

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗВО

FEATURES OF PROCRASTINATION OF UNIVERSITY STUDENTS

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано різні теоретичні підходи до вивчення зазначеного явища, а також наведено результати власного емпіричного дослідження, що пояснюють причини виникнення, наслідки та особливості проявів прокрастинації у студентів ЗВО.

Важливими чинниками прокрастинації особистості, згідно з поглядами дослідників, виступають такі психологічні явища, як спрямованість локусу контролю, тривожність; висока зайнятість справами; відстрочення в отриманні задоволень або нагород. Студенти частіше за все відкладають завдання, нав'язані ззовні; які мають віддалені наслідки і тривалий термін, даний на виконання; нудні, рутинні, неприємні; пов'язані зі статистикою. Схильність до прокрастинації у студентів проявляється не лише по відношенню до академічних, а й до неакадемічних завдань.

Мета нашого емпіричного дослідження полягала у вивченні відмінностей у проявах прокрастинації у студентів-дівчат та юнаків. Вибірку досліджуваних становили 100 студентів-психологів та економістів ЗВО м. Суми, 50 з яких – юнаки і 50 – дівчата віком від 18 до 23 років. Як психодіагностичні інструменти було використано «Шкалу загальної прокрастинації» К. Лей, «Анкету щодо виявлення наявності стану прокрастинації» Є.Л. Базики, опитувальники «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера та «Шкала ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна». Статистична обробка отриманих даних була проведена з використанням кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона.

Результати проведеного емпіричного вивчення проблеми свідчать, що прокрастинація у студентів статистично достовірно пов'язана з підвищеною особистісною тривожністю та екстернальним локусом контролю, а також із віком і статтю. У дівчат переважає побутова (щоденна) прокрастинація, а у юнаків більш виражена академічна прокрастинація.

Профілактика і корекція проявів прокрастинації, спрямована на усвідомлення і подолання студентами її причин, когнітивних, емоційних та поведінкових проявів, здатних відбиватися на фізичному і психічному здоров'ї, є перспективою наших подальших наукових пошуків у руслі окресленої проблематики.

Ключові слова: прокрастинація, чинники прокрастинації, студентська прокрастинація, підходи до вивчення прокрастинації,

академічна прокрастинація, щоденна (побутова) прокрастинація, особистісна тривожність, екстернальний локус контролю.

The article presents the results of a theoretical-empirical study of procrastination among university students. The various theoretical approaches to the study of this phenomenon, as well as the results of the own empirical research, which explain the causes, consequences, and features of procrastination among university students were analyzed.

The purpose of our empirical investigation was to study the differences in the manifestations of procrastination in male and female students. The research sample consisted of 100 students of psychology and economics at different universities in Sumy. 50 of them were female and 50 were male students aged 18 to 23 years. Among the psychodiagnostic tools used are General Procrastination Scale by K. Lay, the Questionnaire for Detecting the Presence of Procrastination by Ye. L. Bazyka, the Level of Subjective Control questionnaire by J. Rotter, the Scale of Situational (Reactive) and Personal Anxiety by Ch. D. Spielberger - Y. L. Khanin. Statistical processing of the obtained data was carried out using correlation analysis by Pearson's coefficient.

Important factors of personality procrastination, according to the researchers, are such psychological phenomena as the direction of the locus of control, anxiety; high busyness with affairs; delayed gratification or rewards. Students most often postpone tasks imposed from the outside, which have remote consequences and a long deadline for implementation; boring, routine, unpleasant; associated with statistics. Students' propensity to procrastinate is manifested not only in relation to academic but also non-academic tasks.

The results of our empirical study of the problem show that procrastination among students is statistically reliably related to increased personal anxiety and external locus of control, as well as age and gender. Household (daily) procrastination prevails among female students, and academic procrastination is more pronounced among male students.

Our further scientific research around the outlined issues will focus on the prevention and correction of the manifestations of procrastination and aimed at students' awareness and overcoming of its causes, that is cognitive, emotional and behavioral manifestations that can affect physical and mental health.

Key words: procrastination, factors of procrastination, student procrastination, approaches to the study of procrastination, academic procrastination, daily (household) procrastination, personal anxiety, external locus of control.

УДК 159.944.3-057.85

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.5>

Єрмакова Н.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. У психології під поняттям прокрастинації розуміється схильність до постійного зволікання і «відкладання на потім» неприємних думок і справ, виконання завдань із запізненням, незважаючи на те що це спричинить певні проблеми. Оскільки реалізація завдань, які ставить перед сучасною людиною суспільство, вимагає розвинутої вольової і мотиваційної сфери, зазначене негативне явище стає на заваді успішній самореалізації особистості і значно послаблює її конкурентоспроможність у всіх сферах життя. У сучасному студентському середовищі прокрастинація є достатньо розповсюдженою. Причому часто, сформувавшись саме у студентському віці, зазначене явище, як правило, не зникає само по собі і переходить у наступний період життя, приносячи прокрастинатору чимало переживань, розчарувань, перешкоджаючи його успішній професійній та особистісній мобільності, стримуючи рух у напрямі до саморозвитку та самоефективності.

Значний внесок у вивчення різних аспектів даної проблеми зробили такі зарубіжні дослідники, як М. Каган, О. Чакір, Т. Ільхан та М. Кандемір [5], К. Лей [8], С. Шер та Дж. Феррарі [10], А. Онвугбузі [9], Дж. Стобер та Дж. Джорман [11], К. Цзяо [12], а також вітчизняні науковці, зокрема: Є.Л. Базика [1], Н.В. Грисенко [2], К.В. Дубініна [3], Г.В. Чуйко, Н.В. Комісарик [5] та ін.

Останнім часом у сучасному світі відзначається суттєвий ріст кількості статей, присвячених прокрастинації. Зокрема, під егідою Товариства дослідження прокрастинації у США (Procrastination Research Group) постійно проводяться міжнародні конференції з наукових і прикладних проблем вивчення даного феномену. У багатьох зарубіжних коледжах функціонують психологічні консультативні кабінети, завданням яких є допомога учням у подоланні прокрастинації.

Зокрема, С. Шер та Дж. Феррарі [10], досліджуючи особливості студентської прокрастинації, з'ясували, що як академічні, так і неакадемічні завдання відкладаються студентами «на потім». Цікавими є припущення цих авторів щодо того, що «винні» у цьому більшою мірою самі викладачі, оскільки в переважній більшості занадто мало приділяють уваги дисципліні і часто приймають на віру (без доказів) виправдання студентів, які порушили строки виконання завдань, таким чином підкрплюючи і стимулюючи прокрастинацію у студентів.

А. Онвугбузі [9] у своєму дослідженні згадує боязнь статистики (страх робити статистичні розрахунки) як одну з причин, яка призводить до академічної прокрастинації. У результаті дослідження виявилось, що близько 60% студентів-випускників щорічно повідомляють про прокрастинацію під час написання семестро-

вих робіт, підготовки до екзамену, виконання щотижневих завдань. Цікаво, що цей показник у студентів-випускників виявився вище (приблизно в 3,5 рази), ніж у студентів молодших курсів.

М. Каган, О. Чакір, О. Шакир, Т. Ільхан та М. Кандемір [5] у результаті проведеного ними дослідження студентів університетів Туреччині дійшли висновку, що академічна прокрастинація пов'язана з перфекціонізмом і обсесивно-компульсивними рисами особистості, що підтверджується і іншими дослідженнями, які були проведені в різних країнах Європи і Америки.

Дж. Стобер та Дж. Джорман [11] досліджували ознаки, які відрізняють занепокоєння від соматичної тривожності і депресії. Автори відзначають, що теоретичні моделі процесу занепокоєння тісно пов'язані з прокрастинацією. Для проведення дослідження було опитано 185 студентів Вільного університету Берліну. У результаті кореляційного аналізу був виявлений, як і передбачалося, високий рівень кореляції між занепокоєнням, з одного боку, і тривою і депресією – з іншого. Що стосується показників, які дослідники називають «характерними рисами занепокоєння», тобто прокрастинації та перфекціонізму, то вони також продемонстрували значну кореляцію із занепокоєнням.

Дж. Стобер та Дж. Джорман [11] у своєму дослідженні також зазначають, що перфекціоністські занепокоєння (страх зробити помилку і сумніви щодо дій) можуть відповідати за прокрастинацію і нерішучість занепокоєних людей. У разі якщо занепокоєння розглядається як «попереджуюча тривожність», за виключення цього компонента з тривожності і депресії вони перестають корелювати з прокрастинацією і перфекціонізмом, що говорить про потенційну плідність подальшого вивчення занепокоєння для когнітивних досліджень і терапії.

К. Цзяо [12] вивчав роль очікуваної успішності і загальної тривожності як медіаторів «бібліотечної тривожності». Модель, розроблена дослідником, містить змінні, які прямо пов'язані з продуктивністю пошуку інформації. Згідно із цією моделлю, бібліотечна тривожність і самосприйняття студентів слугують чинниками, які є сполучною ланкою між продуктивністю написання дослідного проєкту та іншими когнітивними, особистісними і демографічними змінними. Автор зазначає, що на це впливають вік, середня оцінка успішності, стиль навчання та академічна прокрастинація.

Вітчизняні психологи почали вивчати феномен прокрастинації з кінця ХХ – початку ХХІ ст. (Є.Л. Базика [1], Н.В. Грисенко [2], К.В. Дубініна [3], Г.В. Чуйко та Н.В. Комісарик [4]). До

цього дана проблема вивчалася як схильність до лінощів.

Зокрема, Є.Л. Базики [1] наголошує на тому, що прокрастинація є ознакою нерозвинених вольових процесів, нездатністю до самоорганізації, цілеспрямованості, і пов'язує її з лінивством, сибаритством, депресією. Різновидами зазначеного явища, на думку дослідниці, є відстрочка, марнування часу і контрпродуктивність.

Мета – провести власне емпіричне вивчення явища студентської прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено експериментальне дослідження рівня прокрастинації, у якому брало участь 100 респондентів: 50 – студентів-психологів та 50 студентів-економістів, які навчаються у різних ЗВО м. Суми, віком від 18 до 23 років. Основною методикою була «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей, додатково до основної була методика Є.Л. Базики. Для якісного вивчення прокрастинації у студентів було проведено з досліджуваними психологічне інтерв'ю. Для дослідження вираженості чинників та особистісних особливостей процесу прокрастинації в юнацькому віці було використано опитувальники «Рівень суб'єктивного контролю», «Шкала ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна. Указані стандартизовані опитувальники були проведені лише на вибірці осіб, що показали високий і середній

рівні прокрастинації за методиками К. Лей та Є.Л. Базики (N=84).

Розглянемо результати студентів-психологів та студентів-економістів за методикою К. Лей (табл. 1, рис. 1).

Отже, порівняльний аналіз результатів юнаків та дівчат, отриманих за основною методикою К. Лей, свідчить, що високий рівень прокрастинації, наявний у вибірці респонденток жіночої статі (виявлений у 37%), виражений більше, ніж у вибірці досліджуваних-юнаків (притаманний лише 14%). Як зазначає автор методики К. Лей, досліджуваних із високим (хронічним) рівнем прокрастинації, серед яких, за даними нашого дослідження, третина – дівчата і 1/7 – юнаки, можна охарактеризувати як особистостей, що не здатні подолати себе, власні лінощі. Це особи з низькою вольовою саморегуляцією, для яких характерні відсутність наполегливості, імпульсивність, невпевненість, низький рівень самокерівництва та самосприйняття і, відповідно, високий рівень внутрішньої конфліктності.

Середній рівень прокрастинації виявлено лише у 65% чоловіків та 51% жінок. Отже, половина студенток-дівчат і майже дві третини опитаних студентів-юнаків, як правило, відкладають «на потім» справи, які не приносять задоволення і не мають чіткого строку виконання.

Низький рівень прокрастинації, характерний для успішних студентів, які прокрастинують у край рідко, спостерігається лише

Таблиця 1
Відсоткове співвідношення рівнів прояву прокрастинації за методикою К. Лей
N=100

Рівні	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Високий	9%	3%	10%	4%
Середній	15%	17%	11%	15%
Низький	4%	2%	2%	8%
Усього	28%	22%	23%	27%

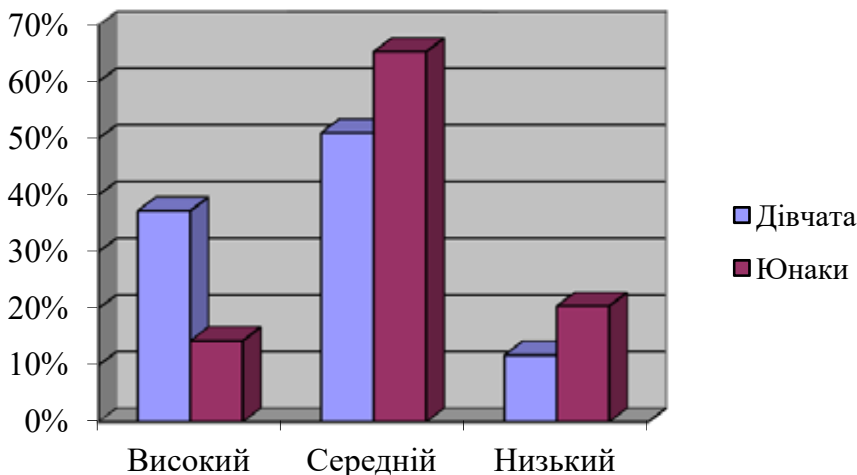


Рис. 1. Показники рівнів прокрастинації за методикою К. Лей (%)

Таблиця 2

Показники рівнів прокрастинації за методикою Є.Л. Базики (%)

N=100

Рівні	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Високий	2%	10%	1%	7%
Середній	15%	4%	10%	11%
Низький	11%	8%	12%	9%
Усього	28%	22%	23%	27%

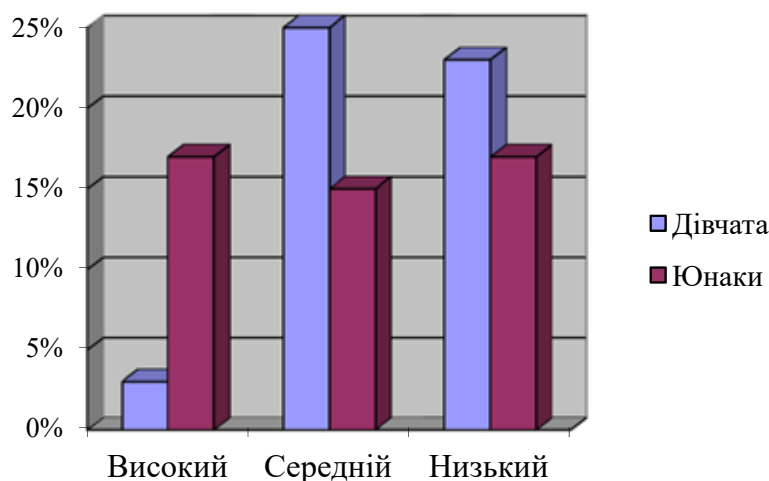


Рис. 2. Показники рівнів загальної прокрастинації за методикою Є.Л. Базики (%)

у 12% (1/8 від усіх досліджуваних) студенток жіночої статі та 20% (п'ята частина від усієї вибірки) чоловіків. Це успішні люди, які відзначаються високою якістю життя, мають силу волі і здатні ефективно розподіляти свій час, знаходячи навіть час для хобі та самовдосконалення.

Отримані за методикою дані вказують: студенти-юнаки відзначаються меншою схильністю до прокрастинації і переважно відкладають на невизначений термін справи, що не приносять задоволення і без строку виконання яких невизначений точно. Тривожним є виявлений нами факт, що для третини (37%) обстежених нами дівчат-студенток домінуючим виявився високий хронічний рівень прокрастинації, що потребує проведення корекційної роботи.

На основі даних, отриманих за методикою Є.Л. Базики «Анкета щодо виявлення наявності стану прокрастинації», експериментальна вибірка була також розділена нами на три групи: досліджувані з високим рівнем прокрастинації, респонденти із середнім рівнем прокрастинації і випробувані з низьким рівнем прокрастинації. Результати дослідження представлено в табл. 2.

У результаті проведення методики Є.Л. Базики серед студентів юнацького віку нами були отримані такі результати. Високий рівень загальної прокрастинації спостерігається у 3% студенток-дівчат та 17% респондентів-юнаків. Середній рівень виявлено у 25% дівчат та 15% юнаків. Низький рівень – у 23% дівчат та 17% студентів чоловічої статі.

Порівнявши результати кількісного аналізу за методикою К. Лей і Є.Л. Базики, здається, що вони суперечливі. Проте в ході детального якісного аналізу результатів за обома методиками ми дійшли висновку, що вони узгоджуються. Дещо вищий рівень загальної прокрастинації у юнаків і нижчий – у дівчат за методикою Є.Л. Базики зумовлений саме рівнем їх академічної прокрастинації. Виявилось, що для юнаків характерний більш високий рівень саме академічної прокрастинації, а для студенток-дівчат прокрастинація, пов'язана із навчальною діяльністю, характерна у меншому ступені. У цілому ж отримані результати за обома методиками свідчать, що у дівчат вищий рівень загальної прокрастинації.

Нами було здійснено спробу дослідити, які саме справи змушують студентів-психологів та студентів-економістів відкладати їх «на потім». Результати дослідження представлено в табл. 3.

Проаналізуємо результати контент-аналізу справ, які студенти відкладають «на потім». Так,

Таблиця 3

Справи, які найчастіше відкладаються «на потім» (%)

N=100

Справи	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Нецікаві справи, завдання	4%	2%	2%	4%
Навчання	1%	4%	2%	6%
Важкі, трудомісткі справи, які не приносять задоволення	2%	2%	1%	4%
Нав'язані завдання ззовні	2%	1%	2%	2%
Курсова, дипломна	0%	2%	1%	2%
Неважливі справи	2%	1%	2%	3%
Справи по дому	7%	1%	5%	1%
Справи, які потрібно планувати	0%	2%	3%	2%
Нетермінові справи	2%	2%	2%	1%
Справи, які не були передбачені заздалегідь	3%	1%	1%	0%
Несуттєві справи	3%	2%	1%	1%
Справи, які потребують багато часу	2%	2%	1%	1%
Усього	28%	22%	23%	27%

узагалі було виявлено, що 13% студенток дуже часто відкладають справи «на потім»; 6% дівчат з усієї вибірки прокрастинують, коли їм нецікаві справи; 4% – несуттєві справи; 4% – справи, які не були передбачені заздалегідь; 4% – нав'язані завдання ззовні; 4% – неважливі справи; 4% – нетермінові справи; 3% – навчання; 3% – важкі, трудомісткі справи, які не приносять задоволення; 3% – справи, які потрібно планувати; 3% – справи, які потребують багато часу; 1% – курсові, дипломні роботи.

За результатами нашого дослідження 10% опитаних юнаків найчастіше відкладають виконання навчання. У 6% домінує прокрастинація нецікавих справ, завдань – 6%; у 6% – важкі, трудомісткі справи, які не приносять задоволення; нав'язані завдання ззовні – 3%; курсова, дипломна – 4%; неважливі справи – 4%; справи по дому – 2%; справи, які потрібно планувати – 4%; нетермінові справи – 3%; справи, які не були передбачені заздалегідь – 1%; несуттєві справи – 3%; справи, які потребують багато часу – 3%.

Також було виявлено, які види прокрастинації домінують у студентів. Результати представлено в табл. 4.

Результати проведеного нами кореляційного аналізу свідчать про прямий взаємозв'язок між високим рівнем прокрастинації та високим рівнем особистісної тривожності в обох групах (у юнаків ($r=0,921$; $p=0,01$) і дівчат ($r=0,787$; $p=0,01$)). Не виявлено статистично достовірного взаємозв'язку прокрастинації із ситуативною тривожністю на жодному з рівнів.

Також був установлений прямий взаємозв'язок між прокрастинацією і екстернальним локусом контролю як у вибірці юнаків ($r=0,560$; $p=0,01$), так і дівчат ($r=0,562$; $p=0,01$). Тоді як взаємозв'язок між інтернальним локусом контролю і прокрастинацією не був установлений на жодному з рівнів. Уважається, що людям з екстернальним локусом контролю більш притаманні страх невдачі, особистісна тривожність, що теж є чинниками прояву прокрастинації.

Таблиця 4

Види прокрастинації (%)

N=100

Види прокрастинації	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Щоденна	14%	4%	11%	2%
Прокрастинація у прийнятті рішень	4%	2%	5%	6%
Невротична прокрастинація	2%	4%	2%	2%
Академічна	6%	12%	5%	17%
Усього	28%	22%	23%	27%

Примітка: ** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.)

Висновки та перспектива подальший досліджень. Зарубіжні і вітчизняні вчені визначають прокрастинацію як механізм подолання тривоги, який сполучений із початком чи завершенням завдання чи прийняття рішення. Вони вбачають у прокрастинації форму поведінки, яка виробляється у людини для боротьби з хвилюванням, що виникає на початку роботи над завданням і в спробах довести почате до кінця.

У ході нашого експериментального дослідження ми визначили, що у юнацькому віці існують статистично достовірні відмінності прояву прокрастинації. Результати проведеного нами кореляційного аналізу свідчать про прямий взаємозв'язок між високим рівнем прокрастинації та високим рівнем особистісної тривожності, а також між екстернальним локусом контролю і високим рівнем прояву прокрастинації в обох групах респондентів-студентів юнацького віку (чоловічої та жіночої статі).

Окрім того, результати проведеного якісного аналізу вказують, що у дівчат переважає побутова (щоденна) прокрастинація, а у юнаків більш виражена академічна прокрастинація. Профілактика і корекція проявів прокрастинації, спрямована на усвідомлення та подолання студентами причин прокрастинації як негативного стереотипу поведінки, здатного відбиватися на фізичному і психічному здоров'ї, є перспективою наших подальших наукових пошуків у руслі окресленої проблематики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 5. С. 23–30.
2. Грисенко Н.В. Особистісні особливості схильних до прокрастинації студентів. Молодий вчений. 2017. № 15(51). С. 789–793.
3. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2018. Вип. 7(52). С. 172–180.
4. Прокрастинація. Вільний тлумачний словник. 2013–2018. URL: <http://sum.in.ua/f/prokrastynacija> (дата звернення: 26.05.2023).
5. Чуйко Г.В., Комісарик М.І. Прокрастинація: сутність і причини. International scientific innovations in human life. Proceeding of the 1st International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. 2021. P. 408–416. URL: <https://sci-conf.com.ua/i-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-international-scientific-innovations-in-human-life-28-30-iyulya-2021-goda-manchester-velikobritaniya-arhiv> (дата звернення: 26.05.2023).
6. Ferrari J.R., Barnes K. & Steel P. Life regrets by avoidant and arousal procrastination: Why put off today what you will regret tomorrow? J. of Ind. Diff. 2009. V. 30. № 3. P. 163–168.
7. Kagan M., Cakir O., Ilhan T. & Kandemir M. The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2010. V. 2. № 2. P. 2121–2125.
8. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. J. of Research on Personality. 1986. V. 20. № 4. P. 474–495.
9. Onwuegbuzie A.J. Academic procrastination and statistics anxiety. Assessment & Evaluation in Higher Education. 2004. V. 29. № 1. P. 3–19.
10. Scher S.J. & Ferrari J.R. Toward an understanding of academic and nonacademic task procrastinated by students: The use of daily logs. Psychology in the Schools. 2000. V. 37. № 4. P. 359–366.
11. Stober J., Joormann J. Procrastination and perfectionism: Differentiating among of worry, pathological worry, anxiety, and depression. Cognitive Therapy and Research. 2001. V. 25. № 1. P. 49–60.
12. Jiao Q.G. Information search performance and research achievement: An empirical test of the anxiety – expectation mediator model of library anxiety. J. Of the American Society for Information Science and Technology. 2004. V. 55. № 1. P. 41–54.