

ПРОКРАСТИНАЦІЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Шиделко А. В. кандидат соціологічних наук, доцент,
Інститут управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ,
<https://orcid.org/0000-0003-4789-0445>

Мачита А. Б. магістр I курсу, спеціальність «Психологія»
Інститут права, психології та інноваційної освіти
Національний університет «Львівська Політехніка»

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження явища прокрастинації у середовищі студентської молоді за такими психодіагностичними методиками: методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей; тест «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна; методика «Діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса; методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S); тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Фріцо Капра.

Ключові слова: прокрастинація; студентська молодь; емпіричне дослідження; результати; явище.

Вступ. Дослідження означеної теми розпочалось з аналізу наукових джерел з метою визначення рівня висвітлення досліджуваної проблеми та ідентифікації основних підходів до поняття прокрастинації та її особливостей.

Теоретичне підґрунтя означеної проблеми та його результати розглянуто у науковій статті «Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення» (Шиделко & Когут, 2024). У представленій статті висвітлено результати емпіричного дослідження явища прокрастинації у середовищі студентської молоді.

Мета статті – висвітлити результати емпіричного дослідження явища прокрастинації серед студентської молоді.

Завдання статті – здійснити опис отриманих результатів емпіричного дослідження явища прокрастинації серед студентської молоді.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та завдань було відібрано психодіагностичні методики для дослідження прокрастинації у студентів. Означені методики були обрано з огляду на їх високу психометричну якість, розповсюдженість в науковій спільноті та спроможність досліджувати відповідні психологічні чинники.

Було обрано такі психодіагностичні методики:

1. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (Карамушка та ін., 2022).

2. Тест «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Спілбергера-Ханіна (Спілберг-Ханін).

3. Методика «Діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса (Елерс).

4. Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S) (Страх негативної оцінки).

5. Тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) Фріцо Капра (Капра).

Після підбору методик було проведено емпіричне дослідження, в ході якого було опитано 30 студентів 1-6 курсів різних спеціальностей Національного університету «Львівська Політехніка».

Було відібрано методи математичної статистики, які відповідали меті та завданням дослідження. На етапі обробки та інтерпретації даних, результати п'ятих методик були оброблені за встановленими ключами, після чого були підраховані групові показники. Отримані результати представлені далі по тексту у вигляді таблиць та ґрунтовно проінтерпретовані.

А, для виявлення факторів, які спричиняють прокрастинацію у студентів було обрано такі методи математичної статистики:

1. Кореляційний аналіз за критеріями Пірсона.

2. Порівняльний аналіз за критерієм Стьюдента.

Результати та обговорення. Прокрастинація, поширене явище серед студентів, привертає значну увагу в психологічних дослідженнях через її вплив на академічну успішність і загальне самопочуття. Прокрастинація, яка визначається як добровільне відкладання виконання запланованих завдань, попри усвідомлення потенційно негативних наслідків, є складним патерном поведінки, на яку впливають психологічні фактори. Кореляційний аналіз має на меті розкрити складний взаємозв'язок між прокрастинацією та ключовими психологічними рисами, зокрема дослідити кореляцію з ситуативною тривожністю, мотивацією невдачі, страхом негативної оцінки та самоорганізацією.

Першими проаналізовано методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та методику оцінки рівня реактивної-ситуативної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). Згідно із проведеним кореляційним аналізом Пірсона (тест Шапіро-Уїлка вказує на нормальний розподіл даних по шкалах) отримані такі результати, які зображені в таблиці (див. табл. 1).

Таблиця 1

Результати кореляції між прокрастинацією і тривожністю

Показник	Прокрастинація
Ситуативна тривожність	$r=0,529, p<0,01$

За результатами кореляції констатуємо, що прокрастинація має прямий сильний зв'язок із ситуативною тривожністю. Тобто вищий рівень прокрастинації пов'язаний із більш вираженою ситуативною тривожністю у людини. Отже, зазначимо, що у житті молоді можуть виникати різноманітні стресові ситуації, які впливають на їхнє емоційне становище та психологічний комфорт.

Деякі з основних стресів, які можуть виникати у молоді, і які можуть сприяти утворенню кола «прокрастинація-тривога», включають: навчання та академічний тиск, співпрацю та взаємовідносини з ровесниками, кар'єрний тиск і перспективи (вибір кар'єри, пошук роботи, страх невизначеності у майбутньому), сімейні зобов'язання (спроби збалансувати

навчання, роботу або кар'єру з сімейними обов'язками). Ці стресори можуть впливати на психічне здоров'я, призводячи до збільшення рівня тривоги. Збільшена тривожність, своєю чергою, може викликати прокрастинацію. Прокрастинація може бути спробою уникнути стресу або тривоги, але, з іншого боку, вона може збільшувати тривогу, оскільки завдання накопичуються, а час стає обмеженим. Таким чином, це коло «прокрастинація-тривога» може стати замкнутим циклом, ускладнюючи здатність молоді ефективно впоратися з життєвими викликами та завданнями.

Далі проаналізовано методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та методику діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса. Відповідно до проведеного кореляційного аналізу Пірсона (тест Шапіро-Уїлка вказує на нормальний розподіл даних по шкалах). Отримані результати, які зображені в таблиці (див. табл. 2).

Таблиця 2

Результати кореляції між прокрастинацією і мотивацією уникнення невдачі

Показник	Прокрастинація
Мотивація уникнення невдач	$r=0,729, p<0,01$

За результатами кореляції констатуємо, що прокрастинація має прямий сильний зв'язок із мотивацією уникнення невдач. Тобто вищий рівень прокрастинації пов'язаний із більш мотивацією людини уникати різних подій та ситуацій, адже вона не вірить в їх успіх. Отже, зазначимо, що у житті молоді існує низка стресів, які можуть впливати на їхню здатність розпочинати та завершувати завдання. Мотивація «уникнути невдачі» є психологічним бар'єром, який перешкоджає здатності розпочинати та завершувати завдання. Ця мотивація виникає внаслідок страху перед можливим невдачею та негативними наслідками. Особистість, яка має поріг високого рівня цієї мотивації, можуть уникати викликів і завдань, оскільки бояться невдачі та можливої критики. Цей бар'єр може призводити до прокрастинації, оскільки особа відкладає виконання завдань, щоб уникнути зіткнення з можливою невдачею. Проте прокрастинація водночас підвищує рівень стресу, оскільки завдання

Питання психології

накопичуються, а час стає обмеженим. Такий цикл «мотивація невдачі-прокрастинація-стрес» важко порушити та він може стати значущим фактором, що впливає на психічне благополуччя та успіх молоді в різних сферах життя.

Далі проаналізовано методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та методику «Страх негативної оцінки» (BFNE-S). Згідно із кореляційним аналізом Пірсона (тест Шапіро-Уїлка вказує на нормальний розподіл даних по шкалах). Отримані результати, які зображені в таблиці (див. табл. 3).

Таблиця 3

Результати кореляції між прокрастинацією і страхом негативної оцінки

Показник	Прокрастинація
Страх негативної оцінки	$r=0,729, p<0,01$

За результатами кореляції констатуємо, що прокрастинація має прямий сильний зв'язок зі страхом негативної оцінки. Тобто вищий рівень прокрастинації пов'язаний із більшим страхом отримати від оточення негативну оцінку, критику, зауваження тощо. Отже, зазначимо, що зацикленість на осуді та очікування негативної оцінки може стати суттєвим чинником, що впливає на збільшення прокрастинації. Такий стан дуже часто пов'язаний зі страхом перед можливою невдачею та острахом критики від інших. Зациклення на очікуванні негативної оцінки та стресі може створювати додаткові психологічні бар'єри для виконання завдань та досягнення цілей. Прокрастинація стає засобом уникнення стресу, але водночас вона створює новий рівень тривоги через невиконання завдань та збільшення відстані від поставлених цілей. Розриваючи це коло, особа може зрозуміти, що її можливості та самооцінка не повинні обумовлюватися лише зовнішніми оцінками та розвивати стратегії подолання стресу та прокрастинації.

Далі проаналізовано методику «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та тест-опитувальник самоорганізації діяльності». Згідно із кореляційним аналізом Пірсона (тест Шапіро-Уїлка вказує на нормальний розподіл даних по шкалах). Отримані

результати, які зображені в таблиці (див. табл. 4).

Таблиця 4

Результати кореляції між прокрастинацією і страхом негативної оцінки

Показник	Прокрастинація
Планомірність	$r=-0,534, p<0,01$
Цілеспрямованість	$r=-0,604, p<0,01$
Наполегливість	$r=-0,527, p<0,01$
Фіксація	-
Самоорганізація	$r=-0,408, p<0,05$
Орієнтація на теперішнє	-

За результатами кореляції констатуємо, що прокрастинація має обернений сильний зв'язок із такими показниками як планомірність, також цілеспрямованість, наполегливість, та самоорганізація. Власне, вищий рівень прокрастинації пов'язаний із менш вираженими цими якостями особистості. Більша прокрастинація веде до зменшення бажання планувати діяльність, впливає на цілеспрямованість, веде до меншої наполегливості та самоорганізації. Отже, зазначимо, що прокрастинація може створювати відчуття, що планування та наполегливість не мають сенсу, оскільки особа не завершує завдання вчасно або не використовує доступний час ефективно. Це може посилити негативне ставлення до таких якостей особистості, і як результат, привести до зменшення рівня планомірності, цілеспрямованості, наполегливості та самоорганізації. Важливо розуміти цей зв'язок для розробки стратегій управління прокрастинацією та підвищення рівня продуктивності та ефективності особистості.

Для того, щоб поглибити розуміння психологічних основ прокрастинації, у дослідженні проводився також порівняльний аналіз різних психологічних показників у людей, які демонструють різні рівні прокрастинації. З'ясовуючи відмінності у психологічних профілях між високими, а також середніми прокрастинаторами, це дослідження має на меті зробити цінний внесок у розуміння когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів, які лежать в основі прокрастинації серед студентів. Отже, згідно з проведеним порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента були отримані наступні результати (див. табл. 5).

Порівняльний аналіз психологічних компонентів у студентів із середнім і високим рівнем прокрастинації

Показники	Рівень		t-критерій	
	Середній	Високий	t	p
Ситуативна тривожність	29,95	40,25	-2,542	p<0,05
Мотивація невдачі	13,68	21,00	-4,594	p<0,05
Страх негативної оцінки	18,81	23,87	-1,642	p>0,05
Планомірність	20,27	15,25	2,299	p<0,05
Цілеспрямованість	36,81	27,62	3,965	p<0,05
Наполегливість	22,95	16,62	2,588	p<0,05
Фіксація	21,27	17,12	2,175	p<0,05
Самоорганізація	11,95	6,75	2,628	p<0,05
Орієнтація на теперішнє	8,59	7,25	1,136	p>0,05

Отримані дані свідчать про те, що спостерігаються статистично значущі відмінності у прояві ситуативної тривожності у людей із середнім та високим рівнем прокрастинації ($t=-2,542$, $p<0,05$). Відтак, зазначимо, що у людей із вищим рівнем прокрастинації набагато більше виражена ситуативна тривожність.

Також встановлено, що спостерігаються статистично значущі відмінності у прояві мотивації до уникнення невдач у людей із середнім і високим рівнем прокрастинації ($t=-4,594$, $p<0,05$). Зазначимо, що у людей із вищим рівнем прокрастинації набагато більше виражена мотивація до уникнення невдач.

Визначено, що спостерігаються статистично значущі відмінності у прояві таких показників як планомірність ($t=2,299$, $p<0,05$), цілеспрямованість ($t=-3,965$, $p<0,05$), наполегливість ($t=2,588$, $p<0,05$), фіксація ($t=2,175$, $p<0,05$), а також самоорганізація ($t=2,628$, $p<0,05$) у людей із середнім, та високим рівнем прокрастинації. Тобто можемо зазначити, що у людей із вищим рівнем прокрастинації набагато менше виражені компоненти, які стосуються цілепокладання, також планування, самоорганізації та керування часом загалом.

Висновки. Отже, підсумовуючи зазначимо, що після проведення діагностики прокрастинації серед студентської молоді, було проведено статистичний аналіз результатів. Зокрема, було використано такі методи: кореляційний аналіз, порівняльний аналіз.

Кореляційний аналіз дозволив визначити, що прокрастинація має прямий й сильний зв'язок із ситуативною

тривожністю, із мотивацією уникнення невдач, зі страхом негативної оцінки та має обернений сильний зв'язок із такими показниками як планомірність, також цілеспрямованість, наполегливість та самоорганізація. Порівняльний аналіз показав, що у людей із вищим рівнем прокрастинації набагато більше виражена ситуативна тривожність, мотивація до уникнення невдач та набагато менше виражені компоненти, які стосуються цілепокладання, також планування, самоорганізації та керування часом загалом.

Отримані результати були проаналізовані та проінтерпретовані, що дозволило зробити висновки про причини та особливості прокрастинації серед студентської молоді. Дослідження показало, що одним з основних факторів, які впливають на прокрастинацію у студентів, є ситуативна тривожність. Це емоційний стан, який супроводжує страх або тривогу, особливо перед виконанням важливих завдань чи викликів. Високий рівень ситуативної тривожності може стати гальмом для початку роботи над завданнями, оскільки людина може відкладати їх, намагаючись уникнути емоційного дискомфорту, пов'язаного з виконанням конкретних завдань.

У підсумку, емпіричне дослідження прокрастинації у студентської молоді дозволило встановити основні психологічні фактори, які сприяють ризику виникнення цього стану.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні тренінгових занять щодо профілактики прокрастинації серед молоді.

Питання психології

Список використаних джерел

1. Капра Ф. Тайм менеджмент. Тест-опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД). Психодіагностика управління часом. URL: <https://psycabi.net/testy/590-tajm-menedzhment-test-oprosnik-samoorganizatsii-deyatelnosti-osd-psikhodiagnostika-upravleniya-vremenem>.
2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В., (2022) Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 41 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732313/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%20%2025-10-2022.pdf>.
3. Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач. URL: <http://personal.in.ua/article.php?ida=508>.
4. Спілберг-Ханін. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf. 25
5. Страх негативної оцінки. URL: https://www.wikiwand.com/uk/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85_%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8#google_vignette.
6. Шиделко А. В., Когут С. Я. (2024) Прокрастинація та її причини: від першоджерел до сьогодення. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 78 (2). С. 151-157. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-151-157>.

References

1. Kapra F. Taim menedzhment. Test-opytuvaynyk samoorganizatsii diialnosti (OSD). Psykhodiagnostyka upravlinnia chasom [Time management. Self-organization activity test questionnaire (OSD). Psychodiagnostics of time management]. URL: <https://psycabi.net/testy/590-tajm-menedzhment-test-oprosnik-samoorganizatsii-deyatelnosti-osd-psikhodiagnostika-upravleniya-vremenem>. (in Ukrainian)
2. Karamushka L. M., Bondarchuk O. I., Hruby T. V., (2022) Diahnostyka ta profilaktyka perfektsionizmu ta prokrastynatsii v osvitnii praktytsi: psykhologichnyi praktykum [Diagnosis and prevention of perfectionism and procrastination in educational practice: psychological workshop]. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 32 s. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732313/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%96-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%20%2025-10-2022.pdf>. (in Ukrainian)
3. Metodyka T. Elersa: diahnostyka motyvatsii do unyknennia nevdoch [Method T. Ehlers: diagnosis of motivation to avoid failure]. URL: <http://personal.in.ua/article.php?ida=508>. (in Ukrainian)
4. Spilberh-Khanin. Otsinka rivnia sytuatyvnoi (reaktyvnoi) tryvozhnosti [Assessment of the level of situational (reactive) anxiety]. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf. (in Ukrainian)
5. Strakh nehatyvnoi otsinky [Fear of negative evaluation]. URL: https://www.wikiwand.com/uk/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85_%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8#google_vignette. (in Ukrainian)
6. Shydelko, A. V., & Kohut S. Ya. (2024) Prokrastynatsiia ta yii prychyny: vid pershodzherel do sohodennia [Procrastination and its causes: from primary sources to the present]. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-151-157> (in Ukrainian).

Summary

PROCRASTINATION AMONG STUDENTS: RESULTS OF THE STUDY

Shydelko A. V. Ph. D. in sociological sciences, associate professor, L'viv state university of internal affairs

Machyta A. B. 1st year master, specialty «Psychology»
L'viv Polytechnic National University

Institute of Law, Psychology and Innovation Education

Introduction. Procrastination, a common phenomenon among students, attracts significant attention in psychological research because of its impact on academic performance and overall well-being. Procrastination, defined as the voluntary postponement of scheduled tasks despite awareness of potentially

negative consequences, is a complex pattern of behavior influenced by personality traits as well as psychological factors. The article presents the results of an empirical study of the phenomenon of procrastination among student youth.

The purpose of the article is to highlight and describe the results of an empirical study of the phenomenon of procrastination among student youth.

Methods of research. To achieve this goal and objectives, a set of psychodiagnostics techniques was selected for the study of procrastination in students. These methods were chosen in view of their high psychometric quality, prevalence in the scientific community and the ability to investigate the relevant psychological factors.

The following psychodiagnostics techniques were selected:

1. Methodology «Scale of general procrastination» K. Lei.
2. Test «Assessment of the level of situational (reactive) anxiety» Spielberger-Khanin.
3. Method «Diagnosis of personality on motivation to avoid failure» by T. Ehlers.
4. Fear of Negative Evaluation (BFNE-S).
5. Test questionnaire of self-organization of activity (OSD) Frito Capra.

After the selection of methods, an empirical study was conducted, during which 30 students of 1-6 courses of various specialties of the L'viv Polytechnic National University were interviewed.

Methods of mathematical and statistical processing of the obtained data were selected, which corresponded to the purpose and objectives of the study. At the stage of data processing and interpretation, the results of five methods were processed according to established keys, after which group indicators were calculated. The obtained results are presented in the form of tables and thoroughly interpreted.

And, to identify the factors that cause procrastination in students, the following methods of mathematical statistics were chosen:

1. Correlation analysis by Pearson criteria.
2. Comparative analysis by Student's criterion.

Scientific novelty. It consists in the fact that the author's study of the phenomenon of procrastination among student youth is presented as a destructive manifestation, which has a close connection with the situational anxiety of the student's personality, motivation to avoid failure, fear of negative assessment, etc.

The practical significance of the study. The results outlined in the article will serve as a methodological basis for the consultative practice of a psychologist, as well as when writing scientific articles, methodological recommendations, etc., to increase the performance indicators in the training of students.

Conclusions and prospects for further scientific research. So, summing up, we note that after the diagnosis of procrastination among student youth, a statistical analysis of the results was carried out. In particular, the following methods were used: correlation analysis, comparative analysis.

Correlation analysis made it possible to determine that procrastination has a direct and strong connection with situational anxiety, with the motivation to avoid failure, with the fear of negative evaluation and has an inverse strong connection with such indicators as regularity, also purposefulness, perseverance, and self-organization. Comparative analysis showed that people with a higher level of procrastination have much more pronounced situational anxiety, motivation to avoid failures and much less pronounced components related to goal setting, planning, self-organization, and time management in general.

We see the prospects for further research in the development of training sessions on the prevention of procrastination among young people.

Keywords: procrastination; student youth; an empirical study; results; phenomenon.

Методика – Шиделко А. В.

Перевірка, – Мачита А. Б.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 02.04.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 02.05.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.