

ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Книга Психология

Том 102

ANNUAIRE DE L'UNIVERSITE DE SOFIA „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

FACULTE DE PHILOSOPHIE

Livre Psychologie

Tome 102

---

## ХРОНИЧНО ОТЛАГАНЕ НА НАМЕРЕНИЯТА И ХЕДОНИСТИЧЕН СТИЛ НА САМОРЕГУЛАЦИЯ

МОМЧИЛ КИРЯКОВ, ИРИНА ЗИНОВИЕВА

*Катедра по обща, експериментална и генетична психология*

*Momchil Kiryakov, Irina Zinovieva. PROCRASTINATION AND HEDONIC SELF-REGULATION STYLE*

Procrastination as a chronic delay in task execution is primarily understood in terms of judgmental categories and conceptual frameworks that explicitly or implicitly imply certain deficiency. Less attention is usually paid to the process of procrastination and its role in maintaining the positive emotional tone and attaining short-term rewards. In the modern world where a mounting pressure exists toward immediate gratification of growing variety of temptations, the hedonistic self-regulation in general and procrastination in particular become highly attractive subjects with theoretical and practical consequences. The present work analyses procrastination from the point of view of its structure and underlying physiological mechanisms. Additionally, the time models used to defend the procrastination behaviour, as well as the emotional and Ego dynamics are investigated. Attention is given to the effects of procrastination on the goal directed behaviour.

In an attempt to advance the explanation, procrastination is also discussed in the framework of individual self-regulation. The analyzed data suggest that the chronic delay of tasks execution represents an important indicator of a specific hedonistic self-regulation style depicting a tendency to search for a positive emotional tone and a generally pleasant emotional state, to aim at short-term rather than long-term valuable consequences, and display avoidance of systematic effort. Low levels of interest in achievement and in strategic goals augment the description of hedonic self-regulation style.

От гледната точка на външния наблюдател човешкото поведение често изглежда неадаптивно, дисфункционално, нерационално и саморазрушително. Но при по-внимателен анализ зад нелогичността на голяма част от действията могат да стоят разбираеми от вътрешна за индивида гледна точка причини

като емоционалната динамика, времевата перспектива или навиците на конкретния човек. По този начин поведение, което бива класифицирано като „неадаптивно“, „неефективно“ и дори „негативно“ в дългосрочен план, често има благоприятно съотношение между ползи и вреди/разходи в настоящия момент или в краткосрочен план. От друга страна, поведение, което изглежда благоприятно за индивида в бъдеща перспектива, може да изисква в настоящия момент висока цена, която човек не е готов да плати, дори и това да означава, че ще си навреди по този начин в дългосрочен план. Ето защо не е учудващо и необяснимо, че хората често не правят „правилния“ избор дори и да знаят кой е той. Това носещо негативи за индивида поведение се разпростира върху всички аспекти на живота му – работа, физическо състояние, семейство, взаимоотношения с приятелите. То може да приема различни форми.

Една от тях е хроничното, ненужно, често ирационално отлагане на действие или задача, което се случва дори когато човек знае, че това закъснение ще повлияе на представянето му и ще компрометира самия него както в очите на останалите, така и в неговите собствени. Необходимо е да се прави разграничение между този тип отлагане и онова, което се основава на приписване на приоритети. При ненужното отлагане се забавя изпълнението на важна задача, като човек избира да посвети времето си на нещо, за което знае, че не е важно или не трябва да се свърши точно в настоящия момент, но в същото време тази алтернатива изглежда субективно по-привлекателна.

Някои изследователи (Maganò, 2003) на този феномен считат, че около 20% от хората се определят като хронично практикуващи поведение на ненужно отлагане на задачите и дейностите си; за тях това поведение е начин на живот. Като се има предвид, че ненужното отлагане се характеризира с много ниска степен на саморефлексия, можем да предположим, че реалният процент на хората, които се поддават на подобен тип поведение, е доста по-висок. Крайните прояви на хронично ненужно отлагане са свързани със значителен спад в продуктивността, изживяване на социално неодобрение поради невъзможността да се поема отговорност и циклично задълбочаваща се лична криза. В трудовия живот такова поведение може да има сериозни последици както за работодателя, така и за работника. Всичко това прави този феномен особено интересен за изучаване от научна гледна точка и полезен за познаване в практически план.

## ИЗСЛЕДВАНИЯ НА САМОРЕГУЛАЦИЯТА

Анализът на хроничното отлагане на изпълнението на важни намерения предполага анализ на специфичните характеристики на саморегулацията, която стои в основата на това поведение. Най-известната парадигма за изследване на саморегулацията е предложена от У. Мишел (Mischel, 1974) и е съсредоточена върху способността за отлагане на задоволяването на желанията. Основната експериментална схема поставя изследваните лица пред избор дали да получат

малка награда веднага или по-голяма, но след продължителен период от време. В серия от експерименти се изследват факторите, които подпомагат отлагането на задоволяване на желание. От гледната точка на тази парадигма незабавното удовлетворяване на желанието се разглежда като липса на способност за отлагане на удовлетворението и като дефицит в самоконтрола. Но данните позволяват да се хвърли светлина и върху систематично избраната спонтанност при удовлетворяване на възникващото влечение и отлагането на важните задачи в полза на избор на поведение, свързано с по-голямо удоволствие в момента.

Първите експерименти У. Мишел (Mischel, 1974) провежда с деца от 4 до 6 години, на които се предлага да изберат дали да получат един бонбон веднага или два бонбона, след като експериментаторът се върне в стаята. На тези, които избират да изчакат, се обяснява, че във всеки момент могат да натиснат бутон, с който да повикат експериментатора и да променят решението си, но за това ще получат само един бонбон. Ако успеят да дочакат експериментаторът да се върне сам, ще получат два бонбона. Децата не знаят колко ще трае отсъствието. То варира между 15 и 20 минути в зависимост от възрастта на децата и се измерва в секунди, като 15 минути е времето, което трябва да изчакат децата на 4 години.

Изследванията проследяват едни и същи участници в продължение на повече от три десетилетия в опит да се установат последиците от развитата в ранна детска възраст способност за отлагане на удовлетворяването на желанието върху по-нататъшния живот на човека. Резултатите от лонгитюдните изследвания разкриват (Ayduk, 2008), че индивидите, които като малки деца са способни да отлагат удовлетворяването на желанията и да полагат усилия за да си наложат да изчакат със задоволяването на желанието, в юношеството се отличават с по-добри академични постижения и по-високи постижения по широкоспектърен тест за училищни знания (SAT) (Mischel, Shoda, & Peake, 1988; Shoda, Mischel, & Peake, 1990). В периода на зрелостта те имат склонност към планиране и постигане на цели с продължителен времеви хоризонт, по-добре се справят с предизвикателствата в живота, които изискват настойчивост. Същата група показва предимства и в социалната сфера: тези хора по-успешно преодоляват фрустрацията в социалните контакти и създават по-стабилни семейства. Справят се по-добре и с риска: по-малко се поддават на рисково поведение, застрашаващо здравето, като вземане на наркотици и безразборни сексуални връзки и дори правят по-ефективни избори на инвестиционни решения.

Експериментите на У. Мишел (Mischel, 1974) демонстрират и че индивидите могат да променят смисъла на обекта на желанието, като се фокусират върху различни аспекти на обекта. С това те могат да го направят повече или по-малко привлекателен в момента. Когато на децата се подсказва да си мислят само за формата на бонбона или че той прилича на облаче, те успяват да изчакат по-дълго, отколкото, когато им подсказват да си мислят за това, какъв е вкусът на бонбона и колко сладък е кремът с него. Мишел и колеги (Metcalfe & Mischel, 1999; Mischel, 2007) предлагат да се разграничават две страни на обектите на

желанието – когнитивни или такива, които са съсредоточени върху формалните характеристики на обектите, и такива, които представят консумирането на обекта на желанията в съзнанието и имат възбуждащ ефект. Авторът издига тезата за наличието на две автономни подсистеми: „студената“ когнитивна и „горещата“ емоционална страна на единната когнитивно-емоционална процесуална система.

Фокусирането на вниманието върху „студените“, когнитивни характеристики на обекта позволява работа с него, която не го прави непосредствено привлекателен и подпомага отлагането на удовлетворението на желанията. Тази страна на саморегулацията подпомага систематичното усилие в посока на дългосрочни цели и е свързана с онова, което във всекидневния език е известно като „воля“. Поддаването на импулсите на „горещата“ система се разглежда като естествена реакция; сама по себе си тази система подтиква към удовлетворяване на желанието и е основа на саморегулацията, която търси незабавното удоволствие.

Когато става въпрос за систематично предразположение към избор на поведение в посока на емоционалните придобивки тук и сега, то може да се разглежда като специфичен стил на саморегулация, която е насочена не към постижение, а предимно към приятни вътрешни усещания и положителни емоции в настоящия момент. Тя традиционно се свързва с хедонистичната нагласа и затова може да се разглежда като хедонистичен стил на саморегулация.

Според П. Хол и Д. Фонг (Hall & Fong, 2007) има естествена поведенческа предразположеност, свързана с онези отговори и рефлексии налагащи се над останалите отговори и рефлексии, които организмът може да произведе. При хората и висшите животни степента на предразположеност към определен отговор се определя от вътрешните нагони като глад и жажда, от сигналите на средата и от миналия опит. Капацитетът да се потискат отговорите, към които индивидът се чувства предразположен, е в основата на самоконтрола и на практикуването на поведение, ориентирано към бъдещето. Човек непрекъснато се изправя срещу отговори, които чувства, че е предразположен да даде във всекидневния си живот – привлекателният колега от противоположен пол със сигурност не предизвиква професионално отношение като естествен отговор, навикът за излизане в обедна почивка 15 минути по-рано и връщане от нея със същото закъснение често е по-силен от ясното съзнание, че точно днес има много работа за вършене. Средата от колеги, които не вземат напълно сериозно професионалните си задължения, води до подобно на тяхното отношение и у голяма част от останалите. Тези доминиращи поведенчески тенденции предполагат стабилизиране в повтарящо се поведение, което може сериозно да застраши благополучието в дългосрочен план, макар това невинаги да се осъзнава в конкретния момент. В краткосрочен план обаче точно тези тенденции създават възнаграждаващи преживявания, усещане за радост и за свобода от неприятни ограничения.

П. Хол и Д. Фонг предполагат, че предпочитанията за извършване на определени действия се влияе и от времевото съотношение на полза и вреда. Според тях една от основните причини добрите намерения и разбиране за това,

какво трябва да се направи да не се трансформират в действия, е разпределението на позитивите и негативите, които съответната постъпка носи във времето. Капацитетът за ангажиране с действия, които да обслужват дългосрочни интереси, се разглежда като сложна комбинация от биологични, когнитивни и социални фактори. По-специално това са: а) биологично заложеният саморегулативен капацитет (степената на развитие на изпълнителната функция в нервната система и съответстваща физиологична енергия); б) социално-когнитивни променливи (като например убеждението за свързаността между настоящото поведение и бъдещите резултати) и в) ценността, която се придава на разпръснатите във времето резултати от съответното поведение. Очакванията за тези резултати формират намерението за извършване на определено действие, но връзката между тези намерения и реалното действие бива модерирана от поведенческата предразположеност и саморегулативния капацитет.

Хедонистичният стил на саморегулация е свързан с по-ниските равнища на физиологичен саморегулативен капацитет и със систематично поддаване на поведенческата предразположеност.

## ФИЗИОЛОГИЧЕН КАПАЦИТЕТ ЗА САМОРЕГУЛАЦИЯ

Изследванията (Muraven & Baumeister, 2000) сочат, че възможността за саморегулация е ограничен ресурс и се изчерпва, когато бъде използван интензивно. Така вероятността за успешен самоконтрол се понижава след интензивното му практикуване, тъй като това усилие изчерпва енергийния ресурс, свързан със саморегулацията. Този ограничен ресурс е отговорен за отлагането на удовлетворението, устояването на дадено изкушение, емоционалната регулация и други форми на самоконтрол. Емпиричните резултати, получени от Баумайстер и колеги (Muraven, Tice & Baumeister, 1998), сочат, че дори и незначителен акт на самоконтрол като запазване на сериозно изражение при гледането на нещо изключително смешно има негативно влияние върху следващите опити за потискане на първосигналните реакции.

М. Гейлиът и колеги (Gailliot, 2007) откриват, че самоконтролът консумира един от основните източници на калории в тялото – глюкозата. Изследванията им показват, че възстановяването на нивото на глюкоза в кръвта възстановява до някаква степен и възможността за самоконтрол. П. Хол и Д. Фонг (Hall & Fong, 2007) смятат, че има биологична предпоставка за нивото на саморегулативен потенциал. Според тях капацитетът за саморегулация се влияе от степента на развитие на изпълнителната функция на нервната система, локализирана в префронталния кортекс и предния цингуларен кортекс.

В серия от експерименти Б. Шмайхел и К. Вос (Schmeichel & Vohs, 2009) демонстрират, че възстановяването на способността за самоконтрол е свързано със себеутвърждаването. В експерименти с предварително изтощаване на физиологичния ресурс за самоконтрол утвърждаването на водещи и важни за

изследваните лица ценности довежда до по-добро представяне на задачи за самоконтрол в сравнение с контролна група, при която се утвърждават сравнително периферни за индивида ценности. Контролирайки отделните ефекти от себеутвърждаването и връзките им с нивото на успешно представяне при задачи, изискващи саморегулация, авторите установяват, че утвърждаването на важните за индивида ценности води до по-абстрактен поглед върху ситуацията и до по-високо равнище на психично конструиране, с което се потискат импулсивните его-защитни отговори на тревожността в полза на по-рационални и волеви действия. Според авторите обаче в този случай става въпрос за ефект на възстановяване, а не на увеличаване на възможностите за самоконтрол. В подкрепа на това твърдение е фактът, че групите изследвани лица, при които ресурсът не е изчерпан предварително, не демонстрират статистически значимо увеличаване на способността за саморегулация. Като цяло резултатите от тези изследвания показват, че самоутвърждаването води до подкрепа на един Аз-образ, който е компетентен, свързан, стабилен, способен да прави свободен избор и да контролира важните резултати в живота.

Но желанието за самоутвърждаване не води автоматично до волева саморегулация в посока на позитивния Аз-образ. Дори висока степен на значимост на ценностите и на важността на настоящите задачи за Аз-образа може да се съчетава с отлагане на изпълнението на намеренията. Ориентацията към приятни изживявания, която стои в основата на хедонистичната тенденция в саморегулацията, може да взема връх над намеренията за самоутвърждаване, като блокира извършването на важни задачи. Значителна роля за утвърждаването на хедонистичния стил на саморегулация играят някои характеристики на задачите, имплицитните модели на времето, в които е социализиран индивидът, емоционалната динамика и конструирането на личния смисъл.

### ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ЗАДАЧИТЕ, ПРЕДРАЗПОЛАГАЩИ КЪМ ОТЛАГАНЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО

При определяне на склонността да се отлагат намеренията важна роля имат и характеристиките на задачите. Обикновено се отлагат такива дейности, които индивидът квалифицира като стресиращи, отегчителни, трудни за контрол или недостатъчно важни. Данните от изследване, проведено от А. Блът и Д. Пихил (Blunt & Pychyl, 2000), сочат, че в зависимост от фазата, в която се намират проектът или задачата, се променят и характеристиките, които ги правят непривлекателни и повишават риска от отлагане. Авторите показват, че в ранната фаза на планиране онова, което отблъсква в най-голяма степен изследваните лица от планираната дейност, е ниското ниво на значимост, което ѝ придават поради неразбиране на смисъла защо е нужно да се прави това. От друга страна, когато са вече въвлечени в нея, на преден план излиза степента ѝ на структурираност – какво и как да се направи.

П. Стийл (Steel, 2007) предлага модел на ненужното отлагане, който се основава на две базисни твърдения: 1) Колкото повече ценност ( $V$ ) и очакване за успех ( $E$ ) хората влагат в определена дейност, толкова по-вероятно е те да започнат да я вършат; 2) В типичния случай хората придават по-голяма тежест на настоящите ползи и омаловажават бъдещите ( $D$ ), като това се влияе от тяхната толерантност или съответно сензитивност към отлагането на удовлетворяването ( $T$ ). Тези четири променливи дават количествен израз за това, колко желан е определен избор от индивида ( $U$ ):

$$U = E \times V / T \times D.$$

Освен чрез този формализиран израз саморегулацията се разглежда и като функция на редица други променливи: потребност от постижения, перцепция за собствената ефективност, склонност към отегчаване, разсеяност, импулсивност, самоконтрол и равнище на организираност.

## МОДЕЛ НА ВРЕМЕТО ПРИ ОТЛАГАНЕ НА НАМЕРЕНИЯТА

Един от „методите“, които хората прилагат, за да отлагат задачите си, е да разглеждат времето като състоящо се от пренебрежимо малки сегменти от кратки интервали (Andreou, 2007). Това позволява отлагането да бъде обосновано като временно и незначително по продължителност ангажиране с дадено забавление или отпускаща дейност в настоящия момент на фона на многото такива интервали в бъдещето, които ще бъдат посветени на работа. Уловката е в това, че когато всеки от тези мигове последователно се превърне в настоящ, този цикъл на разсъждения и съответно действия се повтаря и така работата, която трябва да се свърши, винаги остава в необятното бъдеще, а настоящето бива окупирано „завинаги от временната почивка“. Този вид отлагане е особено лесно приложим при сърфирането в Интернет, тъй като онлайн дейностите обикновено не изискват много време. Съществуват и постоянните дистрактори като идващите съобщения в електронната поща или желанието да се погледне отново Facebook. Интернет е особено опасен като причина за бездействие, тъй като тази технология има качества, които повишават риска за въвлечане в подобна самозаблуда – бърз достъп, удобство, инициране на позитивни емоции, привидна възможност във всеки един момент да се излезе от мрежата и да се продължи работа. Всъщност тази възможност е реална, но горепосоченият цикъл на самоубеждаване я прави поредната предпоставка за отлагане на задачите. Разбира се, същото може да се случи и с други дистрактори, които извън контекста на нещо, което е по-важно за вършене, могат да бъдат разглеждани като пълноценна и полезна дейност – например, когато някой отлага важната работа, която трябва да свърши, докато не разчисти „набързо“ бюрото си.

Добра илюстрация на субективната логика при ненужното отлагане е начинът, по който то нарушава един от основните закони в математиката и класи-

ческата формална логика – транзитивността – ако  $a > b$ ,  $b > c$ , то би следвало, че  $a > c$ . Транзитивността липсва, когато поведението бива хронично отлагано (Andreou, 2007). Така например, ако някой в понеделник си мисли, че предпочита да свърши определена работа на следващия ден, но във вторник, сряда и четвъртък този цикъл се повтаря, е доста вероятно в петък да му се струва, че най-подходящото време за тази дейност е било понеделник и да изпитва съжаление, че е пропуснал този „идеален“ момент да бъде изпълнена задачата. Субективните възприятия и предпочитания тук очевидно влизат в разрез с принципите на рационалността, тъй като ако всеки следващ елемент (ден) е по-предпочитан от предходния, няма как в крайна сметка първият да се окаже най-желан.

Този цикъл на нетранзитивни предпочитания обяснява една огромна част от решенията, които се вземат на момента и може да бъде обединен с идеята за разделянето на времето на пределно малки интервали. Така логичното във всеки един момент заключение, че точно този миг не е фатален за „добрите“ намерения в дългосрочен план, води до влизане в един непрекъснат цикъл от такива мигове, от който трудно се излиза без радикална промяна на мисленето. Поредната цигара или малка почивка от работата може изолирано да няма толкова голям негативен ефект върху здравето или съответно успеха в определено начинание, но натрупването на критична маса от поредни цигари и почивки със сигурност ще има.

Когато човек се поддава на изкушението да си позволи една „малка“ почивка и „незначително“ отклонение от извършването на задачите, той получава определени награждаващи преживявания като усещането за удобство и възможността отново да инициира позитивна емоция. Въпреки че отделните малки порции нямат голямо значение, всяка от тях добавя усещане за отпускане и физиологичен комфорт. Поредицата от такива малки награди обаче може да доведе до натрупване на еднотипна стимулация в продължителни периоди от време и до постепенно привикване към тази стимулация. Благодарение на това натрупване състоянието на понижена физиологична и когнитивна стимулация може да стане доминиращо и да се превърне в базисен модел на функциониране.

## ЕМОЦИОНАЛНА ДИНАМИКА И РОЛЯ НА АЗА ПРИ ОТЛАГАНЕ НА НАМЕРЕНИЯТА

Хедонистичният стил на саморегулация се проявява и във връзката на не-нужното отлагане с индивидуалната емоционална динамика. Когато човек се изправи пред задача, която е трудна, стресираща, предизвикваща тревожност и негативни емоции като цяло, често на преден план излиза необходимостта от регулиране на емоционалното състояние. Отлагането на задачата има значителен ефект върху настроението. Човек се поддава на импулса да избяга и да се почувства добре сега. Намалването на тревожността действа като подкрепление за бъдещо повторение на този тип справяне. Естествено тази краткосрочна стратегия може да има дългосрочни последици. Често се налага човек да положи



огромни усилия в последния момент, за да свърши поне част от работата, която задълго е отлагал. Естествен резултат от това е качеството и количеството на свършеното да е сравнително ниско, но това невинаги се възприема като неуспех от индивида, практикуващ хронично отлагане. Емоционалната регулация често надделява над самоконтрола, когато индивидите трябва да направят избор между двете, макар че в случая не става дума за избор, а за поддаване на реакцията, към която индивидът се е приучил да изпитва предразположение.

В литературата (Burka & Yuen, 1983; Ellis & William, 1977) са посочени няколко основни източници на негативни емоции, които водят до хронично отлагане на задачите. Сред тях се открояват страховете с различна обектна натовареност:

1. Страх от провал. Често хората предпочитат да не свършат нищо, отколкото да опитат и да не успеят. Този страх задейства его-защитите на индивида, които го водят до решение да предпочете сигурен неуспех, който да може да се припише на обстоятелствата, отколкото да опита да се справи, да рискува и съответно да срещне възможност да се провали, въпреки че е положил съответните усилия. Чрез ненужното отлагане индивидът намалява шансовете си за успех, но съхранява усещането си за компетентност, тъй като причините за неуспеха се екстернализират в източници, различни от собствените му способности. Тази стратегия придава по-голяма ценност на успеха, дори той да не е максимален, защото се разглежда като едно добро постижение на фона на „малкото време“, за което индивидът е успял да го постигне. Отлагането се превръща в щит, зад който егото е добре защитено в субективен план. И макар че се наблюдава количествен и качествен спад в резултатите, за индивида това няма съществено значение, тъй като той е намерил ситуация, в която няма как да загуби.

2. Страх от успех – понякога човек избягва да си върши работата, защото смята, че ако започне, ще се превърне в работохолик, който няма да има приятели и живот извън работата. Този страх произтича от убедеността, че успехът в кариерата е свързан със загуба на способността да се изпитват топлота, приятелски чувства и удоволствие от забавлението. Друг аспект на този страх е, че ако човек се захване сериозно за работата си, ще стане по-добър, което от своя страна ще увеличи очакванията на другите и това ще доведе до по-високо напрежение.

3. Страх от загуба на автономия – за много хора отлагането на задълженията (особено ако не им придават смисъл) е начин да се чувстват свободни, независими, необвързани с условностите на живота и притежаващи контрол над собствените си действия.

4. Страх от самота – отлагането може да бъде и начин човек да се чувства свързан с други хора. Това се случва, когато например се отлагат задълженията и отговорностите, докато индивидът не попадне в ситуация, от която не може да излезе сам и трябва някой да дойде и да го спаси. Страхът от самота се посочва като причина за хронично отлагане предимно в професиите, където работата се извършва самостоятелно, а не в екип – писателският труд е

добра илюстрация. В най-тежките форми на този страх самият феномен на отлагането се превръща в начин на справяне.

Декларативният перфекционизъм също се разглежда като причина за не-нужно отлагане на задачите. Според теорията за атрибуцията (Weiner, 1986) перфекционистите могат да отлагат изпълнението на задачите си, тъй като имат изключително високи изисквания към себе си и се страхуват, че няма да успеят да ги удовлетворят. Такива хора могат да предпочетат да не вложат достатъчно усилия и време и да бъдат посредствени в работата си, но да запазят усещането, че ако бяха дали всичко от себе си, резултатът би бил великолепен. Това е форма на защитен механизъм, тъй като позволява да се запази усещането за собствена ефективност, което такива хора се страхуват, че могат да загубят, ако дадат всичко от себе си и въпреки това постигнат посредствен резултат.

П. Хюйт и Г. Флет (Hewitt & Flett, 1991) предлагат няколко типа перфекционизъм.

1. Перфекционизъм спрямо самия себе си – придържане към стриктни стандарти и висока мотивация за постигане на съвършенство и избягване на неуспех, съчетани с изключително строга самооценка.

2. Перфекционизъм спрямо другите – поставяне на нереалистични стандарти за значимите други (партньор, деца, колеги и т.н.) и педантична оценка на тяхното представяне.

3. Социално предписан перфекционизъм – убеждение, че другите имат нереалистични очаквания за поведението на индивида; преживяване на външен натиск да бъде перфектен, вяра, че другите го оценяват критично.

Според изследване на Д. Килбърт и колеги (Kilbert, Langhinrichsen-Rohling & Saito, 2005) най-предразполагащ към хронично отлагане на задачите е третият тип перфекционизъм. В този случай целите се възприемат като нещо наложено отвън и индивидът непрекъснато се намира в състояние на конфликт между това, което си мисли, че се очаква от него, и нежеланието да го прави.

Липсата на усещане на личен смисъл и на значението на дадена дейност в общия контекст на живота на човека е една от основните причини тя да бъде отлагана. Установено е (Vui, 2007), че когато изследвани лица с висока склонност към отлагане чувстват повишена заплахата от оценка на това, което правят, те са по-склонни да отлагат задачите си. В същото изследване резултатите сочат, че хора с висока предразположност към отлагане си вършат по-бързо и навременно работата, когато заплахата от оценка е ниска. Данните от това изследване сочат обратния ефект при хора с ниска склонност към хронично отлагане – високата заплахата от оценка ги мотивира да работят, а ниската – не.

Интерес представлява и едно изследване, което търси връзката между не-нужното отлагане и несъответствията между реалния и дължимия Аз. Използвано е разграничението на Т. Хигинс (Higgins, 1989) на идеално, реално и дължимо (социално-предписано) Аз. Резултатите сочат, че по-силното разминаване на

това, което човек мисли, че е, и това, което мисли, че трябва да бъде, е свързано с по-висока склонност към отлагане на изпълнението на задачите (Ferrari, 2007).

Възможно обяснение на тези резултати е свързано с преживяването на смисъла. Когато човек не влага личен смисъл в задачите, които трябва да изпълнява, те са част от дължимото Аз. Разминаването между реалното и дължимото Аз поставя индивида под натиск и създава негативен емоционален тон. Възможен начин за справяне е избягване на поведението, произтичащо от социално-предписаното Аз като се отлага изпълнението на свързаните с него задачи. Алтернативният подход към това несъответствие – да бъде извършена дейност, в която индивидът не влага личен смисъл – е свързан с усилия, а при успешно изпълнение би донесъл предимно облекчение, но не и усещане за удовлетворение. Ето защо може да бъде предпочетена стратегията на отлагане на изпълнението на задачите. По този начин хроничното, ненужно отлагане се разглежда като функция на смисловия дефицит в дейността на индивида, т.е. липсата на смисъл в действията, задачите и целите води до вътрешно отдръпване от тях, което намира израз в многократното отлагане на изпълнението им.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разбирането на хроничното отлагане на намеренията се разглежда предимно в оценъчно натоварени концептуални схеми, които имплицитно или експлицитно го квалифицират като недостатък. По-малко внимание се отделя на разбирането за процеса на отлагането и неговата роля в поддържането на общия емоционален тон и краткосрочните придобивки. В свят, който подтиква към високи степени на гъвкавост и незабавно удовлетворяване на все по-голямо разнообразие от желания, хедонистичната саморегулация и отлагането на деловите намерения придобиват нарастваща обществена значимост и изострят необходимостта от задълбочаване на познанията за този феномен. В нашата работа беше анализирана вътрешната структура на явлениято хронично отлагане на намеренията. Показани бяха времевите аспекти, физиологичните механизми, които го поддържат, емоционалната динамика, лежаща в основата му, както и основните трудности, произтичащи от хроничното отлагане на задачите при стремеж към постижения и преследване на цели.

В опит за обяснение беше дискутирано и мястото на хроничното отлагане на намеренията в цялостната саморегулация на индивида. Представените изследвания разглеждат хроничното отлагане на намеренията като основен показател на специфичния стил на хедонистичната саморегулация. Хедонистичната нагласа в саморегулацията се характеризира със стремеж към поддържане на позитивен емоционален тон и общо приятно усещане, към краткосрочни цели, които не изискват много усилия, както и с ниска степен на интерес към постижение или стратегическа насоченост на поведението.

## ЛИТЕРАТУРА

- Andreou, C. (2007). Understanding procrastination. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37, 183–193.
- Ayduk, O. (2008). Delay of Gratification in Children: Contributions to Social-Personality Psychology. – In: Mischel, W., Y. Shoda & O. Ayduk (Eds.) *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person* (8th ed.). New York: Wiley, 97–109.
- Blunt, A. K. & T. A. Pychyl (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28, 153–167.
- Bui, N. H. (2007). Effect of evaluation threat on procrastination behavior. *The Journal of Social Psychology*, 147, 197–209.
- Burka, J. B. & L. M. Yuen (1983). *Procrastination: Why you do it, What to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley Publ. Co.
- Ellis, A. & J. William (1977). *Overcoming Procrastination*. New York: Signet Books.
- Ferrari, J. R., M. Driscoll & J. F. Diaz-Morales (2007). Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought and undesired attributes. *Individual Differences Research*, 5, 115–123.
- Gailliot, M. T., R. F. Baumeister, C. N. DeWall, J. K. Maner, E. A. Plant & D. M. Tice (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 325–336.
- Hall, P. A. & G. T. Fong (2007). Temporal self-regulation theory: A model for individual health behaviour. *Health Psychology Review*, 1, 6–52.
- Hewitt, P. L. & G. L. Flett (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Higgins, E. T. (1989) Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340
- Kilbert, J. J., J. Langhinrichsen-Rohling & M. Saito (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46, 141–156.
- Marano, H. E. (2003). Procrastination: Ten things to know. *Psychology Today* (electronic edition): <http://www.psychologytoday.com/articles/200308/procrastination-ten-things-know>
- Metcalf, J. & W. Mischel (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.
- Mischel, W. (2007). Toward a Science of the Individual: Past, Present, Future? – Mischel, W., Y. Shoda & O. Ayduk (Eds.) *Introduction to personality: Toward an integrative science of the person* (8th ed.). New York: Wiley, 263–277.
- Mischel, W. (1974). Processes in delay of gratification. In L. Berkowitz (Ed.) *Advances in experimental social psychology*, Vol. 7, 249–292, New York: Academic Press.
- Mischel, W., Y. Shoda & P. Peake (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687–696.
- Muraven, M. & R. F. Baumeister (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247–259.
- Muraven, M., D. M. Tice & R. F. Baumeister (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774–789.
- Schmeichel, B. J & K. Vohs (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 770–782.
- Shoda, Y., W. Mischel & P. Peake (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26, 978–986.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.