

Научная статья  
УДК 159.9  
DOI: 10.20323/1813-145X-2024-4-139-175  
EDN: WABGDC

### Модель когнитивных предикторов прокрастинации

**Дастан Абдрахманович Сманов**

Преподаватель-исследователь, Челябинский государственный университет. 454001, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129  
d000st@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7722-3283>

**Аннотация.** В статье представлены результаты разработки и верификации теоретической модели когнитивных предикторов прокрастинации. Осуществлен обзор литературных источников по рассматриваемой проблематике: систематизированы когнитивные характеристики и свойства, способствующие развитию прокрастинирующего поведения, определены когнитивно-поведенческие предикторы прокрастинации. Цель исследования – разработка и верификация модели когнитивных предикторов прокрастинации. Исследование проводилось на базе Челябинского государственного университета (Россия) и Костанайского инженерно-экономического университета имени М. Дулатова (Казахстан). Применялись методики: шкала общей прокрастинации К. Лэй (в адаптации О. С. Вендекер и М. В. Осатиной), опросник «Стремление к когнитивной закрытости» разработанный А. Круглянский (в адаптации М. И. Ясина), методика диагностики иррациональных установок А. Элписа, мельбурнский опросник принятия решения (МОПР), шкала временного фокуса А. Шипп, опросник самоорганизации деятельности (ОСД), разработанный Е. Ю. Мандриковой, комплексный копинговый опросник (ККО) (М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг). Для верификации теоретической модели применялся метод моделирования структурными уравнениями. Результаты моделирования структурными уравнениями показывают удовлетворительные индексы соответствия эмпирических данных теоретической модели. Разработанная и верифицированная в эмпирическом исследовании модель позволяет говорить о том, что определенные когнитивные характеристики (уровень самооценки и уровень притязаний, ориентация на настоящее, иррациональные убеждения, рефлексия и ригидность) могут влиять на развитие склонности к прокрастинации, но не напрямую, а через когнитивно-поведенческие паттерны (непродуктивные копинг-стратегии, недостаток самоорганизации и бдительности). Выявлена особая роль когнитивной закрытости в формировании прокрастинации как предиктора, предсказывающего ее развитие как напрямую, так и опосредовано. На основе полученных данных можно предложить рекомендации по выстраиванию учебного и воспитательного процесса у студентов с учетом их когнитивных характеристик для повышения эффективности обучения в вузах.

**Ключевые слова:** прокрастинация; когнитивные предикторы; бдительность; самоорганизация; эффективность обучения; непродуктивный копинг; когнитивная закрытость

**Для цитирования:** Сманов Д. А. Модель когнитивных предикторов прокрастинации // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 4 (139). С. 175-186. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-4-139-175>. <https://elibrary.ru/WABGDC>

Original article

### Model of cognitive predictors of procrastination

**Dastan A. Smanov**

Research lecturer, Chelyabinsk state university. 454001, Chelyabinsk, Kashirin Brothers st., 129  
d000st@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7722-3283>

**Abstract.** The article presents the results of the development and verification of a theoretical model for cognitive predictors of procrastination. A review of the literature on this issue was carried out: cognitive characteristics and properties contributing to the development of procrastinating behavior were systematized, cognitive-behavioral predictors of procrastination were determined. The aim of the study is to develop and verify a model of cognitive predictors of procrastination. The study was conducted on the basis of Chelyabinsk State University (Russia) and Kostanay Engineering and Economic University named after M. Dulatov (Kazakhstan). Methods used: scale of general

procrastination K. Lay (adapted by O. S. Wendecker and M. V. Osatina), questionnaire «The desire for cognitive closeness» developed by A. Kruglyansky (adapted by M. I. Yasin), A. Ellis Irrational Diagnostic Technique, Melbourne Decision Questionnaire (MRO), A. Shipp time focus scale, self-organization questionnaire (OSD) developed by E. Yu. Mandrikova, comprehensive copying questionnaire (KKO) (M. Mackay, M. Skin, P. Fanning). To verify the theoretical model, the modeling method with structural equations was used. The results of modeling by structural equations show satisfactory indices of compliance of empirical data with the theoretical model. The model developed and verified in empirical research allows us to say that certain cognitive characteristics (level of self-esteem and level of claims, orientation to the present, irrational beliefs, reflection and rigidity) can influence the development of procrastination tendency, but not directly, but through cognitive-behavioral patterns (unproductive coping strategies, lack of self-organization and vigilance). A special role of cognitive closeness was revealed in the formation of procrastination as a predictor predicting its development both directly and indirectly. Based on the data obtained, it is possible to propose recommendations for building the educational and learning process among students, taking into account their cognitive characteristics, to improve the effectiveness of education in universities.

**Key words:** procrastination; cognitive predictors; vigilance; self-organization; effectiveness of training; unproductive copying; cognitive closure

**For citation:** Smanov D. A. Model of cognitive predictors of procrastination. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2024; (4): 175-186. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-4-139-175>. <https://elibrary.ru/WABGDC>

## Введение

Прокрастинацию называют психической патологией повседневной жизни [Sabini & Silver, 1982]. Принято считать, что прокрастинация – это сознательное, но иррациональное откладывание решения срочных и важных задач на потом [Steel, 2007]. Беспричинное уклонение от выполнения задачи – проблема, с которой хорошо знакомы многие люди. Тем не менее, до сих пор нет окончательного ответа на вопросы о причинах прокрастинации. Почему люди добровольно откладывают запланированные задачи на долгосрочный период? Как люди находят компромисс между желанием отложить дела на потом и необходимостью выполнить их сейчас? Какие когнитивные характеристики способствуют возникновению тех или иных стратегий поведения в привычке откладывать дела? Каковы когнитивные основы индивидуальной склонности к прокрастинации?

В психологических исследованиях когнитивных причин прокрастинации выделяют как отдельные когнитивные свойства и характеристики, так и когнитивно-поведенческие стратегии, имеющие в своей основе оценку стрессовой ситуации. Исследования последних лет предлагают многочисленные когнитивные характеристики, связанные с прокрастинацией, например, негативные и ограничивающие установки [Ellis, Knaus, 1977], неспособность принимать решение [Milgram, Tenne, 2000], низкие показатели самооценки и самоэффективности [Burka, Yuen, 1983; Kurtovic, 2019], страх неудачи [Haghbin et al., 2012] и боязнь успеха [Roger, 1983], представле-

ния о времени [Рызова, 2018; Дементий, 2013], когнитивные стили [Kruglanski, Webster, 1996; Чеврениди, 2016], недостаток самоорганизации [Бакшутова, 2019], склонность к самоограничениям [Bolden, Fillauer, 2020], искаженное восприятие доступного и необходимого времени для выполнения задач [Ferrari et al., 1997], непродуктивные копинг-стратегии [Ивутина, 2013] и другие.

Несмотря на множество исследований отдельных когнитивных специфик прокрастинации, в психологической науке до сих пор не сформировано единого конструкта, который мог бы раскрыть когнитивное содержание данного феномена. Большинство исследований в данном направлении содержат разрозненные и зачастую противоречащие друг другу результаты. Это обуславливает необходимость системного исследования когнитивных характеристик, приводящих к прокрастинации.

### *Когнитивные факторы прокрастинации*

На основе теоретического анализа мы предлагаем более узкую классификацию, которая, как представляется, более подходит под цели эмпирического исследования когнитивных предикторов прокрастинации.

В теоретическом обзоре проведенном нами ранее [Сманов, 2022] были рассмотрены специфические характеристики когнитивной сферы прокрастинации, которые можно распределить в следующие группы.

В первую группу входят иррациональные убеждения, под которыми, по мнению А. Эллиса и В. Кнауза, понимаются «жесткие когнитивно-эмоциональные связи, не соответствующие объективным реалиям и провоцирующие дезадап-

тивное поведение личности» [Ellis, Knaus, 1977]. А. Эллис выделяет два наиболее значимых убеждения, которые приводят к прокрастинации: долженствование к себе и низкая толерантность к фрустрации. Это положение подтверждается теоретическими и эмпирическими данными [Flett et al., 1995].

Вторую группу составляют такие когнитивные характеристики, как самооценка и притязания. В работах зарубежных исследователей предполагается, что прокрастинация связана с низкой самооценкой либо как предиктором [Burka, Yuen, 1983], либо как следствием [Van Eerde, 2003]. Исследования ученых [Beck, Koons, Milgrim, 2000] обнаружили значимую обратную связь между уровнем прокрастинации и самооценкой. Флетт и др. предполагают, что прокрастинаторы страдают от низкой самооценки, которая приводит к откладыванию или уклонению от выполнения задач, при этом предоставляя оправдание плохой работе и негативным результатам [Flett et al., 2012].

Значимым когнитивным конструктом, тесно связанным с самооценкой, является уровень притязаний, понимаемый как «стремление человека к достижению целей той или иной степени трудности в зависимости от самооценки индивидуальных особенностей личности и качеств ума» [Кузьмина, 2018]. По мнению М. А. Лученковой, «нереалистично высокая самооценка при значительном уровне притязаний стимулирует выбор неэффективных стратегий достижения желаемых целей, активизирует стресс и также включает личность в ситуацию прокрастинации» [Лученкова, 2016].

В третью группу вошли показатели временной перспективы: ориентация на настоящее, прошлое и будущее. По мнению П. Стила, при прокрастинации откладываются только те дела, которые привязаны к какому-либо временному сроку [Steel, 2007]. В зарубежных исследованиях выявлена отрицательная связь прокрастинации с ориентацией на будущее и настоящее [Pychyl et al., 2000].

В четвертую группу включены характеристики и средства, связанные с когнитивными стилями. Среди них особое место занимает ригидность как «неспособность индивидуума изменить свою психическую установку или легко приспособиться к изменившейся ситуации» [Залевский, 1993]. Исследование группы ученых из Пакистана [Ciarrochi, Said, Deane, 2005] подчеркивает влияние ригидности на иррациональные убеждения,

что подтверждает необходимость определения данного свойства в общей структуре когнитивного компонента прокрастинации.

Другим качеством, тесно связанным с ригидностью, является когнитивная закрытость, под которой понимается стремление к получению однозначного ответа и избеганию лишней информации. Исследователи [Khan, Schommer-Aikins, Saeed, 2021] отмечают, что у студентов с прокрастинацией наблюдается потребность в быстром получении ответов на задания, и если решение не находится быстро, то у них возникает чувство раздражения и фрустрации. На наш взгляд, предположительно, это прямо влияет на копинг-стратегии, ведущие к прокрастинации.

Еще одним когнитивным свойством, имеющим предположительную связь с прокрастинацией, является рефлексивность. По мнению А. В. Карпова, «рефлексивность как психическое свойство представляет собой одну из основных граней той интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом» [Карпов, 2003]. В. Д. Шадриков подчеркивает, что «рефлексивность рассматривается как качество личности, характеризующее направленность познания на себя, имеющее меру выраженности» [Шадриков, 2014]. В структуре когнитивных стилей, рефлексивность является обратной стороной импульсивности, которая, по мнению П. Стила, может быть одной из основных причин прокрастинации [Steel, 2007]. Следовательно, можно предположить, что высокий уровень импульсивности будет соответствовать низкому уровню рефлексивности, и наоборот. Данное предположение подтверждается другим исследованием [Чеврениди, 2016], но требует более подробного изучения.

*Когнитивно-поведенческие предикторы прокрастинации*

Ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления стресса, является когнитивная оценка стрессовой ситуации, представляющей собой систему интегрированных когнитивных и эмоциональных процессов, которые связаны с оценением человеком ситуации и себя в ней [Lazarus, 1984]. В настоящем исследовании мы остановились на трех группах копинг-стратегий как когнитивных предикторах прокрастинации: *Бдительность*, *Самоорганизация*, и *Непродуктивный копинг* – как наиболее важных в процессе формирования прокрастинации.

Группа «Бдительность» у прокрастинаторов включает в себя стратегии, предполагающие

уточнение целей и задач решения, рассмотрение альтернатив, связанных с поиском информации, ассимиляцию ее «без предрассудков» и оценку перед выбором. Данные стратегии связаны с принятием решений, что необходимо учитывать в модели, так как, по мнению некоторых ученых, на эту стратегию влияют иррациональные установки [Tversky, Kahneman, 1974], самооценка и притязания [Ferrari, Dovidio, 2000], ориентация на настоящее [Веденева, 2017].

Группа «Самоорганизация» рассматривается как неэффективное применение прокрастинации стратегией ежедневного планирования, слабая концентрация на цели (низкая настойчивость), неспособность фиксироваться на заранее запланированной структуре организации событий во времени и использовать для этого внешние средства [Мандрикова, 2010]. Значительное влияние на самоорганизацию оказывают такие свойства, как ориентация на настоящее, самооценка и притязания. Кроме того, выявлена связь самоорганизации с когнитивной закрытостью [Kruglanski, 1990] и рефлексией [Сизикова, 2019].

Третья группа «Непродуктивный копинг» включает в себя стратегии, связанные с избегающим поведением, беспокойством и накручиванием; когнитивную переоценку; непереносимость стрессовых ситуаций. В основе данных стратегий лежит отказ принимать ответственность и учитывать реальное положение дел. Современные исследования подчеркивают значение копинг-стратегий в формировании прокрастинации, часто определяя их как предикторы избегающего поведения [Sirois, Ruchyl, 2002]. Непродуктивный копинг как основной способ совладания со стрессовыми ситуациями является неотъемлемой частью откладывания дел на потом.

Данный список когнитивных свойств и характеристик не является исчерпывающим, но позволяет с достаточной степенью диагностировать переменные, способные оказать влияние на развитие склонности к прокрастинации.

Цель исследования – разработать и эмпирически верифицировать модель когнитивных предикторов прокрастинации.

## Методика проведения исследования

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что некоторые когнитивные характеристики личности в сочетании с определенными когнитивно-поведенческими особенностями могут усиливать выраженность прокрастинации, то есть выступать ее предикторами.

В исследовании приняли участие 311 человек возрасте от 17 до 26 лет (140 девушек и 171 юноша), которые являются студентами Челябинского государственного университета (Россия) и Костанайского инженерно-экономического университета имени М. Дулатова (Казахстан).

Для диагностики склонности к прокрастинации использовалась *Шкала общей прокрастинации* К. Лэй в адаптации О. С. Вендекер и М. В. Осатиной.

С целью изучения когнитивных характеристик, связанных с прокрастинацией, применялись следующие опросники: тест «*Стремление к когнитивной закрытости*», разработанный А. Круглански (в адаптации М. И. Ясина), *методика диагностики иррациональных установок* А. Эллиса, *Шкала временного фокуса* А. Шиппа, *опросник рефлексивности* А. В. Карпова, *методика измерения ригидности* Г. Айзенка.

Для диагностики когнитивно-поведенческих предикторов прокрастинации применялись методики: *Мельбурнский опросник принятия решения (МОПР)*, *опросник самоорганизации деятельности (ОСД)*, разработанный Е. Ю. Мандриковой, *комплексный копинговый опросник (ККО)* (М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг).

Математическая обработка данных проводилась с применением стандартизованного пакета программ IBM SPSS Statistics v. 26.0, включая модуль AMOS.

## Результаты исследования

Результаты теоретического анализа позволили представить гипотетическую модель когнитивных предикторов прокрастинации следующим образом (рис. 1).

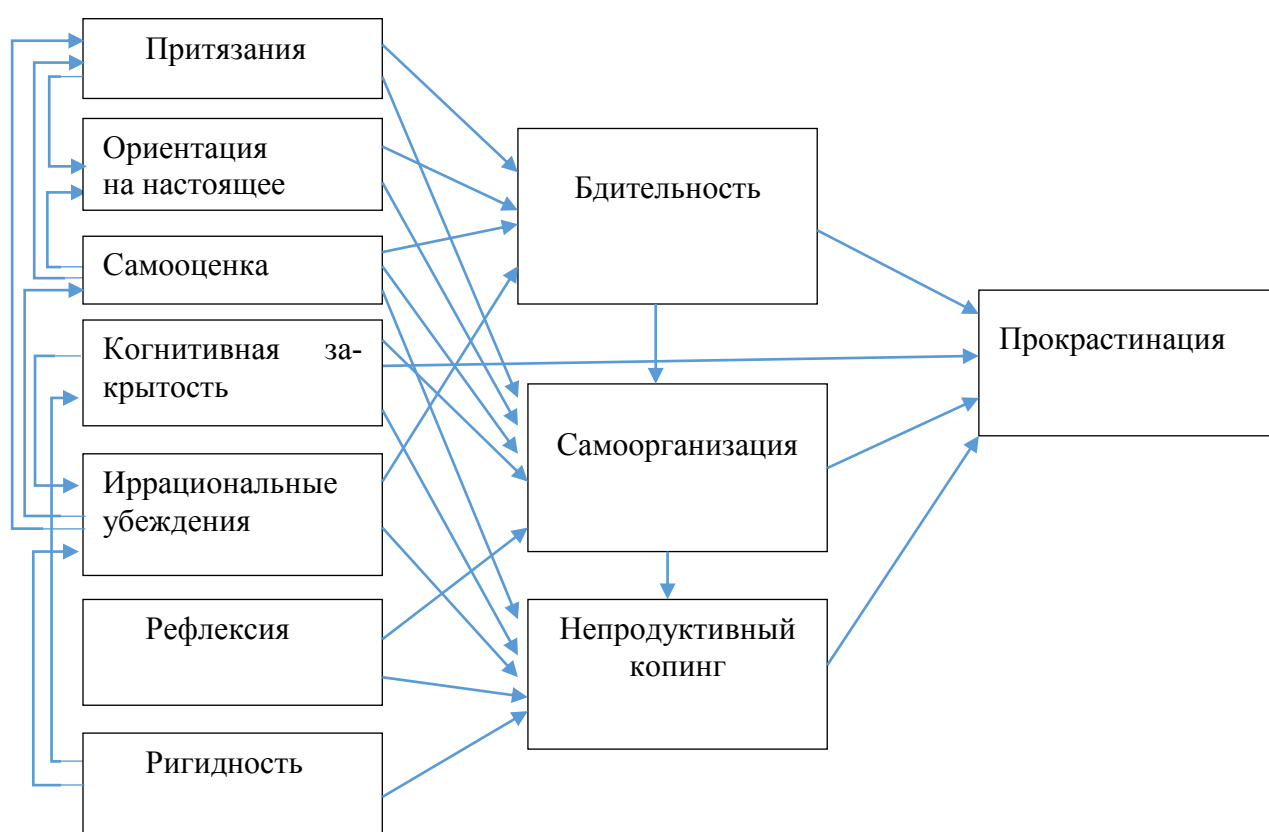
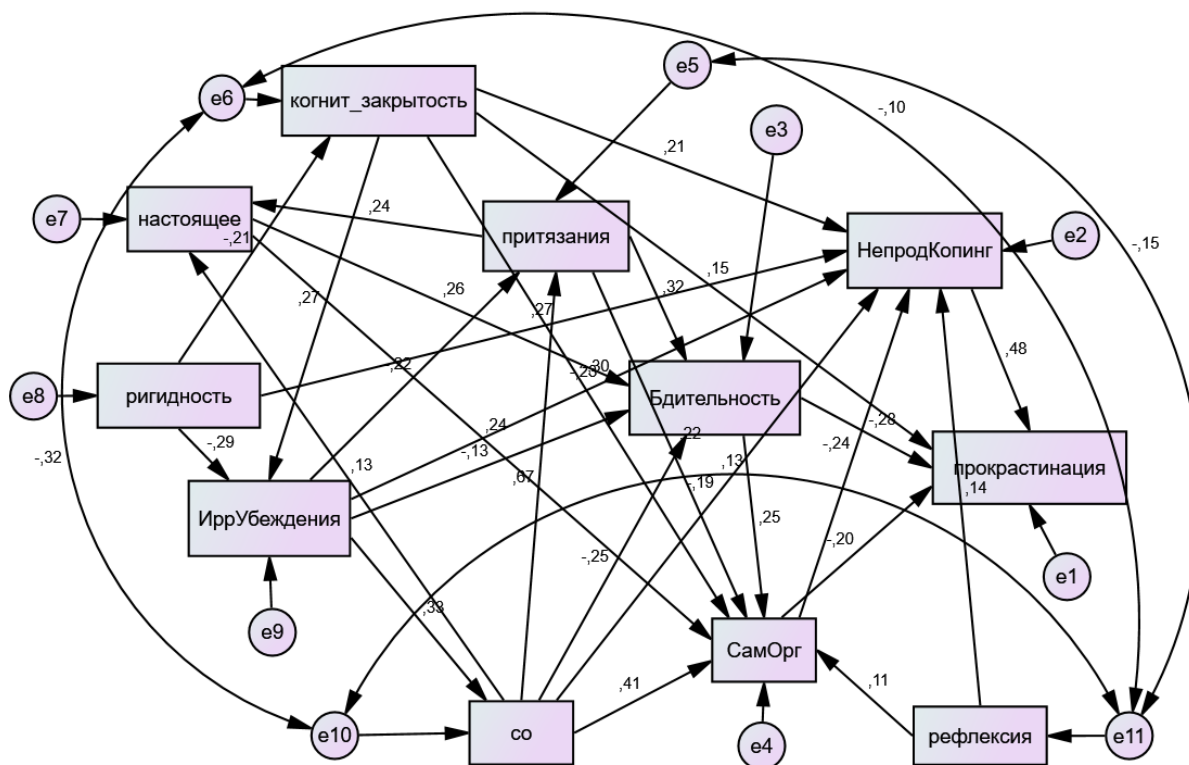


Рис. 1. Гипотетическая модель когнитивных предикторов прокрастинации

Гипотетическая модель включает следующие элементы. В центре модели находятся когнитивно-поведенческие структуры (*бдительность, самоорганизация, непродуктивный копинг*), которые служат непосредственными предикторами прокрастинации у человека. В качестве факторов, участвующих в развитии склонности к прокрастинации, усиливаемых или ослабляемых когнитивно-поведенческими характеристиками, согласно гипотезе, выступают специфические когнитивные переменные (*стремление к когнитивной закрытости, низкий уровень самооценки и уровень притязаний, слабая ориентация на настоящее, иррациональные убеждения, низкая рефлексия и повышенная ригидность*). В качестве зависимой переменной в модели выступает уровень развития склонности к прокрастинации.

Для верификации теоретической модели применялся метод моделирования структурными уравнениями. Рассмотренные когнитивно-поведенческие особенности и, предположительно, влияющие на них когнитивные характеристики (*стремление к когнитивной закрытости, уровень самооценки и уровень притязаний, ориентация на настоящее, иррациональные убеждения, рефлексия и ригидность*) были включены в эмпирическую модель когнитивных предикторов прокрастинации. Результаты моделирования структурными уравнениями показали удовлетворительные индексы соответствия эмпирических данных теоретической модели ( $CMIN=45,709$ ;  $df=23$ ;  $p=,003$ ;  $CFI=,976$ ;  $RMSEA=,056$ ;  $GFI=,975$ ;  $Plcose=,303$ ) (рис.2)



CMIN=45,709; df=23; p=,003; CFI=,976; RMSEA=,056; GFI=,975; Plcose=,303

Рис. 2. Эмпирическая модель когнитивных предикторов прокрастинации

Примечание: со - самооценка; СамОрг – саморганизация; НепродКопинг – непродуктивный копинг (избегание); ИррУбеждения – иррациональные убеждения; когнит\_закрытость – стремление к когнитивной закрытости; настоящее – ориентация на настоящее. Все элементы модели показывают значимые взаимосвязи (Таблица 1).

Таблица 1.

Стандартизованные регрессионные коэффициенты модели

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
когнит_закрытость	<---	ригидность	-1,078	,268	-4,017	***	
ИррУбеждения	<---	когнит_закрытость	,013	,003	5,170	***	
ИррУбеждения	<---	ригидность	-,070	,013	-5,451	***	
со	<---	ИррУбеждения	3,109	,516	6,026	***	
притязания	<---	со	,614	,040	15,256	***	
притязания	<---	ИррУбеждения	-1,866	,379	-4,930	***	
настоящее	<---	притязания	,023	,007	3,447	***	
настоящее	<---	со	,012	,006	1,950	,051	
Бдительность	<---	со	-,026	,007	-3,552	***	
Бдительность	<---	ИррУбеждения	-,130	,055	-2,366	,018	
Бдительность	<---	настоящее	,306	,064	4,796	***	
Бдительность	<---	притязания	,037	,008	4,586	***	
СамОрг	<---	рефлексия	,013	,005	2,550	,011	
СамОрг	<---	со	,042	,006	6,972	***	
СамОрг	<---	настоящее	,273	,055	4,966	***	
СамОрг	<---	когнит_закрытость	-,014	,002	-6,677	***	
СамОрг	<---	притязания	-,025	,007	-3,707	***	
СамОрг	<---	Бдительность	,250	,047	5,330	***	
НепродКопинг	<---	рефлексия	,016	,006	2,930	,003	
НепродКопинг	<---	со	-,019	,006	-3,506	***	
НепродКопинг	<---	ИррУбеждения	-,224	,052	-4,265	***	

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
НепродКопинг	<---	ригидность	,066	,012	5,521	***	
НепродКопинг	<---	когнит_закрытость	,010	,003	3,889	***	
НепродКопинг	<---	СамОрг	-,238	,054	-4,403	***	
прокрастинация	<---	НепродКопинг	5,502	,483	11,386	***	
прокрастинация	<---	Бдительность	-3,179	,466	-6,821	***	
прокрастинация	<---	СамОрг	-2,286	,538	-4,252	***	
прокрастинация	<---	когнит_закрытость	,085	,023	3,629	***	

Анализ значений показателей связей в модели подтверждает гипотезу. Определенные когнитивные характеристики (стремление к когнитивной закрытости, уровень самооценки и уровень притязаний, ориентация на настоящее, иррациональные убеждения, рефлексия и ригидность) могут влиять на развитие склонности к прокрастинации, но не напрямую, а через когнитивно-поведенческие паттерны. Единственным когнитивным предиктором, оказывающим прямое влияние на развитие прокрастинации, согласно модели, является стремление к когнитивной закрытости (невосприятие «лишней» информации).

Все выделенные группы когнитивно-поведенческих характеристик демонстрируют определенный вклад в формирование откладывающего поведения, однако наибольший из них принадлежит непродуктивным копинг-стратегиям (избегание, беспокойство, когнитивная переоценка, непереносимость стрессовых ситуаций).

Бдительность как когнитивно-поведенческая стратегия, которая заключается в способности принимать рациональные решения, снижает вероятность формирования прокрастинирующего поведения. Пониженные показатели бдительности, наоборот, способствуют откладыванию дел на потом. На развитие данной стратегии у прокрастинаторов оказывают влияние такие когнитивные особенности, как слабая ориентация на настоящее, невысокий уровень притязаний, низкая самооценка и выраженные иррациональные убеждения. В то же время иррациональные убеждения поддерживают определенный уровень самооценки студентов, что можно рассматривать как защитный механизм, позволяющий, к примеру, приписывать ожидаемую неудачу в выполнении задания чему-то другому, а не отсутствию способностей [Burka, Yuen, 1983].

Когнитивно-поведенческий паттерн «Самоорганизация» обусловлен такими когнитивными характеристиками, как развитая рефлексия, по-

вышенная самооценка, выраженная ориентация на настоящее, низкий уровень когнитивной закрытости, пониженный уровень притязаний, что в свою очередь снижает уровень прокрастинации как напрямую, так и препятствуя формированию непродуктивных копинг-стратегий. Прокрастинаторов, использующих данную стратегию, можно отметить как людей, склонных к чрезмерному приуменьшению собственных внутренних качеств и своего интеллектуального потенциала для решения задач, не склонных к анализу ситуации и концентрации на выполнении важных дел в настоящий момент. У прокрастинаторов, сформированных по этому типу, можно наблюдать такие качества, как избегание лишней информации и склонность к мечтанию, что выражается в потере упорядоченности и структурированности их личного времени и образа жизни. Слабая бдительность – как неспособность отслеживать возможные риски и быть начеку – способствует низкой самоорганизации личности, тем самым провоцируя откладывающее поведение.

Стратегия группы «Непродуктивный копинг», вносящая наибольший вклад в формирование прокрастинации, формируется под воздействием повышенной ригидности, когнитивной закрытости и пониженной самооценки. Вместе с тем, небольшой вклад в формирование непродуктивных копинг-стратегий вносит рефлексия (вероятно, для отслеживания последствий выбора поведения) и сниженный уровень иррациональных убеждений (фрустрационной толерантности). В соответствии с полученными данными, можно предположить, что неготовность к восприятию новой информации, которая представляется в сознании как лишняя и ненужная, неспособность видеть различные варианты решения проблемы, а также представление о своих недостаточных способностях справиться с намеченными задачами подталкивают человека к использованию непродуктивных копинг-стратегий, таких как избегание, беспокойство, когнитивная переоценка, непереносимость

стрессовых ситуаций, что приводит к закреплению прокрастинации в поведении.

В целом, исследование подтверждает связь рассмотренных когнитивных характеристик с прокрастинацией через когнитивно-поведенческие стратегии. Интересно, что часть когнитивных характеристик сами по себе «нейтральны» в отношении к прокрастинации. Только через взаимодействие с когнитивно-поведенческими паттернами (навыками самоорганизации, бдительности, копинг-стратегиями) они могут способствовать или препятствовать развитию откладывающего поведения. Ярким примером этого является уровень самооценки, которая может препятствовать прокрастинации, повышая уровень самоорганизации и минимизируя использование непродуктивных копинг-стратегий, но в то же время, может способствовать развитию прокрастинации, снижая бдительность человека. То же касается и рефлексии как способности к анализу своих поступков, которая может снижать склонность к откладыванию дел (через повышение самоорганизации), а может усиливать ее (через усиление непродуктивных копинг-стратегий). Необходимы дополнительные исследования роли иррациональных установок в процессе формирования прокрастинации, поскольку они ослабляют как непродуктивный копинг, так и бдительность.

В то же время существуют когнитивные характеристики, которые показывают однозначное влияние на формирование прокрастинации у студентов. К таким переменным можно отнести ориентацию на настоящее, которая усиливает бдительность и самоорганизацию как факторы, снижающие склонность к откладыванию дел на потом.

Пожалуй, наиболее очевидной когнитивной характеристикой, приводящей к развитию прокрастинации у студентов, является когнитивная закрытость, которую также еще называют потребностью в избегании лишней информации. Данная характеристика была подробно исследована в работах А. Круглянски [Kruglanski, Webster, 1996]. По мнению исследователей, если информация не может классифицироваться или встраиваться в уже имеющуюся систему знаний человека с высоким уровнем когнитивной закрытости, то он будет стремиться к уклонению от нее [Bar-Tal, 1994]. Когнитивная неопределенность, нестандартная ситуация, сложная задача, неоднозначность, как правило, вызывают тревогу у людей с высоким уровнем когнитив-

ной закрытости, избавится от которой люди стараются, делая выбор в пользу сохранения определенности. В этом случае они используют ту информацию, которую они уже знают о себе и своем окружении, ориентируются на оценки и информацию, полученные от других, или опираясь на эвристику, не воспринимая иной информации. Вероятно, эта когнитивная характеристика играет важную роль в прогнозе прокрастинации, особенно в современных условиях повышенной неопределенности. Согласно разработанной модели, когнитивная закрытость может влиять на прокрастинацию как через стратегии «Саморганизация» и «Непродуктивный копинг», так и напрямую стать предиктором прокрастинации. Кроме того, когнитивная закрытость усиливает развитие иррациональных установок и сама усиливается под влиянием ригидности.

Можно сделать вывод, что наличие специфических когнитивных характеристик у людей определяет использование различных когнитивно-поведенческих стратегий, которые либо становятся предикторами прокрастинирующего поведения, либо препятствуют его проявлению. Только одна когнитивная характеристика оказалась напрямую связанной с прокрастинацией – когнитивная закрытость.

### Заключение

Исследование вносит вклад в изучение когнитивной природы прокрастинации. Разработанная и верифицированная в эмпирическом исследовании модель позволяет говорить о существовании различных когнитивных характеристик, которые в сочетании с когнитивно-поведенческими особенностями приводят к усилению или ослаблению прокрастинации. Обнаруженные когнитивные предикторы прокрастинации расширяют представление о когнитивных механизмах откладывающего поведения, что позволяет расширить объяснение происхождения этого феномена.

Выделенные в теоретической модели типы факторов действительно предсказывают формирование стратегий откладывания и избегания, но по-разному. Выявлена особая роль когнитивной закрытости в формировании прокрастинации как предиктора, предсказывающего его развитие как напрямую, так и опосредовано. Потребность в когнитивной закрытости может объяснить тот факт, что с возрастом люди все



меньше прокрастинируют. Информация, приобретенная в течение прожитых лет, встраивается в уже существующую модель, поэтому не является новой для прокрастинирующего. Поскольку багаж приобретенных знаний с годами довольно велик, людям с высоким уровнем когнитивной закрытости проще ориентироваться в пределах существующей информации, чем заниматься новыми задачами.

На основе полученных данных можно предложить рекомендации по выстраиванию учебного и воспитательного процесса у студентов с учетом их когнитивных характеристик для повышения эффективности обучения в вузах. Результаты исследования можно использовать в диагностической и консультативной работе, направленной на развитие гибкости и рефлексивности мышления, обучения продуктивным копинг-стратегиям. Особую группу «риска» представляют люди с высоким уровнем когнитивной закрытости, вероятно потому, что они наиболее привержены избеганию лишней информации, которая ведет к неопределенности и неоднозначности.

*Искреннюю благодарность автор выражает доктору психологических наук, доценту Е. А. Забелиной*

#### Библиографический список

1. Бакшутова Е. В. Самоорганизация деятельности студентов с разным локусом субъективного контроля / Е. В. Бакшутова, К. Е. Долгушина, Л. Г. Жданова // Развитие человека в современном мире. 2019. № 1. С. 71–80.
2. Веденева Е. В. Особенности психологического времени личности студентов, склонных к прокрастинации / Е. В. Веденева, Е. В. Забелина, И. А. Трушина, Ю. В. Честюнина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 4(21). С. 289–292.
3. Дементий Л. И. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации / Л. И. Дементий, Н. Н. Карловская // Психология обучения. 2013. № 7. С. 4–19.
4. Залевский Г. В. Психическая ригидность в норме и патологии. Томск : Изд-во Том. ун-та, 1993. 272 с.
5. Ивутина Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова // Вестник ВятГУ. 2013. № 4–1. С. 146–151.
6. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57.
7. Кузьмина Е. И. Соотношение самооценки, уровня притязаний и ценностных ориентаций личности / Е. И. Кузьмина, З. В. Кузьмина // Известия Саратов. ун-та Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2018. № 1. С. 30–43.
8. Лученкова М. А. От прокрастинации к реализации жизненных целей : монография. Саратов : Саратовский источник, 2016. 126 с.
9. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.
10. Рызова С. В. Особенности временной перспективы у учащейся молодежи с различным уровнем выраженности прокрастинации и социально-психологической адаптации // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2018. № 3. С. 38–43.
11. Сизикова Т. Э. Влияние полимодальности рефлексии на самоорганизацию личности // Вестник НГПУ. 2019. № 1. С. 57–74.
12. Сманов Д. А. Когнитивный компонент в структуре прокрастинации: особенности и смежные понятия // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2022. Т. 10, № 4 (39). С. 395–408.
13. Чевренди А. А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2016. Т. 9, № 3. С. 104–113. DOI: 10.14529/psy160311.
14. Шадриков В. Д. Мысль, мышление и сознание // Мир психологии. 2014. № 1 (77). С. 17–32.
15. Bar-Tal Y. The effect on mundane decision-making of the need and ability to achieve cognitive structure. *European Journal of Personality*, 1994. 8(1), 45–58. doi.org/10.1002/per.2410080105.
16. Beck B. L., Koons S. R., Milgrim D. L. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping // *Journal of social behavior and personality*, 2000. 15(5). 3–13.
17. Bolden J., Fillauer J. P. «Tomorrow is the busiest day of the week»: Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems. *Journal of American College Health*, 2020. 68(8). 854–863. doi: 10.1080/07448481.2019.1626399.
18. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, PA: Addison-Wesley, 1983.
19. Ciarrochi J., Said T., Deane F. P. When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2005. 33(2). 185–197. doi.org/10.1080/03069880500132540.
20. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. Signet Book, 1977.

21. Ferrari J. R., Dovidio J. F. Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 2000. 34(1). 127–137. doi.org/10.1006/jrpe.1999.2247.
22. Ferrari J. R., Wolfe R. N., Wesley J. C., Schoff L. A., Beck B. L. Ego-identity and academic procrastination among university students. *Journal of College Student Development*, 1995.
23. Flett G. L., Hewitt P. L., Blankstein K. R., & Mosher S. W. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 1995. 14(2). 112–137. doi:10.1007/BF02686885.
24. Flett G. L., Stainton M., Hewitt P. L., Sherry S. B., Lay C. Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012. 30. 223–236. doi:10.1007/s10942-012-0150-z.
25. Haghbin M., McCaffrey A., & Pychyl T. A. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012. 30. 249–263. doi:10.1007/s10942-012-0153-9.
26. Khan I., Schommer-Aikins M., Saeed N. Cognitive Flexibility, Procrastination, and Need for Closure Predict Online Self-Directed Learning Among Pakistani Virtual University Students. *International Journal of Distance Education and E-Learning*, 2021. 6(2). 31–41. doi:10.36261/ijdeel.v6i2.1860.
27. Kruglanski A. W., & Webster D. M. Motivated Closing of the Mind: «Seizing» and «Freezing». *Psychological Review*, 1996 103(2). 263–283 DOI:10.1037/0033-295X.103.2.263.
28. Kurtovic A., Vrdoljak G., & Idzanovic A. Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology: Ijep*, 2019. 8(1). 1–26. doi:10.17583/ijep.2019.2993.
29. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company., 1984.
30. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // *European journal of Personality*. 2000. 14(2). 141–156. doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V.
31. Pychyl T. A., Lee J. M., Thibodeau R., Blunt A. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination [Special issue] / *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. 15. 239–254.
32. Rorer, L. G. «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 1983. 7. 1–9.
33. Sirois F. M., Pychyl T. A. Academic procrastination: Costs to health and well-being. In 110th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois., 2002.
34. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and individual differences*. 2010. 48(8). 926–934. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025.
35. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 2007. 133. 65–94. http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65.
36. Tversky A., Kahneman D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases: Biases in judgments reveal some heuristics of thinking under uncertainty. *Science*, 1974. 185(4157). 1124–1131. doi: 10.1126/science.185.4157.1124.
37. Van Eerde W. Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 2003. 137(5). 421–434. doi: 10.1080/00223980309600625.

#### Reference list

1. Bakshutova E. V. Samoorganizacija dejatel'nosti studentov s raznym lokusom subyektivnogo kontrolja = Self-organization of students' activities with different locus of subjective control / E. V. Bakshutova, K. E. Dolgushina, L. G. Zhdanova // *Razvitie cheloveka v sovremennom mire*. 2019. № 1. S. 71–80.
2. Dementij L. I. Osobennosti otvetstvennosti i vremennoj perspektivy u studentov s raznym urovnem prokrastinacii = Features of responsibility and time perspective in students with different levels of procrastination / L. I. Dementij, N. N. Karlovskaja // *Psihologija obuchenija*. 2013. № 7. S. 4–19.
3. Vedeneeva E. V. Osobennosti psihologicheskogo vremeni lichnosti studentov, sklonnyh k prokrastinacii = Features of psychological time of the identity of the students inclined to procrastination / E. V. Vedeneeva, E. V. Zabelina, I. A. Trushina, Ju. V. Chestjunina // *Azimat nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologija*. 2017. T. 6, № 4(21). S. 289–292.
4. Zalevskij G. V. Psihicheskaja rigidnost' v norme i patologii = Mental rigidity in the norm and pathology. Tomsk : Izd-vo Tom. un-ta, 1993. 272 s.
5. Ivutina E. P. Akademieskaja prokrastinacija kak projavlenie zashhitno-sovladajushhego povedenija u studentov = Academic procrastination as a manifestation of protective and coping behavior in students / E. P. Ivutina, E. S. Shurakova // *Vestnik VjatGU*. 2013. №4–1. S. 146–151.
6. Karpov A. V. Refleksivnost' kak psihicheskoe svojstvo i metodika ee diagnostiki = Reflexivity as a mental property and its diagnostic technique // *Psihologicheskij zhurnal*. 2003. T. 24, № 5. S. 45–57.
7. Kuz'mina E. I. Sootnoshenie samoocenki, urovnja pritjazanij i cennostnyh orientacij lichnosti = Correlation of self-esteem, level of claims and value orientations of personality / E. I. Kuz'mina, Z. V. Kuz'mina // *Izvestija*

- Sarat. un-ta Serija: Akmeologija obrazovanija. Psihologija razvitija. 2018. № 1. С. 30–43.
8. Luchenkova M. A. Ot prokrastinacii k realizacii zhiznennyh celej = From procrastination to the realization of life goals : monografija. Saratov : Saratovskij istochnik, 2016. 126 s.
9. Mandrikova E. Ju. Razrabotka oprosnika samoorganizacii dejatel'nosti (OSD) = Development of self-organization questionnaire // Psihologicheskaja diagnostika. 2010. № 2. S. 87–111.
10. Ryzova S. V. Osobennosti vremennoj perspektivy u uchashhejsja molodezhi s razlichnym urovnem vyrazhennosti prokrastinacii i social'no-psihologicheskoy adaptacii = Peculiarities of the time perspective in students with different levels of procrastination and socio-psychological adaptation // Vestnik nevrologii, psihiatrii i nevrohirurgii. 2018. № 3. S. 38–43.
11. Sizikova T. Je. Vlijanie polimodal'nosti refleksii na samoorganizaciju lichnosti = Influence of reflection polymodality on personality self-organization // Vestnik NGPU. 2019. № 1. S. 57–74.
12. Smanov D. A. Kognitivnyj komponent v strukture prokrastinacii: osobennosti i smezhnye ponjatija = Cognitive component in procrastination structure: features and related concepts // Lichnost' v menjajushhemsja mire: zdorov'e, adaptacija, razvitie. 2022. T. 10, № 4 (39). S. 395–408.
13. Chevrenidi A. A. Prokrastinacija v strukture vremennyh otnoshenij lichnosti = Procrastination in the structure of temporal personality relations // Vestnik JuUrGU. Serija: Psihologija. 2016. T. 9, № 3. S. 104–113. DOI: 10.14529/psy160311.
14. Shadrikov V. D. Mysl', myshlenie i soznanie = Thought, thinking and consciousness // Mir psihologii. 2014. № 1 (77). S. 17–32.
15. Bar-Tal Y. The effect on mundane decision-making of the need and ability to achieve cognitive structure. *European Journal of Personality*, 1994. 8(1), 45–58. doi.org/10.1002/per.2410080105.
16. Beck B. L., Koons S. R., Milgrim D. L. Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping // *Journal of social behavior and personality*, 2000. 15(5). 3–13.
17. Bolden J., Fillauer J. P. «Tomorrow is the busiest day of the week»: Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems. *Journal of American College Health*, 2020. 68(8). 854–863. doi: 10.1080/07448481.2019.1626399.
18. Burka J. B., Yuen L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, PA: Addison-Wesley., 1983.
19. Ciarrochi J., Said T., Deane F. P. When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2005. 33(2). 185–197. doi.org/10.1080/03069880500132540.
20. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. Signet Book, 1977.
21. Ferrari J. R., Dovidio J. F. Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 2000. 34(1). 127–137. doi.org/10.1006/jrpe.1999.2247.
22. Ferrari J. R., Wolfe R. N., Wesley J. C., Schoff L. A., Beck B. L. Ego-identity and academic procrastination among university students. *Journal of College Student Development*, 1995.
23. Flett G. L., Hewitt P. L., Blankstein K. R., & Mosher S. W. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 1995. 14(2). 112–137. doi:10.1007/BF02686885.
24. Flett G. L., Stainton M., Hewitt P. L., Sherry S. B., Lay C. Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012. 30. 223–236. doi:10.1007/s10942-012-0150-z.
25. Haghbin M., McCaffrey A., & Pychyl T. A. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 2012. 30. 249–263. doi:10.1007/s10942-012-0153-9.
26. Khan I., Schommer-Aikins M., Saeed N. Cognitive Flexibility, Procrastination, and Need for Closure Predict Online Self-Directed Learning Among Pakistani Virtual University Students. *International Journal of Distance Education and E-Learning*, 2021. 6(2). 31–41. doi:10.36261/ijdeel.v6i2.1860.
27. Kruglanski A. W., & Webster D. M. Motivated Closing of the Mind: «Seizing» and «Freezing». *Psychological Review*, 1996. 103(2). 263–283. DOI:10.1037/0033-295X.103.2.263.
28. Kurtovic A., Vrdoljak G., & Idzanovic A. Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology: Ijep*, 2019. 8(1). 1–26. doi:10.17583/ijep.2019.2993.
29. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company., 1984.
30. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination // *European journal of Personality*. 2000. 14(2). 141–156. doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V.
31. Pychyl T. A., Lee J. M., Thibodeau R., Blunt A. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination [Special issue] / *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. 15. 239–254.

32. Rorer, L. G. «Deep» RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, 1983. 7. 1–9.

33. Sirois F. M., Pychyl T. A. Academic procrastination: Costs to health and well-being. In 110th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois., 2002.

34. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // *Personality and individual differences*. 2010. 48(8). 926–934. doi:10.1016/j.paid.2010.02.025.

35. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 2007. 133. 65–94. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

36. Tversky A., Kahneman D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases: Biases in judgments reveal some heuristics of thinking under uncertainty. *Science*, 1974. 185(4157). 1124–1131. doi: 10.1126/science.185.4157.1124.

37. Van Eerde W. Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 2003. 137(5). 421–434. doi: 10.1080/00223980309600625.

Статья поступила в редакцию 19.04.2024; одобрена после рецензирования 23.05.2024; принята к публикации 20.06.2024.

The article was submitted 19.04.2024; approved after reviewing 23.05.2024; accepted for publication 20.06.2024.