

Отримано: 30 липня 2019 р.

Прорецензовано: 31 липня 2019 р.

Прийнято до друку: 2 серпня 2019 р.

e-mail: aln.frolova@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2019-9-4-8

Журавльова О. В. Журавльов О.А. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острого : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 4–8.

УДК: 159.943.7

Журавльова Олена Вікторівна,
викладач кафедри загальної та соціальної психології і соціології
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
Журавльов Олександр Анатолійович,
викладач кафедри фізіології людини і тварин
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ ПІДХІД ДО ТЛУМАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «ПРОКРАСТИНАЦІЯ»

У статті обґрунтовано актуальність і важливе практичне значення вивчення феномену прокрастинації. Здійснено теоретичний аналіз поглядів щодо сутності досліджуваного поняття в межах когнітивно-поведінкового підходу. Підтверджено доцільність інтерпретації прокрастинації як емоційного розладу, ґрунтованого на ірраціональному мисленні. Розкрито специфіку мисленнєвого процесу прокрастинаторів. Схарактеризовано особливості взаємозв'язку між схильностями індивіда до зволікання та румінації. Описано специфіку прояву прокрастинаторами ірраціональних когніцій пов'язаних зі сприйняттям самоефективності, перфекціонізму, страхом невдачі, локусом контролю.

Ключові слова: прокрастинація, румінація, когніція, ірраціональність, самоефективність, перфекціонізм, страх невдачі, локус контролю.

Olena Zhuravlova,
Lecturer of the General and Social Psychology and Sociology Department
Lesya Ukrainka Eastern European National University
Oleksandr Zhuravlov,
Assistant professor of the Human and Animal Physiology Department
Lesya Ukrainka Eastern European National University

COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH TO INTERPRETING THE CONCEPT OF MUTUALITY “PROCRASTINATION”

The article substantiates the relevance and practical importance of studying the phenomenon of procrastination. A theoretical analysis of the views on the essence of the concept under investigation within the cognitive-behavioral approach is implemented. The appropriateness of interpreting procrastination as an emotional disorder based on irrational thinking has been confirmed. The specifics of the thinking process of procrastinators are revealed. Characterized by the features of the relationship between the tendencies of the individual to delay and rumination. The specificity of the manifestation of the procrastinators of irrational cognition associated with the perception of self-efficacy, perfectionism, fear of failure, control locus is described.

Key words: procrastination, rumination, cognition, irrationality, self-efficacy, perfectionism, fear of failure, locus of control.

Постановка проблеми. Для сучасної людини, яка живе в умовах надзвичайно мінливої соціальної реальності, особливого значення набувають питання, пов'язані з її самоефективністю та добробутом. Завдяки масштабному впровадженню новітніх інформаційних технологій у суспільне життя спектр можливостей для самореалізації особистості систематично розширюється. Нові умови стають сприятливим підґрунтям для розкриття численних задатків індивіда: інтелектуальних, моральних, комунікативних, лідерських тощо [1]. Водночас парадоксальна невідповідність між ростучим діапазоном можливостей для досягнення успіху в різних галузях людської діяльності та їх практичним утіленням. Однією з розповсюджених причин цього факту є феномен прокрастинації. Аналіз низки наукових праць дає змогу визначити цей концепт як добровільне, але ірраціональне відкладання важливих справ, що детермінує негативні для індивіда як матеріальні, так і психологічні наслідки [2, 5, 10, 14, 20, 22, 23].

Короткий огляд останніх досліджень і публікацій. Теоретичний і практичний інтерес до проблематики прокрастинації віддзеркалено в багатьох тлумаченнях цього поняття, представлених у сучасній психологічній літературі. У розвиток психоаналітичного підходу до визначення сутності прокрастинації вагомий внесок зробили С. Блатт, П. Квінлен, Б. Бурка, М. Юен, Б. Спок, В. Міссідлайн, П. Макінтаер,

М. Харбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте та ін. Біхевіоральні погляди на досліджуваний феномен подано в працях Т. Пичила, Дж. Ейнслі, Н. Мілграма, А. Бланта, Л. Соломона, Д. Росблюм, С. Муна. Підґрунтям для пояснення причин вияву такого зволікання вчені часто обирають теорію тимчасової мотивації П. Стіла. Варто зауважити, що стрімко зростає науковий інтерес до виявлення когнітивних причин прокрастинації.

Відтак, **мета статті** полягає в теоретичному аналізі сутності прокрастинації в межах когнітивно-поведінкового підходу.

Виклад основного матеріалу. У межах когнітивно-поведінкового напрямку важливого значення набуває долучення до предметного поля вивчення концепту прокрастинації саме інтернальних особистісних чинників. Дотримуючись постулатів указаної парадигми, науковці [8] насамперед акцентують на схильності прокрастинатора до ірраціональних переконань.

Як емоційний розлад, ґрунтований на ірраціональному мисленні, першими тлумачити прокрастинацію запропонували А. Еліс та У. Кнаус. На думку А. Еліса, указані переконання варто розглядати як:

1) внутрішню систему координат особистості, що містить надзвичайно сильні, догматичні вимоги до її поведінки, подані в наказовому способі (повинен, мусиш, зобов'язаний);

2) нереалістичні генералізовані припущення, які мимовільні та їх неможна довести чи спростувати [7].

Відтак, прокрастинація – наслідок відсутності умов, які, на думку особистості, потрібні для виконання певної діяльності. Наприклад, академічна прокрастинація часто зумовлена ірраціональною впевненістю студента, що для початку реалізації навчального завдання він має почувати себе комфортно, мати гарний настрій, бути впевненим у позитивному результаті тощо [6].

Цікава в цьому контексті модель М. Лацаруса і В. Фолькмана [12, 21]. На думку авторів, у разі оцінки кількості наявних ресурсів як недостатньої для вирішення проблеми, ростуча в людини напруга викликає бажання відтермінувати завдання, що породжують страх. Отже, відповідно до вказаної концепції, досліджуваний феномен вони розглядають як дисфункціональний стиль подолання негативних емоцій.

М. Сільвер і Дж. Сабіні стверджують, що відкладання справ, яке має раціональне підґрунтя, не треба тлумачити як прокрастинацію. Згідно з поглядом науковців, указаний конструкт за своєю сутністю винятково ірраціональний і передбачає залучення особистості в незначущу для неї діяльність за цілковитого усвідомлення гострої потреби терміново виконати важливіше завдання [18].

Механізм поведінки, сформований на основі таких когніцій, містить [11]:

а) рішення відкласти справу;

б) обіцянку виконати її пізніше;

в) заміщення відтермінованого завдання іншою активністю;

г) пошук виправдань власної бездіяльності задля позбавлення від почуття провини.

Про вагому роль аберантних когніцій у розвитку подібних поведінкових порушень зауважує А. Бек. Кожен індивід оцінює власний досвід і регулює свою активність відповідно до фундаментальної системи переконань, що діє поза його свідомістю. Дисфункціональні думки генерують негативні емоції та детермінують дезадаптивні форми поведінки.

М. Стейнтон звернув увагу на наявність тісного взаємозв'язку прокрастинації з румінацією, тобто систематичним автоматичним виникненням негативних думок щодо власної бездіяльності. Учений зауважив, що вказаний тип мислення може не лише безпосередньо супроводжувати відкладання особистістю важливих справ (наприклад, «Чому я не почав виконувати завдання раніше?»), а й передувати йому як широкий спектр переконань, зорієнтованих на самокритику та знецінення власних здібностей [19]. Окрім цього, автор відзначив доцільність трактування подібних ірраціональних припущень у межах теорії реалізації цілей Л. Мартіна й А. Тессер. Згідно з цією концепцією, індивід найчастіше страждає від дезадаптивних когніцій саме в тих випадках, коли не може реалізовувати інструментальну поведінку, яка б наблизила його до досягнення встановленої мети. Відтак, румінація – це своєрідна спроба продовжити в когнітивній площині поведінку, яку визначив суб'єкт. З огляду на це, вона негативно впливає на успішність досягнення цілей, адже прокрастинатор, перебуваючи в невизначеній ситуації, як правило, зосереджує увагу на причинах невиконання завдань, а не на пошуку оптимальних та ефективних стратегій діяльності [15].

Для деталізації механізмів феномену румінації Л. Мартін та А. Тессер послуговуються теорією Б. Зейгарнік, згідно з якою всі думки, почуття та дії особистості детермінують її цілі. Першочерговий намір зумовлює формування системи психоемоційної напруги, яка в разі припинення чи зміни напрямку активності індивідом зумовлює виникнення в нього негативних когніцій, почуттів і спонукає до відновлення та завершення розпочатих дій [15].

Подібне пояснення дезадаптивного типу мислення в умовах відтермінування важливих завдань трапляється й у теорії Г. Мендлера. Відповідно до вказаного вчення, виникнення будь-якої інтенції спричинює збудження у вегетативній нервовій системі людини. Потрібною умовою розрядки сформованого нервового напруження є досягнення визначеної цілі. Відсутність активності з боку прокрастинатора,

спрямованої на реалізацію значущої мети, часто супроводжена відповіддю ВНС у вигляді нав'язливих думок щодо незавершеної справи [13].

Вивчаючи окреслену проблематику слідом за А. Елісом та У. Кнаузом, науковці виокремлюють різні типи ірраціональних переконань характерних для прокрастинаторів. Грунтуючись на результатах низки власних досліджень, А. Бандура зауважив, що однією із ключових причин таких порушень поведінки є негативні уявлення особистості щодо власної ефективності.

Самоефективність (self-efficacy) науковець пропонує інтерпретувати як когнітивний конструкт, через призму якого особистість оцінює власну здатність виконувати певні завдання, впливати на ефективність свого функціонування загалом.

Отже, в основі соціально-когнітивної теорії вченого перебуває положення, згідно з яким здатність індивіда регулювати свої вчинки насамперед визначають його суб'єктивні переконання, а не реальні факти. Відсутність упевненості щодо отримання позитивних результатів породжує низький рівень мотивації до діяльності, спрямованої на досягнення визначеної цілі. Відтак, закономірно, що зазвичай панівним предиктором активності суб'єкта постають його уявлення щодо власного потенціалу, а не реальний рівень здібностей і навичок, якими він володіє: «те, про що люди думають, у що вірять і що чують, впливає на те, як вони себе поведуть» [3].

Одночасно зі зростанням упевненості особистості у власній здатності розв'язати актуальну проблему посилюється мотивація до чіткого формулювання інтенції та початку активності задля її реалізації. Вияв позитивних переконань щодо власної компетентності супроводжується виникненням почуття контролю над своєю поведінкою та оточенням, сумніви у власних можливостях детермінують бажання уникнути зони власної некомпетентності та породжують схильність до прокрастинації.

Водночас варто зауважити: Д. Шанк і Дж. Пажерас (2007) зосереджують увагу на тому, що необґрунтовані переконання у власній успішності – не основа для якісного виконання завдання та цілкового досягнення бажаного результату. Однак, на думку авторів, указаний факт не нівелює значення теорії А. Бандури, адже значна кількість досліджень підтверджує вплив переконань у власній ефективності на підвищення рівня мотивації та активності, вибір більш амбітних цілей [3].

Науковці тісно пов'язують уявлення особистості про власну самоефективність зі страхом невдач. П. Грецо визначає страх невдачі як почуття тривоги, супроводжуване тенденцією до уникнення особистістю ситуацій, у яких можливе невдале завершення розпочатих справ [9]. А. Бек розглядає його як специфічний когнітивний процес, який полягає в усвідомленні, визнанні та передбаченні того, що в результаті дій індивіда може відбутися щось небажане. Науковець відзначає, що вказані переконання супроводжуються «паралічем волі», а відтак, призводять до відкладання завдань, що потребують термінового вирішення.

Л. Соломон і Д. Росблум, досліджуючи причини прокрастинації, виявили, що більше як для 50% респондентів характерні думки, що свідчать про страх невдачі. Підтвердженням цього факту слугують і результати факторного аналізу, які отримав Г. Шовенберг. Водночас К. Лей зазначає, що вивчення робіт клінічних психологів свідчить про схильність прокрастинаторів виявляти також і страх досягнення успіху. Л. Рорер підтверджує, що зволікання в поведінці часто детерміновані побоюваннями наслідків власного успіху. У цьому разі особистість переконана, що демонстрація більш ефективної діяльності порівняно з іншими членами власної референтної групи створює загрозу бути відторгнутою соціальним оточенням. Це спонукає індивіда відкладати виконання завдань, щоби зберегти відчуття належності до певної групи. Окрім цього, на думку вченого, особистість може уникати успішного завершення одного завдання, щоб не створити підґрунтя для невдачі в майбутній ситуації (наприклад, «Якщо я надто вдало виконаю це завдання, то вчитель запропонує мені складнішу задачу, з якою я не впораюся») [16].

У межах когнітивної теорії дослідники часто розглядають страх невдачі у взаємозв'язку з перфекціонізмом. На думку вчених, людина зволікає, щоб отримати додатковий час для ідеального завершення завдання. Однак у разі надмірно високих вимог до власної діяльності ймовірність відповідності кінцевого результату таким стандартам низька [4].

Одне з найбільш поширених ірраціональних переконань, що виникає в прокрастинаторів, на думку У. Кнауса, відображено в твердженні «Я завжди повинен виконувати свою роботу добре». Зважаючи на це, особистість формує принципи оцінки власної активності, що часто зумовлює відкладання важливої для неї діяльності. Таким чином, прокрастинатор, зволікаючи, отримує перевагу, що полягає в можливості пояснити невдачу обмеженим часовим ресурсом, а не власною некомпетентністю чи відсутністю необхідних здібностей.

Попри наявність схожого пояснення прокрастинації у психоаналітичному підході, згідно з яким досліджуваний концепт розглядають як один із механізмів психологічного захисту Еґо, варто наголосити на наявності суттєвих відмінностей із когнітивною інтерпретацією досліджуваного феномену, адже останній підхід не фокусує уваги на тривозі як індикаторі особистісного порушення.

Вивчаючи окреслену проблематику, Барнс (Burns) зазначає, що встановлення недосяжних цілей перфекціоніст супроводжує обесивними думками щодо їх реалізації, адже свою самооцінку він пов'язує з їх досягненням. Відтак, нереалістичні стандарти викликають занепокоєння, депресію та уникнення підбійної діяльності [9]. Натомість Д. Хамачек наголошує на потребі відрізнити перфекціонізм невротичного характеру від здорового прагнення людини до самовдосконалення, що мобілізує та породжує конструктивні зміни в її житті.

Б. Бурка та М. Юен визначили низку перфекціоністських переконань, які часто виявляються в осіб, схильних до прокрастинації. З-поміж них:

1. «Усе або нічого»: як результат власної активності людина допускає лише два варіанти – повну відповідність установленим вимогам, або ж цілковиту невдачу.

2. «Я не можу програти»: особистість уникає активності, що передбачає наявність прямої конкуренції з іншими;

3. «Є лише одне правильне рішення»: перфекціоніст, як правило, відтерміновує ухвалення рішення, намагаючись уникнути помилкового вибору;

4. «Завжди потрібно діяти одноосібно»: індивід переконаний, що делегування частини своїх завдань іншим або пошук допомоги для їх реалізації – це ознака особистісної слабкості, відтак, у разі виникнення труднощів як стратегію їх подолання обирають відтермінування.

5. «Досконалий результат без зусиль»: перфекціоніст вважає, що всі завдання повинні бути виконані з легкістю. Виникнення складної ситуації та усвідомлення потреби докласти зусилля зумовлює відкладання завдання [4].

Своєю чергою Ф. Тейлор зауважив, що когнітивна змінна, яка становить фундамент для розвитку прокрастинації в особистості, – це локус контролю. Відповідно до результатів власних досліджень Б. Пайверс стверджує, що особам із низьким рівнем прокрастинації властивий інтернальний локус контролю. Однак деякі вчені, зокрема, Дж. Феррарі, Е. Мілтон, констатують відсутність кореляційного зв'язку між вказаним параметром і схильністю людини до зволікання. Відтак, існує потреба подальшого вивчення окресленої проблематики.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здійснений теоретичний аналіз указує на доцільність тлумачення прокрастинації як неадаптивної поведінки особистості, що насамперед зумовлено комплексом когнітивних чинників. Водночас варто вказати, що, з одного боку, високий рівень актуальності окресленої тематики, а з іншого – недостатній рівень її феноменологічної визначеності стимулює зростання в закордонній психології кількості емпіричних досліджень цього концепту. У вітчизняній психології можемо констатувати дефіцит аналогічних робіт, а отже, вважаємо перспективною зорієнтованість саме на прикладне вивчення вказаної тематики.

Література

1. Посохова С. Т. Лень: психологическое содержание и проявления. *Вестник Санкт-Петербургского университета: Серия 12: Психология. Социология. Педагогика*. 2011. № 2. С. 159–166.
2. Balkis M., Duru E. Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2019. P. 1–9. doi:10.1007/s10942-019-00314-6.
3. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*. 1986. Vol. 4. P. 359–373.
4. Burka J., Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Boston: Da Capo Lifelong Books, 2008. 336 p.
5. Chowdhury S. F., Pychyl T. A. A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 120. P. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>.
6. Dryden W., Sabelus S. The perceived credibility of two Rational Emotive Behavior Therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2010. Vol. 30 (1). P. 1–24.
7. Ellis A. The ABCs of RET. *The Humanist*. 1991. Vol. 51. P. 19–49.
8. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995. 268 p.
9. Grecco P.R. A cognitive-behavioral assessment of problematic academic procrastination: development of a procrastination self-statement inventory. (Unpublished PhD). Fresno: California School of Professional Psychology, 1984. 640 p.
10. Haghbin M. Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. (Unpublished PhD). Ottawa, Carleton University, 2015. 757 p.
11. Knaus W. Rational emotive education. *Theory in Practice*. 2001. Vol. 16. P. 251–255.
12. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. 1 (3, Spec Issue). P. 141–169. <http://dx.doi.org/10.1002/per.2410010304>.
13. Mandler G. Mind and emotion. New York: Krieger Publishing Company, 1975. 296 p.

14. Markiewicz K. Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*. 2018. Vol. 31(3). P. 195–213.
15. Martin L., Tesser A. Toward a Motivational and Structural Theory of Ruminative Thoughts. *Unintended thought*. NY: The Guiliford Press, 1989. P. 306–326.
16. Rorer L. G. «Deep» RET: A Reformulation of Some Psychodynamic Explanations of Procrastination. *Cognitive Therapy and Research*. 1983. Vol. 7 (1). P. 1–10.
17. Schunk D. H., Pajares F. The Development of Academic Self-Efficacy. *Development of Achievement Motivation*. San Diego: Academic Press, 2007. P. 16–33.
18. Silver M., Sabini J. Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 1981. Vol. 11 (2). P. 207–221. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-5914.1981.tb00033.x>.
19. Stainton M., Lay C. H., Flett G. L. Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15 (5). P. 297–312.
20. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. P. 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
21. Strelau J., Doliński D. *Psychologia. Podręcznik akademicki* (T. 1 i 2). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016. T. I. 968 s.; T. II. 872 s.
22. Tibbett T. P., Ferrari J. R. The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 82. P. 175–184
23. van Eerde W., Klingsieck K. B. Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*. 2018. Vol. 25. P. 73–85.