

Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора

О. В. Журавльова

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна
Corresponding author. E-mail: aln.frolova@gmail.com

Paper received 01.02.20; Accepted for publication 16.02.20.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-221VIII89-14>

Анотація. У статті обґрунтовано актуальність дослідження прокрастинації як багатовимірного особистісного конструкту та охарактеризовано основні напрямки його вивчення. Деталізовано змістове навантаження конативно-регулятивного виміру цього феномену. Розкрито сутність поняття активності як ключової характеристики досліджуваного рівня прокрастинації. Виокремлено та описано сутність її складових елементів: механізмів саморегуляції та дилаторної моделі поведінки.

Ключові слова: прокрастинація, активність, поведінка, конативно-регулятивний вимір.

Вступ. Сучасний етап розвитку психологічного знання характеризується становленням підходу до вивчення особистості як самодетермінуючого суб'єкта власного життя. Саме активність людини є головним джерелом її розвитку та самореалізації. Відтак, закономірним є стрімке зростання наукового інтересу до проблеми прокрастинації як одного із деструктивних чинників на шляху досягнення нею успіху у різних сферах життєдіяльності.

Короткий огляд публікацій з теми. Теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури засвідчує відсутність єдиної дефініції цього феномену. Вчені вказують на складність та багатогранність його проявів. Відтак, намагаючись деталізувати семантичне та змістове навантаження цього явища, вони зосереджуються на різних аспектах. Так, ряд дослідників (Р. Джонсон, Дж. Кесседі, В. МакКоун, Б. Такмен, М. Хагбін, Л. Хейкок) намагається розкрити особливості афективно-мотиваційної складової прокрастинації, вивчаючи емоційні та інтенціональні детермінанти дилаторної поведінки. Інші ж (А. Еліс, У. Кнаус, Д. Росблюм, Дж. Сабіні, М. Сільвер, Л. Соломон, М. Стейнтон), насамперед, звертаються до її когнітивно-рефлексивного рівня, досліджуючи спосіб мислення та ірраціональні установки, властиві особам схильним до зволікання. Зважаючи на здійснений аналіз окресленої проблематики, відзначимо очевидність впливу когніцій, емоцій і мотивації на конативно-регулятивний (від лат. *conatus* – спроба, зусилля) вимір функціонування прокрастинатора, тобто на його поведінку. Водночас, слід зауважити, що на противагу іншим, вказаний аспект значно рідше опиняється у центрі уваги науковців.

Відтак, **мета** статті полягає у визначенні змісту конативно-регулятивної сфери особистості прокрастинатора.

Виклад основного матеріалу. Ключового значення при вивченні цього виміру набуває поняття активності, яке тлумачимо як діяльнісний стан суб'єкта, що передбачає інтенсифікацію його основних характеристик (комплекс внутрішніх спонук, установок, мотивів, спрямованість інтересів) та їх вираження назовні у вигляді конкретних поведінкових актів (результатах, процесуальних особливостях) [4].

Таким чином, активність – це єдність відображення та реалізації внутрішніх і зовнішніх життєвих тенденцій особистості, спосіб репрезентації потреб індивіда у формі відповідної діяльності.

З огляду на це, у межах конативно-регулятивної площини пропонуємо виокремлювати дві складові, що відповідають структурним компонентам концепту

активності, а саме: стратегії саморегуляції та реальну модель поведінки.

Зважаючи на специфіку феномену, що склав предмет нашого дослідження, слід зауважити, що реальна поведінка як складова вказаного виміру особистості прокрастинатора є унітарною за природою свого прояву, адже відображається виключно у відсутності будь-якої предметної активності спрямованої на реалізацію попередньо визначеної суб'єктом мети (завдання).

Стратегії ж саморегуляції призначені переводити потенційну активність індивіда в реальну, однак у досліджуваному нами випадку, навпаки, спонукають його до бездіяльності, а, відтак, потребують більш детального вивчення.

Зважаючи на емоційний дискомфорт, притаманний прокрастинатору, констатуємо його схильність до постійного переживання власної життєвої ситуації як складної та стресової. З огляду на це, аналізуючи стратегії саморегуляції його особистості, вважаємо, що найбільш доцільно зосередитись саме на властивих для нього копінг-стратегіях.

Поняття «копінг-стратегія» (від лат. *coping* – опанування, подолання) тлумачимо як свідомий прийом психічної регуляції спрямований на опанування суб'єктом неприємної ситуації та задоволення значимих для нього потреб [6]. Таким чином, сутність вказаного феномену відображається у взаємодії індивіда з проблемною ситуацією, що зорієнтована на усунення внутрішніх і зовнішніх протиріч.

Аналізуючи проблематику функціонування особистості у дискомфортних для неї умовах С. Фолькман і Р. Лацарус виокремили два можливих способи саморегуляції для подолання наявних труднощів: проблемно-орієнтований (*problem-focused*) та емоційно-орієнтований (*emotional-focused*) [10].

Враховуючи зафіксовані нами відмінності у когнітивній, афективній і мотиваційній сферах між прокрастинаторами та особами не схильними до дилаторної поведінки, цілком закономірним вважаємо припущення щодо використання ними різних копінг-стратегій.

Аналіз представлених у науковій літературі емпіричних даних дає змогу стверджувати, що особи, які рідко вдаються до зволікання з виконанням важливих справ, у стресових обставинах, зазвичай, спрямовані безпосередньо на вирішення проблеми. Реалізація вказаної стратегії передбачає детермінацію поведінки зорієнтованої на зміну актуальної незадовільної ситуації.

Індивід прагне використати усі можливі особистісні ресурси для пошуку способів розв'язання задачі, що сприяє виникненню широкого кола альтернативних варіантів її вирішення [1]. Відтак, у цьому разі активність людини ґрунтується на таких діях, як аналіз необхідної інформації, планування, розподіл часу, використання попереднього досвіду, мобілізація власних зусиль.

Прокрастинатори ж, відповідно до результатів низки досліджень, навпаки, в окреслених умовах схильні застосовувати емоційно-орієнтовані копінг-стилі, головною метою яких є зниження фізичного і психологічного впливу стресу. У цьому разі індивід досягає відчуття полегшення, однак поряд із цим втрачає свою цілеспрямованість і не демонструє ефективного вирішення ключового завдання.

З огляду на специфіку індивідуальних особливостей прокрастинатора, припускаємо, що однією з домінуючих у нього стратегій, спрямованих на нейтралізацію емоційної напруги є уникнення. Це неадаптивний спосіб саморегуляції, що виявляється у відсутності дій необхідних для реалізації попередньо сформованої інтенції. Отже, зорієнтованість на уникнення, зазвичай, призводить до актуалізації пасивних форм поведінки, відмови від прийняття рішень. Однак, науковці вказують, що індивід може все ж виявляти певну активність, зміщуючи фокус на інші релаксуючі види діяльності. В. Ковилін зазначає, що прокрастинатор у цьому разі заповнює свій час діями, які характеризуються відсутністю продуктивності та будь-якого сенсу [5].

У ході емпіричних досліджень К. Лей було зафіксовано взаємозв'язок між схильністю до використання стратегії уникнення та тривожністю особистості. Відтак, вважаємо, що вказана форма саморегуляції індивіда зумовлюється хвилюваннями щодо можливості невдалого виконання справи, яка має для нього високу цінність. Таким чином, подібне відкладання завдання є спробою подолання негативних переживань шляхом суб'єктивного зниження значимості своєї мети та міри емоційного включення в неї. Так, наприклад, Д. Уейтлі відзначає, що людина зволікає для того, щоб хоча б тимчасово позбавитись від своїх глибинних страхів. Я. Варваричева, в свою чергу, стверджує, що зростаюча тривога в результаті

усвідомлення суб'єктом ймовірних негативних наслідків прокрастинації, як правило, впливає на нього не мобілізуюче, а «паралізує», спонукаючи відкладати заплановані дії знову і знову, створюючи ефект «снігової кулі» [2].

Цікавими в окресленому контексті є наукові праці, у яких підтверджується схильність прокрастинаторів і до використання у стресових ситуаціях стратегії пошуку соціальної підтримки. Це вказує на спроби особистості покращити власний психологічний стан через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і матеріальної підтримки. На думку М. Запарової, така форма опанування сприяє зниженню напруги, викликаній незавершеною дією, шляхом перекидання відповідальності з себе на оточуючих [3].

Вивчаючи стильові особливості саморегуляції прокрастинатора, на нашу думку, слід звернути увагу і на його навички планування. Припускаємо, що вказане вміння у нього характеризується оберненим зв'язком із рівнем прокрастинації.

Дж. Грейнер і П. Каролай (1976) пропонують розглядати план як заяву особистості про свій намір, що не лише визначає кінцеву мету його самоконтролю, а й стратегію її досягнення [9].

П. Грекко стверджує, що у досліджуваних, зазвичай, виникають труднощі зі створенням реалістичних планів, часто вони характеризуються грандіозністю і, водночас, необґрунтованістю [8]. Нереалістичність цілей осіб схильних до дилаторної поведінки, з точки зору Дж. Бурка та Л. Юен, зумовлюється їх здатністю ідеалізувати ситуацію, не враховуючи жодних обмежень стосовно наявних часових та енергетичних ресурсів [7]. Подібні погляди представили у своїй праці Дж. Сабіні та М. Сілвер, зауваживши, що прокрастинатори часто визначають свою мету достатньо чітко, ігноруючи при цьому виокремлення послідовних етапів, необхідних для її реалізації [11].

Висновки. Отже, враховуючи вище викладені особливості характерні прокрастинатору, вважаємо, що саме притаманні йому когніції визначають демонстровані ним емоції, а як наслідок і поведінку. Трансформація мислення може детермінувати зміну емоційних станів та впливати на поведінкову активність індивіда.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскакова С. А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами//Социальная и клиническая психиатрия, 2010. 20 (2), С.88–97.
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования//Вопросы психологии, 2010. № 3, С. 121-131.
3. Запарова М. Сравнительный анализ копинг стратегий студентов в зависимости от уровня выраженности прокрастинации. – Саратов, 2016, 9 с.
4. Ильязова М. Д. Компетентностный подход к формированию модели выпускника вуза//Вестник Университета Российской Академии Образования, 2007. №3, С. 52–53.
5. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации//Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013. № 2. 235 с.
6. Сольнин, Н. Э. Особенности защитного и совладающего поведения студентов с разным уровнем прокрастинации//Ярославский педагогический вестник, 2017. № 3 (2), С. 184–188.
7. Burka, J. Yuen, L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. – Boston: Da Capo Lifelong Books, 2008. 336 p.
8. 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.
9. Greiner, J., Karoly, P. Effects of self-control training on study activity and academic performance: An analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic planning components//Journal of Counseling Psychology, 1976. 2(6), P. 495-502.
10. Lazarus, R. S. Coping theory and research: Past, present and future//Psychosomatic Medicine, 1993. 55, P. 234–247.
11. Silver, M., Sabini, J. (1981). Procrastinating//Journal for the Theory of Social Behavior, 1981. 11, P. 207-221.

REFERENCES

1. Baskakova, S. A. Current ideas concerning coping in mental disorders//Social and Clinical Psychiatry, 2010. 20 (2). P. 88–97.
2. Varvaricheva, Y. I. The procrastination phenomenon: problems and prospects of research//Psychology Issues, 2010. № 3. P. 121-131.
3. Zaparova M. Comparative analysis of coping strategies of students depending on the severity of procrastination. - Saratov, 2016, 9 p.
4. Ilyazova, M. D. Competence based approach to constructing the model of higher education graduates//Bulletin of the University of the Russian Academy of Education, 2007. №3. P. 52–53.
5. Kovylin, V.S. Theoretical bases of procrastination phenomenon//Personality in a changing world: health, adaptation, development, 2013, № 2. 235 p.
6. Solynin, N. E. Features of Protective and Coping Behavior of Students with Different Levels of Procrastination//Yaroslavl pedagogical bulletin, 2017, № 3 (2), P. 184–188.

Conative-regulatory dimension of the procrastinator personality

O. Zhuravlova

Annotation. The article substantiates the relevance of the study of procrastination as a multidimensional personal construct and describes the main directions of its study. The pressure of the conative and regulatory dimension of this phenomenon is detailed. The essence of the concept of activity as a key characteristic of the studied level of procrastination is revealed. The essence and its constituent elements are selected and described: mechanisms of self-regulation and dilatory model of behavior.

Keywords: *procrastination, activity, behavior, conative-regulatory dimension.*