

Constructing a Cognitive-Reflexive Dimension of the Procrastinator's Personality Model

Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора

Olena Zhuravliova

Ph.D. in Psychology, Doctoral Student, Department of Psychology and Sociology, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk (Ukraine)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Researcher ID: T-2567-2019

E-mail: Zhuravlova.Olena@eenu.edu.ua

Олена Журавльова

Кандидат психологічних наук, докторант факультету психології та соціології, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк (Україна)

ABSTRACT

The article highlights the relevance and social significance of the study of procrastination. The expediency of interpreting this phenomenon as a complex construct with a branched structure is substantiated. Its components include cognitive-reflexive, affective-motivational and connective-regulatory elements. The author argues that it is the irrational beliefs inherent in the procrastinator that determine the occurrence of negative emotional experiences and destructive behaviors. Based on this, the article focuses on the specific thinking process of persons inclined to procrastination.

The aim of the article is to construct a cognitive-reflexive dimension of the functioning of the procrastinator's personality. The main method of the

Address for correspondence, e-mail: kpnu_lab_ps@ukr.net

Copyright: © Zhuravliova Olena



The article is licensed under **CC BY-NC 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

© Zhuravliova Olena

DOI (article): <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.48-70>

study was theoretical analysis, which made it possible to identify key irrational cognition of the subjects.

The results of the research show that the individual inclined to dilatory behavior, as a rule, demonstrates two related dimensions of frustration intolerance: emotional intolerance and intolerance to discomfort. The delay in implementation of important tasks is usually accompanied by a person's tendency awfulizing the current life situation. As one of the elements of the cognitive-reflexive level of procrastination, evaluative irrational beliefs, which take the form of generalized negative judgments concerning the self, others and the world at large, are highlighted. The author points out those procrastinators have a present temporal orientation and, at the same time, do not actually have a future orientation. The concept of perfectionism also deserves special attention in the context of the study of the individual properties of the persons studied. The article notes that the characteristic of this irrational belief in personality, which is prone to procrastination, is documented in a considerable amount of research work. According to the author, a significant feature of the cognitive sphere of the procrastinator is the external locus of control. Implementation of empirical verification of the constructed model is indicated as a prospect for further research.

Conclusion. *Therefore, precisely irrational cognitions of the procrastinator determine the appearance of negative emotional reactions and his destructive behaviors, therefore, the study of the characteristics of the mental sphere of an individual procrastination prone in this context acquires special significance.*

Key words: *procrastination, cognition, irrational beliefs, frustration intolerance, perfectionism, locus of control, awfulizing.*

Вступ

Домінуючими характеристиками сучасної соціокультурної реальності, що перебуває на інформаційному етапі розвитку, є мінливість, хаотичність, невизначеність і різноманітність. Окреслена динамічність функціонування суспільства детермінує надмірно швидкий темп життя людини, а інколи і розмитість її ціннісних орієнтирів. Необхідність пристосування до нових реалій соціального простору вимагає від особистості прояву високого рівня самостійності, відповідальності, дисциплінованості та лабільності. Слід зауважи-

© Zhuravliova Olena

ти, що успішність адаптаційного процесу індивіда в умовах трансформаційних змін визначається не лише наявністю у нього широкого комплексу особистісних ресурсів, а й готовністю до їх своєчасного застосування у ситуаціях, що потребують негайного прийняття рішень і реалізації конкретних дій. Відтак, усе частіше науковці зосереджують увагу на проблемах, пов'язаних із нераціональними формами використання особистістю часу як одного з її найважливіших ресурсів. Закономірним у цьому контексті, на нашу думку, є стрімке зростання актуальності та соціальної значущості досліджень, спрямованих на вивчення феномену прокрастинації. Адже схильність особистості до його прояву породжує загрозу для її психологічного благополуччя, детермінуючи стрес, почуття провини, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху.

Проблематика зволікання, відкладання важливих задач на потім, як форма деструктивної поведінки людини, предметом активного наукового аналізу стала досить недавно. У західній психології до 1970-х рр. зазначене явище позначалося як «пасивність», «бездіяльність», «лінощі», «вольове порушення» (Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, 1989). Безпосередньо ж досліджуваний нами термін уперше в науковий обіг був уведений у 1977 р. американським ученим П. Ренгенбахом у його праці «Прокрастинація в житті людини». У цей самий період А. Еллісом і В. Кнаусом було видано книгу «Подолання прокрастинації», в основу якої покладено клінічні спостереження та спроби когнітивного пояснення цього феномену (Ellis & Knaus, 1977).

Унаслідок складності та багатогранності прояву прокрастинації у різних видах діяльності формується чимало розрізнених наукових позицій щодо інтерпретації її природи. Це призводить до відсутності єдиної дефініції цього концепту. Проте аналіз широкого спектру наукових праць (Wendelien van Eerde & Klingsieck, 2018; Chowdhury & Pychyl, 2018; Markiewicz, 2018) дає змогу відзначити спіль-

ні риси у множині представлених поглядів та узагальнити їх у визначенні прокрастинації як свідомого добровільного відкладання попередньо запланованих важливих справ, що призводить до очікуваних негативних наслідків і супроводжується відчуттям емоційного дискомфорту (Журавльова, Засекіна & Журавльов, 2019).

З огляду на це, можемо констатувати, що конструкт прокрастинації складається з трьох структурних одиниць: когнітивно-рефлексивної, емоційно-мотиваційної та конативно-регулятивної. Водночас, спираючись на основні положення раціонально-емотивно-поведінкової теорії А. Елліса та В. Кнауса (Ellis & Knaus, 1977), припускаємо, що саме дисфункційне мислення прокрастинатора детермінує його подальші афективні та поведінкові реакції.

Отже, метою статті є виявлення особливостей мислення особистості, схильної до зволікання.

Завдання статті

Сконструювати когнітивно-рефлексивний вимір особистості прокрастинатора.

Методи та методики дослідження

У дослідженні здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, що дало змогу визначити ключові ірраціональні переконання, властиві прокрастинатору.

Результати та дискусії

Формування когнітивно-рефлексивного компонента прокрастинації безпосередньо пов'язано з пізнавальною діяльністю індивіда, кінцевим результатом якої є створення образу власної особистості. Як зазначають Д. Міллер, Ю. Галантер і К. Прібрам, саме образ самосвідомості людини у поєднанні з її уявленнями про оточуючий світ є необхідною основою для саморегуляції власної активності та взаємодії з оточенням (Miller, Galanter & Pribram, 1960).

© Zhuravliova Olena

Зміст цього рівня прокрастинації охоплює сукупність переконань особистості, що узгоджуються зі сформованим «Я-образом» і передують або /та активізуються у ситуаціях прояву дилаторної поведінки. Ключовими особливостями зазначених когніцій слід є їх ірраціональний характер. Ірраціональні переконання, слідом за А. Еллісом, тлумачимо як нереалістичні установки, що набувають форми догматичних вимог до поведінки індивіда, проте, зазвичай, містять логічні помилки й не відповідають дійсності. Як зазначають М. Битамар та О. Саед, окреслений дисфункційний тип мислення називають синдромом когнітивної уваги, який супроводжується автоматичним повторенням негативних думок, тобто румінацією, що детермінує низку деструктивних емоційних і поведінкових наслідків (Bytamar & Saed, 2018).

Аналіз та узагальнення результатів широкого кола теоретичних й емпіричних досліджень дає змогу в якості основних ірраціональних переконань, властивих прокрастинаторам, а, відтак, елементів когнітивно-рефлексивного рівня, виокремити: фрустраційну інтолерантність, установку катастрофізації, оціночну установку, часову некомпетентність, перфекціонізм, локус контролю.

Толерантність як основа психічної стійкості забезпечує здатність особистості протистояти негативним зовнішнім впливам, зберігаючи при цьому стан нервово-психічної рівноваги. Фрустраційна толерантність, на думку В. Драйдена, є раціональним типом переконань і, з одного боку, супроводжується оцінкою певної ситуації як неприємної та небажаної, а з іншого – передбачає її прийняття та прояв адаптаційних форм поведінки (Dryden, 2003). Відповідно *інтолерантність до розчарувань*, як алогічне вірування, ґрунтується на відмові індивіда прийняти наявність різниці між його бажанням і реальністю. Він демонструє установку, згідно з якою навколишня дійсність обов'язково повинна з точністю відповідати його уявленням.

Подібне розчарування розглядаємо як перешкоду на шляху цільової поведінки особистості. В окресленому контексті А. Елліс і В. Кнаус припустили, що фрустраційна інтолерантність є основною і найвагомішою причиною прокрастинації (Ellis & Knaus, 1977).

Ґрунтуючись на поглядах, представлених у праці Н. Гаррінгтона, відзначимо, що особа, схильна до зволікання, як правило, демонструє два пов'язані виміри фрустраційної інтолерантності: емоційну нетерпимість і нетерпимість до дискомфорту (Harrington, 2006).

Д. Тайс і Р. Баумайстер зауважили, що прокрастинатори намагаються негайно позбутися негативних переживань шляхом заміщення виконання неприємної діяльності її відтермінуванням (Tice & Baumeister, 1977). Нетерпимість до дискомфорту виявляється у переконаннях цих осіб, відповідно до яких життя повинно бути легким і не містити жодних емоційних і фізичних труднощів. Відтак, імовірність, що особистість відкладатиме задачі, які сприймаються нею як нудні, важкі чи неприємні, є достатньо високою.

Емпіричне підтвердження зв'язку прокрастинації з інтолерантністю до розчарувань представлено у низці наукових праць. Наприклад, У. Озер і А. Демір констатували наявність такого взаємозв'язку ($r = 0,47$) у ході дослідження, присвяченого перевірці психометричних характеристик турецької версії Шкали фрустраційного дискомфорту (Özer & Demir, 2010).

Аналізуючи сутність досліджуваного феномену, припускаємо, що дилаторна поведінка індивіда супроводжується його схильністю до *катастрофізації* поточної життєвої ситуації. Зазначений тип ірраціональних уявлень у якості елементу когнітивної сфери прокрастинатора визначають й інші вчені (Burka & Yuen, 2008).

Поняття «катастрофізація» А. Елліс тлумачить як тенденцію до гіперболізації особистістю ймовірної загрози у разі виникнення неприємної для неї ситуації. Слід заува-

© Zhuravliova Olena

жити, що у цьому випадку мислення особистості розгортається не в площині континууму, який передбачає наявність широкого спектру можливих варіантів розвитку подій, а у межах дихотомії «жахливо – чудово», адже індивід вважає, що обставини, у яких він перебуває, не можуть погіршитися, оскільки і так характеризуються найгіршим сценарієм можливого розвитку (Gellatly & Beck, 2016). Отже, основними вербальними маркерами установок катастрофізації (*awfulizing*, від *awful* – «жахливий, той, що породжує страх») є оцінки, виражені у максимально негативному значенні: «нестерпно», «неможливо», «смертельно», «моторошно», «кінець світу» тощо.

Деструктивне мислення цього типу спрямоване на перебільшення негативних наслідків як минулих, так і теперішніх і майбутніх подій. Своєю чергою, Д. Кларк і А. Бек констатують, що особи із зазначеною когнітивною схемою, аналізуючи дійсність, ідентифікують як загрозу навіть ті чинники, які за своєю сутністю є суперечливими або ж нейтральними (Clark & Beck, 2010).

Відповідно до теорії раціонально-емоційно-поведінкової терапії установка катастрофізації формується внаслідок надмірної вимогливості: коли особистість не отримує того, на що, згідно з її думкою, вона заслуговує, закономірним висновком є сприйняття реальності як жахливої та ворожої.

Б. Бурка й М. Юен підкреслюють, що катастрофічне мислення надмірно виснажує прокрастинатора, який не усвідомлює хибність власних переконань. Така установка відіграє роль демобілізуючого чинника, оскільки детермінує формування впевненості індивіда у тому, що негативні наслідки певної майбутньої події є невідворотними та перебувають поза зоною його впливу. Відтак, відтермінування ним діяльності за таких умов, на думку вчених, є закономірною реакцією (Burka & Yuen, 2008).

Одним з елементів когнітивно-рефлексивного рівня прокрастинації виокремлюємо *оціночні ірраціональні переконання*

нання (*damning oneself and others*, від англ. *damn* – «проклинати, засуджувати, критикувати, звинувачувати»), що набувають форми генералізованих негативних висновків, які стосуються власної особистості, оточуючих і світу загалом. Спираючись на цю установку, індивід формує враження про певний об'єкт загалом, а не аналізує його окремі властивості, аспекти тощо (Радюк, 2018). Така тенденція, ймовірно, є наслідком вродженої здатності когнітивної системи людини до «руху» в напрямку від конкретних подій до швидкого узагальнення. Отже, індивід схильний формувати глобальні та стійкі умовиводи, базуючись винятково на одиничних фактах, хоча ще з часів Арістотеля відома теза, що «ціле є більшим, ніж сума його частин». Відтак, подібні висновки на основі індуктивних міркувань досить часто є помилковими.

З огляду на це, зауважимо, що негативна оцінка людиною однієї зі своїх характеристик чи вчинків може генералізуватися та призводити до подальшого знецінення власної особистості. Тобто, у разі невдачі в ході виконання окремого завдання індивід вважатиме себе не здатним ефективно впоратися і з низкою інших задач. Згідно з точкою зору Б. Бурки і М. Юен, прокрастинатор переконаний, що успішність діяльності є відображенням його самоцінності. Відтак, намагаючись захистити власну цінність, він зволікає з реалізацією необхідних дій (Burka & Yuen, 2008).

Подібні ідеї зустрічаємо у теорії Р. Лацаруса і С. Фолькмана, відповідно до положень якої прокрастинація є результатом негативної когнітивної оцінки завдання. Коли перед особою виникає складна ситуація, невпевненість у власній здатності її вирішити спонукає людину до зволікання (Lazarus & Folkman, 1984). Захисна роль такого відтермінування для самооцінки підкреслюється й у багатьох інших наукових працях.

Звертаючись до вивчення сутності досліджуваного феномену, вчені вказують на незбалансованість часової перспек-

© Zhuravliova Olena

тиви як одну з найвагоміших характеристик осіб, схильних до прояву дилаторної поведінки, що детермінує зниження ефективності та якості їх діяльності. Відтак, виявлення специфічних особливостей сприйняття часу прокрастинаторами є одним із важливих завдань у ході конструювання когнітивно-рефлексивного рівня інтегральної моделі їх особистості.

Уперше поняття «часова перспектива» з'явилося у праці К. Левіна, який тлумачив його як наявну в теперішній момент цілісність бачення індивідом свого психологічного майбутнього і свого психологічного минулого (Lewin, 1947). Окреслений конструкт не лише відображається у характері когнітивних процесів, визначаючи загальні погляди людини на світ, а й безпосередньо впливає на поведінкові патерни. Подібні ідеї зустрічаємо у праці Ж. Нюттена, який стверджує, що майбутні й минулі події впливають на теперішню поведінку індивіда тією мірою, якою вони актуально представлені на когнітивному рівні поведінкового функціонування (Нюттен, 2004).

Своєю чергою, Л. Божович і Ш. Бюлер відзначають, що наявність в особистості тривалої та змістовно наповненої часової перспективи, а також здатності не лише самостійно формулювати цілі власного життя, а й проектувати та прогнозувати їх у часових масштабах, є важливим показником психічного здоров'я (Божович, 1978; Buhler, 1993).

Найвідоміша модель часової перспективи, запропонована Зімбардо та Бойдом, охоплює п'ять вимірів сприйняття часу (Zimbardo & Boyd, 1999). Один із них відображає спрямованість людини на майбутнє, два стосуються теперішнього моменту (гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє) і ще два репрезентують бачення особистістю її минулого (позитивне минуле, негативне минуле).

Розглянемо домінуючі характеристики кожної із зазначених часових орієнтацій детальніше (Зімбардо, 2010).

1. Гедоністичне теперішнє є відображенням спрямованості індивіда на отримання задоволення від поточного моменту та неконтрольованого використання власного часу без огляду на ймовірні негативні наслідки. У цьому разі особистість демонструє низький рівень послідовності у діях і відсутність контролю імпульсивності.

2. Фаталістичне теперішнє виявляється в упевненості осіб у власній нездатності впливати як на теперішні, так і на майбутні події свого життя, оскільки вони визначаються долею. Як наслідок, закономірною є їх схильність до прояву тривожності, агресії, депресії.

3. Позитивне минуле – часова орієнтація, яка передбачає наявність сентиментального ставлення до свого попереднього досвіду, ностальгічне сприйняття минулих подій, що супроводжується виникненням яскравих позитивних афективних реакцій.

4. Негативне минуле є цілковито антагоністичним вектором до попереднього та, відповідно, відображає ставлення індивіда до свого минулого як неприємного і деструктивного.

5. Майбутня часова орієнтація виявляється у схильності людини докладати значні зусилля для реалізації своїх задумів й отримання винагороди. Як правило, особистість у цьому разі уникає пошуку чуттєвих насолод, імпульсивності та ризику, підпорядковуючи власну діяльність очікуваним досягненням.

Природна схильність людини акцентувати увагу більшою мірою на одній із зазначених перспектив сприяє формуванню у неї стійкого часового уподобання. Однак, умовою оптимального психологічного та фізіологічного розвитку індивіда є наявність у нього здатності до гнучкого переходу від однієї часової орієнтації до іншої залежно від умов ситуації та потреб індивіда (Bonniwell & Zimbardo, 2004).

Слід зауважити: результати низки емпіричних досліджень підтверджують, що особам, схильним до прояву зволікання, властиві спільні особливості сприйняття часу.

© Zhuravliova Olena

Тому окреслений чинник розглядаємо як вагомий елемент когнітивної сфери особистості прокрастинатора.

Як було зазначено вище, прокрастинація як дисфункція саморегуляції зумовлює надання індивідом пріоритету миттєвому задоволенню незначних поточних потреб, а не отриманню вагової, але відтермінованої у часі винагороди. Відтак, припускаємо, що прокрастинаторам притаманна теперішня часова орієнтація та, водночас, фактично не властива зорієнтованість на майбутнє.

Цікавою у цьому контексті є думка, висловлена Дж. МакГрат і Ф. Тчан, відповідно до якої люди з домінуючою майбутньою часовою орієнтацією, зазвичай, виявляють поміркований стиль поведінки, тоді як особи, схильні зосереджуватися на теперішньому моменті, частіше демонструють тенденцію до прояву ризикованих і деструктивних поведінкових патернів, одним із яких, на наш погляд, і є відкладання важливих для особистості справ (McGrath & Tschan, 2004).

Емпіричне підтвердження нашої гіпотези щодо особливостей когнітивної часової орієнтації прокрастинаторів фіксуємо у низці наукових праць. Так, наприклад, Х. Діаз-Моралес, Дж. Коен і Дж. Феррарі, використовуючи діагностичну методику ZTP1, розроблену на основі вищеописаної моделі Зімбардо та Бойда, дійшли висновку щодо наявності значущого оберненого взаємозв'язку прокрастинації з часовою перспективою майбутнього та тісної прямої кореляції цього конструкту з гедоністичною зосередженістю на теперішньому моменті (Diaz-Morales, Cohen & Ferrari, 2008). Окрім зазначених кореляцій, Т. Джексон, А. Фрітч, А. Нагасака та Л. Поуп виявили зв'язок схильності до дилаторної поведінки з фаталістичною теперішньою часовою перспективою та негативною зорієнтованістю індивіда в минуле (Jackson, Fritch, Nagasaka & Pope, 2003).

З іншого ж боку, уваги заслуговує і той факт, що результати досліджень М. Спектера та Дж. Феррарі не підтвердили

припущення, згідно з яким прокрастинатори схильні демонструвати зорієнтованість на теперішній момент (Specter & Ferrari, 2000).

Отже, розрізненість отриманих науковцями даних указує на необхідність ґрунтовного емпіричного вивчення окресленої проблематики для уточнення особливостей прояву часової перспективи як одного з елементів запропонованої нами інтегральної моделі.

Особливої уваги у контексті вивчення індивідуальних властивостей прокрастинатора заслуговує і концепт перфекціонізму. Притаманність цього ірраціонального переконання особистості, схильній до зволікання, зафіксовано у значній кількості дослідницьких робіт.

Зазначене поняття, слідом за Д. Бернсом, тлумачимо як «мережу когніцій», представлену нереалістичними оцінками власної індивідуальності й особистості оточуючих, а також алогічними очікуваннями, інтерпретаціями певних подій.

Канадські вчені П. Г'юїт і Г. Флет відзначають, що перфекціонізм слід розглядати як мультикомпонентну, а не монолітну диспозицію (Hewitt & Flett, 1990). Використовуючи у якості диференціюючого чинника спрямованість завищених стандартів, учені виокремлюють такі виміри досліджуваного явища (Грачева, 2006):

1) перфекціонізм, орієнтований на себе, що полягає у формуванні нереалістичних вимог до власної особистості й надмірній самокритичності, які унеможливають прийняття власних недоліків і невдач. Ця складова тісно пов'язана з установленням індивідом довготривалих цілей і здатністю концентруватися на них. Неможливість досягти визначеної мети зумовлює зниження самооцінки та хронічну невдоволеність своєю діяльністю;

2) перфекціонізм, орієнтований на інших – висунення надмірних вимог щодо оточуючих, що виявляється в нетерпимості, небажанні пробачати помилки та невдачі інших;

© Zhuravliova Olena

3) соціально приписаний перфекціонізм – генералізоване переконання в тому, що люди у своїх завищених очікуваннях схильні надто критично оцінювати суб'єкт і здійснювати на нього тиск з метою примусу до вищого рівня досконалості. Це прагнення до соціально пропагованого та прийняттого ідеалу.

Зауважимо, що саме представлена вище модель у контексті вивчення проблематики прокрастинації зустрічається найчастіше. Зокрема, у фокусі уваги вчених опиняються два виміри перфекціонізму: соціально приписаний та орієнтований на себе.

Як зазначає Дж. Феррарі, однією з причин зволікання індивіда є страх, що результати його діяльності будуть оцінені оточуючими негативно (Ferrari, 1989). Відтак, закономірним, на нашу думку, є високий рівень узгодженості поглядів науковців щодо схильності прокрастинатора до прояву соціально приписаного перфекціонізму.

Цікавими, з огляду на це, вважаємо ідеї О. Кернберга, ґрунтуючись на яких можемо стверджувати, що в індивіда, якому властивий соціально приписаний перфекціонізм, «ідеальне Я» не сформовано. Мета, що має детермінувати особистісний розвиток, заміщується у нього на досягнення соціально бажаних цілей, статусних атрибутів соціальної спільноти. Це означає, що у центрі мотиваційної сфери опиняється статусно-престижний мотив. Перфекціоніст, зазвичай, демонструє оточуючим своє «зовнішнє грандіозне Я». Однак, прірва між його змістом і реальною сутністю особистості є надзвичайно великою. Отже, відповідно до запропонованого вчення, страх власних невдач, що можуть призвести до переживання почуттів приниження та поразки, зумовлює деструктивні форми поведінки, зокрема прокрастинацію (Кернберг, 2001).

Водночас зауважимо, що погляди щодо специфіки взаємозв'язку прокрастинації з перфекціонізмом, орієнтованим на себе, виявилися суперечливими. Деякі вчені стверджу-

ють, що між зазначеними параметрами існує пряма кореляція. Наприклад, Дж. Парк і Дж. Квон вважають, що на відміну від зв'язку дилаторної поведінки із соціально приписаним перфекціонізмом, який виявляється у міжособистісних контекстах, пов'язаних із соціальною оцінкою (іспит, професійне завдання), кореляція зволікання з особистісно орієнтованим перфекціонізмом відображається у більш загальних контекстах (запізнення на побачення, невчасне повернення книги у бібліотеку) (Park & Kwon, 1998).

З іншого ж боку, низка дослідників стверджують, що між прокрастинацією та зазначеним виміром перфекціонізму існує не пряма, а обернена кореляція. Так, наприклад, Г. Флет, К. Бланкштейн і Т. Мартін констатують, що для перфекціоніста цього типу характерний високий рівень самоефективності й актуалізації внутрішніх ресурсів у ситуації досягнення, а не її уникнення (Flett, Blankstein & Martin, 1995).

Отже, визначаючи перфекціонізм як важливий компонент нашої моделі, водночас наголошуємо на необхідності конкретизації його змістового наповнення на емпіричному рівні.

Важливим, проте проблемним, залишається питання щодо визначення притаманного для прокрастинатора локусу контролю. Це поняття в науковий обіг було введено Роттером, який запропонував тлумачити його як якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім чинникам і обставинам (зовнішній локус) або власним зусиллям і здібностям (внутрішній локус). Схильність до зовнішнього локусу контролю властива людям, невпевненим у своїх можливостях, нерівноваженим, несамотійним у прийнятті рішень, часто безвідповідальним. Особи з внутрішнім локусом контролю послідовні, наполегливі в досягненні мети, впевнені у собі, урівноважені, незалежні, схильні до самоаналізу і критичної самооцінки (Rotter, 1975).

© Zhuravliova Olena

Отже, інтернальна локалізація відповідальності виявляється у когнітивних переконаннях особистості, відповідно до яких імовірність реалізації її цілей безпосередньо залежить від докладених нею зусиль, що сприяє пошуку способів оптимального використання власного часу та прояву активних дій для досягнення мети. Екстернальний локус контролю відображає переконаність індивіда у відсутності причинно-наслідкового зв'язку між його поведінкою й успішністю. Позитивний чи негативний результат діяльності інтерпретується ним винятково як наслідок впливу зовнішніх чинників, відтак, пасивність є закономірним відображенням окреслених когніцій у поведінковій площині.

З огляду на це, припускаємо, що для прокрастинатора властивий саме екстернальний локус контролю. Підтвердження цієї гіпотези знаходимо у працях багатьох науковців (Rothblum, Solomon & Murakami, 1986). Однак зауважимо, що результати дослідження деяких учених усе ж свідчать про відсутність такого взаємозв'язку. Отже, подальше емпіричне вивчення цієї проблематики є обов'язковою умовою підтвердження правомірності виокремлення зовнішнього локусу контролю в якості властивості особистості, схильної до зволікання.

Висновки

Отже, систематизація теоретико-прикладних положень щодо розуміння сутності прокрастинації розкрила цей феномен як складне та багатовимірне явище. Структуру цього конструкту складають три взаємопов'язані складові: когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний і конативно-регулятивний. Саме ірраціональні переконання прокрастинатора зумовлюють виникнення у нього негативних емоційних переживань і деструктивних форм поведінки, відтак, дослідження особливостей мисленнєвої сфери індивіда, схильного до зволікання, у цьому контексті набуває

особливого значення. Результатом наукового пошуку стала теоретична модель когнітивно-рефлексивного виміру функціонування особистості прокрастинатора. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка сконструйованої нами моделі.

Література

- Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 1978. № 4. С. 20–28.
- Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал*. 2006. № 6. С. 72–80.
- Журавльова О. В., Засекіна Л. В., Журавльов О. А. Академічна прокрастинація в іноземних студентів бакалаврату в умовах лінгвокультурної інтеграції. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2019. № 6 (1). С. 82–89.
- Зимбардо Ф. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. Москва : Речь, 2010. 352 с.
- Кернберг О. Агрессия при расстройствах личности. Москва : Класс, 2001. 488 с.
- Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. Москва : Смысл, 2004. 608 с.
- Радюк О. М. Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии: *Материалы международной научно-практической конференции* (5–7 октября 2018 г., г. Минск). Минск : Изд-во БГПУ, 2018. С. 94–104.
- Boniwell, P., & Zimbardo, P. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive psychology in practice*, (pp. 165–178).
- Buhler, Ch. (1993). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig.
- Burka, J., & Yuen, M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Boston: Da Capo Lifelong Books. 336 p.
- Bytamar, J., & Saed, O. (2018). Psychometric properties of metacognitive beliefs about procrastination questionnaire (MBPQ) in students of Zanjan University of Medical Sciences. *Journal of Medical Education Development*, 11 (30), 40–50.
- Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7–12.

- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression: Convergence with Neurobiological Findings. *Trends in Cognitive Science, 14*, 418–424.
- Дназ-Моралес, J. F., Cohen, J., & Ferrari, J. R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences, 45*, 554–558.
- Dryden, W. (2003). Rational Emotive Behavioral Therapy: Theoretical developments. Windy Dryden (Ed.). London : Brunner-Routledge.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). Overcoming procrastination. New York : Signet. 180 p.
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports, 64*, 1057–1058.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson & W. G. McCown (Eds.). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York : Plenum.
- Gellatly, R., & Beck, A. (2016). Catastrophic Thinking: A Transdiagnostic Process Across Psychiatric Disorders'. *Cognitive Therapy and Research*, (pp. 441–452).
- Harrington, N. (2006). Frustration intolerance beliefs: Their relationship with depression, anxiety, and anger, in a clinical population. *Cognitive Therapy & Research, 30*, 699–709.
- Hewitt, E. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*, 423–438.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research, 1*, 17–28.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York : Springer.
- Lewin, K. (1947). Frontiers of Group Dynamics: Concept, method and reality in social science, social equilibria, and social change. *Human Relations, 1*, 5–41.
- Markiewicz, K. (2018). Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, 31* (3), 195–213.
- McGrath, J. E., & Tschan, F. (2004). Temporal matters in social psychology: Examining the role of time in the lives of groups and individuals. Washington, DC : American Psychological Association.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (1998). How to silence one's conscience: Cognitive defenses against the feeling of guilt. *Journal for the Theory of Social Behavior, 28*, 287–318.

- Miller, G. A., Galanter, E., & Pribram, K. H. (1960). Plans and the structure of behavior. Henry Holt and Co.
- Park, J., & Kwon, J. (1998). The effect of perfectionism and ego-threat of task on academic procrastination. *Paper presented at the conference of the Korean Psychological Association*, (pp. 105–119).
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33 (4), 387–394.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56–67.
- Specter, M. H., & Ferrari, J. R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 197–202.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8 (6), 454–458.
- Wendelien van Eerde, W., & Klingsieck, K. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271–1288.
- Özer, B., & Demir, A. (2010). Psychometric properties of Frustration Discomfort Scale in a Turkish college sample. *Paper presented at the World Conference on Teaching Learning and Administration*.

References

- Bozhovich, L. I. (1978). Etapy formirovaniia lichnosti v ontogeneze [Stages of personality formation in ontogenesis]. *Voprosy psikhologii – Psychology issues*, 4, 20–28 [in Russian].
- Gracheva, I. I. (2006). Adaptatsiia metodiki «Mnogomernaia shkala perfektsionizma» P. Khiuitta i G. Fletta [Adaptation of «Multidimensional Perfectionism Scale» technique by P. Hewitt and G. Flett]. *Psihologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 6, 72–80 [in Russian].
- Zhuravliova, O. V., Zasiiekina, L. V., & Zhuravliov, O. A. (2019). Akademichna prokrastynatsiia v inozemnykh studentiv bakalavratu v umovakh lingvokulturnoi integratsii [Academic procrastination among international undergraduate students under the conditions

© Zhuravliova Olena

- of linguistic and cultural integration]. *East European Journal of Psycholinguistics*, 6 (1), 82–89 [in Ukrainian].
- Zimbardo, P. (2010). *Paradoks vremeni: novaia psikhologiiia vremeni, kotoraiia uluchshit vashu zhizn* [The time paradox: the new psychology of time that will change your life]. Moskva : Rech [in Russian].
- Kernberg, O. (2001). *Agressiia pri rasstroistvakh lichnosti* [Aggression in personality disorders]. Moskva : Klass [in Russian].
- Nuttin, J. (2004). *Motivatsiia, deistvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action and future time perspective]. Moskva : Smysl [in Russian].
- Radiuk, O. M. (2018). Kognitivno-povedencheskii podhod v konsultirovani i psikhoterapii [Cognitive-behavioral approach to counseling and psychotherapy]. *Proceedings of International Scientific and Practical Conference*, (pp. 94–104). Minsk [in Russian].
- Boniwell, P., & Zimbardo, P. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive psychology in practice*, (pp. 165–178).
- Buhler, Ch. (1993). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*. Leipzig [in German].
- Burka, J., & Yuen, M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Boston : Da Capo Lifelong Books.
- Bytamar, J., & Saed, O. (2018). Psychometric properties of metacognitive beliefs about procrastination questionnaire (MBPQ) in students of Zanjan University of Medical Sciences. *Journal of Medical Education Development*, 11 (30), 40–50.
- Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7–12.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression: Convergence with Neurobiological Findings. *Trends in Cognitive Science*, 14, 418–424.
- Дназ-Моралес, J. F., Cohen, J., & Ferrari, J. R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45, 554–558.
- Dryden, W. (2003). *Rational Emotive Behavioral Therapy: Theoretical developments*. Windy Dryden (Ed.). London : Brunner-Routledge.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York : Signet.
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64, 1057–1058.

- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson & W. G. McCown (Eds.). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York : Plenum.
- Gellatly, R., & Beck, A. (2016). Catastrophic Thinking: A Transdiagnostic Process Across Psychiatric Disorders'. *Cognitive Therapy and Research*, (pp. 441–452).
- Harrington, N. (2006). Frustration intolerance beliefs: Their relationship with depression, anxiety, and anger, in a clinical population. *Cognitive Therapy & Research*, 30, 699–709.
- Hewitt, E. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423–438.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research*, 1, 17–28.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Lewin, K. (1947). Frontiers of Group Dynamics: Concept, method and reality in social science, social equilibria, and social change. *Human Relations*, 1, 5–41.
- Markiewicz, K. (2018). Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 31 (3), 195–213.
- McGrath, J. E., & Tschan, F. (2004). *Temporal matters in social psychology: Examining the role of time in the lives of groups and individuals*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (1998). How to silence one's conscience: Cognitive defenses against the feeling of guilt. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 28, 287–318.
- Miller, G. A., Galanter, E., & Pribram, K. H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. Henry Holt and Co.
- Park, J., & Kwon, J. (1998). The effect of perfectionism and ego-threat of task on academic procrastination. *Paper presented at the conference of the Korean Psychological Association*, (pp. 105–119).
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33 (4), 387–394.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56–67.

- Specter, M. H., & Ferrari, J. R. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 197–202.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8 (6), 454–458.
- Wendelien van Eerde, W., & Klingsieck, K. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271–1288.
- Özer, B., & Demir, A. (2010). Psychometric properties of Frustration Discomfort Scale in a Turkish college sample. *Paper presented at the World Conference on Teaching Learning and Administration*.

Журавльова Олена. Конструювання когнітивно-рефлексивного виміру моделі особистості прокрастинатора

АНОТАЦІЯ

У статті висвітлено актуальність і соціальну значущість вивчення проблематики прокрастинації. Обґрунтовано доцільність інтерпретації цього феномену як складного конструкту з розгалуженою структурою. У якості його компонентів зазначено когнітивно-рефлексивний, афективно-мотиваційний і конативно-регулятивний елементи. Автором підкреслено, що саме ірраціональні переконання, властиві прокрастинатору, детермінують виникнення у нього негативних емоційних переживань і деструктивних форм поведінки. З огляду на це, у статті акцентовано увагу на специфіці мисленнєвого процесу осіб, схильних до зволікання.

Метою статті є конструювання когнітивно-рефлексивного виміру функціонування особистості прокрастинатора. Основним **методом дослідження** слугував теоретичний аналіз, що уможливив визначення ключових ірраціональних когніцій досліджуваних.

Результати дослідження свідчать, що індивід, схильний до дилаторної форми поведінки, як правило, демонструє два пов'язані виміри фрустраційної інтолерантності: емоційну нетерпимість і нетерпимість до дискомфорту. Зволікання з виконанням важливих справ, зазвичай, супроводжується схильністю людини до катастрофізації поточної життєвої ситуації. Одним з елементів когнітивно-рефлексивного

рівня прокрастинації виокремлено оціночні ірраціональні переконання, що набувають форми генералізованих негативних висновків, які стосуються власної особистості, оточуючих і світу загалом. З'ясовано, що прокрастинаторам притаманна теперішня часова орієнтація та, водночас, фактично не властива зорієнтованість на майбутнє. Особливої уваги у контексті вивчення індивідуальних властивостей досліджуваних осіб заслуговує і концепт перфекціонізму. Зазначено, що характерність цього ірраціонального переконання особистості, схильній до зволікання, зафіксовано у значній кількості дослідницьких робіт. Вагомою рисою когнітивної сфери прокрастинатора, на думку автора, є екстернальний локус контролю.

Перспективою подальших досліджень указано реалізацію емпіричної перевірки сконструйованої моделі.

Отже, саме ірраціональні когніції прокрастинатора зумовлюють виникнення у нього негативних емоційних реакцій і деструктивних форм поведінки, відтак, вивчення особливостей мисленнєвої сфери індивіда, схильного до зволікання, у цьому контексті набуває особливого значення.

Ключові слова: прокрастинація, когніція, ірраціональні переконання, фрустраційна інтолерантність, перфекціонізм, локус контролю, катастрофізація.

Журавлева Елена. Конструирование когнитивно-рефлексивного измерения модели личности прокрастинатора

АННОТАЦИЯ

В статье освещены актуальность и социальная значимость изучения проблематики прокрастинации. Обоснована целесообразность интерпретации этого феномена как сложного конструкта с разветвленной структурой. В качестве его компонентов указаны когнитивно-рефлексивный, аффективно-мотивационный и конативно-регулятивный элементы. Автором утверждается, что именно иррациональные убеждения, свойственные прокрастинатору, детерминируют возникновение у него негативных эмоциональных переживаний и деструктивных форм поведения. Учитывая это, в статье акцентировано внимание на специфике мыслительного процесса лиц, склонных к промедлению.

Целью статьи является конструирование когнитивно-рефлексивного измерения функционирования личности прокрастинатора. Основ-

© Zhuravliova Olena

ным **методом исследования** служил теоретический анализ, который сделал возможным определение ключевых иррациональных когниций испытуемых.

Результаты исследования показывают, что индивид, склонный к дилаторной форме поведения, как правило, демонстрирует два связанных измерения фрустрационной интолерантности: эмоциональную нетерпимость и нетерпимость к дискомфорту. Промедление с выполнением важных дел, как правило, сопровождается склонностью человека к катастрофизации текущей жизненной ситуации. В качестве одного из элементов когнитивно-рефлексивного уровня прокрастинации выделены оценочные иррациональные убеждения, которые приобретают форму генерализованных негативных выводов, касающихся собственной личности, окружающих и мира в целом. Выяснено, что прокрастинатору присуща нынешняя временная ориентация и, одновременно, фактически не свойственна ориентация на будущее. Особого внимания в контексте изучения индивидуальных свойств исследуемых лиц заслуживает и концепт перфекционизма. Отмечено, что характерность этого иррационального убеждения личности, склонной к промедлению, зафиксирована в значительном количестве исследовательских работ. Весомой чертой когнитивной сферы прокрастинатора, по мнению автора, является экстернальный локус контроля.

Перспективой дальнейших исследований указано реализацию эмпирической проверки сконструированной модели.

Следовательно, именно иррациональные когниции прокрастинатора обуславливают возникновение у него негативных эмоциональных реакций и деструктивных форм поведения, поэтому изучение особенностей мыслительной сферы индивида, склонного к откладыванию, в этом контексте приобретает особое значение.

Ключевые слова: прокрастинация, когниция, иррациональные убеждения, фрустрационная интолерантность, перфекционизм, локус контроля, катастрофизация.

Original manuscript received December 18, 2019

Revised manuscript accepted January 03, 2020