

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.11>**О. В. Журавльова**кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної та соціальної психології і соціології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**О. А. Журавльов**доцент кафедри фізіології людини і тварин
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ТИПОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ КОНСТРУКТУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

У статті обґрунтовано актуальність вивчення прокрастинації як особистісного конструкту та висвітлено основні труднощі його концептуалізації. Здійснено теоретичний аналіз наукових праць, присвячених дослідженню типологічних аспектів вказаного феномену. Окреслено критерії, що використовуються вченими в якості підґрунтя для диференціації зволікання на різновиди. Представлено основні положення теорії Дж. Феррарі, який одним із перших запропонував розглядати прокрастинацію як багатовимірний феномен, що поділяється на декілька типів залежно від особливостей його прояву.

На основі узагальнення різних наукових поглядів щодо типологізації прокрастинації об'єднано різні види цього концепту (активізуючий, уникаючий, академічний, щоденний, невротичний, прийняття рішення, компульсивний тощо) у два широкі кластери: зволікання у прийнятті рішень і зволікання у виконанні задач. Підтверджено доцільність виокремлення саме цих форм прокрастинації з огляду на ключові ідеї теорії контролю за дією Ю. Куля, відповідно до якої прийняття рішення та безпосередні дії, спрямовані на його реалізацію, є відмінними за сутністю процесами, що контролюються різними функціональними підсистемами: саморегуляцією та самоконтролем. Вказані типи прокрастинації мають відмінні кореляційні зв'язки із властивостями, що входять до складу відомої факторної моделі особистості «Велика п'ятірка».

У результаті здійсненого теоретичного аналізу авторами констатується, що представлені у різних наукових джерелах класифікації типів конструкту прокрастинації є комплементарними, оскільки не взаємовиключають одна одну, а дають змогу аналізувати досліджуване поняття в різних площинах. У якості перспективи подальших досліджень вказано реалізацію емпіричної перевірки доцільності виокремлення окреслених типів зволікання.

Ключові слова: зволікання прийняття рішення, зволікання виконання завдань, самоконтроль, саморегуляція, прокрастинація.

Постановка проблеми. Попри стрімке зростання наукового інтересу до концепту прокрастинації, що детермінує появу численних теоретичних та практичних робіт, присвячених його дослідженню, проблема термінологічної невизначеності вказаного конструкту залишається актуальною.

Перманентна інтерпретація та реінтерпретація прокрастинації у межах різних психологічних шкіл зумовлює систематичне виявлення нових граней цього явища, що спонукає науковців наголошувати на його полісемантичному та багатовимірному характері. З огляду на це важливого значення набувають теоретичні розробки у напрямі розвитку типологічного підходу до вивчення вказаного феномену.

Попри це вказаний аспект у науковій літературі не отримав належного розвитку. У працях зарубіжних вчених окресленій проблематиці приділяється дещо більше уваги, ніж у роботах вітчизняних дослідників, проте часто представлені класифі-

кації є фрагментарними чи ж піддаються критичним зауваженням інших представників наукової спільноти, що є не лише наслідком неоднозначного трактування самого поняття, а й індикатором необхідності виявлення сутнісних ознак прокрастинації не як окремої властивості, а з позиції складного комплексного особистісного утворення.

Метою статті є аналіз типологічних аспектів проблеми прокрастинації.

Виклад основного матеріалу. Одним із перших концептуалізувати прокрастинацію як багатовимірний конструкт у 1992 році спробував Дж. Феррарі. З точки зору дослідника слід виокремлювати три типи цього явища [4]:

1. Активізуючу прокрастинацію (arousal procrastination), що передбачає свідоме відкладання індивідом важливих справ до дедлайну з метою переживання гострих емоцій, зумовлених максимальною мобілізацією власних енергетичних ресурсів в умовах дефіциту часу. Зазвичай прояв

окресленої поведінки детермінується переконанням особистості у тому, що подібне відчуття «приливу адреналіну» сприяє більш успішному та швидкому виконанню завдання [5; 7; 8].

2. Прокрастинацію уникнення (avoidant procrastination) як механізм відтермінування непривабливих для особистості справ. Предиктором цього типу досліджуваного конструкту, як правило, виступає одна із двох різноспрямованих тенденцій. З одного боку, аверсивність задачі для суб'єкта посилюється прямопропорційно до зростання його переконаності у нестачі власних знань та здібностей для її успішного розв'язання. Уникнення неприємного завдання виконує захисну функцію власної самооцінки. З іншого ж боку подібне відкладання діяльності може зумовлюватись наявністю страху перед наслідками можливого успіху, зокрема зростанням відповідальності та очікувань зі сторони оточуючих [5; 6].

3. Прокрастинацію прийняття рішення (decisional procrastination), що передбачає нездатність особистості до своєчасного вибору однієї із можливих альтернатив у певній життєвій ситуації [3; 7]. Подібна нерішучість пояснюється вченими як спроба індивіда максимально відтермінувати можливі негативні наслідки у разі здійснення хибного вибору, який може призвести до внутрішньоособистісного чи міжособистісного конфлікту [2].

Слід зауважити, що представлений у 2010 році мета-аналіз П. Стілом не підтвердив тривимірної моделі, запропонованої Дж. Феррарі [16]. Відповідно до отриманих результатів сумнівним виявився поділ прокрастинації на стимулюючу (яка діагностувалась Дж. Феррарі за допомогою методики Adult Inventory of Procrastination (AIP) та уникаючу (що вимірювалась General Procrastination Scale (GPS)). Кореляція між шкалами AIP та GPS склала 0,86, тобто взаємозв'язок між ними виявився значно сильнішим, ніж встановлений безпосередньо у дослідженнях Дж. Феррарі. Цей факт вказує на паралельність двох шкал, тобто вони зорієнтовані на діагностику однакового параметру, а не різних. Попри зазначені критичні зауваження П. Стіл наголосив, що уваги заслуговують низькі коефіцієнти кореляції показників, отриманих за вказаними методиками з результатами, виявленими за шкалою Decisional Procrastination Questionnaire, яка використовувалася з метою вивчення прокрастинації прийняття рішень. Висвітлені дані, на думку вченого, підтверджують доцільність виокремлення цього типу досліджуваного конструкту.

Аналіз англомовних і вітчизняних наукових джерел із вказаної тематики дає змогу констатувати, що значного поширення набула типологія, запропонована Н. Мілгремом, Дж. Баторі та Д. Моурером, згідно з якою прокрастинацію слід поділяти на [13; 14]:

1. Академічну (academic procrastination) – систематичне відкладання поточних навчальних завдань та максимальне відтермінування підготовки до будь-яких форм перевірки знань (іспит, написання наукової роботи тощо).

2. Щоденну (life routine procrastination) – виникнення труднощів зі створенням та дотриманням розкладу, що передбачає регулярне виконання побутових справ.

3. Невротичну (neurotic procrastination) – зволікання із життєво важливими рішеннями (вибір професії, створення сім'ї тощо).

4. Прийняття рішення (decisional procrastination) – хронічна нерішучість, що виявляється у будь-яких ситуаціях (навіть незначних).

5. Компulsiveвну (compulsive procrastination), що передбачає одночасне виникнення труднощів в індивіда як у ситуації вибору певної альтернативи, так і її реалізації.

Згодом представлена класифікація була вдосконалена Н. Мілгремом і Р. Тенне, які об'єднали вказані типи прокрастинації у два ширших кластери: зволікання у прийнятті рішень і зволікання у виконанні задач [15].

Підтвердженням доцільності виокремлення саме таких форм прокрастинації, на думку Н. Мілгрема, є положення теорії контролю за дією Ю. Куля, відповідно до якої прийняття рішення та безпосередні дії, спрямовані на його реалізацію, є відмінними за сутністю процесами, що контролюються різними функціональними субсистемами: саморегуляцією та самоконтролем. Труднощі прийняття рішень автор пов'язує із дисфункцією саморегуляції. Згідно з його точкою зору, вказаний процес відповідає за автономне формування особистістю цілей, конгруентних відносно інтересів, потреб і цінностей її власної Я-концепції, а відтак функціонує на засадах «внутрішньої демократії».

Ю. Куль акцентує увагу на тому, що селекція одного з варіантів дій не завжди супроводжується його реалізацією. Практичне втілення обраної інтенції можливе лише за умови ефективного здійснення індивідом самоконтролю, особливо у випадку наявності конкуруючих поведінкових тенденцій, що суперечать раніше сформульованій ним меті. Система самоконтролю ґрунтується на принципах «внутрішньої диктатури» – самодисципліни, відсутність якої детермінує формування прокрастинації виконання задач (біхевіоральної прокрастинації).

Уваги в цьому контексті заслуговують вказані Ю. Кулем механізми, які сприяють реалізації інтенції, тобто складають підґрунтя для успішного самоконтролю особистості. Серед них:

1. Селективна увага – зосередженість виключно на тій інформації, яка відповідає домінуючій інтенції та ігнорування всіх неузгоджених із нею стимулів.

2. Контроль кодування – першочергова та глибинна когнітивна обробка саме тих аспектів вхідної інформації, які сприяють досягненню визначеної мети.

3. Контроль емоцій, що передбачає наявність в індивіда метавольового знання щодо того, які саме емоції «допомагають» здійснити необхідні дії. З огляду на це особистість намагається викликати у себе «детермінуючі почуття», що сприяють утриманню її активності у попередньо визначеному напрямку [12].

4. Мотиваційний контроль – підсилення мотивації, що лежить в основі сформульованого наміру, у випадку неочікуваного виникнення перешкод на шляху його реалізації з метою підвищення привабливості цілі до того рівня, який створить умови для протистояння конкуруючим деструктивним інтенціональним тенденціям [1].

5. Контроль навколишнього середовища – усунення індивідом із поля своєї діяльності та оточення об'єктів, які можуть його спровокувати до небажаних дій, що суперечать прийнятому ним рішення.

6. Економна переробка інформації, адже надмірна затрата енергетичних (часових) ресурсів суб'єкта на етапі оцінки рівня цінності потенційного досягнення та формування завищених очікувань щодо нього можуть зумовлювати відтермінування діяльності, безпосередньо зорієнтованої на реалізацію визначеної цілі [10].

7. Подолання невдач – вміння надмірно не зосереджуватися на власних помилках та поразках, а також здатність відмовитись від мети у випадку усвідомлення її недосяжності.

Ґрунтуючись на окресленій концепції варто зазначити, що практична реалізація обраної суб'єктом поведінкової лінії внаслідок тиску на нього широкого спектру зовнішніх і внутрішніх чинників вимагає докладання з його боку значних зусиль. Закономірно, що самоконтроль є пов'язаним із такими особистісними рисами як систематичність, витривалість, сила волі, працьовитість, цілеспрямованість і мотивація. В свою чергу саморегуляція, яка контролюється почуттям значущості цілі та можливістю отримання задоволення від втілення власного задуму, потребує значно менше зусиль, адже енергія, необхідна для її здійснення, генерується безпосередньо внаслідок усвідомлення цінності самої діяльності. Відтак ефективність вказаної функціональної підсистеми передбачає наявність в індивіда таких властивостей як інтелект, мудрість, креативність, ініціативність, винахідливість [9].

Цікавою у цьому контексті є запропонована Ю. Кулем теорія PSI (Persönlichkeits-System-Interaktionen), відповідно до якої особистісні характеристики, пов'язані із саморегуляцією, є спорідненими із властивостями екстенсивної пам'яті, що дає змогу інтегровано опрацьовувати

отриману людиною інформацію, розглядати різні можливості інтерпретації цих даних. Вище зазначені індивідуальні особливості, пов'язані із самоконтролем, більшою мірою споріднені з системою інтенціональної пам'яті та секвенційного опрацювання даних, сконцентрованих на почуттях обов'язку та контролю [11].

В якості підтвердження обґрунтованості запропонованої типології Н. Мілгрем та Р. Тенне представляють також і результати власних досліджень, реалізованих на вибірці ізраїльських студентів. Відповідно до отриманих даних прокрастинація прийняття рішення та прокрастинація реалізації задач мають відмінні кореляційні зв'язки із властивостями, що входять до складу відомої факторної моделі особистості «Велика п'ятірка». Так, нерішучість найбільш тісно пов'язана із нейротизмом, тоді як біхевіоральне зволікання – з низьким рівнем сумлінності. Згідно з точкою зору вчених, виявлені особливості є цілком закономірними, адже ефективне та оперативне виконання конкретних завдань вимагає наполегливості, в той час як прийняття рішення часто передбачає наявність тривоги та стресу, що є фундаментальними характеристиками нейротизму [15].

Висновки. Отже, аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдності в поглядах науковців щодо критеріїв, які слугують основою для виокремлення видів прокрастинації. Проте запропоновані типології досліджуваного конструкту різними авторами є комплементарними, оскільки не взаємовиключають одна одну, а дають змогу аналізувати поняття в різних площинах.

Перспективним у контексті окресленого дослідження автори вважають емпіричну перевірку представлених науковцями класифікацій.

Література:

1. Beckmann J., Kuhl J. Altering Information to gain action control: Functional aspects of human information-processing in decision-making. *Journal of Research in Personality*. 1984. № 18. P. 223–237.
2. Effert B.R., Ferrari J.R. Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1989. № 4(1). P. 15–1156.
3. Ferrari J.R. Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*. 1991. № 68. P. 455–458.
4. Ferrari J.R. Psychometric Validation of Two Procrastination Inventories for Adults: Arousal and Avoidance Measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1992. № 14(2). P. 97–110.
5. Ferrari J.R., Barnes K.L., Steel P. Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*. 2009. № 30(3) P. 163–168.

6. Ferrari J.R., O'Callaghan J., Newbegin J. Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*. 2005. № 7(1). P. 1–6.
7. Ferrari J.R., Özer B.U., Demir A. Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology*. 2009. № 149(3). P. 302–307.
8. Hensley L.C. The draws and drawbacks of college students' active procrastination. *Journal of College Student Development*. 2016. № 57(4). P. 465–471.
9. Kuhl J. *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen : Hogrefe-Verlag. 2001. 1221 p.
10. Kuhl J., Beckmann J. Handlungskontrolle und Umfang der Informationsverarbeitung: Wahl einer vereinfachten (nichtoptimalen) Entscheidungsregel zugunsten rascher Handlungsbereitschaft. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*. 1983. № 14. P. 241–250.
11. Kuhl J., Fuhrmann A. Decomposing Self-Regulation and Self-Control: The Volitional Components Inventory. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.). *Motivation and Self-Regulation across the Life Span*. Cambridge : Cambridge University Press. 1998. P. 15–49.
12. Kuhl J., Schneider W. Emotion control and self-regulation in children: Avoidance of sadness-inducing stimuli while resisting temptation. Paper 11/1987. Munchen: Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung. 1987.
13. Milgram N.A., Batory G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. № 31. P. 487–500.
14. Milgram N.N., Naaman N. Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*. 1996. № 20(6). P. 679–683.
15. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. № 14. P. 141–156.
16. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48. P. 926–934.

Zhuravlova O. V., Zhuravlov O. A. Typological approach to the study of procrastination construct

The article substantiates the relevance of the study of procrastination as a personal construct and highlights the main difficulties of its conceptualization. Theoretical analysis of scientific works devoted to the study of typological aspects of this phenomenon is carried out. The criteria used by scientists as a basis for differentiating delay into varieties are outlined. The basic principles of the theory of J.R. Ferrari are presented, which one of the first proposed to consider procrastination as a multidimensional phenomenon, which is divided into several types depending on the peculiarities of its manifestation.

Based on the generalization of different scientific views on typologization of procrastination, different types of this concept (activating, avoiding, academic, daily, neurotic, decision-making, compulsive, etc.) are combined, proposed by scientists, into two broad clusters: decision-making delay and a delay in the execution of tasks. The expediency of isolation of these forms of procrastination in view of the key ideas of the theory of control of J. Kuhl was confirmed, according to which decision-making and direct actions aimed at its implementation are different in essence processes that are controlled by different functional subsystems: self-regulation and self-control. It is noted that two of these types of procrastination have excellent correlation with the properties that are part of the known factor model of "the Big Five" personality.

As a result of the theoretical analysis, the authors state that the procrastination construct types presented in different scientific sources are complementary because they do not mutually exclude each other, but make it possible to analyze the researched concept in different planes.

The prospect of further research indicates the implementation of an empirical test of the feasibility of distinguishing the delineation types outlined.

Key words: *delay in decision making, delay in task completion, self-control, self-regulation, procrastination.*