

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА СТИКАЄТЬСЯ З ПОЗИТИВНИМИ АБО НЕГАТИВНИМИ НАСЛІДКАМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Юлія Рудоманенко

Анотація. У статті розглянуто наукові підходи до вивчення прокрастинації особистості та її наслідків, а також викладено емпіричне дослідження з означених питань.

Узагальнюючи погляди на природу прокрастинації в різних дослідницьких підходах, виявлено: більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні наслідки прокрастинації, але є дані про можливість продуктивного впливу даного феномену. Напрямки вивчення феномену: дослідження ситуативних причин прокрастинації; виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів; наслідки відкладання справ; соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації.

Надано власну класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні. Вважаємо, що виявити, що таке позитивні або негативні наслідки прокрастинації особистості, не можливо без суб'єктивної оцінки самої особистості яка переживає ці прояви та наслідки.

Зроблені описи психологічного портрету прокрастинатора; психологічних особливостей особистості, яка стикається з негативними наслідками прокрастинації; психологічних особливостей особистості, яка стикається з позитивними наслідками прокрастинації.

У прокрастинатора виявлено негативне ставлення до себе, до важливої діяльності та стратегія «від людей» при великому прагненні до самоствердження та успіху.

Лише у особистості прокрастинатора, яка стикається з позитивними наслідками зволікань, виявлено позитивне ставлення до інших та до навколишньої дійсності (бажання бути корисною суспільству, допомагати іншим), позитивне ставлення до своїх особливостей при доволі інертному ставленні до важливої діяльності. Щодо позитивних наслідків та їх впливу на загальний рівень прокрастинації, тут можемо наголошувати про прояви конструктивної прокрастинації.

Встановлено, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення рис типового характеру прокрастинатора.

Ключові слова: прокрастинація, наслідки, позитивні, негативні, особистісні, міжособистісні, соціальні.

Постановка проблеми. Прокрастинація, на думку багатьох науковців, стала гострою проблемою XXI століття, оскільки вона є явищем, яке у наш час надзвичайно стрімко поширюється та негативно впливає на ефективність освітнього

процесу і професійну діяльність особистості. Схильність до відстрочення виконання запланованих справ визнають за собою близько 95% дорослих жителів Заходу, при цьому чверть з них вважають подібну схильність ледь не хронічною [1].

Але невідомо, є прокрастинація схильністю чи це особливий стан особистості, або ж специфічна властивість її психіки? Що передує – прояви прокрастинації чи дискомфортні стани, які вважають її наслідками? Тому своєчасно і затребувано сучасними реаліями дослідження означених питань задля розроблення можливих методів, заходів з корекції і превенції проявів та наслідків прокрастинації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість дослідників акцентують у визначенні прокрастинації негативні її наслідки. Так, N. Milgram визначає прокрастинацію як нездорову поведінку, яка заважає особистості адаптуватися [2]. Katrin B. Klingsieck визначила прокрастинацію як добровільне відкладання передбачуваної та необхідної важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання [3]. О. С. Віндекер та М.В. Останина відносять прокрастинацію до негативних характеристик, що погано впливають на успішну діяльність людини [4]. Т. Мотрук, Д. Стеценко вважають, що прокрастинація тягне за собою негативні наслідки та може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда [5].

Поряд із частим констатуванням негативних наслідків поведінкової тенденції відстрочення виконання різних дій, все ж є дані про можливість продуктивного впливу прокрастинації. Наприклад, І. Хофман вважає, що прокрастинація сприяє довголіттю людини, тому що вміння переключатися з напруженої активної діяльності для відновлення ресурсів істотно зберігає психологічне та фізичне здоров'я людини [6].

У зв'язку з тим, що прокрастинація – це внутрішньоособистісний процес, то слід зазначити суб'єктивний фактор при

його визначенні. Як і будь-який інтрапсихічний процес, він залежить від моральних та етичних норм індивіда, і навіть від правил, прийнятих у суспільстві [7].

У свою чергу, вважаємо, що виявити, що таке позитивні або негативні прояви та наслідки прокрастинації особистості неможливо без суб'єктивної оцінки самої особистості, яка переживає ці прояви та наслідки. Також, аналізуючи теоретичні дослідження, надаємо свою класифікацію наслідків прокрастинації особистості: 1) особистісні; 2) міжособистісні; 3) соціальні [8].

Наразі можна виділити наступні напрямки вивчення феномену: дослідження ситуативних причин прокрастинації; виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів; наслідки відкладання справ; соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. В психологічній науці відсутній опис психологічних особливостей особистостей, які стикаються з позитивними та негативними наслідками прокрастинації, тому своєчасно та актуально дослідження даного феномену саме в цьому аспекті.

Метою дослідження є вивчення наслідків прокрастинації та психологічних особливостей прокрастинатора.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдання дослідження склали: виявлення вагомих чинників загального показника структурних компонентів, позитивних та негативних наслідків прокрастинації особистості та опис психологічного портрету прокрастинатора; визначення значущих чинників негативних наслідків прокрастинації особистості та опис психологічних особливостей особистості, яка стикається з негативними

наслідками прокрастинації; виявлення суттєвих чинників позитивних наслідків прокрастинації особистості та опис психологічних особливостей особистості, яка стикається з такими наслідками прокрастинації.

У межах вирішення даних завдань було відібрано такі психодіагностичні інструменти: «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко); «Опитувальник наслідки прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко); «Опитувальник прояви прокрастинації особистості» (Ю. В. Рудоманенко); «Опитувальник зволікання у життєвих сферах особистості» (Ю. В. Рудоманенко); Методика «Компетентність у часі» (Э. Шострем, Ф. Пэрл); «Опитувальник психологічної ресурсності» (О. С. Штепа); «Опитувальник «Співчуття до себе» (К. Нефф); «Опитувальник губристичної мотивації» (Т. Б. Хомуленко, К. І. Фоменко); «Опитувальник соціально-орієнтованої активності» (Р. М. Шаміонова, М. В. Григорьєва); «Опитувальник потенціалу самозмін особистості» (В.Р. Манукяна); «Шкала базових переконань» (Р. Янова-Бульмана). Вибірку дослідження склали 206 осіб 18 – 47 років.

За результатами опитування досліджуваних було проведено обробку первинних даних та множинний регресійний аналіз залежності загального показника структурних компонентів прокрастинації особистості, позитивних та негативних наслідків прокрастинації особистості від набору «незалежних» змінних – показників, які мали значущі кореляції з «залежними» змінними.

В межах даної статті ми не будемо зосереджуватися на викладенні повної процедури проведення та всіх результатах, зосередимось лише на загальних, найбільш значущих з точки зору практики.

Так, множинний регресійний аналіз дозволив визначити, які показники (неза-

лежні змінні) найбільш суттєві для передбачень загального показника структурних компонентів прокрастинації особистості, позитивних та негативних наслідків прокрастинації особистості (залежних змінних), а які можна виключити з аналізу.

Інтерпретація результатів множинного регресійного аналізу залежності загального показника структурних компонентів прокрастинації (загального рівня прокрастинації особистості) від незалежних змінних:

1. Основним вагомим чинником загального рівня прокрастинації є невпевненість у собі. Людина, яка не здатна довіряти собі та не впевнена у власній спроможності виконати завдання, частіше буде зволікати з прийняттям важливих рішень та виконанням важливих справ.

2. Далі бачимо наступну причину загального показника прокрастинації – це брак способів зменшення та позбавлення напруги та уміння поповнювати свої психологічні ресурси. Більш високий рівень прокрастинації свідчить про виснаженість, перенапругу, не здатність розслабитися та заспокоїтися, щоб конструктивно та рівномірно задіяти весь час для виконання справи.

3. Вагомий вплив на загальний рівень прокрастинації мають особистісні наслідки. Емоційний дискомфорт, самокритика, зниження самооцінки, упущення шансу самовдосконалення, зменшення самоєфективності, переоцінка цінностей, винахід нових власних можливостей, у свою чергу, і є причинами прокрастинації. Цікаво, що наслідки у структурі прокрастинації також є чинниками феномену. Можемо наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення рис типового характеру прокрастинатора.

4. Загальний рівень прокрастинації підвищує також зменшення міжособи-

стісних позитивних наслідків, тобто прокрастинатор схильний погіршувати стосунки, тому позбавлений підтримки та зворотнього зв'язку від інших людей задля вирішення термінових питань.

5. Самоізоляція (відчуття самотності та несхожості себе на інших людей у невдачах) також є причиною прокрастинації. Прокрастинатор відчуває себе відокремленим, відрізнаним від решти світу. Карен Хорні у книзі «Наші внутрішні конфлікти» описала основні способи побудови відносин та поділила їх на три категорії: до людей, проти людей, від людей [9]. За отриманими даними, можемо стверджувати, що стратегія прокрастинатора, за Карен Хорні, саме «від людей».

6. Прокрастинатор не компетентний у часі, не здатен жити сьогоденням та відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього (бачити своє життя цілісним). Людина, яка занурена у минуле чи багато часу знаходиться у мріях про майбутнє, зазвичай не встигає виконати важливі термінові справи.

7. Життєва сфера освіта/навчання є наступним чинником за вагою впливу на загальний рівень прокрастинації. Вважається, що саме навчальний процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація [10]. Але у рівнянні саме зволікання у навчанні є чинником прокрастинації та підвищує її загальний рівень, тому особистість у освітньому процесі більш схильна до прокрастинації ніж у інших сферах.

8. Пасивні прояви прокрастинації: лень, легкі задоволення, неуважність, виправдання витрат часу, уповільнення, уникання, запізнення, ігнорування строків, відмова від виконання очікування допомоги виявилися суттєвими причинами підвищення рівня прокрастинації. Особистість з такими поведінковими проявами буде зволікати з важливими рішення-

ми та справами, або ж взагалі й не зможе розпочати діяльність.

9. Загальний рівень прокрастинації збільшується від прагнення до переваги особистістю. Прокрастинатор обирає конкуренцію та змагання з двох відомих способів губристичної мотивації – прагнення до досконалості і прагнення до переваги. Конкуренція може підвищувати рівень мотивації досягнень, та, як відомо, надвисокий рівень мотивації шкодить справі.

Інтерпретація результатів множинного регресійного аналізу залежності негативних наслідків прокрастинації особистості від незалежних змінних:

1. Низький рівень переконаності у своїй здатності контролювати себе та події, що відбуваються (ступінь самоконтролю). Особистість, яка не може впоратися з своїми внутрішніми процесами, також не зможе втримати контроль над зовнішніми, такими, наприклад, як виконання термінових важливих справ.

2. Занурення у негативні переживання в складних ситуаціях (надмірна ідентифікація). Людина, яка не в змозі відокремити себе від ситуації, занадто сильно переймається подіями та довго знаходиться у стресовому негативному стані, не буде спроможною виконати важливе складне завдання або прийняти рішення в строк.

3. Самокритичне самовідношення (самокритика). За методикою К. Нефф «Співчуття до себе» самокритична особистість різко засуджує власні недоліки та недосконалості. Виконання важливих справ в умовах термінів вимагає помірного самокритичного ставлення, щоб своєчасно знаходити та виправляти власні помилки. Надмірна самокритика лише заважає справі, бо внутрішнє самозасудження позбавляє впевненості людини у тому, що вона зможе впоратися з завдан-

ням. Тому й відкладається або взагалі не розпочинається важлива діяльність.

4. Схильність до ліні, легких задовольень, виправдань витрат часу, уникань справ, запізень та ігнорувань строків (пасивні негативні прояви). Пасивні прояви прокрастинації – це, перш за все, прагнення людини відмовитися від подолання труднощів та не вміння здійснювати вольове зусилля задля вчасного виконання справи.

Інтерпретація результатів множинного регресійного аналізу залежності позитивних наслідків прокрастинації особистості від незалежних змінних:

Особистість, яка здатна обернути прокрастинацію собі на користь та, відповідно, стикається з її позитивними наслідками, має наступні якості та переконання:

1. Перебіг життя багато в чому визначається нагодою і випадковістю, це принципи розподілу подій, що відбуваються (випадковість). Тому, скоріше за все, така особистість не поспішає з прийняттям важливим рішень та виконанням справ («Навіщо поспішати, якщо все випадково?», «Свого зіркового часу треба лише дочекатися»). Але ця особливість також говорить і про довіру до світу, про позитивне ставлення до життя, хоч і занадто інертне.

2. Вміння впоратися з негативними переживаннями та не ідентифікувати себе з ними (надмірна ідентифікація). Якщо людина вміє себе заспокоїти та здатна до емоційної саморегуляції, то вона буде менш виснаженою та мати сили все ж таки завершити справу до дедлайну.

3. Є потреба до самозмін та прагнення до нових можливостей та саморозвитку (потреба самозмін). У зв'язку з цим, досвід зволікань може бути проаналізований та стати поштовхом для особистісних змін.

4. Схильна до позитивних пасивних проявів прокрастинації (лінь, ігнорування строків, легкі задоволення та інше).

Скоріше за все, за рахунок пасивних позитивних проявів може не тільки зволікати, а ще й відновлюватися.

5. Вмотивована бути корисною суспільству, допомагати іншим та чутлива до їх потреб (мотиваційний компонент соціально-орієнтованої активності). Націлена не на конкуренцію, а на співробітництво та взаємодопомогу, тому, скоріше за все, прагне та вміє налагоджувати гармонічні міжособистісні стосунки.

Висновки. За підсумком дослідження можемо описати «психологічний портрет» прокрастинатора: не впевнена, виснажена, самокритична, занурена у негативні переживання, не компетентна у часі, самоізолювана та не здатна до позитивних міжособистісних стосунків особистість, схильна до уникань виконання важливих справ, ігнорування строків, яка зволікає у освітньому процесі та прагне успіху і самоствердження шляхом змагань та конкуренції.

Не тільки суб'єктивні характеристики та прояви прокрастинації особистості є чинниками загального показника структурних компонентів прокрастинації особистості, але й і наслідки зволікань. Можемо наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення рис типового характеру прокрастинатора. Особливості типового характеру виявляються при позитивному або негативному ставленні до праці, інших людей, самого себе, предметів та явищ дійсності.

У прокрастинатора виявлено негативне ставлення до себе, до важливої діяльності та стратегія «від людей» при великому прагненні до самоствердження та успіху.

Лише у особистості прокрастинатора, яка стикається з позитивними наслідками зволікань, виявлено позитивне ставлен-

ня до інших та до навколишньої дійсності (бажання бути корисною суспільству, допомагати іншим), позитивне ставлення до своїх особливостей та потреба самозмін при доволі інертному ставленні до важливої діяльності.

Щодо позитивних наслідків та їх впливу на загальний рівень прокрастинації, тут можемо наголошувати про прояви конструктивної прокрастинації. У такому випадку особистість оцінює наслідки прокрастинації як позитивні, тобто корисні для себе, до того ж це призводить до зменшення загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. У подальшому вивченні означеної проблеми плануємо розробку можливих методів, заходів з корекції і превенції проявів та наслідків прокрастинації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. *Steel P.* Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. V. 48 (8). P. 926-934.
2. *Milgram N. A.* Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
3. *Klingsieck K. B.* Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013. № 18(1). P. 24-34.
4. *Виндекер О.С., Останина М.В.* Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки). *Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии*. 2014. № 1(30). С. 116-126.
5. *Мотрук Т. О. Стеценко Д. В.* Прокрастинація як інгібітор розвитку успіш-

ної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292-297.

6. *Хофман И.* Лень - залог долгой жизни. М.: Издательство: ИГ «Весь», 2002. 160 с.
7. *Van Eerde, W.* Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*. 2000. № 49. С. 372-389.
8. *Рудоманенко Ю. В.* Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус. Науковий журнал соціології та психології*. 2022. Випуск 38. С. 122-127.
9. *Карен Хорні.* Наші внутрішні конфлікти. <https://booksonline.com.ua/view.php?book=173917>
10. *Kachgal, M. M.* Academic procrastination prevention/ intervention: Strategies and recommendations M. M. Kachgal, L. S. Hansen & K. J. Nutter *Journal of Developmental Education*. 2001. Vol. 25(1). P. 14-24.

REFERENCES

1. *Steel P.* Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and Individual Differences*. 2010. V. 48 (8). P. 926-934.
2. *Milgram N. A.* Procrastination: A malady of modern time. *Boletín de Psicología*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.
3. *Klingsieck K. B.* Procrastination When Good Things Don't Come to Those Who Wait. *European Psychologist*. 2013. № 18(1). P. 24-34.
4. *Vindeker O.S., Ostanina M.V.* Formal'nyj i soderzhatel'nyj analiz shkaly obshhej prokrastinacii S.N. Lay (na primere studencheskoj vybornki). [Формальный та змістовний аналіз шкали загальної прокрастина-

- ції С.Н. Lay (на прикладі студентської вибірки)]. Aktual'nye problemy psihologicheskogo znaniya: teoreticheskie i prakticheskie problemy psihologii. 2014. # 1(30). S. 116-126.
5. Motruk T. O. Prokrasty`naciya yak ingibitor rozvy`tku uspishnoyi osoby`stosti. [Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості]. Т. О. Motruk, D. V. Stecenko. Aktual'ni py`tannya suchasnoyi psy`xologii: materialy` I Vseukrayins`koyi naukovoprakty`chnoyi konferenciyi studentiv, aspirantiv i molody`x vcheny`x (Sumy`, 15 travnya 2014 r.). Sumy`: Vy`d-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2014. S. 292-297.
6. Hofman I. Len' - zalog dolgoj zhizni. M.: Izdatel'stvo: IG «Ves'», 2002. 160 s.
7. Van Eerde W. Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals. Applied Psychology: An International Review. 2000. № 49. С. 372–389.
8. Rudomanenko Yu. V. Spivvidnoshennya pokazny`kiv naslidkiv ta proyaviv prokrasty`naciyi osoby`stosti. [Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості]. Gabitus. Naukovy`j zhurnal sociologiyi ta psy`xologii. 2022. Vy`pusk 38. S. 122-127.
9. Karen Horney. Nashi vnutrennie konflikti. URL: <https://booksonline.com.ua/view.php?book=173917>
10. Kachgal M. M. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations M. M. Kachgal, L. S. Hansen & K. J. Nutter/ Journal of Developmental Education. 2001. Vol. 25(1). P. 14–24.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY, WHICH ENCOUNTERS POSITIVE OR NEGATIVE CONSEQUENCES OF PROCRASTINATION

Yuliia Rudomanenko

Abstract. *The article examines scientific approaches to the study of personal procrastination and its consequences, as well as presents an empirical study on these issues.*

Summarizing views on the nature of procrastination in various research approaches, it was found: most researchers emphasize the negative consequences of procrastination in defining procrastination, but there are data on the possibility of a productive effect of this phenomenon.

A separate classification of the consequences of personal procrastination is provided: 1) personal; 2) interpersonal; 3) social. The procrastinator has a negative attitude towards himself, towards important activities and a strategy «from people» with a great desire for self-affirmation and success.

Only in the personality of the procrastinator, who is faced with the positive consequences of procrastination, a positive attitude towards others and the surrounding reality (the desire to be useful to

Keywords: *procrastination, consequences, positive, negative, personal, interpersonal, social.*

Відомості про авторів:

Юлія Володимирівна Рудоманенко, аспірантка кафедри загальної та диференціальної психології, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.

Ушинського, м. Одеса

e-mail: juliyarud19.75@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-1881-9762>

Information about authors:

Yuliia Rudomanenko. post-graduate student of the Department of General and Differential Psychology, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynskiy, Odesa, Ukraine