

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.6.19>

MODEL CZYNNIKOWY PROKRASYNACJI: STRUKTURA, MANIFESTACJE, KONSEKWENCJE

Iuliia Rudomanenko

*aspirantka Katedry Psychologii Ogólnej i Psychologii Różnic Indywidualnych
Instytucji państwowej „Południowoukraiński Narodowy Uniwersytet Pedagogiczny imienia
K.D. Uszyńskiego” (Odesa, Ukraina)
ORCID ID: 0000-0003-1881-9762
juliyarud19.75@gmail.com*

Adnotacja. W artykule przedstawiono empiryczne badanie struktury zjawiska „prokrastynacji”, jego pozytywnych i negatywnych przejawów i konsekwencji. Na podstawie wyników badań przeprowadzono przetwarzanie i analizę czynnikową danych pierwotnych. W badaniu wzięło udział 206 osób w wieku 18-47 lat.

Uzyskano pięć czynników wpływających na ogólny wskaźnik składników strukturalnych prokrastynacji i odpowiednio składających strukturę prokrastynacji: 1. Subiektywny; 2. Skutkowo-ujemny; 3. Skutkowo-pozytywny; 4. Pasywno-ujemny; 5. Aktywno-ujemny.

Czynnik subiektywny obejmuje cechy wartości i zasobów osobowości oraz najbardziej obciążony i wpływowy. Subiektywne cechy wartości i zasobów osobowości w dużej mierze determinują koncentrację jednostki na realizacji, odroczeniu lub całkowitym zaprzestaniu określonej działalności.

Ujawniono: prokrastynacja jest zjawiskiem bardziej negatywnym, ale może również prowadzić do pozytywnych konsekwencji, co potwierdza istnienie konstruktywnej prokrastynacji; prokrastynatorzy bardziej uciekają się do zachowania pasywnego niż aktywnego; prokrastynacja powoduje dalszą prokrastynację, co prowadzi do utrwalenia takiego zachowania i powstania cech typowego charakteru prokrastynatora.

Słowa kluczowe: prokrastynacja, przejawy, konsekwencje, struktura, czynnik subiektywny.

FACTOR MODEL OF PROCRASTINATION: STRUCTURE, MANIFESTATIONS, CONSEQUENCES

Iuliia Rudomanenko

*Postgraduate Student at the Department of General and Differential
Psychology, South Ukrainian National Pedagogical University
named after K.D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)
ORCID ID: 0000-0003-1881-9762
juliyarud19.75@gmail.com*

Abstract. The article presents an empirical study of the structure of the "procrastination" phenomenon, its positive and negative manifestations and consequences. Processing and factor analysis of the primary data was carried out based on the results of the survey of the subjects. The research sample consisted of 206 people aged 18-47.

Five factors were obtained that affect the overall indicator of the structural components of procrastination and, accordingly, make up the structure of procrastination: 1. Subjective; 2. Consequential-negative; 3. Consequential-positive; 4. Passive-negative; 5. Active-negative.

The subjective factor includes the value-resource characteristics of the individual and is the most loaded and influential. Subjective value-resource characteristics of an individual largely determine the orientation of the individual to the implementation, postponement or even termination of a certain activity.

It was revealed: procrastination is a more negative phenomenon, but it can also lead to positive consequences, which confirms the existence of constructive procrastination; procrastinators are more likely to engage in passive behavior than active behavior; procrastination breeds further procrastination, which leads to the consolidation of such behavior and the formation of typical procrastinator character traits.

Key words: procrastination, manifestations, consequences, structure, subjective factor.

ФАКТОРНА МОДЕЛЬ ПРОКРАСТИНУВАННЯ: СТРУКТУРА, ПРОЯВИ, НАСЛІДКИ

Юлія Рудоманенко

аспірантка кафедри загальної та диференціальної психології

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, Україна)*

ORCID ID: 0000-0003-1881-9762

juliyarud19.75@gmail.com

Анотація. У статті представлено емпіричне дослідження структури феномену «прокрастинації», його позитивних і негативних проявів і наслідків. За результатами опитування досліджуваних було проведено обробку та факторний аналіз первинних даних. Вибірку дослідження склали 206 осіб 18 – 47 років.

Отримано п'ять факторів, які впливають на загальний показник структурних компонентів прокрастинації та, відповідно, складають структуру прокрастинації: 1. Суб'єктивний; 2. Наслідково-негативний; 3. Наслідково-позитивний; 4. Пасивно-негативний; 5. Активно-негативний.

Суб'єктивний фактор включає ціннісно-ресурсні характеристики особистості та найбільш навантажений і впливовий. Суб'єктивні ціннісно-ресурсні характеристики особистості значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності.

Виявлено: прокрастинація є більш негативним явищем, але вона може призводити і до позитивних наслідків, що підтверджує існування конструктивної прокрастинації; прокрастинатори більш вдаються до пасивної поведінки ніж до активної; прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення рис типового характеру прокрастинатора.

Ключові слова: прокрастинація, прояви, наслідки, структура, суб'єктивний фактор.

Вступ. Сучасний світ пропонує людині багато різних можливостей та велику кількість варіантів вибору. В таких умовах доволі складно розставити пріоритети та обрати свій напрямок діяльності та розвитку. Тому спостерігаємо все частіше неспроможність особистістю зробити важливий вибір, прийняти рішення та реалізувати намічені справи. Значущі рішення та справи можуть відкладатися, виконуватися в останній момент або не виконуватися взагалі. В психології це дістало назву «прокрастинація», воно супроводжується емоційним дискомфортом та тягне за собою різні наслідки у багатьох сферах людського життя. Наразі можна виділити наступні напрямки вивчення феномену: дослідження ситуативних причин прокрастинації; виявлення індивідуально-особистісних особливостей прокрастинаторів; наслідки відкладання справ; соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації. В психологічній науці відсутні дослідження позитивних та негативних проявів та наслідків прокрастинації у зв'язку з їх впливом на структуру прокрастинації, тому своєчасно та актуально дослідження даного феномену саме в цьому аспекті.

Двоїстість у психології – це ідея діалектичного підходу до розуміння будь-якого явища, його полюсної характеристики, коли на одному полюсі зосереджується протилежне до того, що є на іншому. Наприклад, свідомому протистоїть несвідоме, екстраверсії – інтроверсія, силі – слабкість, інтуїції – логіка, позитивному – негативне. В будь-якій подвійності в її перенесенні на психіку є протиріччя, що стимулює самостійну діяльність суб'єкта, спрямовану на його подолання. Двоїстість – це не тільки пояснення суперечливості людини, а й чинник, що зумовлює її внутрішню активність і саморозвиток. Вважаємо, що якщо існують деструктивні прояви та наслідки прокрастинації, то на іншому полюсі обов'язково знайдемо й конструктивні прояви феномену. Також визначення суб'єктом проявів та наслідків позитивними чи негативними можуть бути досить умовними та вмщати у собі водночас два полюси.

Основна частина. Т. Колтунович об'єднує детермінанти прокрастинації у дві групи: перманентні та ситуативні. В свою чергу, вони можуть бути психофізіологічними, емоційними, мотиваційними, поведінковими, ресурсними та часовими (Колтунович Т. А., 2017).

Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють «розслаблену» (пасивну) і «напружену» (активну). Дж. Н. Чой і А. Х. К. Чу, розвиваючи тему сутності феномену відкладання і його позитивних аспектів, приходять теж до висновку про існування «пасивних» і «активних» прокрастинаторів. Пасивні прокрастинатори зволікають через їх нерішучість діяти і провалюють вчасне виконання завдань. На відміну від них, активні прокрастинатори вважають за краще працювати під тиском, і приймають обдумане рішення про відкладання діяльності. Хоча активні прокрастинатори зволікають так само, як і пасивні, проте вони більш подібні до «не-прокрастинаторів», з точки зору цілеспрямованого використання часу, контролю за часом, самоефективності, стилів копію та результатів, включаючи академічну успішність. Дані висновки пропонують більш досконале розуміння поведінки прокрастинації і вказують на необхідність переоцінки її наслідків для результатів окремих осіб (Chu A. H. C., Cho J. N., 2005).

На думку М. Хагбіна, дефініція прокрастинації введена в науковий обіг для пояснення лише деструктивної (негативної) форми відкладання справ, наділення ж позитивним значенням феномену утрачає сенс, адже як функціональні, так і дисфункціональні аспекти цього феномену охоплюються концептуально ширшим поняттям – зволіканням. Орієнтуючись на наслідки, М. Хагбін визначив чотири типи дилаторної поведінки: 1. Ірраціональну (тривожна чи традиційна прокрастинація); 2. Гедоністичну; 3. Цілеспрямовану; 4.

Неминучу. Ірраціональна та гедоністична поведінкові тенденції об'єднуються автором у групу проблемних, тобто таких, що детермінують настання негативних наслідків для особистості, відтак, на його думку, їх потрібно визначати як типи прокрастинації. Водночас цілеспрямоване та неминуче відкладання завдань класифікуються вченим як адаптивні стратегії, що не призводять до деструктивних результатів, а отже, доречніше ідентифікувати їх як типи зволікання (Hagbhin, M., 2015).

Але, феномену прокрастинації притаманні не тільки негативні риси, на думку інших авторів. Можливе використання зволікання як стратегії підвищення ефективності. Д. Феррарі теж пропонує виокремлювати прокрастинацію конструктивну та деструктивну. Дане припущення дозволяє також розділити всі існуючі дослідження феномену і його природи на дві групи: 1) розглядання прокрастинації в конструктивному контексті; 2) розглядання прокрастинації в деструктивному контексті (Ferrari J. R., 1990).

Дослідники частіше виділяють такі компоненти прокрастинації: поведінковий, емоційний, когнітивний, мотиваційний, несвідомий. У прокрастинатора є складності з сприйманням часу. В свою чергу, підсумовавши та зробивши аналіз теорій та досліджень, пропонуємо 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. У структурі прокрастинації ми розглядаємо ціннісний, а не мотиваційний компонент, бо феномен «прокрастинація» припускає взагалі невиконання дії, тобто відсутність мотивації. Цінності відносяться до класу стійких мотиваційних утворень, однак цінність не завжди здатна стати мотивом. Ціннісна структура особистості лише сприяє формуванню мотиваційної системи особистості, що визначає наполегливість в досягненні цілей (Рудоманенко Ю. В., 2020).

Вважаємо також, 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. Кожна людина живе у своєму суб'єктивному світі. Ніхто інший, окрім неї, не може визначити внутрішню компетенцію людини. Ніхто інший не може бути більше обізнаний у цьому, чим є сприйнята реальність для конкретної людини, тобто, кожна людина є найкращим експертом щодо самої себе і має найповнішу інформацію про саму себе. Також, аналізуючи 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 (Рудоманенко Ю. В., 2020).

Завданнями статті та дослідження стали: виявлення факторів загального показника структурних компонентів прокрастинації та місця позитивних і негативних проявів та наслідків у структурі феномену.

Матеріал і методи досліджень. 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. Григор'єва); «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 та факторний аналіз первинних даних. Ми отримали у результаті кореляційного аналізу велику кількість значущих зв'язків з загальним показником структурних компонентів прокрастинації, тож факторний аналіз застосували для сконцентрування вихідної інформації, щоб виразити якомога більшу кількість показників через якомога меншу кількість характеристик. Для зручності інтерпретації виявили п'ять факторів, які впливають на цей показник. У якості вихідних даних ми використали 82 змінні для 206 досліджуваних.

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.

Результати та їх обговорення. Інтерпретація факторного аналізу, виходячи із смислу показників, які характеризують виділені нами п'ять факторів:

1. Перший фактор утворили: компетентність часу, когнітивний компонент соціально-орієнтованої активності, прагнення переваги, упевненість у собі, успіх, творчість, робота над собою, самореалізація у професії, знання власних ресурсів, уміння оновлювати ресурси, уміння використовувати ресурси, доброта до себе, самокритика, самоізоляція, уважність, надмірна ідентифікація, потреба самозмін, здатність до самозмін, можливість самозмін, випадковість та цінність «Я». Все це суб'єктивні характеристики особистості, то ж перший фактор назвали «суб'єктивний». Судячи з масиву даних, які увійшли до першого фактору, він більш за інші фактори навантажений.

2. До другого фактору увійшли: особистісні наслідки, особистісні негативні наслідки, міжособистісні негативні наслідки, соціальні негативні наслідки та негативні наслідки взагалі. Другому фактору присвоїли назву «наслідково-негативний».

3. Третій фактор включив у себе: міжособистісні позитивні наслідки, соціальні позитивні наслідки та позитивні наслідки взагалі. Третій фактор отримав назву «наслідково-позитивний».

4. Четвертий фактор вмістив: пасивні прояви, пасивні негативні прояви та негативні прояви прокрастинації взагалі. То ж четвертому фактору дали назву «пасивно-негативний».

5. П'ятий фактор утворився з активних проявів та активних негативних проявів і отримав назву «активно-негативний».

За підсумком отримали п'ять факторів, та, відповідно, структуру загального показника структурних компонентів, або загального рівня прокрастинації:

1. Суб'єктивний.
2. Наслідково-негативний.
3. Наслідково-позитивний.
4. Пасивно-негативний.
5. Активно-негативний.

Отримані фактори у результаті дослідження багато у чому збігаються з найбільш значущими елементами прокрастинації особистості – структурою феномену прокрастинації особистості, яку ми отримали теоретичним шляхом.

Отримана конфігурація даних за результатами факторного аналізу, підтверджує нашу гіпотезу про тісний зв'язок феномену прокрастинації з наслідками для людини, які він продукує через їх прояви у поведінці. Тому важливою конфігурацією для вивчення прокрастинації є дослідження структури, яку не варто розглядати без вивчення позитивних та негативних проявів і наслідків прокрастинації особистості.

Суб'єктивний фактор включає ціннісно-ресурсні характеристики особистості та найбільш навантажений і впливовий. Аналіз же ціннісної складової особистості дозволяє відповісти на питання, чому люди в певному випадку поведуть себе саме так, а не інакше. У психіці людей цінність виникає разом з появою позитивної або негативної емоції, з'єднаної з конкретним знанням (когніцією), яке дозволяє зробити вибір варіантів поведінки. Це підтверджує наше припущення, що цінності та динамічні смислові системи значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності.

Перший фактор (суб'єктивний) має найсуттєвіший вплив не тільки на загальний показник структурних компонентів, але й на інші фактори прокрастинації, та, відповідно, на позитивну чи негативну оцінку проявів та наслідків прокрастинації особистістю. Це підтверджує ще одне наше припущення: «виявити, що таке позитивні або негативні прояви та наслідки прокрастинації особистості, не можливо без суб'єктивної оцінки самої особистості яка переживає ці прояви та наслідки».

Три фактори загального рівня структурних компонентів містять негативні наслідки та прояви, лише один позитивний (наслідковий). Можемо вважати, що прокрастинація – це більш негативний (деструктивний) феномен.

Позитивні наслідки (третій фактор) також увійшли до структури прокрастинації. Тобто, прокрастинація може призводити і до позитивних наслідків, що підтверджує існування конструктивної прокрастинації. Це залежить, головним чином, від суб'єктивних ціннісно-ресурсних характеристик особистості та у меншому ступені – від наслідків і проявів прокрастинації особистості.

Пасивні негативні прояви прокрастинації у більшому ступені ніж активні негативні прояви прокрастинації впливають на загальний показник структурних компонентів прокрастинації. Це свідчить про те, що прокрастинатори більш вдаються до пасивної поведінки (лінь, уникання справи, ігнорування строків, легкі задоволення та інше) ніж до активних проявів (спроби вмотивувати себе, переключення на інші справи, активний відпочинок, бунтарство, супротив та інше).

Не тільки суб'єктивні характеристики та прояви прокрастинації особистості є складовими загального показника структурних компонентів прокрастинації, але й і наслідки зволікань. Можемо наголошувати, що прокрастинація породжує подальшу прокрастинацію, що призводить до закріплення такої поведінки та утворення рис типового характеру прокрастинатора.

Висновки.

1. Суб'єктивні ціннісно-ресурсні характеристики особистості значною мірою визначають спрямованість особистості на реалізацію, відстрочення чи взагалі припинення певної діяльності.

2. Суб'єктивні особливості особистості впливають на позитивну чи негативну оцінку проявів та наслідків прокрастинації особистістю.

3. Прокрастинація – це більш негативний (деструктивний) феномен.

4. Прокрастинація може призводити до позитивних наслідків, що підтверджує існування конструктивної прокрастинації.

5. Прокрастинатори більш вдаються до пасивної поведінки ніж до активної.

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

Плануємо розроблення можливих методів, заходів з корекції і превенції проявів та наслідків прокрастинації.

Список використаних джерел:

1. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між “важливим” і “приємним”. Молодий вчений. 2017. № 5(45). С. 211-218.
2. Рудоманенко Ю. В. Структура прокрастинації особистості. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 3 (19). С 28-3. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>
3. Рудоманенко Ю. В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. Габітус. Науковий журнал соціології та психології. 2022. Випуск 38. С. 122-127. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.20>
4. Chu A. H. C., Cho J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology. 2005. № 14. P. 245-264.
5. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City, NY, 1990. P.365.
6. Haghbin M. (2015). Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. (Doctoral dissertation). Carleton University. <https://doi.org/10.22215/etd/2015-11051>.

References:

1. Koltunovych T. A. (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh “vazhlyvym” i “priemnym”. [Procrastination – conflict between "important" and "pleasant"]. Molodyi vchenyi. № 5(45). S. 211-218. [in Ukrainian]
2. Rudomanenko Yu. V. (2020). Struktura prokrastynatsii osobystosti. [Structure of procrastination of personality]. Problemy suchasnoi psykholohii: naukovyi zhurnal. Problems of modern psychology: scientific journal. Zaporizhzhia: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2020. № 3 (19). S 28-3 DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3> [in Ukrainian]
3. Rudomanenko Yu. V. (2022). Spivvidnoshennia pokaznykiv naslidkiv ta proiaviv prokrastynatsii osobystosti. [Relationship between indicators of consequences an manifestations of procrastination of personality]. Habitus. Naukovyi zhurnal sotsiolohii ta psykholohii. 2022. Vypusk 38. S. 122-127. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.20> [in Ukrainian]
4. Chu A. H. C., Cho J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. Journal of Social Psychology. № 14. P. 245-264.
5. Ferrari J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. – NY, 1990. P.365.
6. Haghbin M. (2015). Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. (Doctoral dissertation). Carleton University. <https://doi.org/10.22215/etd/2015-11051>.