

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Надія Левус<sup>1</sup>, Лисій Юстина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5898-5944>

<sup>2</sup>Магістрант кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів (Україна)

UDC: 159.947.2+159.923.3

### АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено особистісні особливості, які можуть вплинути на прояви прокрастинації у жінок, зокрема, самоставлення, саморегуляція, вміння приймати та реалізовувати рішення. На підставі методу k-середніх було виділено два кластери – з високим та низьким рівнем прокрастинації. Схильні до прокрастинації жінки демонструють нижчий рівень самоставлення, саморегуляції та суб'єктивного контролю. Невміння планувати свою поведінку, будувати реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві плани впливає на схильність до прокрастинації як в повсякденних справах, так і в прийнятті рішень. Як показав факторний аналіз, ці досліджувані можуть подолати свої прокрастинаційні тенденції завдяки підвищенню позитивного ставлення до себе та своїх здібностей, а також розвитку вміння керувати своєю довільною поведінкою у процесі постановки та реалізації цілей. Не схильні до прокрастинації жінки внутрішньо мотивовані, схильні будувати адекватні та конструктивні плани на майбутнє, демонструють високий рівень саморегуляції, детермінованої внутрішніми спонуканнями. На підставі статистично достовірних даних можна стверджувати, що саме саморегуляція відіграє ключову роль у подоланні бажання зволікати та відкладати справи на потім.

**Ключові слова:** прокрастинація, самоставлення, саморегуляція, планування, локус контролю, жінки.

**Постановка проблеми.** Терміном «прокрастинація» в сучасній психології позначається емоційна реакція особистості на заплановані або необхідні справи. На даний момент не існує однозначної думки щодо того, чи є схильність до прокрастинації властивою будь-якій людині, чи навпаки – особливим станом особистості чи психіки конкретного індивіда. Однак одне безсумнівно – основна особливість людей, які виявляють в своїй поведінці схильність до прокрастинації, полягає в тому, що вони відчують депресію, страх перед майбутнім, страх не впоратися з поставленим завданням. Звичка людини прокрастинувати необ-

хідні справи породжує в неї постійне почуття невдоволення, що може поступово перейти в депресію. З огляду на небезпеку та вагомість даного явища для становлення особистості необхідно зрозуміти його підґрунтя та встановити психологічні особливості, що вирізняють осіб, які схильні чи не схильні до прокрастинації.

**Метою** дослідження стало вивчення особистісних особливостей, які можуть вплинути на прояви прокрастинації у жінок, зокрема, самоставлення, саморегуляція, вміння приймати та реалізовувати рішення.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Прокрастинація виступає в ролі захисного механізму,

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © *Nadiia Levus, Yustyna Lysii*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

який спрацьовує у випадку підвищення тривоги або зростання занепокоєння через оцінку ситуації як загрозової і небезпечної під час виконання якогось завдання.

Канадський вчений Пірс Стілл писав у своїх працях, що пояснення явища прокрастинації, як прояву лінії та перфекціонізму, як вважалося раніше, не відповідає дійсності. Він зазначав, що люди, які часто відкладають діяльність на невизначений термін, мають проблеми з надмірною імпульсивністю (Steel, 2010), як швидким відволіканням і переключенням на інші справи, які зацікавили людину в даний момент.

У дослідженні Д. Е. Густавсона зі співавторами використовувалися поведінково-генетичні методи для вивчення прокрастинації у виконавчій сфері, що допомогло пролити світло на когнітивні механізми, що спричиняють схильність до ірраціонального відкладання дії (Gustavson, 2015). Це дослідження стало першим, якому вдалося виявити, що прокрастинація пов'язана з нижчими показниками ефективності здійснення загальних виконавчих функцій на фенотипічному та генетичному рівнях, і що ці генетичні зв'язки насправді пов'язані з перехрещенням між відкладанням і повсякденними невдачами в управлінні цілями. Окрім цього, хоч це і не було частиною початкових гіпотез, дослідження також виявило значну обернену кореляцію між прокрастинацією і здатністю до зміщення певних виконавчих функцій.

В іншому дослідженні вищезазвані автори перевіряли три гіпотези, які підтвердили б припущення П. Стілла, що прокрастинація виникає як побічний ефект імпульсивності: (а) прокрастинація є спадковою схильністю; (б) обидві риси мають високу генетичну спорідненість; і (в) здатність управління цілями є важливою складовою цієї спільної варіації. Ці припущення підтвердилися. Прокрастинація, так само як імпульсивність, була помірно спадковою (46% та 49% відповідно). До того ж, значна частина таких генетичних варіацій спричиняла зміни в управлінні цілями. Ці результати доводять, що прокрастинація та імпульсивність насамперед мають зв'язок із генетичними впливами на здатність ефективно застосовувати свої пріоритетні цілі для регуляції діяльності (Gustavson, 2014).

У інтернет-дослідженні, присвяченому зв'язку

відкладання зі статусом зайнятості та особливостями роботи, дослідники Б. Нгуєн та співавтори виявили, що прокрастинація пов'язана з нижчим рівнем доходу, вищим рівнем безробіття, а також коротшою тривалістю працевлаштованості. Працівники, на посадах з нижчою особистісною цінністю (наприклад, визнанням) та більшою кількістю обмежень, мали вищу схильність до прокрастинації, ніж працівники, які виконують роботу, що вимагає вищого рівня внутрішньої мотивації (Nguyen, 2013).

Автори масштабного дослідження М. Е. Бейтел та співавтори вивчали репрезентативну, щодо популяції в Німеччині, вибірку. В неї входило 1350 жінок та 1177 чоловіків (Beutel, 2016). Вік досліджуваних був у проміжку від 14 до 95 років. В роботі застосовувалась коротка форма шкали загальної прокрастинації та стандартизовані шкали тривоги, стресу, втоми, депресії та якості життя. Найбільш високий рівень прокрастинації було виявлено у учасників дослідження у наймолодшій групі (14-29 років). Лише в цій групі з найбільшою вираженістю прокрастинації, чоловіки прокрастинували частіше, ніж жінки. Як і передбачалось, спостерігалася чітка кореляція між тенденцією до прокрастинації та високим рівнем стресу, депресивними та тривожними станами, втому та зниженням рівня задоволеності в різних сферах життя. Найбільше це стосувалося аспектів, які пов'язані з роботою та доходами. Прокрастинація була вищою серед самотніх, безробітних (якщо порівнювати з працюючими і пенсіонерами) та студентів.

Отже, існує обернена кореляція між прокрастинацією та віком. Це пояснюється тенденціями розвитку особистості, зміною стилю саморегуляції, сприйняттям часу, варіантами копінгу, які застосовуються протягом життя та проявом когортних ефектів.

Прояви прокрастинації у різних сферах людського життя досліджувала Кетрін Клінгсік (Klingsieck, 2013). В онлайн-опитуванні серед 260 студентів (середній вік = 23,56; SD = 3,74) вивчалася частота прокрастинації у 6 різних сферах життя (академічній та робочій, повсякденних справах та обов'язках, здоров'ї, відпочинку, сім'ї та партнерстві, соціальних контактах). Факторний та порівняльний аналіз показали, що зволікання є специфічним для певної сфери життєдіяльності. Провівши додатковий аналіз наймолодшої

вікової групи, було визначено, що учасники, які здобувають освіту або проходять стажування, прокрастинують більше, ніж їхні однолітки, які мають постійну роботу або сім'ю.

Окрім того, сприйняття часу змінюється упродовж життя, що може спричинити зв'язок між прокрастиною та віком. Відомо, що у більш зрілому віці час сприймається як більш обмежений, тоді як у віці ранньої дорослості перспектива сприймання часу розширена, що спричиняє частіші випадки прокрастинації у цьому віці. Цьому можна запобігти, як це було зроблено у експерименті, проведеному А. Хокером зі співавторами (Höcker, 2011). У ньому 85 студентів, яким обмежили час на підготовку до екзамену, показали вищу результативність навчання та зменшення схильності до прокрастинації. У випадках, коли час сприймається як обмежений ресурс, люди схильні використовувати наявний час, виконуючи, а не відкладаючи завдання. Крім цього, автори отримали докази того, що непрокрастинатори, як правило, сприймали своє використання часу більш раціонально, і показували вищий рівень управління часом.

Автори зауважують, що, можливо, в даному дослідженні був присутній когортний ефект. Це означає, що наймолодша когорта населення Німеччини могла перебувати під впливом факторів економічного благополуччя, персональних умов праці та доступності Інтернету (Steel, 2013). У порівнянні зі старшим поколінням, молодші когорти зростали в умовах економічного та освітнього достатку та стабільності, отримуючи все більшу кількість професійних та особистісних можливостей.

Отже, прокрастинація – це відкладання термінових і важливих справ або зволікання у прийнятті рішень, які усвідомлюються як важливі та необхідні до виконання. Вона супроводжується негативними емоціями і погіршує ситуацію або результат діяльності.

На підставі описаних досліджень особливостей прокрастинації можна зробити наступні висновки: прокрастинація проявляється у різних формах та у різних сферах життєдіяльності; прокрастинація частково має генетичне підґрунтя та пов'язана з віком; прокрастинація носить емоційне забарвлення та часто детермінується імпульсивністю. Разом з тим у описаних досліджен-

нях майже не згадувалися статеві особливості прокрастинації, що спонукало нас до дослідження особистісних особливостей прокрастинації серед жінок.

#### Методи дослідження та їх обґрунтування.

Метою дослідження стало вивчення особистісних особливостей, які можуть вплинути на прояви прокрастинації у жінок, зокрема, самоставлення, саморегуляція, вміння приймати та реалізовувати рішення. З цією метою в дослідженні було використано наступні психологічні методики: «Тест-опитувальник самоставлення» В. В. Століна, «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (локус контролю)» Дж. Роттера, Методика «Стильова саморегуляція поведінки людини» В. І. Моросанової, Методика «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (модифікація Т. В. Корнілової), «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана, «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей.

До групи досліджуваних увійшло 86 жінок. Мінімальний вік у групі складає 19 років, максимальний – 34 роки, середній вік відповідно – 23 роки. До групи досліджуваних увійшли: 51 особа з закінченою вищою освітою, 27 досліджуваних з незакінченою вищою освітою, а також 3 з середньою, 3 з середньою спеціалізованою, 1 особа з двома вищими освітами та 1 аспірант. Більшість учасників групи дослідження працювали від одного до 5 років, але є і такі які не мають такого досвіду. Середня кількість років стажу – 4 роки. Також у групі досліджуваних виявилось 68 незаміжніх (78%) і 18 заміжніх (21%) досліджуваних. Загалом 74 учасників (88% досліджуваних) проживають у великих містах. Решта 11 осіб (12%) проживають у селах або районних центрах. Учасники дослідження були з різних регіонів України.

Для опрацювання даних використовувалися наступні методи статистичного опрацювання даних у програмі Statistica 10.0: кластерний аналіз з використанням методу дерева кластеризації та методу «к-середніх», дискримінантний аналіз, порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, факторний аналіз та метод вибору кількості факторів за критерієм Кайзера.

#### Виклад основного матеріалу дослідження.

Розподіл досліджуваних на групи за рівнем схильності до прокрастинації проводився за допомогою кластерно-

го аналізу. При кластеризації брались до уваги показники за шкалами методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Карамушка, 2019). За результатами кластерного аналізу було виділено два кластери, які було підтверджено методом дискримінантного аналізу: Wilks' Lambda: 0,34 approx.  $F(2,83)=82,118$   $p<0,0000$ . Коректність класифікації для 1-го кластеру – 97% (оскільки одного досліджуваного було віднесено до 2-го кластеру), для 2-го кластеру – 100%.

До першого кластеру увійшли 34 особи (40% досліджуваних). Вони характеризуються високими показниками згідно з обома шкалами прокрастинації. Другий кластер охопив 52 особи (60% досліджуваних), у яких рівень показників низький згідно з обома шкалами прокрастинації. На підставі того, що результати за «Шкалою прокрастинації» Б. В. Такмана чітко поділити групу досліджуваних на високий та низький рівень схильності до прокрастинації, було прийнято рішення віднести 1-ий кластер до високого рівня, а 2-ий відповідно до низького. На підставі порівняння показників двох кластерів за t-критерієм Стьюдента підтверджено статистично достовірні відмінності за обома шкалами прокрастинації (прокрастинація за Такманом –  $m_1=58,47$ ;  $m_2=42,02$ ;  $p=0,000$ ; прокрастинація за Лей –  $m_1=66,59$ ;  $m_2=45,85$ ;  $p=0,000$ ), а також за шкалою прокрастинації з «Мельбурнського опитувальника прийняття рішень» ( $m_1=13,03$ ;  $m_2=9,54$ ;  $p=0,000$ ).

Порівняльний аналіз дав змогу простежити відмінності у психологічних особливостях жінок з різним рівнем схильності до прокрастинації. За тестом самоставлення шкали «самоповага», «очікування позитивного ставлення інших», «самоінтерес», «самовпевненість», «самоприйняття» мають значимі відмінності між кластерами (рис. 1). Отже, досліджувані з вищим рівнем схильності до прокрастинації мають нижчі показники з усіх вищенаведених шкал, окрім цього шкала «Шкала S – інтегральне самоставлення» також має значно нижчий показник у першому кластері.

Можна зробити висновок, що люди з нижчим рівнем схильності до відкладання мають позитивніше ставлення до себе. Це аспекти самоставлення, які емоційно і змістовно об'єднують віру в свої сили, здібнос-

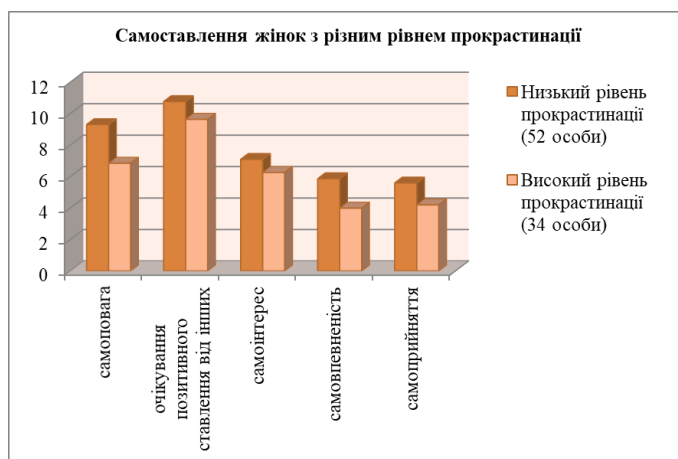


Рис. 1. Порівняння показників за методикою «Тест-опитувальник самоставлення» В. В. Століна в жінок з різним рівнем схильності до прокрастинації

ті, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння самого себе.

Порівняльний аналіз наступної методики виявив значимі відмінності у шкалах «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінки результатів», «Гнучкості» (рис. 2).

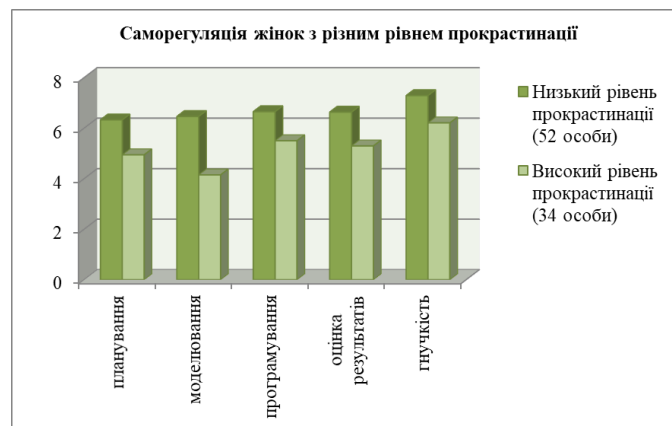


Рис. 2. Порівняння показників за «Методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю (локус контролю)» Дж. Роттера в жінок з різним рівнем схильності до прокрастинації

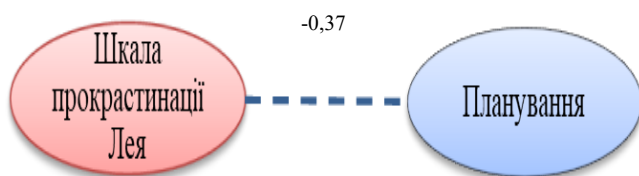
Таким чином, схильні до прокрастинації досліджувані мають нижчий рівень суб'єктивного контролю, демонструючи більш екстернальну поведінку.

Підсумовуючи результати порівняльного аналізу, варто зазначити, що обидва кластери суттєво відрізняються не лише за рівнем прокрастинації, але й за шкалами методик на дослідження самоставлення, са-

морегуляції та інтернальності. Отже, схильні до прокрастинації жінки демонструють нижчий рівень самоставлення, саморегуляції та суб'єктивного контролю.

**Кореляційний аналіз** первинних даних всередині кластерів дав змогу простежити взаємозв'язки та взаємозалежності між показниками проведених тестів та опитувальників, встановивши особистісні особливості жінок з різним рівнем прокрастинації. Рівень значущості кореляцій становить:  $p < 0,05$ ;  $r_{кр.} = 0,31$  для 1-го кластеру;  $r_{кр.} = 0,26$  для 2-го кластеру.

**Кластер 1 (високий рівень прокрастинації).** Під час кореляційного аналізу в межах першого кластеру було виявлено обернені кореляційні зв'язки між «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лея та плануванням (рис. 4).



**Рис. 4.** Графічне зображення обернених взаємозв'язків між «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лея та шкалою «Планування» (жінки з високим рівнем прокрастинації)

$r$ -значення для шкал «Планування» та «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея склало  $-0,37$  і воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вище рівень сформованості у людини усвідомленого плану-

вання діяльності, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

Кореляційний аналіз показав, що «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана обернено корелює зі шкалами тесту самоставлення та методики саморегуляції: «Шкала S – інтегральне самоставлення», «самоповага», «самовпевненість», «моделювання», «програмування», «загальний рівень саморегуляції» (рис. 5).

$r$ -значення для шкал «Шкала S-інтегральне самоставлення» та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана склало  $-0,34$  і воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вище рівень інтегрального самоставлення, чим позитивніше людина ставиться до себе, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

$r$ -значення для шкал «Самоповага» та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана склало  $-0,39$  і воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вища у особи повага до самого себе, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

$r$ -значення для шкал «Самовпевненість» та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана склало  $-0,4$  і воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вища у особи впевненість у собі, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

$r$ -значення для шкал «Моделювання» та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана склало  $-0,41$  і



**Рис. 5.** Графічне зображення обернених взаємозв'язків між «Шкалою прокрастинації» Б. В. Такмана та іншими шкалами (жінки з високим рівнем прокрастинації)

воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вища у особи відповідність програм дій планам діяльності, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

r-значення для шкал «Програмування» та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана склали -0,41 і воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вища у особи потреба продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

r-значення для шкал «Загальний рівень саморегуляції» та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана склали -0,49 і воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вищий у особи загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

#### Кластер 2 (низький рівень прокрастинації).

У порівнянні з 1-им кластером, під час аналізу в межах другого кластеру, до якого входять не схильні до прокрастинації жінки, було виявлено лише один обернений кореляційний зв'язок між «Шкалою прокрастинації» Б. В. Такмана та плануванням (рис. 6). Кореляційних зв'язків зі «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лея виявлено не було.

r-значення для шкал «Планування» та «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана склали -0,28 і воно є статистично значимим. Це означає, що дані показники виявилися обернено взаємозалежними, тобто чим вище

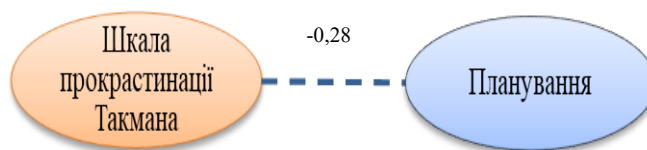


Рис. 6. Графічне зображення обернених взаємозв'язків між «Шкалою прокрастинації» Б. В. Такмана та шкалою «Планування» (жінки з низьким рівнем прокрастинації)

рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності, тим нижча в неї схильність до відкладання і навпаки.

Кореляційний аналіз допоміг нам виявити, що шкала «Планування» має обернений взаємозв'язок з однією зі шкал прокрастинації в обох кластерах. З цього можна зробити висновок, що, незалежно від рівня загальної схильності до прокрастинації, особи, плани яких виявляються реалістичними, деталізованими, ієрархічними, дієвими і самостійними, прокрастинують рідше і в меншій мірі, ніж особи, плани яких не настільки продумані. Також з'ясувалося, що інші шкали, які корелюють у 1-ому кластері не мають статистично вагомого впливу на рівень схильності до прокрастинації у 2-ому кластері. Причиною цього можуть бути результати, які виявив порівняльний аналіз. Усі показники, які скорелювали у 1-ому кластері, мають початково вище значення у 2-ому. Виключенням виявилася лише шкала «Планування», тобто нестача планування діяльності може збільшити ймовірність прокрастинації навіть у групи з низьким рівнем схильності до неї.

Кореляційний аналіз дав змогу продемонструвати, що у жінок з високим рівнем схильності до прокрастинації вона взаємопов'язана з екстернальністю,

Таблиця 1.

Факторні моделі результатів жінок з високим та низьким рівнем прокрастинації (при  $p \geq 0,600$ )

Шкали	Високий рівень прокрастинації		Низький рівень прокрастинації	
	Factor 1 «Позитивна довільна поведінка»	Factor 2 «Прокрастинація на фоні неадекватного планування»	Factor 1 «Реалістична оцінка своїх планів»	Factor 2 «Регуляторна основа індивідуальності»
Самоставлення	<b>0,935</b>	0,024	<b>0,671</b>	0,261
Планування	0,267	<b>-0,600</b>	<b>-0,753</b>	0,498
Саморегуляція	<b>0,725</b>	-0,443	0,229	<b>0,740</b>
Прокрастинація	<b>-0,654</b>	0,460	<b>-0,904</b>	-0,001
Прокрастинація Лей	0,021	<b>0,905</b>	0,057	<b>-0,620</b>
Прокрастинація Такмана	-0,404	<b>0,682</b>	0,050	<b>-0,660</b>
% загальної дисперсії	<b>68,53%</b>		<b>59,58%</b>	

негативним самостваленням та низьким рівнем саморегуляції. У жінок з низьким рівнем схильності до прокрастинації вона взаємопов'язана лише з однією шкалою «Планування», яка входить до методики на дослідження саморегуляції.

Розглянемо результати факторного аналізу, який був окремо проведений для обох кластерів. На підставі порівняльного та кореляційного аналізу для цього виду статистичного аналізу було обрано дві інтегральні шкали: самоствалення та саморегуляцію. Також сюди було задіяно результати за шкалою планування, з якою було виявлено обернені взаємозв'язки прокрастинації. Окрім того, для факторного аналізу обрано всі показники прокрастинації з трьох методик. На підставі критерію Кайзера в обох групах виділено по два фактори (табл. 1). У першому кластері схильних до прокрастинації осіб факторна модель описує 68,53% загальної дисперсії, у другому кластері – 59,58% загальної дисперсії, що дає підстави стверджувати про достовірність отриманих результатів.

Як видно з таблиці, у представлених факторних моделях для осіб з різним рівнем прокрастинації прослідковуються певні відмінності.

У схильних до зволікання жінок до першого фактору увійшли самоствалення ( $r=0,935$ ) та саморегуляція ( $r=0,725$ ) з низьким рівнем шкали прокрастинації ( $r=-0,654$ ). Таким чином, ці досліджувані можуть подолати свої прокрастинаційні тенденції завдяки підвищенню позитивного ставлення до себе та своїх здібностей, а також розвитку вміння керувати своєю довільною поведінкою у процесі постановки та реалізації цілей. На підставі цього умовна назва для фактора – «Позитивна довільна поведінка».

Другий фактор у схильних до зволікання жінок поєднав обидві шкали прокрастинації ( $r=0,905$ ;  $r=0,682$ ) з низьким рівнем планування ( $r=-0,600$ ). Тут підтверджуються результати кореляційного аналізу, де виявлено взаємозв'язки між показниками саме цих шкал. Отже, невміння планувати свою поведінку, будувати реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві плани впливає на схильність до прокрастинації як в повсякденних справах, так і в прийнятті рішень. Назва фактора – «Прокрастинація на фоні неадекватного планування».

У жінок, які не схильні до зволікання, факторна

модель має іншу структуру. Так, перший фактор «Реалістична оцінка своїх планів» інтегральну шкалу самоствалення ( $r=0,671$ ) об'єднав з низьким рівнем як прокрастинації ( $r=-0,904$ ), так і планування ( $r=-0,753$ ). Позитивне ставлення до себе як до особистості допомагає таким жінкам впоратися із прокрастинацією та сприяє дотриманню певних термінів при виконанні завдань у різних сферах життя. Проте несподіваним виявився обернений взаємозв'язок шкали планування із цим фактором. Планування в даному випадку може заважати реалізації задумів, якщо воно є надмірним чи нереалістичним. А це в свою чергу може провокувати прокрастинаційні тенденції.

До другого фактора «Регуляторна основа індивідуальності» не схильних до зволікання жінок увійшли: загальна шкала саморегуляції ( $r=0,740$ ) і низька прокрастинація як за Лей ( $r=-0,620$ ), так і за Такманом ( $r=-0,660$ ). Отже, в цієї групи жінок саме саморегуляція відіграє ключову роль у подоланні бажання зволікати та відкладати справи на потім. Програмування життєвих цілей, врахування при цьому зовнішніх і внутрішніх умов, оцінка результатів і корекція своєї активності відіграють вагомую роль у різних сферах діяльності не схильних до прокрастинації жінок.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Схильні до прокрастинації жінки демонструють нижчий рівень самоствалення, саморегуляції та суб'єктивного контролю. Екстернальний локус контролю поєднується із схильністю відкладати справи та відтягувати прийняття рішень. Спостерігається внутрішнє невдоволення собою, негативізм в оцінюванні своїх здібностей, готовність до самозвинувачення. Невміння планувати свою поведінку, будувати реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві плани впливає на схильність до прокрастинації як в повсякденних справах, так і в прийнятті рішень. Як показав факторний аналіз, ці досліджувані можуть подолати свої прокрастинаційні тенденції завдяки підвищенню позитивного ставлення до себе та своїх здібностей, а також розвитку вміння керувати своєю довільною поведінкою у процесі постановки та реалізації цілей.

Не схильні до прокрастинації жінки внутрішньо мотивовані, схильні будувати адекватні та конструктивні плани на майбутнє, демонструють високий рі-

вень саморегуляції, детермінованої внутрішніми спонуканнями. Програмування життєвих цілей, врахування при цьому зовнішніх і внутрішніх умов, оцінка результатів і корекція своєї активності відіграють вагомую роль у різних сферах діяльності цієї категорії жінок.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні ієрархії внутрішніх та зовнішніх мотивів жінок з різним рівнем прокрастинації, що дасть змогу пролити світло на детермінанти цього явища та дозволить розробити дієву корекційну програму по роботі з особами, що вирізняються схильністю до зволікання та відкладання у поведінці та діяльності.

#### References:

- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K.W., et al. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – a german representative community study. *PLoS ONE*, 11(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Gustavson, D. E., Miyake A., Hewitt, J. K. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 4. <http://doi.org/10.1177/0956797614526260>
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2015). Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared genetic influences with goal management and executive function abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1063–1079. <https://doi.org/10.1037/xge0000110>
- Höcker, A., Engberding, M., Nieroba, S., Rist, F. (2011). Restriction of working time as a method in the treatment of procrastination. *Verhaltenstherapie*, 2011, 21(4), 255–261. <https://doi.org/10.1159/000333392>
- Karamushka, L. M., Bondarchuk, O. I., Hrubci, T. V. (2019). Metodyky doslidzhennia perfektsionizmu, trudoholizmu ta prokrastynatsii osobystosti: metodychnyi posibnyk [Research methods for perfectionism, workaholism and procrastination of personality]. Kamianets-Podilskyi: PP «Aksioma», 64–68. [in Ukrainian]
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 31, 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Nguyen, B., Steel, P., Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>

[doi.org/10.1111/ijsa.12048](https://doi.org/10.1111/ijsa.12048)

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 92–108. <https://surveyyourself.files.wordpress.com/2015/02/arousal-avoidant-and-decisional-procrastinators-do-they-exist.pdf>

Steel, P., Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>

#### Nadiia Levus

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Ivan Franko National University of Lviv, Lviv (Ukraine)

#### Yustyna Lysii

Master of Science in Psychology, Ivan Franko National University of Lviv, Lviv (Ukraine)

### PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF PROCRASTINATION

#### ABSTRACT

The paper examines personal characteristics that may affect the propensity for procrastination of women, in particular, self-esteem, self-regulation, the ability to make and implement decisions.

Cluster analysis was used for the division of the participants into groups according to the level of propensity for procrastination. The clustering took into account the indicators on the scales of the methods "Scale of general procrastination" by C. H. Lay and "Procrastination scale" by B. W. Tuckman. Based on the clustering tree and the k-means method, two clusters with high and low levels of procrastination were determined. Further differences between these groups were analyzed on the basis of comparative, correlation and factor analysis.

Women prone to procrastination show lower levels of self-esteem, self-regulation and subjective control. The external locus of control is combined with a tendency to procrastinate and delay the decision-making.

The internal dissatisfaction with themselves, negativism in assessing their abilities and readiness for self-blame were observed. The inability to plan one's behavior, to build realistic, detailed, hierarchical, effective plans

affects the tendency to procrastinate both in everyday affairs and in decision-making. As shown by factor analysis, these participants can overcome their procrastination tendencies by increasing a positive attitude towards themselves and their abilities, as well as developing the ability to manage their arbitrary behavior during the process of setting and achieving goals.

Women who are not prone to procrastination are internally motivated, tend to build adequate and constructive plans for the future, demonstrate a high level of self-regulation determined by intrinsic motivators. Programming life goals, taking into account external and internal conditions, evaluation of the results and correction of their activity play an important role in various areas of activity of this category of women.

Based on comparative and factor analysis, it can be argued that self-regulation plays a key role in overcoming the desire to procrastinate and put things off.

**Key words:** procrastination, self-attitude, self-regulation, planning, locus of control, women.

### *Левус Надежда Игоревна*

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Львовского национального университета имени Ивана Франко, г. Львов (Украина)*

### *Лысий Юстина Андреевна*

*Магистрант кафедры психологии Львовского национального университета имени Ивана Франко, г. Львов (Украина)*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

### АННОТАЦИЯ

В работе исследованы личностные особенности, которые могут повлиять на проявления прокрастинации у женщин, в частности, самоотношение, саморегуляция, умение принимать и реализовывать решения. Распределение исследуемых на группы по уровню склонности к прокрастинации проводилось с помощью кластерного анализа. При кластеризации принимались во внимание показатели по шкалам методики «Шкала общей прокрастинации» К. Лэй и «Шкала прокрастинации» Б. В. Такман. На основании дерева кластеризации и метода k-средних было выделено два кластера – с высоким и низким уровнем прокрастинации. Дальнейшие различия между этими группами анализировались на основании сравнительного, корреляционного и факторного анализа.

Подверженные прокрастинации женщины демонстрируют низкий уровень самоотношения, саморегуляции и субъективного контроля. Экстернальный локус контроля сочетается со склонностью откладывать дела и оттягивать принятие решений. Наблюдается внутреннее недовольство собой, негативизм в оценке своих способностей, готовность к самообвинению. Неумение планировать свое поведение, строить реалистичные, детализированные, иерархические, действенные планы влияет на склонность к прокрастинации как в повседневных делах, так и в принятии решений. Как показал факторный анализ, эти испытуемые могут преодолеть свои тенденции к затягиванию благодаря повышению позитивного отношения к себе и своим способностям, а также развития умения управлять своим произвольным поведением в процессе постановки и реализации целей.

Не подверженные прокрастинации женщины

внутренне мотивированы, склонны строить адекватные и конструктивные планы на будущее, демонстрируют высокий уровень саморегуляции, детерминированной внутренними побуждениями. Программирование жизненных целей, учет при этом внешних и внутренних условий, оценка результатов и коррекция своей активности играют важную роль в различных сферах деятельности этой категории женщин. На основании сравнительного и факторного анализа можно утверждать, что именно саморегуляция играет ключевую роль в преодолении желания тянуть и откладывать дела на потом.

**Ключевые слова:** прокрастинация, самоотношение, саморегуляция, планирование, локус контроля, женщины.

***How to cite (як цитувати):***

Levus, N., Lysii, Y. (2021). *PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF PROCRASTINATION. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (5), 97-106. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.9> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 21.03.2021

Дата рекомендації до друку: 11.04.2021

Дата оприлюднення: 31.05.2021