання» [15].

Термін «прокрастинація» ввів у 1977 р. П. Рінгенбах у книзі «Прокрастинація в житті людини». Цього ж року була опублікована книга А. Елліса і В. Кнауца (Ellis, Knaus, 1977) «Подолання прокрастинації», основу якої склали клінічні спостереження. Потім була написана науково-популярна книга Дж. Бурка і Л. Юєн (Burka, Yuen, 1983) «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися». Нарешті, у середині 1980-х рр. почав здійснюватися науково-академічний аналіз феномену прокрастинації (Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, Solomon, 1986). Були розроблені опитувальники для вивчення прокрастинації (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991). У кінці XX – початку XXI ст. ця проблема привернула увагу і вітчизняних психологів.

Треба відзначити, що в сучасній зарубіжній і вітчизняній психології досі немає єдиного визначення феномену прокрастинації.

Так, П. Стіл розглядає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки, що спричинить така затримка. Цю затримку можна вважати ірраціональною, оскільки вагомої, «поважної» причини для відкладання не існує. Можливі також варіанти, коли відбувається відкладання початку виконання справи, її завершення при усвідомленні того, що жодної конструктивності це не принесе [15].

На думку С. Лея, прокрастинацією також є добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, при тому, що для особистості це спричинить відчутний вагомий негативний ефект [14].

В.С. Ковилін вважає прокрастинатора особою, схильною до зволікання в ухваленні рішення, відкладання виконання різних справ «на потім». Автор розглядає зміст цього феномену в наявності тенденції відкласти виконання необхідних справ «на потім», як поведінковий патерн, за якого відбувається усвідомлене відкладання виконання провідної для людини у певний період часу діяльності, заповнюючи час позбавленими продуктивного сенсу діями [5]. Автор у своїх дослідженнях наводить дані, за якими від 46% до 95% учнів вважають себе завзятими прокрастинаторами, а постійне відкладання «на потім» спостерігається і у 15%–20% людей старше 25 років [5].

Н.М. Карловська, Р.А. Баранова і Л.І. Дементій описують феномен прокрастинації через відкладання виконання своєчасних, доречних дій на більш пізній термін, що супроводжується негативними емоційними реакціями і, як результат, призводить до погіршення якості роботи. На думку авторів, прокрастинація – феномен комплексний і неоднорідний у психологічному плані, складається з різних компонентів (когнітивних, емоційних, поведінкових), які пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Також окремими формами прокрастинації є страх ризику, відкладання ухвалення рішень, планування, що часто не виконується, і т. ін. [2; 4].

Ряд авторів дотримуються думки, що прокрастинація пов'язана з емоційними реакціями на заплановані або необхідні справи. Заслужують на увагу думки авторів Є.П. Ільїна і В.С. Ковиліна, які вважають прокрастинацію вираженням різного виду емоційної реакції [3; 5]. На цій основі Є.П. Ільїн виділяє типи прокрастинаторів: 1. «напружений», для якого характерні тривожність, занепокоєння, переживання почуття провини, викликані загальним перевантаженням, втраченою відчуття часу, незадоволенням власними

досягненнями, неясними життєвими цілями, невпевненістю у собі; 2. «розслаблений», який віддає перевагу виконанню лише тих справ, які приносять йому задоволення у певний момент часу. Такі люди витрачають час на інші, більш приємні заняття [3].

На основі проаналізованих дефініцій пропонуємо своє трактування прокрастинації як процесу постійного добровільного зволікання із виконанням важливих справ у зв'язку з нерозвиненістю вольової поведінки особистості.

На нашу думку, стан страху державних службовців є негативним фактором, який підвищує рівень прокрастинації у професійної діяльності.

Розглянемо питання щодо визначення поняття «страх». Страх – внутрішній стан, що зумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. З погляду психології вважається негативно забарвленим емоційним процесом. Проблема страху є багатовіковою в історії людства. Практично всі філософські школи і напрями так чи інакше розглядають проблему страху в рамках відповідних світоглядних систем.

Страх і тривожність були визнанні суттєвими аспектами людської поведінки ще у Старому Заповіті, у давньогрецькій і римській літературі [16].

Перші спроби раціоналізувати уявлення людини про свої страхи здійснювали древньогрецькі та римські мислителі Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель, Цицерон. Вони описували причини виникнення і прояв страху та тривожності.

У розробці проблеми страху заслуговують на увагу думки, які визначив Платон. Він виділив два види страху, до яких схильна людина: це по-перше, страх зла, який ми очікуємо, а по-друге, страх сторонньої думки («Аби не дізналися про наші погані вчинки і не сприймали нас як поганих людей») [1]. Цей другий вид страху називають соромом. Розглядаючи причини безсоромності, в яку людину ввергає гнів, пристрасть, нахабство, неосвіченість, корисливість, боягузливість, Платон ставить проблему розпізнання людських душ. Платон одним із перших підійшов до розуміння страху як до соціального стану членів суспільства, які потребують уваги з боку суспільства.

Аристотель досліджував причини й основи страху. Розглядаючи духовні зміни, він виділив у них афекти, здібності та набуті властивості. Афектами, до яких Аристотель відносить і страх, називає все те, що пов'язане із задоволенням і стражданням. Філософ пропонує розглядати страх як «результат порушення відповідної соціальної якості, якою є сім'я, дружба, любов,

образ життя, світогляд тощо» [1]. Аналізуючи думки Аристотеля, ми можемо зробити висновок, що страх має і позитивне значення як попередження про можливу втрату цінностей, як засіб, що стимулює діяльність людини на відтворення їх цілісності у разі руйнування, і як сильний виховний фактор, який реалізується у відповідних засобах. Очевидно, це може відбуватися лише за умови раціонального усвідомлення та передбачення ситуації, що дає можливість високо оцінити вклад Аристотеля у становлення та розуміння категорії «страх».

Філософ Серен К'єркегор зосереджував увагу на тому, що страх і тривога належать до внутрішніх станів людини, він звертав увагу на розмежування об'єктивного та суб'єктивного страху. Він розглядав взаємовідношення тривоги і свободи – право на свободу викликає почуття тривоги. Тривога – це стан людини, яка стикається зі свободою [6].

Б. Спіноза вихідною категорією для пояснення феномену страху висуває бажання, що ототожнюється із самою сутністю людини. Основними модусами бажання залежно від можливості чи неможливості його здійснення виступають задоволення і невдоволення.

Психологія афективних процесів не виробила чіткої та визнаної більшістю вчених термінології, що ускладнює вивчення феномена страху як психологічного явища. Причина цього ускладнення полягає в тому, що емоції, які перебувають у постійній і неперервній динаміці, мають яскраву суб'єктивну дефініцію. Усе це виключає можливості простого трактування феномена страху як емоції.

А.Н. Леонтьєва та Н.Е. Фарбі висунули теорію, що завдяки розвитку і діяльності організмів виникає й удосконалюється чуттєвість, внаслідок чого розвиваються і вдосконалюються ЦНС і безумовний рефлекс [8].

К.К. Платонов висунув гіпотезу, що на фізіологічному рівні біль поєднується з емоцією страху як первинним сигналом про можливу небезпеку для організму. Ця гіпотеза дозволила К.К. Платонову визначити страх як «найбільш біологічно зумовлену емоцію» [9].

Страх можна вважати фізіологічно зумовленим феноменом життя людини, який так чи інакше може впливати як на суспільне життя окремого суб'єкта, так і на суспільний настрій загалом. На цьому умовно-теоретичному рівні феномен страху деякі вчені термінологічно визначають як інстинкт, драйв, базальну емоцію.

Розуміння страху як інстинкту просліджується у працях Мак-Даугола. Особливість інстинкту страху, на його думку, в тому, що йому відповідає такий тип інструментальної активності, як втеча [10].

На думку З. Фрейда, страх – це стан афекту, це поєднання певних відчуттів ряду задоволення – незадоволення з відповідними іннерваціями розрядки напруження та їхнього сприйняття, а також, імовірно, і відображенням певної значимої події. Страх виникає з лібідо, служить самозбереженню і є сигналом нової, звичайно зовнішньої, небезпеки. Він має подвійний характер: 1) як прямий наслідок травматичного фактору; 2) як сигнал про виникнення загрози повторення цього фактору. Страх здійснює витіснення і відповідає витісненому бажанню, але не еквівалентний йому [13].

Подібно до Фрейда трактує тривогу К. Роджерс. Основою його теорії є «Я-концепція» сприйняття індивідом самого себе щодо свого «Я», організована в цілісний та інтегральний феномен, якому надається велике пояснювальне значення. Критикуючи «Я-концепцію», індивід схильний до страху чи прийняття захисної позиції. Таким чином, з'являється невідповідність між «Я-концепцією» й переживанням, і людина занурюється в усвідомлену або неусвідомлену тривогу, що призводить до різних психічних розладів [12].

Основою теорії сучасного німецького психолога Ф. Римана є концептуальна позиція З. Фрейда і К. Роджерса. Він виділив чотири основні форми страху, що існують у рамках чотирьох основоположних імпульсів людини, які перебувають у постійній взаємодії з людським «Я». На думку Ф. Римана, перша форма страху пов'язана із прагненням особистості до самостійності та неповторності. Друга форма страху є домінантою прагнення особистості активно брати участь у житті суспільства. Третя форма пов'язана з прагненням людини до певної незмінності й тривалості, стійкості існування «Я» і навколишнього світу. Але будь-яка, навіть мала обставина, спрямована на руйнування цього переконання, має зворотний бік – страх. Четверта форма визначена вічним прагненням людини до зміни, розвитку і подолання старого, вже пізнаного, вкоріненого. Це страх перед новим і одночасно страх перед інертністю буденності, що сковує творчі можливості людини. Заслужують на увагу думки Ф. Римана, котрий стверджує, що основні людські прагнення «зустрічаються парами, які доповнюють і суперечать один одному: як – імпульси прагнення до самозбереження і само відокремлення з протилежним прагненням до змін і ризику. Кожному прагненню властивий страх перед протилежним прагненням» [11]. Треба відзначити, що Ф. Ріман відносить страх до основоположного і закономірного, постійно присутнього феномена людського існування.

Висновки. Результати проведеного аналізу показали, що феномен прокрастинації може виявлятися в різних сферах людини, у т. ч. в управлінській діяльності державних службовців. У своїй основі вона має постійне відкладання актуальних і важливих для людини справ, що постійно повторюються всупереч усвідомленню суб'єктом негативних наслідків, у зв'язку з нерозвиненістю вольової поведінки особистості.

Такі професійні страхи, як: страх не впоратися з роботою; страх припуститися помилки; страх бути обійденим іншими; страх втратити роботу; страх втратити власне «Я» підвищують рівень прокрастинації державних службовців.

Відкладання актуальних і важливих справ державних службовців виявляється з розвитком страхів у професійній діяльності, таких як невпевненість у собі; відчуття своєї некомпетентності; тривожне очікування невдачі; наявність твердих ірраціональних конструктів; кризи професійного становлення; рівень тривожності особистості; неможливість включення у свій потенціал професійних знань.

Таким чином, джерелами страхів як факторів прокрастинації у професійній діяльності державних службовців є: надто велика відповідальність за результати діяльності; недостатньо конкретний опис поставлених перед особистістю завдань; відсутність критеріїв, за якими б особистість могла зрозуміти, наскільки добре вона виконує доручену справу; постійна надмірна завантаженість роботою та перевтома; різноманітні бюрократичні процедури (заповнення різноманітних формальних паперів, підзвітність), що змушує службовця марно витрачати час.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрусенко В.А. Социальный страх. Оренбург : Оренбургский госуниверситет, 1995. № 3. С. 136–146.

2. Дементий Л.И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*. 2013. № 7. С. 4–19.

3. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Москва : Питер, 2011. 302 с.

4. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. *Психология в вузе*. 2008. № 3. С. 38–49.

5. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2 (2). С. 22–41.

6. Кьеркегор С. Страх и трепет. Москва : Республика, 1993. 382 с.

7. Людвиг П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / пер. с чеш. Москва : Альпина Паблишер, 2014. 263 с.

8. Немов Р.С. Психология. Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 496 с.

9. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. Москва : Высшая школа, 1984. 174 с.

10. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж : Изд-во НПО «МОДЕК», 2000. 304 с.

11. Рима Ф. Основные формы страха. Москва : Алетея, 1998. 336 с.

12. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 546 с.

13. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

14. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20 (4). P. 474–495.

15. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*. 2007. Vol. 133 (1). P. 65–94.

16. Spielberger C.D., Vagg P.R. Test Anxiety: A Transactional Process Model. C.D. Spielberger, P.R. Vagg (Eds.) *Test Anxiety: Theori, Assessment*. Taylor and Francis, 1995. P. 3–4.