



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-24>

Л. О. Подкоритова, А. С. Паладіна

Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2242-2576> – Л. О. Подкоритова

 podkorytovaL@khnmu.edu.ua

ГЕНДЕРНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню гендерних особливостей прокрастинації як основи гендерної толерантності під час психологічної корекції. Теоретичний аналіз і емпіричні дані свідчать про наявність гендерних особливостей прокрастинації: результати численних досліджень вказують на вищу схильність до прокрастинації серед чоловіків. Водночас у межах нашого дослідження не було виявлено статистично значущих гендерних відмінностей, окрім високих показників у жінок за Шкалою загальної прокрастинації К. Лея. Зауважена загальна тенденція в дослідженій вибірці не збігається з результатами інших подібних досліджень: у дослідженій вибірці дещо вищу схильність до прокрастинації мають жінки. Якісний аналіз відповідей досліджених дав можливість припустити, що чоловіки більше схильні до академічної і професійної прокрастинації, а жінки – до особистої і соціальної. Наведено рекомендації щодо прояву гендерної толерантності у психологічній корекції прокрастинації. Відмінності в результатах, отриманих у нашому дослідженні, порівняно з іншими, можуть бути зумовлені нерівномірним кількісним складом вибірок нашого дослідження (17 чоловіків і 40 жінок), а також значним віковим діапазоном респондентів (від 13 до 54 років), що могло вплинути на загальні показники та спричинити варіабельність проявів прокрастинації.

У статті надано загальні рекомендації щодо прояву гендерної толерантності у психологічній корекції прокрастинації, які враховують загальні гендерні особливості людини, гендерні особливості самої прокрастинації.

Перспективи подальших досліджень убачаються в більш глибокому вивченні гендерних відмінностей у проявах різних видів і форм прокрастинації, аналізі основних детермінант прокрастинаційної поведінки, більш детальному вивченні й емпіричній перевірці змісту та специфіки проявів гендерної толерантності у психологічній корекції прокрастинації.

Ключові слова: прокрастинація, гендерна толерантність, гендерні особливості, психологічна корекція.

L. O. Podkorytova, A. S. Paladina

Khmelnytsky National University, Khmelnytsky, Ukraine

GENDER TOLERANCE IN PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF PROCRASTINATION

Abstract. The article is devoted to the study of gender characteristics of procrastination as the basis of gender tolerance during psychological correction. Theoretical analysis and empirical data indicate the presence of gender characteristics of procrastination: the results of numerous studies indicate a higher tendency to procrastination among men; at the same time, within the framework of our study, no statistically significant gender differences were found, except for high indicators in women according to the General Procrastination Scale by K. Ley. The observed general trend in the studied sample does not coincide with the results of other similar studies: in the studied sample, women have a slightly higher tendency to procrastination. Qualitative analysis of the responses of the subjects made it possible to assume that men are more prone to academic and professional procrastination, and women to personal and social. The differences in results may be due to the uneven quantitative composition of the samples in our study (17 men and 40 women), as well as the significant age range of respondents (from 13 to 54 years), which could have affected the overall indicators and caused variability in the manifestations of procrastination.

Recommendations are given regarding the manifestation of gender tolerance in the psychological correction of procrastination, which take into account both the general gender characteristics of a person and the gender characteristics of procrastination itself.

Further research should be directed at an in-depth study of gender differences in the manifestations of various types and forms of procrastination, an analysis of the main determinants of procrastination behavior, as well as a detailed characterization of procrastination according to male and female types; to investigate in more detail and empirically verify the content and specificity of manifestations of gender tolerance in the psychological correction of procrastination.

Key words: procrastination, gender tolerance, gender characteristics, psychological correction.

Постановка проблеми. Прокрастинація є однією з найпоширеніших психологічних проблем сучасного суспільства. Значна кількість людей, зокрема молоді, демонструє тенденцію до хронічного відкладання виконання важливих завдань до граничних строків, що негативно позначається на їхній академічній і професійній успішності, міжособистісних стосунках, загальній якості життя. Така поведінка має системний характер і постає значним бар'єром на шляху досягнення особистісних і професійних цілей, впливає не лише на індивідуальну продуктивність, а й на ефективність функціонування колективів і організацій. Окрім того, хронічна прокрастинація веде до погіршення психологічного та фізичного здоров'я внаслідок постійного стресу, спричиненого наблизенням дедлайнів і усвідомленням незавершеності завдань. Це підкреслює необхідність комплексного вивчення цього феномену та розроблення ефективних стратегій його подолання. Отже, постає потреба у психологічній корекції прокрастинації, яку варто здійснювати з урахуванням гендерних особливостей людей, які потребують цієї корекції. Урахування гендерних особливостей у роботі та взаємодії – гендерна толерантність – відповідає сучасним європейським нормам.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Феномен прокрастинації є об'єктом міждисциплінарних досліджень, зокрема в межах психології, де вивчаються зміст, детермінанти та механізми цієї поведінкової тенденції, а також її зв'язки з іншими психічними феноменами. Окрему увагу приділяють розробленню та емпіричній перевірці ефективних методів психологічної корекції прокрастинації. Дослідження цього феномену представлені у працях таких науковців, як М. Дворник, Ю. Гімаєва, А. Закревська, Н. Костенко, Н. Левус, А. Родінка, О. Тхоревська, Н. Черничко, J. Burka, J.R. Ferrari, C.H. Lay, N.A. Milgram, P. Steel та інші. Варто зазначити, що огляд наукових публікацій виявив домінування англомовних гендерних досліджень прокрастинації, тоді як українські дослідження на цю тему залишаються не досить репрезентованими. Зокрема, А. Запороженко [3] у своєму дослідженні, присвяченому психологіч-

ним особливостям прокрастинації в перфекціоністів, не виявила статистично значущих гендерних відмінностей у схильності до прокрастинації: як чоловіки, так і жінки виявили подібний рівень схильності до відкладання завдань. Однак авторка звертає увагу на дані інших досліджень, де зафіксовані окремі гендерні відмінності у специфічних проявах прокрастинації. Наприклад, жінки частіше відкладають виконання завдань через острах невдачі, порівняно із чоловіками. У роботі Я. Варварічевої [цит. за 3] було виявлено неоднозначні гендерні відмінності в рівнях прокрастинації серед студентів різних навчальних закладів. Зокрема, в одному з університетів жінки демонстрували нижчий рівень прокрастинації, ніж чоловіки, тоді як у студентів іншого навчального закладу таких відмінностей не було зафіксовано. Це свідчить про можливу роль контекстуальних чинників у прояві гендерних відмінностей прокрастинаційної поведінки, що потребує подальших досліджень.

А. Закревська посиляється на результати масштабного епідеміологічного дослідження, у якому було виявлено, що чоловіки демонструють вищий рівень схильності до прокрастинації порівняно із жінками [2]. Подібні дані отримані в дослідженні К. Фархаха з колегами [10], проведеному на вибірці студентів, де було встановлено, що чоловіки-студенти частіше схильні до відкладання завдань, ніж жінки-студентки. Автори зазначають, що аналогічні гендерні відмінності виявлялися і в попередніх дослідженнях інших науковців, що свідчить про сталість такої тенденції.

Результати метааналізу, проведеного Д. Лу, Г. Їгенгом і Т. Ю [11], також підтверджують, що чоловіки загалом більш схильні до прокрастинації, ніж жінки.

Урахування систематизованих відомостей про гендерні особливості дає можливість застосовувати підходи, засновані на принципах гендерної толерантності у психологічній корекції. Це передбачає уникнення гендерних стереотипів і упереджень, урахування індивідуальних особливостей людини, незалежно від її статевої належності. Такий підхід сприяє створенню безпечного психологічного середовища, що підвищує ефективність

психокорекційної роботи та забезпечує індивідуалізований підхід до подолання прокрастинації.

Мета статті – дослідження гендерних особливостей прокрастинації як основи гендерної толерантності у психологічній корекції прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Провідним поняттям нашого дослідження є «прокрастинація», яке ми визначаємо відповідно до «Психологічної енциклопедії» як схильність до нерішучості в ухваленні рішень, відкладання дій на потім [5, с. 187]. Ця схильність може проявлятися в різних сферах життя людини і в різних формах. Так, Д.Д. Бурка та Л.М. Юен описують такі види прокрастинації, як [1]: *академічна прокрастинація* – це схильність до відкладання виконання навчальних завдань; *професійна прокрастинація* – це відкладання робочих завдань; *побутова прокрастинація* – це відкладання повсякденних справ; *особиста прокрастинація* – це відкладання завдань, пов'язаних з особистісним розвитком і здоров'ям; *соціальна прокрастинація* – це уникання соціальної взаємодії; *активна прокрастинація* – це навмисне відкладання завдань до крайнього терміну для досягнення високої продуктивності під тиском часу, що притаманно людям із високою самоорганізацією та стресостійкістю; *пасивна прокрастинація* – це переважно несвідоме відкладання важливих завдань.

Описані вище види прокрастинації узагальнено на рисунку 1.

Причини прокрастинації досить різноманітні: брак мотивації, брак енергії, страх успіху і неуспіху, когнітивні спотворення, низька самооцінка, завищені вимоги суспільства й соціальний вплив узагалі, багато інших. Наслідками можуть бути стрес, почуття провини, зниження якості життя, погіршення стосунків, продуктивності тощо. Отже, прокрастинація має бути предметом психологічної корекції, як уже зазначалось, з урахуванням гендерних особливостей.

Як показали результати проведеного аналізу останніх досліджень і публікацій, до прокрастинації більше схильні чоловіки [2; 10; 11]. Нами було проведене власне емпіричне дослідження щодо визначення гендерних особливостей прокрастинації. Для цього ми використали такі методики, як Шкала загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale) [4] і Шкала прокрастинації Б. Такмана (Tuckman Procrastination Scale, TPS) [4]. Обидві методики включають низку тверджень, що відображають особливості виконання завдань, дотримання дедлайнів і рівень самоорганізації. Досліджуванам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою. Доцільність використання цих шкал у нашому дослідженні зумовлена їх простотою, зрозумілістю для респондентів, а також можливістю адаптації до різних контекстів поведінкової прокрастинації.

Обробка результатів за обома методиками відбувалася згідно із ключем за прямими і оберненими твердженнями.

Дослідження було здійснено через Google Forms (посилання: <https://forms.gle/tGoVHY3RVZrDsKeY8>).

Вибірка – 57 осіб: 40 жінок (70,2%) і 17 чоловіків (29,8%), вік – від 13 до 54 років.

Для виявлення гендерних особливостей прокрастинації в дослідженій вибірці ми обчислювали: 1) середній бал за кожним твердженням у чоловічій і жіночій вибірках; 2) кількість досліджених (у %) за рівнями прокрастинації (таблиця 1, рисунок 2).

Середні бали за всіма твердженнями в обох методиках як у жіночій, так і в чоловічій вибірках подібні – лише за деякими твердженнями відзначається незначна, статистично незначуща відмінність. За Шкалою загальної прокрастинації К. Лея, у жінок показники прокрастинації дещо вищі, ніж у чоловіків; а за Шкалою прокрастинації Б. Такмана, навпаки, – дещо вищі показники прокрастинації в чоловіків. Припускаємо, що ці від-

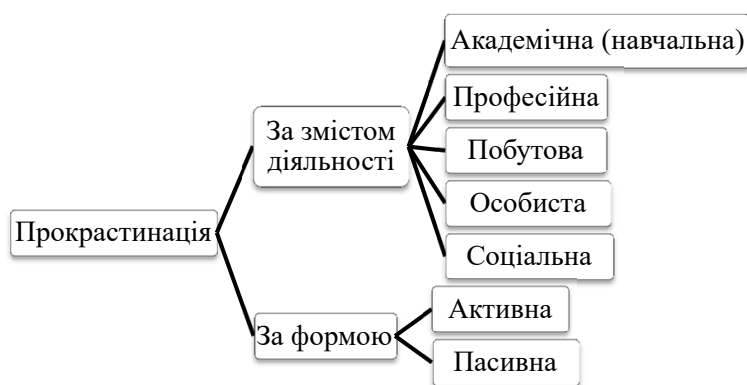


Рис. 1. Види прокрастинації

Кількість досліджених із різними рівнями прокрастинації

Рівень прокрастинації	Шкала загальної прокрастинації К. Лея				Шкала прокрастинації Б. Такмана			
	жінки		чоловіки		жінки		чоловіки	
	особи	%	особи	%	особи	%	особи	%
високий	3	7,5	0	0	12	30	6	35,3
середній	31	77,5	15	88,2	9	22,5	2	11,8
низький	6	15	2	11,8	19	47,5	9	52,9
Σ	40	100	17	100	40	100	17	100

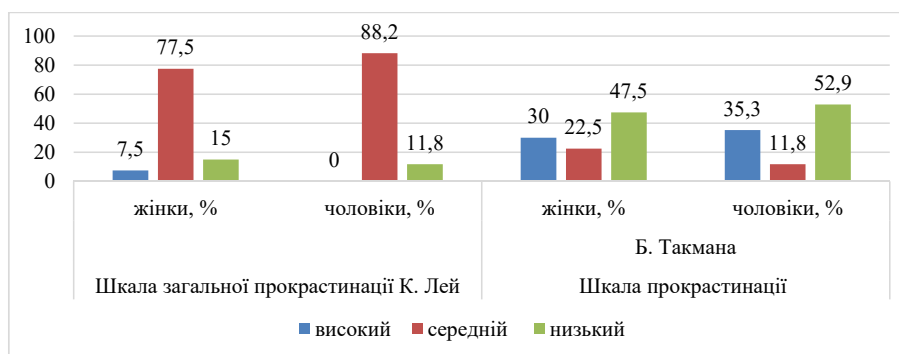


Рис. 2. Кількість досліджених (%) із різними рівнями прокрастинації

мінності можуть бути пов'язані з тим, що Шкала Б. Такмана більше орієнтована на академічну прокрастинацію [4], а Шкала К. Лея – на загальну [4]. Як показав аналіз тверджень за обома шкалами, чоловіки мають трохи вищі показники прокрастинації саме за тими твердженнями, які можна віднести до академічної та професійної прокрастинації, і менші – за твердженнями, які стосуються особистої і соціальної прокрастинації. Зауважимо, що Шкала К. Лея не дає диференціації за видами прокрастинації, однак використані в ній твердження можуть бути співвіднесені із зазначеними видами прокрастинації. Більш детальне вивчення виявлених тенденцій становить інтерес для подальших досліджень.

З таблиці 1 та рисунку 2 видно, що в дослідженій вибірці:

– за результатами Шкали загальної прокрастинації К. Лея, у вибірці переважають респонденти із середнім рівнем прокрастинації, серед чоловіків не виявлено жодного випадку високого рівня прокрастинації, тоді як серед жінок спостерігається дещо більша частка респонденток із низьким рівнем прокрастинації порівняно із чоловіками;

– за даними Шкали прокрастинації Б. Такмана, домінують респонденти з низьким рівнем прокрастинації, серед жінок частка як із низьким, так і з високим рівнем прокрастинації трохи менша, ніж серед чоловіків.

Аналіз отриманих результатів за допомогою кутового перетворення Фішера ϕ [5] засвідчив

статистично значущу різницю (за $p \leq 0,05$) лише за показником кількості респондентів із високим рівнем прокрастинації за Шкалою К. Лея, де виявлено більшу частку жінок порівняно із чоловіками. За всіма іншими показниками відмінності між чоловічою і жіночою вибірками не досягли рівня статистичної значущості.

Загалом результати цього дослідження узгоджуються з даними, отриманими А. Запороженко [3], згідно з якими не було виявлено статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях прокрастинації. Водночас у дослідженій вибірці спостерігається тенденція до вищого рівня прокрастинації у жінок, що не узгоджується з результатами інших досліджень [2; 10; 11], де виявлено вищу схильність до прокрастинації в чоловіків. Відмінності в результатах можуть бути зумовлені нерівномірним кількісним складом вибірок у нашому дослідженні (17 чоловіків і 40 жінок), а також значним віковим діапазоном респондентів (від 13 до 54 років), що могло вплинути на загальні показники та спричинити варіативність у проявах прокрастинації.

Беручи до уваги отримані емпіричні результати й інші відомості про гендерні відмінності, під час психологічної корекції прокрастинації варто проявляти *гендерну толерантність* (ураховувати гендерні особливості клієнтів):

– оскільки чоловіки активізуються у відповідь на наявну мету, для подолання прокрастинації чоловікам і, як припускається, жінкам маскулінного типу потрібно ставити чіткі, досяжні

та зрозумілі цілі [7, с. 40]; чоловікам варто звернути увагу на причини прокрастинації у сфері навчання і роботи, що може бути пов'язано із браком належної мотивації та труднощами в усвідомленні кінцевого результату;

– жінкам одночасно з корекцією прокрастинації варто працювати із самооцінкою, позитивним самоставленням, страхом неуспіху й мотивацією успіху [7, с. 44–45]; звертати увагу на прокрастинацію в соціальній і особливо в особистій сфері (учитися дбати про власний розвиток і власні потреби);

– і чоловікам, і жінкам доцільно ділити поставлені завдання на окремі підзавдання, після досягнення яких винагороджувати себе, розвивати навички тайм-менеджменту, саморегуляції, самодисципліну [6].

Висновки та перспективи подальших розвідок. Проведене емпіричне дослідження гендерних особливостей прокрастинації не виявило статистично значущих відмінностей між рівнем прокрастинації чоловіків і жінок, окрім високих показників у жінок за Шкалою загальної прокрастинації К. Лея, що не збігається з результатами інших подібних досліджень.

Зауважено, що чоловіки більше схильні до академічної і професійної прокрастинації, а жінки – до особистої і соціальної.

Наведено рекомендації щодо прояву гендерної толерантності у психологічній корекції прокрастинації, які враховують як загальні гендерні особливості людини, так і гендерні особливості саме прокрастинації.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на поглиблене вивчення гендерних відмінностей у проявах різних видів і форм прокрастинації, аналіз основних детермінант прокрастинаційної поведінки, більш детальне вивчення та емпіричну перевірку змісту та специфіки проявів гендерної толерантності у психологічній корекції прокрастинації.

Список літератури:

1. Бурка Д.Д., Юен Л.М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтесь до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні / переклад з англ. К. Крапки. Львів : Видавництво Старого Лева, 2023. 400 с.

2. Закревська А. Прокрастинація як причина оптимістичної налаштованості на майбутнє : кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «магістр». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022. 71 с. URL: <https://salo.li/b2b98c1> (дата звернення: 03.02.2024).

3. Запороженко А. Психологічні особливості прокрастинації перфекційної особистості : кваліфікаційна магістерська робота. Миколаїв : Чорно-

морський національний університет імені Петра Могили, 2022. 108 с. URL: <https://salo.li/135E4fA> (дата звернення: 02.02.2024).

4. Карамушка Л., Бондарчук О., Грубі Т. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с. URL: <https://salo.li/E9EA149> (дата звернення: 20.11.2024).

5. Метод ф («кутове перетворення Фішера»). URL: https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation (дата звернення: 06.02.2024).

6. Паладіна А. Гендерні особливості прокрастинації : науковий проєкт. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2025. 39 с.

7. Подкоритова Л., Карпова Д., Ігумнова О., Комар Т. Диференційна психологія : навчальний посібник. Хмельницький : ХНУ, 2022. 202 с.

8. Подкоритова Л. Психологічний розвиток і корекція волі : лекція. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2024. 44 с.

9. Психологічна енциклопедія. Київ : Самвидав, 2006. 424 с.

10. Farhah K., Nurul S.S., Nurrulaini A., Nur A.A., Ahmad Z., Wirawani K. Gender Difference in Procrastination Among University Students. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences* [S. l.]. 2022. V. 4. № 3. P. 11–22. URL: <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ajress/article/view/19394> (дата звернення: 03.02.2024).

11. Lu D., Yiheng H., Yu T. Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. № 12. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.719425/full> (дата звернення: 04.02.2024).

References:

1. Burka, D.D., & Yuen, L.M. (2023). Prokrastynatsiya. Chomu vy vdayetes' do neyi i shcho mozha zrobyty iz tsym vzhe s'ohodni [Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now] (K. Krapka, Trans.). Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva [in Ukrainian].

2. Zakrevska, A. (2022). Prokrastynatsiya yak prychyna optymystychnoyi nalashtovanosti na maybutnye [Procrastination as a Reason for Optimistic Outlook on the Future] (Master's thesis). Lviv: Lvivskyi Derzhavnyi Universytet Vnutrishnikh Sprav. Retrieved from: <https://salo.li/b2b98c1> (Accessed: 03.02.2024) [in Ukrainian].

3. Zaporizhchenko, A. (2022). *Psykhologichni osoblyvosti prokrastynatsiyi perfektsiynoyi osobystosti* [Psychological Features of Procrastination of a Perfectionist Personality] (Master's thesis). Mykolaiv: Chornomorskyi Natsionalnyi Universytet imeni Petra Mohyly. Retrieved from: <https://salo.li/135E4fA> (Accessed: 02.02.2024) [in Ukrainian].

4. Karamushka, L., Bondarchuk, O., & Hrubí, T. (2019). *Metodyky doslidzhennia perfektsionizmu, trudoholizmu ta prokrastynatsiyi osobystosti: metodychnyi posibnyk* [Methods of Studying Perfectionism, Workaholism and Procrastination of Personality: A Methodical Manual]. Kamianets-Podilskyi: PP "Aksioma". Retrieved from: <https://salo.li/E9EA149> (Accessed: 20.11.2024) [in Ukrainian].
5. Metod ϕ ("kutove peretvorennia Fishera") [Phi Method (Fisher's Angular Transformation)]. (n.d.). Retrieved from: [https://www.eztests.xyz/criteria/ fisher_angular_transformation](https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation) (Accessed: 06.02.2024) [in Ukrainian].
6. Paladina, A. (2025). *Henderni osoblyvosti prokrastynatsiyi: naukovyi proiekt* [Gender Differences in Procrastination: A Scientific Project]. Khmelnytskyi: Khmelnytskyi Natsionalnyi Universytet [in Ukrainian].
7. Podkorytova, L., Karpova, D., Ihumnova, O., & Komar, T. (2022). *Diferentsiina psykholohiya: navchalnyi posibnyk* [Differential Psychology: A Textbook]. Khmelnytskyi: KhNU [in Ukrainian].
8. Podkorytova, L. (2024). *Psykhologichnyi rozvytok i korektsiya voli: lektsiya* [Psychological Development and Correction of Will: A Lecture]. Khmelnytskyi: Khmelnytskyi natsionalnyi universytet [in Ukrainian].
9. *Psykhologichna entsyklopediya* [Psychological Encyclopedia] (2006). Kyiv: Samvydav [in Ukrainian].
10. Farhah, K., Nurul, S.S., Nurrulaini, A., Nur, A.A., Ahmad, Z., & Wirawani, K. (2022). Gender difference in procrastination among university students. *Asian Journal of Research in Education and Social Sciences*, 4 (3), 11–22. Retrieved from: <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ajress/article/view/19394> (Accessed: 03.02.2024).
11. Lu, D., Yiheng, H., & Yu, T. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>.

© Л. О. Подкоритова, А. С. Паладіна, 2025

Науково-методична стаття

Надійшла до редакції 19.03.2025

Прийнято до публікації 04.06.2025