DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2020.1.19.3>
УДК 159.943.7:612.821

Журавльова Олена

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ

Журавльова Олена. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості.

Вступ. У статті обґрунтовано актуальність вивчення системи взаємозв'язків між схильністю особистості до прокрастинації та особливостями її когнітивної сфери.

Мета роботи: встановлення особливостей когнітивної сфери прокрастинаторів.

Методи: методика діагностики прокрастинації О. Журавльової та О. Журавльова, методика «Pure procrastination Scale» П. Стіла, тест ірраціональних установок А. Елліса.

Результати дослідження. Виявлено обернений кореляційний зв'язок між інтегральними показниками схильності до зволікання та раціональністю мислення досліджуваних. Тісну кореляцію зафіксовано між прокрастиною та фрустраційною толерантністю і проявом установки катастрофізації особистості.

Висновки. Попри широку систему кореляційних зв'язків досліджуваних параметрів, у ролі предикторів прокрастинації виступають фрустраційна толерантність особистості та установка повинності щодо інших.

Ключові слова: прокрастинація, предиктори дилаторної поведінки, ірраціональні установки, когнітивна сфера, фрустраційна толерантність.

Журавлева Елена. Особенности взаимосвязи прокрастинации и иррациональных убеждений личности.

Введение. В статье обоснована актуальность изучения системы взаимосвязей между склонностью личности к прокрастинации и особенностями ее когнитивной сферы.

Цель работы: установление особенностей когнитивной сферы прокрастинаторов.

Методы: методика диагностики прокрастинации А. Журавлевой и А. Журавлева, методика «Pure procrastination Scale» П. Стіла, тест иррациональных установок А. Эллиса.

Результаты исследования. Выявлена обратная корреляционная связь между интегральными показателями склонности к затягиванию и рациональностью мышления испытуемых. Тесную корреляцию зафиксировано между прокрастинацией и фрустрационной толерантностью и проявлением установки катастрофизации личности.

Выводы. Несмотря на широкую систему корреляционных связей исследуемых параметров, в роли предикторов прокрастинации выступают фрустрационная толерантность личности и долженствование в отношении других.

Ключевые слова: прокрастинация, предикторы дилаторного поведения, иррациональные установки, когнитивная сфера, фрустрационная толерантность.

Вступ. Сучасні тенденції розвитку суспільства формують в особистості прагнення до досконалості в усіх сферах життя, постійного розвитку та руху до поставлених цілей. Найчастіше головними рушіями у цьому процесі визначаються правильність цілепокладання та розвиток мотиваційної сфери. Однак, значна кількість вчених загострюють увагу на такій проблемі, як відсутність активної діяльності індивіда або її відтермінування навіть за умов наявності високого рівня мотивації (Зарипова, & Данилова, 2015).

Прокрастинація на сьогодні є надзвичайно поширеним явищем, що характеризується постійним зростанням кількості осіб, у яких вона виявляється (Kachgal, Hansen, & Nutter, 2001; Knaus, 2007). Варто відмітити, що досить часто індивід не може на свідомому рівні оцінити причини дилаторної поведінки або вказана ним причина зволікання не є її істинним мотивом, а лише способом когнітивної раціоналізації, необхідної для захисту власної самооцінки. Відтак,

припускаємо, що саме особливості мислення людини виступають одним із вагомих факторів, пов'язаних із її схильністю до зволікання.

Мислення є одним із структуроутворюючих елементів, що складає підґрунтя ефективного функціонування особистості. Як зазначає А. Бек (1999), центральні переконання являють собою життєву філософію людини, у якій відображений увесь її попередній досвід (Бек, 1999).

На думку Т. Гордєєвої (2007), конструктивне (або оптимістичне) мислення слід розглядати з позиції ключової складової особистісного потенціалу, необхідної для досягнення психологічного благополуччя та високого рівня продуктивності власної діяльності. З іншого ж боку, дезадаптивне мислення є заснованим на уявленнях, що містять значні спотворення реальності, а, відтак, не забезпечує адекватної регуляції поведінки (Гордєєва, 2007).

З огляду на це, у ході конструювання моделі особистості прокрастинатора було сформульоване припущення, згідно з яким схильність індивіда до дилаторних реакцій пов'язана з наявністю у нього низки дисфункціональних когніцій.

Мета дослідження. Встановити особливості когнітивної сфери осіб, схильних до прокрастинації.

Відповідно до мети дослідження визначено його основні **завдання**: вивчити систему взаємозв'язків між прокрастинацією та ірраціональними переконаннями респондентів; визначити дезадаптивні когніції, що є предикторами схильності до зволікання.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня прокрастинації та вивчення різних аспектів її прояву використано методику діагностики цього конструкта, запропоновану О. Журавльовою і О. Журавльовим (Журавльова, & Журавльов, 2018) та методику «Pure procrastination Scale» П. Стіла (україномовна версія в адаптації О. Журавльової, О. Журавльова) (Журавльова, & Журавльов, 2019). Вивчення особливостей когнітивної сфери респондентів здійснювалось за допомогою тесту ірраціональних установок А. Елліса (Ellis, 1991).

Вибірка дослідження. Вибірку дослідження склали 347 осіб віком від 18 до 47 років. Під час формування вибірки були дотримані вимоги до її еквівалентності та змістовності, зумовлені особливостями встановленої мети та завдань дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до ключа використаної діагностичної методики респонденти були диференційовані на 5 груп. Так, 5,2% осіб продемонстрували дуже високі показники за діагностованим параметром. Високі значення за цим критерієм зафіксовано у 22,8% респондентів. Низький рівень схильності до прояву дилаторної поведінки виявили 29,1% учасників вибірки, тоді як дуже низький – лише 5,2%. Показники, отримані в результаті вивчення найбільшої частки досліджуваних (37,8%), розмістились в діапазоні середніх значень (див. *рис. 1*).

Рис. 1. Відсотковий розподіл досліджуваних відповідно до рівня сформованості прокрастинації

Для вивчення особливостей когнітивної сфери досліджуваних було використано методику А. Елліса (див. *рис. 2*).

Рис. 2. Розподіл респондентів відповідно до рівня прояву ірраціональних установок

Статистичний аналіз отриманих показників вказує на наявність у мисленні респондентів ірраціональних установок, серед яких найбільш вираженою є надмірна вимогливість до себе. Яскравий прояв вказаного переконання характеризує 76,08% вибірки. На противагу цьому, найменш вираженою виявилась схильність респондентів до фрустраційної інтолерантності. Значення, що свідчать про високу міру сформованості цієї властивості, у порівнянні з іншими діагностованими параметрами, зустрічаються значно рідше і складають 27,09% осіб.

Особливої уваги заслуговує той факт, що цілковиту відсутність дезадаптивних уявлень, на діагностику яких зорієнтовані шкали використаної методики, демонструє лише незначна частина досліджуваних (катастрофізація – 0,86%, надмірна вимогливість до себе – 0,29%, надмірна вимогливість до інших – 0%, фрустраційна інтолерантність – 5,48%, оціночна установка – 3,46%). Таким чином, на нашу думку, отримані результати є узгодженими з ідеєю А. Елліса (1991, 1998), згідно з якою людина за своєю біологічною природою схильна до ірраціонального мислення (Ellis, 1991; Ellis, 1998).

Подальша робота з емпіричними даними полягала у виявленні специфіки взаємозв'язків між схильністю особистості до прояву ірраціональних переконань та ступенем сформованості у неї прокрастинації (різних її аспектів). З цієї метою використано коефіцієнт кореляції Пірсона, результати застосування якого представлено в *табл. 1*.

Здійснюючи аналіз отриманих даних, насамперед, звернемо увагу на наявність оберненого кореляційного зв'язку ($r = -0,108$, $p < 0,05$) між інтегральними показниками прокрастинації та раціональності мислення досліджуваних. Таким чином, можемо констатувати, що при зниженні рівня критичності мислення, водночас, зростає частота прояву особистістю дилаторних реакцій, що підтверджує сформульовану нами гіпотезу в ході конструювання теоретичної моделі.

Зауважимо, що формування ірраціональних переконань, як правило, зумовлюється негативним минулим досвідом, а ключовими індикаторами таких уявлень є рефлексорність та неусвідомлюваність. Суб'єктивно подібні «автоматизми» переживаються як цілком правдоподібні, достовірність вказаних алогізмів внутрішньо не піддається сумніву. Відтак, вважаємо, що когнітивні схеми, притаманні прокрастинаторам, характеризуються ригідністю та значним домінуванням процесів асиміляції (підпорядкування реальності схемам сприйняття).

над процесами акомодатії (пристосування власних схем сприйняття до мінливої реальності), що знижує об'єктивність оцінки ними поточної життєвої ситуації (Гуменюк, 2010).

Таблиця 1

Взаємозв'язки між схильністю особистості до прояву ірраціональних переконань та ступенем сформованості прокрастинації

№	ЗПП	П	УП	ОСП	БП	ППР	НП
Кат	-0,124*		-0,154**	-0,172**	-0,144**	-0,156**	
ПСб							
Пн	0,119*	0,132*					
ОцУ			-0,132*	-0,145**		-0,187**	
ФТ	-0,243**	-0,159**	-0,235**	-0,208**	-0,205**	-0,261**	-0,150**
РМ	-0,108*		-0,149**	-0,143**	-0,124*	-0,191**	

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Показники прокрастинації: ЗПП – загальний показник прокрастинації, П – пунктуальність, УП – усвідомлення прокрастинації, ОСП – організація часу та систематичність праці, БП – біхевіоральна прокрастинація, ППР – прокрастинація прийняття рішення, НП – неадаптивна прокрастинація; типи ірраціональних установок: Кат – «Відсутність катастрофізації», ПСб – «Відсутність вимогливості по відношенню до себе», Пн – «Відсутність вимогливості по відношенню до інших», ОцУ – «Відсутність оціночної установки», ФТ – «Фрустраційна толерантність», РМ – «Раціональність мислення».

З огляду на це, ґрунтуючись на основних положеннях АВС теорії А. Елліса (1991), слід зауважити, що саме підвищений рівень ірраціональності мислення прокрастинатора зумовлює негативні емоції, що в подальшому детермінують дезадаптивну форму поведінки, зокрема, зволікання (Ellis, 1991).

Відтак, очевидним є той факт, що досліджувана нами проблема, яка передбачає поєднання неадаптивних розумових процесів, негативних емоцій та дисфункціональної поведінки, може бути розв'язаною саме на когнітивному рівні шляхом трансформації базових установок.

Закономірними, з огляду на вище окреслені ідеї, є виявлені обернені кореляційні зв'язки загального рівня раціональності із окремими аспектами прокрастинації. Так, отримані дані засвідчують, що посилення ірраціональності мислення особистості передбачає зростання у неї схильності до зволікання з прийняттям рішень ($r = -0,191$, $p < 0,01$). Припускаємо, що саме притаманні прокрастинатору когнітивно-перцептивні помилки породжують у нього необґрунтовані очікування щодо ймовірності настання негативних наслідків у випадку помилкового вибору. Відтак, у цьому разі, нерішучість, як зазначав К. Андерсон (2003), є одним із найпростіших можливих механізмів протистояння потенційним загрозам власному психологічному благополуччю (Anderson, 2003). Оскільки зниження критичності мислення людини супроводжується виникненням труднощів із прийняттям рішень щодо оптимальної лінії поведінки у певній життєвій ситуації, цілком логічно, що в ході дослідження також був зафіксований обернений взаємозв'язок ($r = -0,124$, $p < 0,05$) загального значення раціональності індивіда та показника, що вказує на схильність до біхевіорального прояву прокрастинації. Тобто за наявності дезадаптивного типу мислення ймовірність відкладання особистістю виконання щоденних задач є достатньо високою. Окрім цього, отримані результати засвідчують, що чим вищою є ірраціональність когніцій респондентів, тим частіше у своїх відповідях вони відзначають наявність труднощів із організацією часу та систематичністю праці ($r = -0,143$, $p < 0,01$), а також вказують на дискомфорт, викликаний усвідомленням власної прокрастинації ($r = -0,149$, $p < 0,01$).

Інформативним виявився аналіз системи взаємозв'язків загального рівня схильності до дилаторної поведінки з виокремленими А. Еллісом (1991) когнітивними установками (Ellis, 1991). Так, найбільш тісний кореляційний зв'язок зафіксовано між прокрастинацією та фрустраційною толерантністю особистості ($r = -0,243$, $p < 0,01$). Зважаючи на від'ємне значення вказаного показника можемо стверджувати, що одночасно зі зниженням рівня стресостійкості досліджуваних спостерігається зростання їх схильності до прояву зволікання.

Отже, отримані дані підтверджують сформульовану нами гіпотезу щодо нездатності прокрастинаторів до збереження психологічної рівноваги та конструктивного вирішення проблемних ситуацій, зумовлених виникненням розбіжностей між бажаною та реальною дійсністю. Подібне розчарування відіграє роль перешкоди на шляху цільової поведінки, детермінуючи уникнення справ, пов'язаних із негативними переживаннями.

Особистість, яка характеризується фрустраційною інтолерантністю, зазвичай, керується у своїй поведінці не принципом раціональності, а прагненням до задоволення, виявляючи таким чином схильність до «короткотермінового гедонізму». Відтак, саме низький рівень стресостійкості, на нашу думку, може пояснювати відзначену Д. Тайс та Р. Баумайстером (1997) особливість прокрастинаторів, що полягає у бажанні негайно позбутись негативних емоційних переживань шляхом відтермінування неприємної діяльності або ж її заміни на більш привабливу активність (Tice & Baumeister, 1997).

З іншого боку, припускаємо, що використання індивідом неадекватної форми психологічного захисту у вигляді відкладання виконання важливих завдань, реалізація яких є необхідною для задоволення попередньо сформульованих особистістю інтенцій, в свою чергу, лише посилює відчуття фрустрації, формуючи своєрідну циклічність у житті людини, що виражається у схемі «бездіяльність ↔ деструктивні емоції».

Зауважимо, що тісний обернений кореляційний зв'язок фрустраційної толерантності виявлено не лише з інтегральним показником прокрастинації респондентів, а й зі значеннями усіх шкал, що застосовувались для діагностики різних проявів цього конструкта (пунктуальність ($r = -0,159$, $p < 0,01$), усвідомлення прокрастинації ($r = -0,235$, $p < 0,01$), організація часу та системність праці ($r = -0,208$, $p < 0,01$), біхевіоральна прокрастинація ($r = -0,205$, $p < 0,01$), прокрастинація прийняття рішень ($r = -0,261$, $p < 0,01$), неадаптивна прокрастинація ($r = -0,150$, $p < 0,01$)). Враховуючи окреслений демобілізуєчий вплив низького рівня стресостійкості на поведінку індивіда, наявність його зв'язків із різними аспектами прокрастинації, на нашу думку, є закономірною.

В якості однієї з когнітивних характеристик, гіпотетично пов'язаних із рівнем прокрастинації особистості, у ході розробки теоретичної моделі була вказана схильність до катастрофізації. Отримані емпіричні дані підтверджують сформульоване нами припущення. Виявлений показник кореляції ($r = -0,124$, $p < 0,05$) засвідчує, що яскравість прояву вказаної ірраціональної установки посилюється паралельно зі зростанням схильності індивіда до відтермінування.

Отже, характерною рисою прокрастинаторів є гіперболізація деструктивності наслідків неприємних для них подій і фіксація на власних негативних очікуваннях, які не мають об'єктивного підґрунтя. Сприйняття реальності як ворожої, а також ірраціональна впевненість у відсутності будь-яких важелів впливу детермінують відчуття втрати сенсу у подальших діях. Таким чином, прокрастинація є очікуваною реакцією на подібні дезадаптивні когніції.

Здійснюючи аналіз системи взаємозв'язків установки катастрофізації з різними аспектами прокрастинації, слід зауважити, що яскравий прояв цього ірраціонального переконання супроводжується підвищенням частоти децизійних ($r = -0,156$, $p < 0,05$) і біхевіоральних ($r = -0,144$, $p < 0,05$) проявів прокрастинації, зростанням неефективності використання власного часу ($r = -0,172$, $p < 0,05$).

Окрім цього, уваги заслуговує виявлений взаємозв'язок між загальними показниками схильності до зволікання та значеннями шкали надмірної вимогливості до себе. На думку А. Елліса (1998), ключовою рисою вказаного ірраціонального переконання є категоричне мислення (наприклад, «Я повинен бути успішним, а в іншому випадку я – нікчема») (Ellis,

1998). У цьому разі особистість зосереджується на власній невідповідності сформованому нереалістичному образу, який, як правило, є відображенням соціальних стереотипів та стандартів. Це призводить до незадоволення собою, самоприпинення та самозвинувачення.

Інтерпретація отриманого кореляційного значення ($r = 0,119$, $p < 0,05$) із урахуванням зазначених вище особливостей оберненої побудови діагностичних шкал використаної нами методики вказує на те, що зі зростанням схильності до прокрастинації вимогливість респондентів до себе, навпаки, стає нижчою. Тобто, оцінюючи власну міру зобов'язань щодо оточуючих, прокрастинатор не є безкомпромісним у їх виконанні та виявляє лояльність до себе. Цікавою у цьому контексті є зафіксована кореляція ($r = 0,132$, $p < 0,05$) цього параметра зі шкалою, що відображає вираженість проблем із пунктуальністю. Так, отримані дані свідчать про те, що чим вищою є схильність особистості до порушення встановлених термінів виконання певних завдань, тим менш сформованим є почуття обов'язку перед іншими. Таким чином, припускаємо, що в осіб, не схильних до прояву дилаторної поведінки, установка вимогливості до себе відіграє роль одного з дисциплінуючих факторів.

Окрім цього, в ході дослідження у респондентів діагностувався рівень сформованості оціночної установки, сутність якої полягає у формулюванні необґрунтованих генералізованих висновків. У цьому разі індивід виключно на основі одиничних фактів будує умовиводи про себе, інших, оточуючий світ в цілому, не аналізуючи усього комплексу притаманних їм властивостей.

Відзначимо, що значущого взаємозв'язку вказаного ірраціонального переконання із загальним рівнем прокрастинації не виявлено. Натомість встановлено кореляцію із деякими її проявами. На цій основі можемо стверджувати, що підвищення схильності до виявлення оціночних когніцій супроводжується зростанням у респондентів труднощів зі своєчасним прийняттям рішень ($r = -0,187$, $p < 0,01$), організацією свого часу та систематичністю праці ($r = -0,145$, $p < 0,01$), а також більш вираженим усвідомленням проблем, пов'язаних зі схильністю до відкладання важливих справ ($r = -0,132$, $p < 0,01$).

Наступний етап дослідження передбачав здійснення регресійного аналізу. Його застосування спрямоване на виявлення наявності та інтенсивності впливу незалежних змінних (предикторів) на залежну (відгук). На відміну від кореляційного аналізу, який визначає тільки наявність зв'язку між змінними та його спрямованість, регресійний – дає змогу встановити детермінаційний зв'язок між ними та пояснити, якою мірою предиктори впливають на досліджуване явище чи феномен. У межах нашої праці залежною змінною виступає прокрастинація, тоді як роль незалежних виконують ірраціональні установки, з якими був зафіксований кореляційний зв'язок загального показника схильності до зволікання.

У процесі обрахунку використано метод «Enter» (включення), що вводить всі незалежні змінні у регресійну модель, незалежно від міри їх кореляції із залежною змінною.

Отримана модель є статистично значущою, на що вказує показник $F = 10,069$, $p \leq 0,001$, та пояснює 10% (R^2) дисперсії (табл. 2). Ефекту мультиколінеарності не виявлено, оскільки значення, що характеризують вказаний критерій за усіма змінними, перебувають у межах $1 < VIF < 10$. Відтак модель придатна для подальшої інтерпретації.

Таблиця 2

Регресійна модель предикації прокрастинації ірраціональними установками

Залежна змінна	R^2	F-критерій	p-рівень значущості
Прокрастинація	0,10	10,069	0,000

Показники стандартизованих β -коефіцієнтів, які свідчать про частку внеску кожної незалежної змінної у розвиток залежної, представлено у табл. 3.

Отже, результати регресійного аналізу засвідчили, що найбільш значущим предиктором прокрастинації є фрустраційна толерантність особистості. Коефіцієнт (при $p < 0,05$, $\beta = -0,33$), що обґрунтовує вплив цієї установки на досліджуваний нами параметр, характеризується від'ємним значенням. Отже, можемо констатувати, що саме зниження рівня вказаної ірраціональної установки у респондентів провокує зростання їх схильності до зволікання. Також, згідно з отриманими даними, можемо стверджувати, що предиктором прокрастинації є переконання індивіда у повинності щодо інших. Враховуючи зазначені вище особливості інтерпретації вказаної шкали, відповідно до ключа використаної методики, слід зауважити, що отриманий β -коефіцієнт з додатним значенням (при $p < 0,05$, $\beta = 0,18$) вказує на провокування прояву дилаторної поведінки особистістю саме зниженням відчуття обов'язку перед оточуючими.

Таблиця 3

Характеристика значущих предикторів моделі прокрастинації

Незалежні змінні	β -коефіцієнт	t	p
Катастрофізація	-0,13	-1,46	0,145
Повинність щодо інших	0,18	2,87	0,004
Фрустраційна толерантність	-0,33	-4,36	0,000
Загальна раціональність	0,13	1,08	0,278

Попри раніше зафіксований кореляційний зв'язок загальної раціональності досліджуваних і установки катастрофізації з прокрастинацією, отримані результати регресійного аналізу не дають змогу позиціонувати їх як детермінуючі чинники зволікання.

Особливості подальшої математико-статистичної обробки даних зумовлювались необхідністю перевірки припущення щодо значущості відмінностей градації кожної когнітивної характеристики, з якою був виявлений взаємозв'язок прокрастинації, у межах груп досліджуваних із різним рівнем прояву останньої. Окрім цього, існує ймовірність наявності відмінностей між представниками цих груп і за ознаками, з якими кореляція не була зафіксована, адже подібна диференціація може детермінуватись опосередковано через інші особистісні характеристики.

Зауважимо, що аналіз даних, проведений за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова, створює підстави для відхилення нульової гіпотези щодо відповідності розподілу більшості діагностованих шкал нормальному типу. Зважаючи на це, для реалізації вище сформульованого завдання доцільним вважаємо використання Н-критерію Крускала-Уоллеса (Kruskal-Wallis H-test), який є непараметричним аналогом однофакторного дисперсійного аналізу.

Вказаний статистичний метод призначений для визначення відмінностей між трьома та більше вибірками одночасно. Він дозволяє встановити, що ознака змінюється при переході від групи до групи, але не вказує на напрямок змін. Значення об'єднуються та ранжуються у загальній послідовності, з подальшим обрахунком середнього рангу для кожної вибірки. Чим менше збігів між ранговими показниками виявляється, тим більше відрізняються групи між собою.

Результати застосування Н-критерію Крускала-Уоллеса з метою встановлення відмінностей за особливостями мислення досліджуваних п'яти груп представлено в *табл. 4*.

Значущі відмінності між виокремленими групами зафіксовано виключно за параметром фрустраційної толерантності. Таким чином, попри виявлену нами досить широку систему кореляцій прокрастинації з ірраціональними переконаннями особистості, припускаємо, що як достовірний фактор для прогнозування диференціації досліджуваних на групи залежно від рівня схильності до зволікання може бути використаний лише вище вказаний критерій.

Таблиця 4

Результати розрахунку Н-критерію Крускала-Уоллеса для ірраціональних переконань респондентів із різним рівнем прокрастинації

Показники ірраціональних переконань	Інтегральний рівень прокрастинації					р-рівень значущості
	дуже високий	високий	середній	низький	дуже низький	
Катастрофізація	24,11	25,15	25,79	27,01	25,77	0,303
Вимогливість по відношенню до себе	28,44	25,41	25,64	25,73	26,55	0,488
Вимогливість по відношенню до інших	33,44	31,81	31,12	30,72	30,61	0,175
Оціночна установка	33,16	30,08	30,62	32,45	32,8	0,167
Фрустраційна толерантність	30,55	32,17	33,86	35,40	36,05	0,001
Загальна раціональність мислення	149,72	144,64	121,68	151,33	151,88	0,365

Варто відзначити, що Н-критерій Крускала-Уоллеса відображає лише загальну картину відмінностей між вибірками, однак не враховує кількісних розбіжностей між ними, які можна виявити при їх попарних порівняннях за діагностованими ознаками. Відтак, з метою перевірки нашого припущення був використаний критерій Манна-Уїтні. Отримані результати представлено в *табл. 5*.

Таблиця 5

Попарне порівняння груп досліджуваних із різним рівнем сформованості прокрастинації за критерієм фрустраційної толерантності

Показник	1 і 2	1 і 3	1 і 4	1 і 5	2 і 3	2 і 4	2 і 5	3 і 4	3 і 5	4 і 5
ФТ	0,478	0,160	0,034	0,036	0,053	0,001	0,002	0,105	0,069	0,392

Примітка: Показники: ФТ – «Фрустраційна толерантність». Групи виокремлені відповідно до рівня прокрастинації: 1 – дуже низький, 2 – низький, 3 – середній, 4 – високий, 5 – дуже високий.

Результати аналізу вказують на відсутність значущих відмінностей у схильності до виявлення фрустраційної толерантності досліджуваними з низьким і дуже низьким рівнем прокрастинації. Таку саму закономірність зустрічаємо, порівнюючи респондентів, що демонструють високі та дуже високі значення за діагностованою шкалою.

Проте, важливим є той факт, що достовірних відмінностей за параметром фрустраційної толерантності між особами, що демонструють середній рівень схильності до зволікання, та особами, яким властиві як мінімальні, так і максимальні показники прокрастинації, не виявлено.

Отже, попередньо сформульована нами гіпотеза, згідно з якою шкала фрустраційної толерантності може застосовуватись як надійний інструмент для градації досліджуваних за рівнем прокрастинації, була спростована.

Висновки. Таким чином, з огляду на отримані емпіричні дані, можемо констатувати, що вивчення особливостей когнітивної сфери осіб, схильних до прояву прокрастинації, є вагомим внеском у поглиблення розуміння сутності вказаного феномену. Адже конструкт прокрастинації не лише має широку систему взаємозв'язків із ірраціональними переконаннями індивіда, а й предиктується деякими з них, зокрема, фрустраційною толерантністю та установкою повинності щодо інших.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у створенні комплексної моделі особистості прокрастинатора, що складе підґрунтя для більш детального вивчення не лише когнітивного, а й афективно-мотиваційного та конативно-регулятивного вимірів цього явища.

Література

1. Бек, А. (1999). Техники когнитивной психотерапии. *Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия. Т. 1. Теория и методология* / А. Б. Фенько, Н. С. Игнат'ева, М. Ю. Локтаева (Ред). Москва: МПЖ.
2. Гордеева, Т. О. (2007). Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала. *Психологическая диагностика, 1*, 32–65.
3. Гуменюк, У. І. (2010). Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія і педагогіка, 14*, 120–131.
4. Журавльова, О., & Журавльов, О. (2019). Адаптація україномовної версії психодіагностичної методики "Pure Procrastination Scale". *Теорія і практика сучасної психології, 1(2)*, 50–53.
5. Журавльова, О., & Журавльов, О. (2018). Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструкта прокрастинації. *Вісник ХДУ Серія: Психологічні науки, 1(3)*, 42–46.
6. Зарипова, Т. В., & Данилова, Н. А. (2015). Взаимосвязь академической прокрастинации и учебной мотивации студента. *Омский научный вестник, 4(141)*, 122–126.
7. Anderson, C. J. (2003). The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance from reason and emotion. *Psychological Bulletin, 129*, 139–167.
8. Ellis, A. (1998). The Biological Basis of Human Irrationality. *The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy* / ed. by Albert Ellis and Shawn Blau. Secaucus, N.J.: A Citadel Press Book.
9. Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 9*, 139–172.
10. Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education, 25*, 14–24.
11. Knaus, W. J. (2007). *Nie odkładaj spraw na później. Jak sobie radzić z tą złą skłonnością*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
12. 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.

References

1. Bek, A. (1999). Tehniki kognitivnoy psihoterapii [Techniques of cognitive psychotherapy]. *Psihologicheskoe konsul'tirovanie i psihoterapija. Hrestomatija. T. 1. Teorija i metodologija* / A. B. Fen'ko, N. S. Ignat'eva, M. Ju. Loktaeva (Red). Moskva: MPZh [in Russian].
2. Gordeeva, T. O. (2007). Optimisticheskoe myshlenie lichnosti kak sostavljajushhaja lichnostnogo potenciala [Optimistic thinking as a component of personal potential]. *Psihologicheskaja diagnostika, 1*, 32–65 [in Russian].
3. Humeniuk, U. I. (2010). Irratsionalni viruvannia liudyny yak kohnityvni utvorennia [Irrational beliefs as cognitive formations]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Serii: Psykholohiia i pedahohika, 14*, 120–131 [in Ukrainian].
4. Zhuravlova, O., & Zhuravlov, O. (2019). Adaptatsiia ukrainomovnoi versii psykhdiahnostychnoi metodyky "Pure Procrastination Scale" [Adaptation of the Ukrainian version of the Pure Procrastination Scale]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii, 1(2)*, 50–53 [in Ukrainian].
5. Zhuravlova, O., & Zhuravlov, O. (2018). Rozrobka ta aprobatsiia metodyky diahnostyky osobystisnoho konstrukta prokrastynatsii [Development and testing of the Personal Procrastination Construct assessment questionnaire]. *Visnyk KhDU Serii: Psykholohichni nauky, 1(3)*, 42–46 [in Ukrainian].
6. Zaripova, T. V., & Danilova, N. A. (2015). Vzaimosvyaz' akademicheskoy prokrastinacii i uchebnoj motivacii studenta [The relationship between academic procrastination and student learning motivation]. *Omskij nauchnyj vestnik, 4(141)*, 122–126 [in Russian].
7. Anderson, C. J. (2003). The psychology of doing nothing: Forms of decision avoidance from reason and emotion. *Psychological Bulletin, 129*, 139–167.

8. Ellis, A. (1998). The Biological Basis of Human Irrationality. *The Albert Ellis reader: a guide to well-being using rational emotive behavior therapy* / ed. by Albert Ellis and Shawn Blau. Secaucus, N.J.: A Citadel Press Book.
9. Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 139–172.
10. Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14–24.
11. Knaus, W. J. (2007). *Nie odkładaj spraw na później. Jak sobie radzić z tą złą skłonnością*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
12. 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.

Zhuravlova, Olena. Peculiarities of the interaction of procrastination and the irrational perspective of the personality.

Introduction. The dynamism and rapid pace of transformation of social reality require the individual to effectively manage his or her own time, which is a prerequisite for her to succeed in various spheres of life. Therefore, the phenomenon of procrastination, that is, irrational postponement of important matters, which is causing a number of negative consequences for the individual, is increasingly the focus of scholars. Trying to find the determinants of the development of procrastination, scientists focus on finding the relationship of this concept with different individual human properties. One of the important characteristics that may predispose a personality to the dilatory behavior of scientists is often indicated by the specificity of its irrational settings.

The aim of the article. The article substantiates the relevance of the study of the system of interconnections between the tendency of the individual to procrastination and the peculiarities of its cognitive sphere, in particular, the attitudes inherent to it.

Methods. Method of diagnostic of personal construction of procrastination by O. Zhuravlova and O. Zhuravlov, The Pure Procrastination Scale by P. Steel and Ellis' Irrational Beliefs Method.

The results of the research. The analysis revealed the presence of inverse correlation between the integral indicators of the propensity to procrastinate and the general rationality of thinking of the subjects. A close correlation has been established between procrastination and frustrated tolerance of the individual. The resulting data found that the brightness of the manifestation of the catastrophe installation increases with growing of the individual's tendency to delay. In addition, the relationship between general indicators of propensity to procrastination and values of the scale of over-demanding self-worth deserves attention.

Conclusion. The results of the regression analysis revealed that the most significant predictor of procrastination is frustration tolerance of the individual and the setting of obligations towards others.

Key words: procrastination, predictors of dilatory behavior, irrational settings, cognitive sphere, frustration tolerance.

Відомості про автора

Журавльова Олена Вікторівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна.

Zhuravlova, Olena Viktorivna, PhD in psychology, senior lecturer of General and Social Psychology and Sociology Department, Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, Ukraine.

E-mail: zhuravlova.olena@eenu.edu.ua

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

Отримано 09 січня 2020 р.
Рецензовано 27 січня 2020 р.
Прийнято 29 січня 2020 р.