

УДК 159.9.075

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

ПРОКРАСТИНАЦІЯ: СПІВВІДНОШЕННЯ ЇЇ СТРУКТУРНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА НАСЛІДКІВ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ

Юлія Рудоманенко

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна, 65020
e-mail: juliyarud19.75@gmail.com*

У статті розглянуто наукові підходи до вивчення прокрастинації особистості, її структурних компонентів та наслідків. Також викладено емпіричне дослідження впливу структурних компонентів прокрастинації на наслідки прокрастинації особистості.

Узагальнюючи погляди на структуру прокрастинації в різних дослідницьких підходах, встановлено: прокрастинація є комплексний, неоднорідний у психологічному плані феномен, що містить у собі поведінковий, емоційний, несвідомий, когнітивний та мотиваційний компоненти.

Надано власне визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту»; власну класифікацію структурних компонентів прокрастинації: когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний; та власну класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні.

Зазначено, що на основі власних класифікацій створено задля дослідження авторські опитувальники: Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості (містить 6 шкал) та Опитувальник наслідків прокрастинації особистості (містить 12 шкал).

Проведено емпіричне дослідження та зроблені основні висновки про співвідношення показників структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості: чим вищий загальний рівень прокрастинації, тим вищий загальний рівень наслідків прокрастинації, рівень негативних наслідків (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних наслідків взагалі. Підвищення рівня емоційного дискомфорту, низька регуляція поведінки та діяльності, наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, схильність до ірраціонального мислення та низька здатність прийняття важливих рішень в умовах наявності термінів призводять до негативних наслідків прокрастинації особистості. Позитивні особистісні наслідки не залежать від структурних компонентів прокрастинації. Зниження загального рівня прокрастинації призводить до підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації особистості.

Ключові слова: прокрастинація, структурні компоненти, когнітивний, часовий, ціннісний, поведінковий, емоційний, наслідки.

У сучасних реаліях зі стрімким збільшенням потоку інформації та можливостей вибору людина не встигає реалізувати заплановане та свідомо відкладає необхідні та важливі для неї справи «на потім», що викликає певні наслідки. У психології цей феномен отримав назву «прокрастинація», який поширюється на багато сфер людської діяльності: навчальну, трудову, соціальну, побутову. На сьогоднішній день в області визначення поняття прокрастинації є глибоке термінологічне протиріччя. У сучасній психологічній науці немає єдиного, загально визнаного трактування терміну «прокрастинація». Також відсутнє розуміння структури прокрастинації, її проявів та наслідків. Тому своєчасно та

затребувано наукові дослідження у цьому напрямку задля створення можливих заходів з корекції і превенції.

Klingsieck означив прокрастинацію як добровільне відкладання важливої для особистості діяльності, незважаючи на очікування негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання [1]. Прокрастинація, за К. Лей, це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій у тому випадку, коли людина розуміє всю важливість завдань, які стоять перед нею, але вважає за краще займатися чимось іншим [2]. Говорячи про складові прокрастинації, П. Стіл відзначав серед них безпосередньо факт відкладання і наявність термінів [3].

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом в співавторстві з Дж. Баторі і Д. Моурером, автори виділили п'ять основних її різновидів: 1) побутова; 2) прокрастинація в прийнятті рішень; 3) невротична; 4) компульсивная; 5) академічна [4]. Пізніше ця класифікація була вдосконалена Н. Мілграмом і Р. Тенне, які об'єднали ці п'ять видів прокрастинації в дві: прокрастинація у виконанні завдань та прокрастинація в прийнятті рішень [5].

Переважає більшість дослідників відповідно до традиційних уявлень розміщує поняття прокрастинації десь на перетині процесів когнітивних і діяльнісних, розглядаючи її як похідну від нестачі волі та мотивації і вважаючи, що відтермінування призводить до певних життєвих проблем та станів дискомфорту, усе ж елементи уповільнення та зволікання властиві і таким схвалюваним особистісним характеристикам, як розсудливість, обачність, мудрість, спокій, розстановка пріоритетів [6].

Прокрастинація не є простим елементом якоїсь системи, вона сама може бути представлена різними одиницями аналізу. Спостережуваний (поведінковий) компонент прокрастинації є відкладання виконання важливих справ на останній момент, тому від інших проявів, що мають схожу видиму форму (лінощі, наприклад), її дозволяють відрізнити лише внутрішня будова і ознаки, що її відображають. Зазначаються три основні критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинація: контрпродуктивність, даремність, відстрочення [7].

Багато науковців описують даний феномен як відкладання виконання своєчасних дій та рішень, що у свою чергу супроводжується негативними емоційними реакціями і призводить до погіршення якості роботи. На думку дослідників, прокрастинація – феномен комплексний та неоднорідний в психологічному плані, складається з різних компонентів (когнітивних, емоційних, поведінкових), які пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Також можна додати ще й вплив несвідомого компоненту [8].

Підсумувавши та зробивши аналіз теорій та досліджень, пропонуємо, в свою чергу, власне бачення структури та визначення феномену: «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень з супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Відповідно, її якісними характеристиками є п'ять складових: «ірраціональне»; «відтермінування»; «важливих»; «рішень»; «емоційний дискомфорт». Виходячи з якісних характеристик, можемо виділити наступні п'ять компонентів прокрастинації: когнітивний; часовий; ціннісний; поведінковий; емоційний [9].

На основі авторської концепції структури прокрастинації було створено авторський опитувальник структурних компонентів прокрастинації. В структурі явища було виділено 5 складових – 5 шкал: 1. Шкала «Когнітивний компонент прокрастинації» вимірює схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок. 2. Шкала «Часовий компонент прокрастинації» вимірює здатність прийняття важливого рішення в умовах наявності термінів для його прийняття та реалізації. 3. Шкала «Ціннісний компонент прокрастинації» вимірює наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту, який являє

собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей. 4. Шкала «Поведінковий компонент прокрастинації» вимірює здатність особистості до регуляції своєї поведінки та діяльності. На іншому континуумі – зволікання з прийняттям рішень та виконанням справ, відволікання на другорядні справи. 5. Шкала «Емоційний компонент прокрастинації» вимірює наявність емоційного дискомфорту чи перезбудження від зволікання в прийнятті та реалізації важливих рішень. Дана методика призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за п'ятью компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоційним.

Також аналізуючи попередні теоретичні дослідження, надаємо свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні. За цією класифікацією і був створений авторський опитувальник наслідків прокрастинації особистості», який містить 12 шкал –наслідків прокрастинації».

У нашому дослідженні прийняли участь 206 респондентів різного віку, професій та статі. Була поставлена задача – дослідити вплив структурних компонентів прокрастинації на наслідки прокрастинації особистості. Були застосовані методики: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» (Ю. В. Рудоманенко), «Опитувальник наслідків прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко). За допомогою кореляційного аналізу встановлені значущі зв'язки між показниками структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості.

Статистичну обробку отриманих результатів здійснено із застосуванням програмного забезпечення IBM SPSS Statistik 20. Для кінцевих висновків використано лише значущі показники. Кореляційний аналіз виявив складну систему взаємозв'язків показників, що вивчалися. Були виявлені значущі додатні і від'ємні кореляційні зв'язки між показниками структурних компонентів та наслідків прокрастинації особистості. Результати кореляційного аналізу наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між компонентами прокрастинації особистості та наслідками прокрастинації особистості

Шкала	К	Ч	Ц	ПОВ	Е	ЗАГ5К
Нзаг					175*	151*
О	181**		226**	197**	419**	319**
Онег	225**	155*	299**	283**	391**	369**
МОпоз			-188**	-140*	-155*	-206**
МОнег			223**	183**	174*	212**
СОпоз					-183**	-144*
СОнег			189**	214**	222**	221**
ПОЗн			-168*	-153*		-177*
НЕГн			271**	263**	317**	310**

Примітка. Позначка «**» – рівень значимості на 1% рівні ($p \leq 0,01$); «*» – рівень значимості на 5% рівні ($p \leq 0,05$); при описі зв'язків нулі і коми у показників кореляційних зв'язків опущені; умовні скорочення шкал: К – когнітивний компонент; Ч – часовий компонент; Ц – ціннісний компонент; Пов – поведінковий компонент; Е – емоційний компонент; ЗАГ5к – загальний показник п'яти компонентів прокрастинації особистості. Нзаг – загальний показник наслідків прокрастинації особистості; О – особистісні наслідки; Онег – негативні особистісні наслідки; МОпоз – позитивні міжособистісні наслідки; МОнег – негативні міжособистісні наслідки; СОпоз – позитивні соціальні наслідки; СОнег – негативні соціальні наслідки; ПОЗн – позитивні наслідки; НЕГн – негативні наслідки.

Когнітивний компонент додатньо пов'язаний з особистісними наслідками та з особистісними негативними наслідками.

Часовий компонент додатньо пов'язаний з особистісними негативними наслідками.

Ціннісний компонент додатньо пов'язаний з особистісними, особистісними негативними, негативними міжособистісними наслідками, негативними соціальними наслідками та негативними наслідками взагалі; та від'ємно – з позитивними міжособистісними наслідками та позитивними наслідками взагалі.

Поведінковий компонент прокрастинації додатньо пов'язаний з особистісними, особистісними негативними, негативними міжособистісними, негативними соціальними, негативними наслідками взагалі; та від'ємно – з позитивними міжособистісними і позитивними наслідками взагалі.

Емоційний компонент має найбільшу кількість кореляцій з показниками наслідків прокрастинації. Він додатньо корелює з загальним показником наслідків, з особистісними та особистісними негативними наслідками, з міжособистісними негативними, соціальними негативними та негативними наслідками взагалі. Від'ємно корелює з міжособистісними позитивними та соціальними позитивними наслідками.

Загальний показник структурних компонентів прокрастинації додатньо пов'язаний з загальним показником наслідків, з особистісними та негативними особистісними наслідками, з негативними міжособистісними, негативними соціальними та негативними наслідками взагалі. Від'ємно пов'язаний з позитивними міжособистісними, позитивними соціальними та позитивними наслідками взагалі.

Отже, узагальнення отриманих результатів надало змогу зробити наступні висновки:

1. Когнітивний компонент: Схильність особистості до ірраціонального мислення та когнітивних помилок призводить до особистісних та негативних особистісних наслідків.

2. Часовий компонент: Особистість, яка не здатна прийняти важливе рішення в умовах наявності термінів стикається з негативними особистісними наслідками.

3. Ціннісний компонент: Наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту призводить до особистісних, негативних особистісних, негативних міжособистісних, негативних соціальних та негативних наслідків взагалі. Вміння виділити головне та виставити пріоритети веде до позитивних міжособистісних наслідків та позитивних наслідків прокрастинації взагалі. Чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вище в неї рівень негативних наслідків прокрастинації.

4. Поведінковий компонент: Чим нижча регуляція поведінки та діяльності, тим вище негативні наслідки прокрастинації. Чим більший рівень поведінкових проявів зволікання, тим більше рівень особистісних, негативних особистісних, негативних міжособистісних та негативних соціальних наслідків. Зниження рівня поведінкового компонента призводить до збільшення позитивних міжособистісних та позитивних наслідків взагалі. Збільшення поведінкових проявів прокрастинації підвищують негативні наслідки взагалі.

5. Емоційний компонент: Підвищення рівня емоційного дискомфорту призводить до збільшення всіх негативних наслідків прокрастинації (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних наслідків взагалі. При зниженні емоційного компоненту спостерігаємо підвищення позитивних міжособистісних та позитивних соціальних наслідків прокрастинації. Чим більше рівень емоційного компоненту, тим більший загальний показник наслідків прокрастинації особистості.

6. Загальний показник структурних компонентів прокрастинації: Чим вищий загальний рівень прокрастинації, тим вищий загальний рівень наслідків прокрастинації та рівень негативних наслідків (особистісних, міжособистісних та соціальних) та негативних

наслідків взагалі. Зниження загального рівня прокрастинації призводить до підвищення позитивних міжособистісних та соціальних наслідків.

7. Особистісні позитивні наслідки не корелюють з загальним показником та з усіма іншими шкалами наслідків прокрастинації, тобто позитивні особистісні наслідки не залежать від структурних компонентів прокрастинації, натомість негативні особистісні наслідки додатньо корелюють з усіма структурними компонентами прокрастинації.

Плануємо подальше вивчення прокрастинації особистості із використанням методів, які надають змогу прояснити, якими суб'єктивними категоріями мислить та оцінює світ людина, що, на нашу думку, може впливати на прояви та наслідки прокрастинації особистості.

Список використаної літератури

1. Klingsieck K. B. Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013;18(1):24–34.
2. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. V. 20. P. 474–495.
3. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133 (1).
4. Milgram N. A., Batori G., & Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993; 31: 487 – 500.
5. Milgram N., & Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000; 14: 141-156.
6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
7. Шиліна А. А., Євсігнеєва К. В. Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 985, вип. 48. С. 41–45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_12
8. Рудоманенко Ю. В. Потреби та цінності в структурі індивідуальної мотивації проявів прокрастинації. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів* (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 310-312.
9. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 3 (19). С. 28-38.

PROCRASTINATION: CORRELATION OF ITS STRUCTURAL INDICATORS AND CONSEQUENCES FOR THE PERSONALITY

Iuliia Rudomanenko

*South Ukrainian National Pedagogical K.D. Ushinsky University,
26, Staroportofrankivska str., Odesa, Ukraine, 65020
e-mail: juliyarud19.75@gmail.com*

The article examines scientific approaches to the study of personality procrastination, its structural components and consequences. An empirical study of the influence of the structural components of procrastination on the consequences of personal procrastination is also presented.

Summarizing views on the structure of procrastination in various research approaches, it was established: procrastination is a complex, psychologically heterogeneous phenomenon that includes behavioral, emotional, unconscious, cognitive, and motivational components.

A proper definition of the phenomenon is provided: "procrastination is always an irrational postponement of important decisions with an accompanying feeling of emotional discomfort"; own classification of structural components of procrastination: cognitive; temporal; valuable; behavioral; emotional; and own classification of the consequences of personal procrastination: 1) personal; 2) interpersonal; 3) social.

It is noted that on the basis of own classifications author questionnaires were created for research: Questionnaire of structural components of personality procrastination (contains 6 scales) and Questionnaire of consequences of personality procrastination (contains 12 scales).

Empirical research was conducted and conclusions were drawn about the ratio of indicators of structural components and the consequences of procrastination of the individual: the higher the general level of procrastination, the higher the general level of the consequences of procrastination, the level of negative consequences (personal, interpersonal and social) and negative consequences in general. An increase in the level of emotional discomfort, low regulation of behavior and activity, the presence of a value-motivational conflict, a tendency to irrational thinking and a low ability to make important decisions in the presence of deadlines lead to the negative consequences of procrastination of the individual. Positive personal consequences do not depend on the structural components of procrastination. A decrease in the general level of procrastination leads to an increase in the positive interpersonal and positive social consequences of procrastination of the individual.

Key words: procrastination, structural components, cognitive, temporal, value, behavioral, emotional, consequences.