

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

А. В. Руженцева, В.Ф. Казібекова

Херсонський державний університет, anastasia.ruzhentseva@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент В. Ф. Казібекова

В умовах суттєвих та інтенсивних змін, що відбуваються у сучасному суспільстві, динамічного розвитку науково-технічного прогресу людина часто потерпає від нестачі часу, інформаційного перенавантаження. Крім цього сучасне життя сповнене проблемами, задачами, що вимагають дотримання певних правил, чіткого дедлайну виконання роботи та реалізації завдань. Людина, усвідомлюючи наявність часових меж, може спланувати свій час, сили, ресурси, проте в ситуації відчуття постійної напруги виникає бажання чи необхідність відкласти на потім виконання деяких справ. Саме це явище, залишення справ на згодом, визначається поняттям «прокрастинація».

Термін «прокрастинація» є досить новим для вітчизняної психології. Я. Варварічева трактує прокрастинацію як вияв емоційної реакції на справи, що були заплановані, або необхідними для особистості та відкладання цієї справи, що пояснюється існування у людини певної кількості суб'єктивних причин, а саме: нерішучості, невпевненості в собі, страху невдачі і несхвалення з боку навколишніх людей, перфекціонізму та ін. [1]. Залежно від існуючої емоційної реакції, вченими виокремлюється два основні типи осіб схильних до прокрастинації. Перший тип має назву «розслаблений» прокрастинатор. Для осіб цього типу характерно витратити час на різні розваги та інші заняття, що є для них приємнішими. Мета їхньої прокрастинації полягає у втечі від неприємних переживань, що є пов'язаними з виконанням тієї роботи, завдань, що вони відтягують на потім. На початку особи, для яких характерно домінування розслабленого типу прокрастинації, не виконують те, що потрібно, оскільки завдання є для них нудним, а потім вони намагаються виправдовуватися або вигадувати псевдо раціональні пояснення власної поведінки. Слід зазначити, що в глибині їх мотивів може знаходитися

прагнення до задоволення потреб в увазі, схваленні, в любові, що є для них найбільш емоційно важливими. Другий тип осіб схильних до прокрастинації є «напружений» тип. Для них більш характерно наявність загального перевантаження, незадоволеність особистими досягненнями, наявність нечітких життєвих цілей, втрата відчуття часу. Страх невдачі, продемонструвати свою некомпетентність є найпоширенішою причиною прокрастинації цього типу. Вони є занадто самокритичними, тому намагаються уникати багатьох форм діяльності, особливо з елементами конкуренції [5].

О. Поліванова в свої наукових дослідженнях зазначає, що наслідками наявності прокрастинації є відчуття провини, стрес, втрата продуктивності, невдоволеність оточуючих із-за невиконання зобов'язань, що були покладені на людину. Особистість відчуває досить серйозний фізичний та емоційний стрес, коли прагне завершити справу в обмежений часовий інтервал. Також прокрастинація сприяє виникненню почуття провини за невиконану роботу, відсутності самореалізації, виникнення думок щодо упущення можливостей тощо. Таким чином, прокрастинація є негативним явищем, яке може значно знижувати ефективність діяльності, впливати на самооцінку особистості [3].

Прагнучи впоратися зі стресовими ситуаціями, людина виробляє так звані копінг-стратегії протягом всього свого життя. Тобто, виробляє систему цілеспрямованої поведінки свідомого оволодіння ситуацією з метою зменшення негативного впливу стресу на неї. Взагалі копінг є одним із головних понять в сфері психології стресу та адаптації особистості. Допомогає зрозуміти сутність адаптивної та дезадаптивної поведінки людини, оскільки не тільки сам стрес сприяє зниженню продуктивності діяльності, але й як особистість може впоратися зі стресом та стресорами.

Р. Лазарус та С. Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, що містить в собі когнітивні та поведінкові зусилля особистості, які спрямовані на зниження впливу стресової ситуації. В запропонованій ними транзакційній теорії стресу та копінгу, науковці звертають особливу увагу на механізми подолання стресу. Копінг-поведінка – це стратегії дій, які людина використовує

під час психологічної загрози фізичному, особистісному, соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості, та призводять до успішної адаптації. Автори виокремлюють дві форми копінг-поведінки, а саме: активну та пасивну. Активна форма є цілеспрямованим усуненням впливу стресової ситуації, послаблення стресового впливу між особистістю та навколишнім середовищем. А пасивною формою є інтрапсихічні способи боротьби зі стресом, що спрямовані на редукцію емоційного напруження, а не на зміну самої стресової ситуації. У зв'язку з цим, Р. Лазарус та С. Фолькман виокремлюють дві головні функції копіngu: копінг, що сфокусований на проблемі; копінг, що сфокусований на емоціях [4].

Отже, копінг-поведінка об'єднує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що використовує людина для подолання стресових вимог сьогодення. О. Войцеховська зазначає, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, що формують ставлення людини до життєвих труднощів, та тією стратегією, що вона обирає для подолання стресу. В цілому вивчені копінг-стратегії можна об'єднати у три загальні групи: стратегії вирішення проблем, стратегії уникнення та стратегії пошуку соціальної підтримки [2].

Копінг-стратегія вирішення проблем є активною поведінковою стратегією пошуку шляхів ефективного вирішення труднощів, що виникають. Вона допомагає знайти альтернативні способи, ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, допомагає зберегти психічне та фізичне здоров'я особистості. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки є також активною поведінковою стратегією, коли особистість для вирішення власних проблем звертається за підтримкою, за допомогою до навколишнього середовища, до значущих осіб, друзів, родини. Третьою є копінг-стратегія уникнення. Це поведінкова стратегія, що обумовлена намаганням уникнути взаємодії з навколишнім середовищем, існуючою дійсністю, намагання уникнути вирішувати проблеми. Ця стратегія допомагає знизити емоційне напруження. Проте для осіб, що обирають цю копінг-стратегію, більш характерним є домінування мотивації

уникнення невдач, ніж досягнення успіху, також може свідчити про наявність внутрішньоособистісних конфліктів. Використання лише зазначеної стратегії формує дезадаптивну поведінку особистості в стресових ситуаціях.

С. Грабовська зазначає, що найефективнішим є використання всіх трьох копінг-стратегій в залежності від обставин, що склалися. В деяких випадках особистість може самостійно впоратися зі стресовими ситуаціями, труднощами, що виникли на її шляху, в інших випадках потребує допомоги від оточуючих, і інколи – може просто уникнути зустрічі з проблемами, завчасно звернувши увагу та усвідомивши можливі негативні наслідки [2].

Що стосується особливостей використання копінг-стратегій у прокрастинаторів, то Т. Селюкова зазначає, що особам, для яких властивий високий рівень схильності до прокрастинації, притаманне домінування наступних видів копінг-поведінки, а саме: «стримування, опанування, пошук соціальної підтримки за емоційними причинами, концентрація на емоціях та їх активне вираження, заперечення, звернення до віри, поведінковий та мислений відхід від проблем. Вони намагаються отримати пораду, допомогу чи яку-небудь інформацію від навколишніх, таким чином, перекладаючи на них відповідальність за свою бездіяльність» [5, с. 250]. Для осіб, що не схильні до прокрастинації, більш властиво проявляти активне опанування, планувати свій час та діяльність, власні дії, враховуючи об'єктивні умови, наявність власного минулого досвіду та ресурсів, властиве переформулювання та особистісний ріст, вміють придушувати конкуруючу діяльність, характерний пошук соціальної підтримки. Також вони намагаються уникати відволікання іншими видами активності, можуть ігнорувати інші речі для того, щоб можна було ефективніше впоратися зі складною ситуацією. Можуть впоратися з власними негативними переживаннями за допомогою придушення та стримування своїх емоцій, характерно високий рівень самоконтролю, визнають свою особистісну роль у виникненні проблем та відповідальність за прийняті ними рішення для вирішення цих проблем.

А. Шиліна зазначає, що для осіб, не схильних до прокрастинації, більш притаманно використовувати такі копінг-стратегії, як: вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, і зовсім не властиво використовувати стратегію уникнення проблем. А для осіб, схильних до прокрастинації, більш властиве використання стратегії уникнення проблем, що обумовлено недостатнім розвитком навичок активного вирішення проблем та особистісно-середовищних копінг-ресурсів [5].

Н. Крейдун зазначає, що прокрастинація є менш характерною для осіб, що мають високі очікування від справи, високо цінують її результати особисто для себе, мають особисту зацікавленість, та навпаки, вона більш властива для осіб, що проявляють низьку наполегливість в досягненні власної мети, вважають діяльність марною, що призводить до ігнорування можливості майбутніх досягнень та прагнення отримувати задоволення в сьогоденні [3].

Отже, явище прокрастинації є багатовимірним феноменом та розуміється як свідоме відкладання на потім виконання запланованих справ, незважаючи на наслідки та можливість виникнення проблем. Вона має різні види – в залежності від причин виникнення та сфери прояву. Копінг-поведінка – це поєднання когнітивних та поведінкових зусиль, які використовуються особистістю для опанування внутрішніх або зовнішніх вимог, що викликають психічне напруження та перевищують особистісні ресурси.

Для осіб, не схильних до прокрастинації, більш властиво шукати шляхи, можливі альтернативні способи ефективного вирішення проблем, що виникають, також можуть звертатися за допомогою чи порадою до оточуючих для вирішення їх питання, схильні контролювати власну поведінку, опановувати свій емоційний стан, планувати власні дії для досягнення бажаного результату, враховуючи об'єктивні умови, досвід та внутрішні сили, а також здатні ігнорувати інші речі для більшої ефективності власної діяльності, усвідомлюють відповідальність за прийняті ними рішення для вирішення труднощів, що виникають, мають високі очікування від власної діяльності та особистісну зацікавленість.

А для осіб, схильних до прокрастинації, більш характерно намагатися уникати взаємодії з реальною дійсністю, уникати вирішувати проблеми, більш орієнтовані на уникнення невдач, ніж досягнення успіху, схильні проявляти досить низьку наполегливість у виконанні поставлених задач, можуть навіть вважати свою діяльність марною, а також намагаються перекладати відповідальність за власну бездіяльність на навколишніх людей, намагаються не думати про труднощі, що виникають, ігнорувати їх.

Література:

1. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121-131.
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
3. Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М. та ін. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць*. Вип. 4. Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. С. 6-12.
4. Лазарус Р., Фолькман С. Психологический стресс и процесс совладения с ним. Ростов н/Д. : ГинГо, 1986. 405 с.
5. Селюкова Т. В., Мохонько Д. С. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 242-254.