

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

GENDER ASPECT OF PROCRASTINATION

У статті розглянуто наукові підходи до феномену прокрастинації та гендерних установок особистості, а також викладено емпіричне дослідження з означених питань. Надано визначення феномену «прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту». Виокремлено п'ять характерних типів прокрастинації: побутову; прийняття рішень; невротичну; академічну; компульсивну. Зазначено напрями наукових досліджень феномену: ситуативних та перманентних причин прокрастинації; психологічних особливостей особистості прокрастинаторів; проявів та наслідків відкладання справ; демографічних та соціально-культурних характеристик прокрастинації.

Установлено, що функцією вираження цінностей є соціальні установки, які дають можливість особистості висловити те, що важливо для неї, й організувати свою поведінку відповідним чином, здійснити ту чи іншу дію, виконати важливу справу або відкласти. Гендерні установки як різновид соціальних установок відображають загальні знання про гендерні ролі, емоційне ставлення у вигляді прийняття або неприйняття моделей поведінки, готовність до поведінки та дії у межах ролі.

Проведено емпіричне дослідження та встановлено значущі зв'язки між показниками шкал гендерних установок та загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості. Показники рівня гендерних установок мають обернений зв'язок із загальним рівнем прокрастинації особистості на рівні 0,01%.

Зроблено висновки: особистість, яка має більш прогресивні погляди та менше гендерних упереджень, частіше відкладає прийняття важливих рішень та реалізацію важливих справ; особистість, яка спирається на традиційні гендерні установки, менш удається до проявів прокрастинації та більш вчасно виконує заплановані справи; збільшення варіантів виборів поведінки призводить до збільшення проявів прокрастинації у сучасному суспільстві; прокрастинація з негативними наслідками постала перед людством завдяки стрімкому розвитку та змінам у суспільстві, у тому числі гендерних уявлень, стереотипів та установок.

Ключові слова: особистість, відкладання важливих рішень та справ, установки, ціннісно-мотиваційний конфлікт, трансформація суспільства.

The article discusses scientific approaches to the phenomenon of procrastination and gender attitudes of a person, as well as presents an empirical study on these issues.

The definition of the phenomenon is given: «procrastination is always an irrational postponement of important decisions with an accompanying feeling of emotional discomfort».

Five characteristic types of procrastination are distinguished: domestic; decision-making; neurotic; academic; compulsive.

The directions of scientific research of the phenomenon are indicated: situational and permanent causes of procrastination; psychological characteristics of the personality of procrastinators; manifestations and consequences of procrastination; demographic and socio-cultural characteristics of procrastination.

It has been established that the function of expressing values is social attitudes that enable an individual to express what is important to him or her and to organize his or her behavior accordingly, to perform an action, to complete an important task or to postpone it. Gender attitudes, as a type of social attitudes, reflect general knowledge about gender roles, emotional attitudes in the form of acceptance or rejection of behavioral patterns, and readiness to behave and act within the role.

An empirical study has been conducted and significant relationships have been established between the indicators of the gender attitudes scales and the overall level of the structural components of personality procrastination. Indicators of the level of gender attitudes have an inverse relationship with the overall level of personality procrastination at the level of 0.01%.

Conclusions: a person with more progressive views and less gender bias is more likely to postpone making important decisions and implementing important tasks; a person who relies on traditional gender attitudes is less likely to resort to procrastination and fulfills planned tasks more timely; an increase in the choice of gender-role behavior leads to an increase in procrastination in modern society; procrastination with negative consequences has appeared in humanity due to the rapid development and changes in the

Key words: personality, postponement of important decisions and tasks, attitudes, value-motivational conflict, transformation of society.

УДК 159.9.075

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.39>

Рудоманенко Ю.В.

доктор філософії за спеціальністю 053 – Психологія, викладач-стажист кафедри теорії та методики практичної психології Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Вступ. Сьогодення – час стрімких трансформацій та викликів для особистості. Прогрес та розвиток суспільства все більше призводять до нових стандартів, переосмислення існуючих цінностей, що призводить до ситуацій невизначеності. Постійно зростає кількість варіантів рольової поведінки, змінюється специфіка гендерних ролей, як результат, значно збільшується кількість варіантів виборів для сучасної людини. При цьому особистість усе частіше відкладає реалізацію важливих рішень

і справ, від чого виникають певні негативні наслідки у вигляді емоційного дискомфорту, зіпсованих відносин та матеріальних збитків. Схильність до прокрастинації розповсюджена у соціумі та постійно зростає, вважається «хворобою сучасності», її переживають люди різних віку і статі, представники різних професій. Феномен проявлений у всіх сферах життєдіяльності та характеризується складністю, оскільки існує багато підходів до розуміння його визначення. Науковці досліджують різні

аспекти феномену «прокрастинація»: ситуативні та перманентні причин прокрастинації; психологічні особливості особистості прокрастинаторів; прояви та наслідки відкладання справ; демографічні та соціально-культурні характеристики прокрастинації. Вивчення означеного питання йде шляхом постійного доповнення попередніх досліджень різних його «граней». Висвітлення питання співвідношення гендерних установок та прокрастинації буде одним із таких внесків щодо поступового отримання цілісної картини феномену «прокрастинація». Тому дослідження з питань, що пояснюють зв'язок прокрастинації з гендерними установками особистості, які регулюють її поведінку відповідно до загальноприйнятих уявлень щодо проявів маскулінності і фемінінності в різних сферах життєдіяльності та визначають мотиваційну готовність діяти або відкласти справи, актуальне та затребуване суспільством задля створення заходів із корекції та превенції проявів та наслідків прокрастинації особистості.

Мета статті – емпірично дослідити вплив рівня гендерних установок на загальний рівень прокрастинації особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Прокрастинація – це завжди ірраціональне відтермінування важливих рішень із супутнім відчуттям емоційного дискомфорту» [1, с. 35].

Прокрастинація, як зазначає В.Н. Назарук, є проблемою сучасності та розглядається як конструктивна і неконструктивна поведінка людини, може бути епізодичною і хронічною [2].

«Зв'язок прокрастинації з тривожністю, страхами, перфекціонізмом, стресом можна пояснити через призму психологічних захистів, які повсякчасно допомагають нормальному функціонуванню особистості, а тому мають акцент буденного практикування. Мотиваційні теорії прокрастинації пояснюють її ситуативними факторами непривабливості завдань або відсутності натхнення, а потреби соціальної належності або досягнення вищості також указують на повсякденність та повторюваність у спрямованості до відкладання справ» [3, с. 56].

Дж. Бурка і Л. Юен [4] виділили «причини – страхи» прокрастинації:

1. Страх невдачі, що сприяє уникненню безпосередньої оцінки навичок та здібностей особистості, оскільки виконання завдання затримано або не зроблено.

2. Страх успіху або небажання опинитися у центрі уваги та здобути вищий статус і соціальні переваги.

3. Страх втрати контролю над ситуацією.

Характерні риси феномена прокрастинації за З. Оніпко:

1. Усвідомленість процесу.
2. Активність.
3. Відкладаються неприємні завдання.
4. Негативні емоційні стани.
5. Націленість на результат.

N. Milgram, G. Batori, D. Mowrer виокремили п'ять характерних типів прокрастинації: побутову; прийняття рішень; невротичну; академічну; компульсивну [5].

Відомо також, що прокрастинатори відкладають важливі справи, які мають високу особистісну значущість або цінність. Як зазначено у нашому дослідженні «Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки», «цінності займають місце на перетині мотивації і світоглядних структур свідомості, входять у структуру світогляду особистості і визначають її спрямованість. Цінності відносяться до класу стійких мотиваційних утворень, однак цінність не завжди здатна стати мотивом. Тому у структурі прокрастинації ми розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, бо феномен «прокрастинація» припускає узагалі невиконання дії, тобто відсутність мотивації. У такому разі можемо розглянути ціннісно-мотиваційний конфлікт як стан наявності цінності, але відсутність спонукальної сили мотиву. Також у проявах прокрастинації можемо виявити ціннісний конфлікт, який являє собою ситуацію, коли поставлена необхідність зробити вибір однієї з двох взаємовиключних форм поведінки, віддати перевагу одній з двох цінностей» [6, с. 41].

Дослідники зазначають, що функцією вираження цінностей є також соціальні установки, які дають можливість особистості висловити та зробити те, що важливо для неї, й організувати свою поведінку відповідним чином, здійснити ту чи іншу дію, виконати важливу справу або відкласти.

У сучасності надважливим мотиваційним чинником діяльності особистості є установки. Вони регулюють спрямованість та соціальну поведінку особистості в різних сферах та визначають її професійну мотивацію, що, своєю чергою, визначає потребу реалізувати важливу діяльність. Соціальні установки і формуються в діяльності, і впливають на своєчасне її виконання або ж гальмування [7].

Важливим показником успішної соціалізації є сформована і проявлена гендерна толерантність. Сексизм же – протилежне явище, що виявляється в гендерних установках та поведінці людини. Гендерна ж соціалізація набуває великого значення протягом останніх років у контексті гуманізації українського суспільства та євроінтеграції. Сучасна молодь порівняно з представниками попередніх поколінь більше обізнана з питання гендерних ролей, стереотипів та установок. Проведене емпіричне дослідження Н. Куравської підтверджує,

що більшість молодих респондентів володіє середнім та високим рівнями гендерної соціалізації і є андрогінними. Але ж половині з них притаманні невизначені гендерні установки, а ще менша частина володіє егалітарними установками [8].

Можемо наголосити, що сучасна молодь – трансформативне покоління, яке зазнає швидких змін, коли традиційні гендерні установки поступово втрачають свій вирішальний вплив на життєдіяльність. Але ж, як бачимо з вищезначених досліджень, гендерні питання ще дуже невизначені для студентів, що також може впливати на мотивацію під час виконання важливих справ. Особистість уже має нові цінності та установки, але вони ще не зовсім інтегровані, тому під час прийняття рішень може виникати ціннісно-мотиваційний конфлікт, коли цінність ще не стала мотивом. Тому що стимул може стати рушійною силою лише тоді, коли він із зовнішнього перетворюється на внутрішній.

Також досліджено, що наявність ціннісно-мотиваційного конфлікту призводить до негативних наслідків прокрастинації. Уміння ж виділити головне та виставити пріоритети веде до позитивних наслідків прокрастинації. Чим більше проявлений у особистості ціннісно-мотиваційний конфлікт, тим вище в неї рівень негативних наслідків прокрастинації [9].

Гендерні установки – соціальні установки, вони відображають загальні знання про гендерні ролі, емоційне ставлення у вигляді прийняття або неприйняття моделей поведінки, готовність до поведінки та дій у межах ролі. У них відображені класичні норми статевої поведінки, характерних для чоловіків і жінок як представників соціальних груп. Гендерні установки зберігають і стверджують гендерну ідентичність та дають можливість позиціонувати себе як людину певної статі з певними гендерними знаннями та уявленнями. На поведінку жінок і чоловіків впливає багато чинників, серед яких варто виокремити гендерні стереотипи та гендерні установки. За дослідженням Т. А. Непокупої, «...думки опитаних представників покоління Z – учнів ліцею щодо норм гендерної поведінки крізь призму гендерних установок здебільшого, на нашу думку, є консервативними або традиційними. Проте у питаннях, які віддзеркалюють особливості сучасних соціально-економічних і психологічних трансформацій, спостерігаємо адекватні новим викликам реакції учнів ліцею: вони є прогресивними порівняно з усталено традиційними. При цьому, на нашу думку, відхилення від гендерних установок демонструють більше дівчата порівняно з хлопцями, що у цілому відповідає сучасним тенденціям гендерної рівності та все більш активного включення жінки в суспільне життя» [10, с. 9]. Що знов

підтверджує, що сучасна молодь знаходиться у процесі змін гендерних уявлень та установок.

«Змінення традиційних уявлень і стереотипів має полягати в переосмисленні усталених ролей чоловіка й жінки, усвідомленні того, що не існує суто чоловічих і жіночих особливостей. Усім особистостям притаманні сила та слабкість, самостійність і залежність, активність та пасивність – залежно від певних умов і ситуацій» [11, с. 4]. За авторкою, змінення традиційних установок – це процес переосмислення, тобто вибудови нових стандартів та орієнтирів для особистості.

За нашими спостереженнями, процес переосмислення стрімко відбувається в українському суспільстві. Але, окрім нових гендерних уявлень, на особистість ще впливають стереотипи попередніх поколінь. Припускаємо, що в подальшому гендерні упередження втрачатимуть свою силу, та особистість не буде стикатися з ціннісно-мотиваційним конфліктом, який може призводити до відкладання важливих рішень та виконання важливих справ на перетині впливу нових та усталених гендерних установок.

У нашому дослідженні взяли участь 53 студенти, які навчаються на бакалаврському рівні за спеціальністю 053 «Психологія» Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського.

Для дослідження було вибрано методики «Опитувальник гендерних установок» (Gender Bias Quiz) в адаптації Т. А. Костіної та «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» Ю. В. Рудоманенко. Методики відповідають усім належним критеріям для проведення означеного дослідження та є надійними і валідними.

Т. А. Костіна зауважує, що вивчення установок, упереджень і стереотипів, притаманних українському суспільству, має велике теоретичне та практичне значення. Дослідниця зазначає, що переважну більшість наукових гендерних досліджень із гендерних питань спрямовано на висвітлення гендерних упереджень, притаманних суспільству, перед яким постали нові виклики та перспективи. Одним із таких викликів сьогодення є переосмислення гендерних упереджень і стереотипів, притаманних соціуму. Тож методика «Опитувальник гендерних установок» спрямована саме на виявлення рівня гендерних упереджень особистості [12].

На основі авторської концепції структури прокрастинації було створено опитувальник структурних компонентів прокрастинації. Методика «Опитувальник структурних компонентів прокрастинації» призначена для визначення загального рівня вираженості прокрастинації за компонентами: когнітивним, часовим, ціннісним, поведінковим та емоцій-

ним. Загальний рівень прокрастинації дорівнює сумі п'яти показників компонентів. У поданому дослідженні нас цікавив саме загальний рівень прокрастинації особистості, тому значення шкал не аналізувалося.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено значущі зв'язки між показниками шкал гендерних установок та загального рівня структурних компонентів прокрастинації особистості.

У табл. 1. наведено дані, які свідчать про співвідношення рівнів гендерних установок та прокрастинації.

Таблиця 1
Кореляційні зв'язки між гендерними установками особистості та загальним рівнем прокрастинації особистості

Методика	«Опитувальник гендерних установок»	
«Опитувальник структурних компонентів прокрастинації»	Шкала	Загальний рівень гендерних установок
	Загальний рівень прокрастинації	0, 359**

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0.01

Показники рівня гендерних установок мають обернений зв'язок із загальним рівнем прокрастинації особистості на рівні 0,01%. Це свідчить про те, що за зростання проявів прокрастинації ми бачимо зниження рівня гендерних установок. Тобто особистість, яка має більш прогресивні погляди та менше гендерних упереджень, частіше відкладає реалізацію важливих справ. Навпаки, рівень прокрастинації зменшується за збільшення наявності гендерних установок особистості. Особистість, яка спирається на традиційні гендерні установки, менше вдається до проявів прокрастинації та вчасно виконує заплановані справи.

Отримані результати, з одного боку, дивують тим, що зниження гендерних установок призводить до збільшення рівня прокрастинації, тому що у особистості з низьким рівнем гендерних упереджень, як результат, може виявлятися більше ресурсів у вигляді збільшення варіантів поведінки для здійснення важливої справи. Людина може задіювати під час виконання справи і чоловічі, і жіночі стратегії поведінки, а не лише дотримуватися суто класичних поведінкових стандартів.

Але ж дослідники майже однотайно зазначають, що збільшення варіантів виборів призводить до збільшення проявів прокрастинації у сучасному суспільстві. Наприклад, J. R. Ferragi зазначає: прокрастинація як феномен існував протягом усієї історії людства, але негативних рис набув саме зі зростанням

промисловості, появою новітніх технологій та збільшенням варіантів діяльності, тобто з прогресом суспільства [13]. N. Milgram зростання прокрастинації пов'язав із великою кількістю інформації, виборів, зобов'язань у сучасності та висуванням жорстких термінів для їх виконання. Згідно з працями науковців, менш розвинені аграрні суспільства з традиційними сталими процесами та уявленнями взагалі не страждають від негативних наслідків прокрастинації [14].

Тобто прокрастинація з негативними наслідками постала перед людством завдяки стрімкому розвитку та змінам у суспільстві, у тому числі гендерних уявлень, стереотипів та установок.

Висновки. Отже, узагальнення отриманих результатів дослідження надало змогу зробити такі висновки:

1. Сучасна особистість орієнтується на прогресивні нові стандарти сьогодення, які знаходяться лише у процесі впровадження у всі сфери життя людини. Наша держава зазнає важливих змін та трансформацій, але у суспільстві ще багато спірних гендерних питань. Тому особистість може стикатися з невизначеністю та зміною поведінкових стратегій, як результат, перед нею може поставати більший діапазон можливостей, що нерідко призводить до вагань та неспроможності вчасно вибрати один із варіантів.

2. Особистість, яка має більш прогресивні погляди та менше гендерних упереджень, частіше відкладає прийняття важливих рішень та реалізацію важливих справ.

3. Особистість, яка спирається на традиційні гендерні установки, менше вдається до проявів прокрастинації та більш вчасно виконує заплановані справи.

4. Збільшення варіантів виборів поведінки призводить до збільшення проявів прокрастинації у сучасному суспільстві.

5. Прокрастинація з негативними наслідками постала перед людством завдяки стрімкому розвитку та змінам у суспільстві, у тому числі гендерних уявлень, стереотипів та установок.

Плануємо подальше вивчення гендерного аспекту прокрастинації особистості з використанням методів, які дадуть змогу прояснити особливості проявів прокрастинації фемінної, маскуліної та андрогінної особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 3(19). С. 28–38.
2. Назарук Н.В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Габітус*. 2023. Вип. 49. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/10.pdf>
3. Дворник М.С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструктор. *Наукові часо-*

писи Університету. Серія 12. Психологічні науки. 2012. Вип. 37(61). URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26195>

4. Burka J., Yeun L.M. Procrastination: why you do it, what to do about it. Cambridge, MA: Da Capo Press, 1983.

5. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 3. С. 66–70. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>

6. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. ... докт. філос. 2023. 271 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16681/1/Rudomanenko%20luliiia.pdf>

7. Цибенко Д.С. Домінуючі установки особистості та їх вплив на успіх у діяльності. 2021. URL: <http://surl.li/rzisd>

8. Куравська Н., Вітюк Н., Пінчук І. Психологічні особливості гендерної соціалізації студентів ЗВО. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12. № 1. С. 64–72. DOI: 10.15330/ps.12.1.64-72. URL: file:///C:/Users/user/Downloads/Mladyslav_smetaniak,+11.pdf

9. Рудоманенко Ю. Прокрастинація: співвідношення її структурних показників та наслідків для осо-

бистості. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 13. С. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.17>

10. Непокупна Т.А., Шевченко Б.О., Щурик Н.В., Бубнова В.Ю. Емпіричне дослідження гендерних установок як джерело маркетингової інформації про економічну поведінку. *Ефективна економіка*. 2022. № 1. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=9884>. DOI: 10.32702/2307-2105-2022.1.75.

11. Камінська Н.В., Чернявський С.С., Перунова О.С. Засади розуміння гендеру та гендерної рівності : лекція. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 20 с.

12. Костіна Т.О., Булах І.С. Результати адаптації методики «gender bias quiz» українською мовою. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2021. № 13. С. 89–94.

13. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. NY: Springer 1995. 268 p. DOI: 10.1007/978-1-4899-0227-6.

14. Milgram N.A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35:83. 102 p.