

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ ЯК ПРЕДИКТОР ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

MOTIVATION OF ACHIEVEMENT AS A PREDICTOR OF PROCRATINATION OF STUDENT PSYCHOLOGISTS

У статті представлено результати емпіричного дослідження рівнів прояву та причин прокрастинації у студентів-психологів, статевих особливостей прокрастинації у студентів-психологів, показників рівнів мотивації досягнення успіху та мотивації уникання невдач у студентів-психологів; а також зв'язків мотивації досягнення успіху та мотивації уникання з загальним рівнем та причинами прокрастинації у студентів-психологів. Прокрастинація у домінуючій більшості не виступає як стійка, диспозиційна риса. Статеві особливості прокрастинації виявлені у показниках високого та низького рівнів прокрастинації: представники чоловічої статі вдвічі частіше виявляють прокрастинацію як стабільну особистісну рису та втричі рідше виявляють прокрастинацію у повсякденному житті обмежено. Були виявлені типові причини прокрастинації у студентів-психологів: «страх відповідальності», «знижений рівень зацікавленості», «орієнтація на соціальну винагороду», «схильність до педантизму» відрізняються домінуванням показників на середньому та низькому рівнях, а «недооцінка готовності до виконання завдання» має рівномірний розподіл між рівнями. Встановлено, що мотивація до успіху студентів-психологів характеризується домінуванням високих та середніх показників при вдвічі менших низьких показниках, а мотивація мотивації уникання невдач має домінування низьких та середніх показників при значно нижчих високих показниках. На основі кореляційного аналізу виявлено, що зростання прокрастинації у студентів-психологів пов'язане зі зниженням мотивації до успіху, з переходом від складних та осмислених цілей до більш простих, зростанням коливаючого характеру мотивації, активізації зовнішньої мотивації. Зниження мотивації до успіху має значимий зв'язок зі зростанням інтенсивності двох причин прокрастинації: знижений рівень зацікавленості у завданні та недооцінка готовності до виконання завдання. Зростання мотивації до уникання призводить до зростання орієнтації лише на завдання з соціальною як причини ситуативної прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, причини прокрастинації, мотивації досягнення

успіху, мотивація уникання невдач, студенти-психологи.

The article presents the results of an empirical study of the levels of manifestation and causes of procrastination in psychology students, sexual characteristics of procrastination in psychology students, indicators of motivation levels of success and motivation to avoid failure in psychology students; as well as the links between motivation to motivate success and motivation to avoid with the general level and causes of procrastination in psychology students. Procrastination in the vast majority does not act as a stable, dispositive trait. Sexual features of procrastination are found in high and low levels of procrastination: males are twice as likely to detect procrastination as a stable personality trait and three times less likely to detect procrastination in everyday life to a limited extent. Typical causes of procrastination in psychology students were identified: «fear of responsibility», «low interest», «focus on social reward», «tendency to pedantry» are dominated by indicators at medium and low levels, and «underestimation of readiness to perform the task» has an even distribution between levels. It is established that the motivation for success of students of psychology is characterized by the dominance of high and medium indicators at twice lower low rates, and the motivation to avoid failure is dominated by low and medium rates at much lower high rates. Based on correlation analysis, it was found that the increase in procrastination in psychology students is associated with a decrease in motivation to succeed, with the transition from complex and meaningful goals to simpler, increasing fluctuating nature of motivation, activation of external motivation. Decreased motivation to succeed is significantly associated with an increase in the intensity of two causes of procrastination: reduced interest in the task and underestimation of readiness to perform the task. The increase in motivation to avoid leads to an increase in the focus only on social tasks as a cause of situational procrastination.

Key words: procrastination, causes of procrastination, motivation to succeed, motivation to avoid failure, students-psychologists.

УДК 316.628.23 –159.923.072
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.26>

Ічанська О.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет

Лич О.М.

д.психол.н., доцент,
доцент кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет
доцент

Гірчук О.В.

ст. викладач
Національний авіаційний університет

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці можна відмітити дещо різні підходи до трактування змісту поняття «прокрастинація». Традиційним для психологічної традиції є визначення К.Лей прокрастинації як добровільного, але ірраціонального відкладання особистістю намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект [2, с. 116]. Варто відзначити існування двох підходів до трактування прокрастинації – індивідуально особистісного, тобто, як особистісної диспозиції, та ситуативно – кому-

нікативного, тобто, ситуативної моделі поведінки [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дана проблематика актуальна для української психологічної науки у багатьох аспектах, зокрема, академічна прокрастинація у зв'язку з соціальною відповідальністю у молоді [1, с. 25], роль прокрастинації у структурі успішної особистості [6, с. 297], особливості прокрастинації студентів-першокурсників [3]. Інтерес для нашої тематики становлять дослідження різних аспектів прокрастинації на прикладі вибірки

студентства з акцентом на аналізі чинників. Рудь Г.В. [7] зазначає детермінованість прокрастинації особистісною тривожністю, високою мотивацією до уникнення невдач. Грисенко Н. В. [4] акцентував увагу на ролі внутрішньої конфліктності, інтернальності в області невдач у проявах прокрастинації студентів.

Отже, проблематика прокрастинації у вибірці студентства, зокрема, з врахуванням контексту її прояву є актуальною для психологічної науки як з точки зору значущості для конкретного респондента, його вікових особливостей, а також з точки зору існуючого тренду щодо добровільного, осмисленого відкладання запланованих справ або щодо самого процесу планування в цілому, специфіки дистанційного навчання.

Постановка завдання. Мета нашого дослідження – виявити зв'язки мотиваційних характеристик з рівнем та причинами прокрастинації у студентів-психологів. Методики дослідження: «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей в адаптації Т.Ю. Юдєєвої; методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворника; методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса; методика діагностики мотивації до уникнення невдач Т.Елерса. Математична обробка: критерій Пірсона. Вибірка дослідження: 32 студенти-психологи НАУ (2-го курсу навчання). Вибірка включала 18 дівчат та 14 юнаків. Дослідження було проведене на початку лютого 2022 року в онлайн-форматі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для діагностики загального рівня прокрастинації, яка виявляється у повсякденному житті представників нашої вибірки була використана методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей.

Таблиця 1
Показники рівнів загальної прокрастинації у студентів-психологів

Рівень	Кіл-сть респондентів	%
Високий рівень	6	18,8 %
Середній рівень	13	40,6%
Низький рівень	13	40,6%

Низький рівень прокрастинації, виявлений у 13 студентів (40,6%), які виявляють загальну прокрастинацію обмежено, рідко у повсякденному житті, тобто, вона для них може виступати швидше за все як виняток, як варіант прийнятної поведінки в ситуації цейтноту при наявності певних особливо значущих справ у навчальній або

професійній діяльності, через що домашні справи частіше за все відкладаються. Аналогічно кількісно представлений середній рівень загальної прокрастинації, що становить 40,6% вибірки, які виявляють ситуативну, періодично виникаючу, типово обумовлену прокрастинацію у повсякденному житті. Найменш вираженими є високі показники прокрастинації, що становить 18,8 % вибірки.

Зважаючи на помітні відмінності щодо розподілу показників прокрастинації рівнів загальної прокрастинації у респондентів різної статі, варто зупинитися на аналізі даного аспекту.

Таблиця 2
Статевий розподіл рівнів прокрастинації у студентів-психологів

Рівень	Рівень	Кіл-сть респондентів	%
Високий	Дівчата	2	6,3%
	Юнаки	4	12,5%
Середній рівень	Дівчата	6	18,8%
	Юнаки	7	21,8%
Низький рівень	Дівчата	10	31,2%
	Юнаки	3	9,4%

У групі із середніми показниками прокрастинації відмінності мінімальні: 18,8% у дівчат та 21,8% у юнаків. Така ситуативність прояву прокрастинації у повсякденному житті може бути зумовлена відсутністю у значної студентів-психологів обох статей навичок планування власного дня, невмінням раціонального розподілу свого вільного та робочого часу або ж може базуватися на низькій значущості саме повсякденних справ у системі цінностей та потреб респондентів. У групі з високими показниками відсоток дівчат нижчий вдвічі, ніж юнаків, тобто, представники чоловічої статі частіше виявляють загальну прокрастинацію як стабільну особистісну рису. У групі з низькими показниками наявні значні відмінності: відсоток дівчат втричі вищий, ніж юнаків, відповідно: 6,3% та 12,5%: представники жіночої статі набагато інтенсивніше виявляють прокрастинацію у повсякденному житті обмежено, для них більш характерна послідовність та системність у плануванні та реалізації в усіх сферах життя.

Для додаткового аналізу специфіки прояву прокрастинації нами була використана методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворника.

Отже, можемо відмітити, що частота прояву різних причин прокрастинації. У вибірці студентів-психологів має певні відмінності за рівнями за усіма шкалами, крім однієї «Недооцінка готовності до виконання

Таблиця 3

Показники рівнів причин прокрастинації у студентів-психологів

Причини	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Недооцінка готовності до виконання завдання	10	31,2	11	34,4	11	34,4
Страх відповідальності	6	18,7	12	37,5	14	43,8
Знижений рівень зацікавленості	6	18,7	14	43,8	12	37,5
Орієнтація на соціальну винагороду	7	21,9	12	37,5	13	40,6
Схильність до педантизму	6	18,7	12	37,5	14	43,8

завдання». Це єдина причина, кількісний розподіл якої за рівнями має рівномірний характер. Дана причина, яка виявляється у переносі строків виконання завдань через недостатньо сформовану здатність до системного аналізу та врахування власних особистісних параметрів. Третина студентів-психологів з високими показниками характеризується не розумінням власних можливостей та вимог до виконання завдань, а також не вміє їх спів ставляти, часто очікуючи зовнішньої допомоги, без якої просто зупиняється.

Ще третина студентів-психологів з середніми показниками має неготовність через неадекватну оцінку власних можливостей, тому завдання оцінюються ними як занадто або недостатньо складні, як виснажливі. Ще третина студентів-психологів з низькими показниками характеризується нездатністю адекватного та вчасного співставлення умов досягнення результату та наявних особистісних ресурсів.

Інші чотири причини мають певну подібність у розподілі рівнів прояву: домінування наближених між собою середніх та низьких показників при вдвічі нижчих високих. Страх відповідальності як причина прокрастинації у 37,5% має ситуативний прояв при виконанні чи особистісно значущих завдань, а у 43,8% при виконанні незнайомих завдань. Лише у 18,7% виявлені високі показники страху відповідальності та тривоги через зустріч зі значною кількістю завдань, які мають різноманітні характеристики. Знижений рівень зацікавленості як причина прокрастинації у 37,5% має до обмеженого кола завдань, у 43,8% до певних типів завдань, а для 18,7% притаманна загальна незацікавленість як установка, тому стосовно ними застосовується прокрастинація як звичка. Орієнтація на соціальну винагороду як причина прокрастинації ситуативно значуща для 37,5% вибірки, які мають середню орієнтованість на зовнішню винагороду та соціальне схвалення, тому страх розчарування в очах інших не так інтенсивно активізує у них прокрасти-

націю. 40,6% вибірки мають низьку орієнтованість на зовнішню винагороду як причину прояву власної прокрастинації. Лише кожен п'ятий студент має високі показники орієнтації на соціальну винагороду. Для 18,7% притаманна висока схильність до нерішучості чи неквапливості, надмірного формалізму, що призводить у них до відтермінування, ігнорування окремих елементів або завдань в цілому.

Мотиваційні характеристики респондентів були нами проаналізовані за допомогою двох психодіагностичних інструментів: методики діагностики мотивацію до успіху Т. Елерса та методики діагностики мотивації до уникнення невдач Т. Елерса.

Таблиця 4

Рівні мотивації до успіху студентів-психологів

Рівень мотивації до успіху	Кіл-сть респондентів	%
Низький рівень	6	18,7
Середній рівень	14	43,8
Високий рівень	12	37,5

Значна частина вибірки – 43,8% має середні показники мотивації до успіху, тобто характеризується здатністю до осмислення власних пізнавальних цілей, свідомим прагненням до отримання нових знань, оволодіння новими вміннями, моделями поведінки, орієнтацією не лише на формальний успіх, на досягнення результату, але й заради процесу. Але при цьому вони мають ситуативну готовність працювати уданому напрямку самостійно, виявляти обмежену активність при появі проблемних моментів, схильність знижувати рівень складності завдань при появі перешкод. Дещо менша частина вибірки – 37,5% має високі показники мотивації до успіху, тому відрізняється мотиваційною готовністю до самостійного визначення власних цілей різного рівня, виходячи з аналізу актуальної ситуації та власних пріоритетів, орієнтацією на розвивальні цілі, умінням працювати самостійно та активно при

появі проблемних моментів зі збереженням інтенсивності мотивації, спрямовуючи увагу на пошук додаткових засобів досягнення поставленої мети. І низькі показники мотивації до успіху виявлені лише у 18,7%, які орієнтовані на нескладні, знайомі, типові цілі при досягненні яких мотивація може мати нестійкий, коливальний характер, характеризується активністю позиції «потрібно», пов'язана переважно із зовнішніми атрибутами.

Таблиця 5
Рівні мотивації уникнення невдач у студентів-психологів

Рівень мотивації до уникнення невдач	Кіл-сть респондентів	%
Низький рівень	11	34,4
Середній рівень	13	40,6
Високий рівень	8	25,0

Значна частина вибірки – 43,8% має середні показники уникнення невдач, що говорить про характерні для них Переважна поміркованість, обережність, готовність до ймовірної невдачі, намагання спрогнозувати можливі проблемні моменти, прорахувати всі можливі варіанти розвитку подій. Дана мотиваційна тенденція у поєднанні з мотивацією на успіх на середньому та високому рівнях виступає оптимальним варіантом розвитку мотивації досягнення як двополюсної характеристики, що визначає дану позицію як реалістичну. Також значна частина вибірки – 34,4% з низькими показниками мотивації до уникнення невдач орієнтована на обережне висування нових цілей, орієнтуючись на прості, однозначні, при появі перешкод легко відмовляється від них, не наполягаючи на продовженні їх досягнення, часто малоініціативна, схильна до уникання відповідальних завдань. Чверть вибірки має високі показники мотивації до уникнення невдач, вони орієнтовані на уникання нових завдань, які асоціюються у них із неприємностями, збагачуючи власний негативний досвід.

Таблиця 6
Кореляція мотивації до успіху та прокрастинації у студентів-психологів

Мотивація до успіху	За критерієм Пірсона	Рівень прокрастинації
	Показник значимості	–,559*
	Показник критерію	,005

Зростання інтенсивності прокрастинації у студентів-психологів пов'язане із знижен-

ням мотивації до успіху, що виявляється у зменшенні частоти осмислених цілей, зростанні коливального характеру мотивації, активізації зовнішньої мотивації. При зниженні мотивації до успіху вони інтенсивніше та частіше відкладають щоденні справи, активізуються у пошуках варіантів щодо їх відкладання, що призводить до того, що коло та частота справ, відносно яких дана тенденція застосовується, зростає, набуваючи статус поширеної моделі поведінки.

Значимої кореляції між рівнем прокрастинації та мотивацією до уникання невдач нами не було виявлено.

Таблиця 7
Кореляція показників мотивації до уникання невдач та орієнтації на соціальну винагороду як причиною прокрастинації у студентів-психологів

Мотивація до уникання невдач	За критерієм Пірсона	Орієнтація на соціальну винагороду
	Показник значимості	,524*
	Показник критерію	,005

Інтенсивність прокрастинації у студентів-психологів має прямий зв'язок із мотивацією до уникання: зростання установок на обережне висування нових цілей, орієнтації на прості, однозначні цілі, схильність до легкої відмови від них призводить до зростання орієнтації лише на соціальну винагороду та до ігнорування усіх інших через прояви ситуативної прокрастинації.

Таблиця 8
Кореляція мотивації до успіху та зниженого рівня зацікавленості як причини прокрастинації у студентів-психологів

Мотивація до успіху	За критерієм Пірсона	Знижений рівень зацікавленості
	Показник значимості	–,626*
	Показник критерію	,005

Зростання частоти прояву прокрастинації через знижений рівень зацікавленості у суті завдань доволі тісно пов'язане із зниженням мотивації до успіху, тобто мотиваційною готовністю до вибору більш простих цілей, спадами мотивації, активізацією зовнішньої мотивації.

Таблиця 9
Кореляція мотивації до успіху та недооцінки
готовності до виконання завдання
як причини прокрастинації
у студентів-психологів

Мотивація до успіху	За критерієм Пірсона	Недооцінка готовності до виконання завдання
	Показник значимості	-,486*
	Показник критерію	,005

Зростання частоти прояву прокрастинації через недооцінку готовності до виконання завдання, тобто через неадекватність розуміння власних можливостей та умов виконання завдань, нездатність до їх співставлення, доволі тісно пов'язане також із зниженням мотивації до успіху.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, відмітимо, що у 81,2 % студентів-психологів взагалі прокрастинація не виступає як стійка, диспозиційна риса, проявляючись обмежено або ситуативно у типових ситуаціях, що можемо трактувати як певним чином позитивну тенденцію для респондентів. За умови збереження звичних умов життя дані студенти-психологи здатні дотримуватися послідовності, впорядкованості у плануванні та реалізації домашніх справ.

У високих показниках прокрастинації питома вага дівчат нижча, ніж хлопців у співвідношенні 1:2, тобто представники чоловічої статі частіше виявляють прокрастинацію як стабільну особистісну рису. У групі з низькими показниками також значні відмінності: представники жіночої статі набагато інтенсивніше виявляють прокрастинацію у повсякденному житті обмежено, а юнаки ж навпаки виявляють прокрастинацію обмежено набагато рідше, оскільки частіше виявляють її періодично на середньому рівні або як стабільну особистісну рису на високому рівні.

Інтенсивність прояву усіх причин прокрастинації має відмінності, крім «Недооцінка готовності до виконання завдання», кількісний розподіл якої за рівнями має рівномірний характер по третині за кожним рівнем. інші причини: «страх відповідальності», «знижений рівень зацікавленості», «орієнтація на соціальну винагороду», «схильність до педантизму» – відрізняються домінуванням показників на середньому та низькому рівнях.

Мотивація до успіху студентів-психологів характеризується домінуванням врівноважених високих та середніх показників при вдвічі менших низьких показниках.

Мотивація мотивації уникнення невдач студентів-психологів характеризується домінуванням врівноважених низьких та середніх показників при значно нижчих високих показниках.

Активізація прояву прокрастинації у студентів-психологів пов'язане із зниженням мотивації до успіху, з переходом від складних та осмислених цілей до більш простих, зростанням коливального характеру мотивації, активізації зовнішньої мотивації. Зниження мотивації до успіху має значимий зв'язок зі зростанням інтенсивності прояву двох причин прокрастинації: знижений рівень зацікавленості у завданні та недооцінка готовності до виконання завдання. Мотивація до уникання, яка виявляється у орієнтації на прості, однозначні цілі, схильності до легкої відмови від них, призводить до зростання орієнтації лише на завдання з соціальною винагородою та до ігнорування усіх інших через прояви ситуативної прокрастинації.

Отримані емпіричні дані можуть бути використані як самими студентами-психологами, а також педагогами, психологами для зниження рівня загальної прокрастинації та причин прояву прокрастинації за рахунок підвищення показників мотивації досягнення успіху та врівноваження їх з показниками мотивації до уникання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабатіна С. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці // *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24–25.
2. Виндекер О. С., Останина М. В. Формальний і содержательний аналіз шкали общей прокрастинации С. Н. Lay // *Актуальные проблемы психологического знания*. 2014. С. 116–126.
3. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників // *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
4. Грисенко Н. В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів // *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 789–793.
5. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистості власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Дворник Марина Сергіївна. Київ, 2014. 200 с.
6. Мортук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості // *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених*. Суми : Вид-во СумДПУ, 2014. С. 292–297.
7. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці // *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 190–196.