

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО
ПРОКРАСТИНАЦІЇ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 231М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Анастасія РУЖЕНЦЕВА

Керівник: к.психол.н., доцент
Вікторія КАЗІБЕКОВА
Рецензент: к.психол.н., доцент
Олена КАЗАННІКОВА

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне дослідження проблеми копінг-стратегій поведінки особистості з різним рівнем прокрастинації.....	7
1.1. Особливості копінг-стратегій особистості.....	7
1.2. Сутність феномену прокрастинації.....	14
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій поведінки студентів при схильності до прокрастинації.....	24
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей копінг-стратегій у осіб, схильних до прокрастинації.....	27
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	57
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних умовах істотних змін, що відбуваються в суспільстві, суттєвому темпу розвитку науково-технічного прогресу особистість доволі часто переживає нестачу часу, відчуває перенавантаження інформаційним потоком. Через швидкі темпи розвитку сучасне життя в суспільстві насичене проблемами, завданнями, задачами, які вимагають від особистості дотримання певних правил, а реалізація поставлених завдань – чіткого обмеження строку виконання роботи. Таким чином, особистість, усвідомлюючи наявність часових рамок, може спланувати свій час, розрахувати власні сили та ресурси, однак перебуваючи в постійній напрузі, у людини виникає бажання або потреба відкласти на потім виконання деяких справ.

Термін прокрастинація для вітчизняної психології є відносно новим. Він означає схильність особистості до постійного відкладання справ на потім. Прокрастинація, в свою чергу, у особистості може викликати втрату продуктивності, відчуття провини, стрес, незадоволеність оточуючих людей через невиконання нею зобов'язань.

Людина протягом всього свого життя виробляє для боротьби зі стресовими ситуаціями, так звані, копінг-стратегії, тобто систему цілеспрямованої поведінки свідомого оволодіння ситуацією з метою зменшити негативний вплив стресу на неї. Копінг-стратегії є важливими та необхідними у випадку потрапляння людиною у кризові ситуації. Оскільки яка завгодно кризова ситуація завбачує наявність декотрої об'єктивної обставини та певного відношення особистості до неї, що обумовлено рівнем її значущості, яке супроводжується різного характеру та ступенем інтенсивності емоційно-поведінкових реакцій.

У науковій літературі психолого-педагогічного спрямування з досліджуваної проблематики є досить багато напрацювань. Дослідженням феномену прокрастинації присвячені роботи наступних науковців: С. Бабатіної, Р. Баранової, Т. Вайди, Я. Варваричевої,

О. Журавльової, М. Зверєвої, Н. Карловської, Н. Крейдун, О. Поліванової, Н. Ткаченко та ін. Дослідження феномену копінг-стратегій відображені в працях Є. Бітюцької, С. Грабовської, Т. Гордєєвої, Г. Діденко, С. Кузнєцової, О. Купрєєвої, М. Єсип, В. Пілецького, Н. Родіної, О. Сичьова, В. Шебанової та ін.

Також слід зазначити, що психологічні особливості феномену прокрастинації у зарубіжній літературі досліджувались досить тривалий час, однак ця наукова проблематика почала розглядатися досить нещодавно у вітчизняній науці. Зокрема залишається недостатньо дослідженим питання щодо домінуючих копінг-стратегій особистості при її схильності до прокрастинації, що і зумовило вибір теми нашого наукового дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота розроблялась у межах ініціативної теми кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження полягає у виявленні домінуючих копінг-стратегій у осіб, схильних до прокрастинації.

Нами визначено наступні **завдання** відповідно до зазначеної мети:

1. Ознайомитися з прокрастинацією як психологічним феноменом та особливостями її впливу на особистість.
2. Здійснити теоретичний аналіз поняття «копінг-стратегії» та розглянути особливості копінг-стратегій особистості.
3. Емпірично дослідити домінуючі копінг-стратегії у осіб з різним рівнем схильності до прокрастинації.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії поведінки студентів.

Предметом дослідження виступає копінг-стратегії поведінки студентів, схильних до прокрастинації.

Теоретико-методологічною основою наукового дослідження є: положення, що пов'язані з теорією єдності психіки й діяльності (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтьєв); підходи до розуміння сутності феномену прокрастинації (Д. Бикова, Я. Варваричева, О. Журавльова, В. Лугова, Н. Мілграм, Р. Тене, Т. Тронь), його детермінантів та прояву (А. Вовк, О. Журавльова, В. Іванух, К. Лей, Н. Мілграм); концепції та підходи, що пов'язані з теорією психологічного стресу (А. Бандура, В. Бодров, Р. Лазарус, Г. Сельє, Р. Сміт); підходи до розуміння подолання та профілактики стресу (Л. Анциферова, Ф. Василюк, Л. Карамушка, О. Кокун, Г. Ложкін, С. Максименко); системні та ресурсні підходи до розуміння копінг-поведінки особистості (І. Борисова, Р. Лазарус, М. Селігман, О. Тімченко, Т. Титаренко, С. Хобфолл).

У кваліфікаційній роботі використані наступні **методи дослідження:** 1) *теоретичні*: теоретичний аналіз наукової літератури, синтез, систематизація та узагальнення теоретичних підходів з теми наукового дослідження; 2) *емпіричні*: методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея, в адаптації Т. Юдєєвої; опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана, в адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяка, М. Замишляєвої; методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової; 3) *методи математико-статистичної обробки даних*: U-критерій Манна-Уїтні.

Наукова новизна полягає в уточненні поняття копінг-стратегії особистості, дослідженні особливостей використання копінг-стратегій у студентів з різним рівнем схильності до прокрастинації, дослідженні функціональних зв'язків копінг-стратегій з рівнем схильності до прокрастинації.

Практичне значення: отримані результати можуть бути використані для розробки корекційної програми з метою попередити

формування прокрастинації особистості як хронічного стану. Отримані результати будуть корисним для роботи практичного психолога в консультативній практиці, а також результати можуть бути використані для підвищення ефективності навчальної діяльності студентів закладів вищої освіти, підвищення особистісної ефективності студентів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету (протокол №3 від 04.10.2021 р.). Також зміст дослідження відображено у двох наукових публікаціях: «Копінг-стратегії у осіб схильних до прокрастинації» та «Особливості використання копінг-стратегій у студентів з різним рівнем схильності до прокрастинації».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел, що нараховує 55 найменувань, та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Особливості копінг-стратегій особистості

Поняття «копінг» розглядають як поведінкові, когнітивні, емоційній спроби, що постійно змінюються, впоратися зі специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, які розцінюються особистістю як напруження, чи такі, що перевищують можливість з ними впоратися. Взагалі поняття «копінг» походить від англ. «cope», що перекладається як «долати» (Наратова-Бочавер С. К.) [35].

У психології проблема копінга особистості в складних життєвих ситуаціях виникла у другій половині ХХ ст. Вперше почав говорити про копінг А. Маслоу. Однак пізніше більш детально вивченням цього поняття зайнялися Р. Лазарус та С. Фолькман. Тому саме їх вважають засновниками копіngu. Вони розкрили копінг-стратегії, визначали їх як стратегії оволодіння та врегулювання особистістю взаємин з навколишнім середовищем. Р. Лазарус за допомогою копіngu описав усвідомленні особистістю стратегії подолання стресу та подій, що сприяють виникненню відчуття тривоги (Шебанова В. І., Шебанова С. Г.) [49].

Н. Водоп'янова вважає, що «поняття копінг уміщує в себе різноманітні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити» (Водоп'янова Н. Є.) [9, с. 212–213].

Отже, поняття «копінг-поведінки» використовується в психології стресу та трактується як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, що вона додає з метою послаблення впливу стресу. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовує особистість для подолання вимог сьогодення. Також науковці зазначають про існування певного взаємозв'язку між особистісними конструктами, які впливають на формування ставлення людини до життєвих труднощів, та обраними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях. Таким чином, сутність копінгу – в адаптації людини до вимог ситуації.

Взагалі визначення, структура, функції копінг-поведінки обумовлені підґрунтям теоретичного підходу до цієї проблематики. Особистість застосовує різноманітні стратегії подолання стресових ситуацій та розвиває власні навички копінг-поведінки протягом всього життя. Аналіз наукової літератури дав змогу виокремити наступні підходи до розуміння поняття «копінгу», а саме: диспозиційний, трансакційний, психоаналітичний та ресурсний (Войцеховська О., Закалик Г.) [10].

Відповідно до психоаналітичного підходу копінг розглядається як різновид механізмів психологічного захисту для зняття напруження, що є суто автоматичною реакцією на ситуацію, що виникла, без включення когнітивних та емоційних процесів. Представниками психоаналітичного підходу до розуміння копінгу є: Н. Ендлер, П. Крамер, Н. Хан.

Таке розуміння копінгу в свою чергу призвело до значних методологічних труднощів, коли певні адаптивні захисні механізми почали називати «копінг-механізмами». Тому важливо акцентувати увагу на відмінностях між копінг-стратегіями та захисними механізмами особистості, а саме: рівень усвідомлення захисних механізмів особистістю дуже низький і є частіше несвідомими реакціями, а копінг завбачає активну діяльність, її усвідомленість особистістю (Ляховець Л. О.) [29].

За допомогою диспозиційного підходу копінг розглядається як досить стійка схильність особистості реагувати певним чином на небезпечну загрозу для неї ситуацію. Однак цей підхід не набув особливої популярності, оскільки обумовлює вузьке розуміння копінгу та є дещо суперечливим, оскільки не можна заперечувати розвиток та особистісні зміни у людини, з часом особа змінює власні схильності поводитися однаково в стресових ситуаціях.

Відповідно до трансакційного підходу вчені розуміють копінг як безперервний процес взаємодії особистості та середовища. Представниками трансакційного підходу є: Б. Гунсбергер, Р. Горзук, Р. Лазарус, Й. Тереляк, С. Фолькман, Р. Худ та ін. (Корнієнко І. О.) [24].

Копінг виступає, на думку Р. Лазаруса та С. Фолькмана, сукупністю поведінкових та когнітивних зусиль, що в свою чергу постійно змінюються та є спрямованими на подолання різних перешкод, що можуть значно перевищувати ресурсоспроможність людини (Лазарус Р., Фолькман С.) [28].

Р. Худ трактує копінг як лише поведінкову та пізнавальну активність суб'єкта, що спрямована на подолання труднощів. Однак, К. Карвер зазначає, що копінг передбачає також і залученість емоцій, окрім поведінки та когніцій під час подолання складних ситуацій (К. Карвер) [51].

Й. Тереляк надає наступне визначення копінгу: «це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності. Копінг, порівняно з адаптацією, завжди містить елемент новизни: людина долає труднощі тоді, коли вони для неї нові, згодом адаптується до них. Для копінгу важливі також зусилля, пов'язані з розв'язанням проблем, без акцентування уваги на результаті, що більшою мірою притаманно процесові адаптації людини до конкретної ситуації» (за Грабовською С., Єсип М.) [11, с. 192].

В ресурсному підході до розуміння копінгу зацентровано увагу на розподілі ресурсів, що дає змогу адаптуватися та зберегти власне здоров'я в складних життєвих ситуаціях. С. Хобфолл в запропонованій теорії збереження ресурсів виокремлює два класи ресурсів: соціальні та матеріальні. М. Селігман зазначає, що саме оптимізм є найголовнішим ресурсом в подоланні стресу. Також для представників цього підходу властиво використовувати конструкт «життєстійкість» для пояснення причин вибору людиною певних стратегій подолання стресових ситуацій (за Селюковою Т. В., Мохонько Д. С.) [41].

Узагальнюючи трактування копінгу в рамках диспозиційного, психоаналітичного, ресурсного, трансакційного підходів, розглядає копінг як емоційні, когнітивні, поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій. Когнітивні зусилля спрямовано на аналіз проблеми, що виникла, складання можливого плану дій в цій ситуації, пошук альтернативних варіантів виходу. Емоційні зусилля розуміємо як контроль власних переживань, пошук підтримки. Поведінкові зусилля спрямовані на досягнення бажаного результату. Також слід зазначити, що копінг є усвідомленим та цілеспрямованим явищем та є тісно пов'язаним з типологічними та особистісними якостями особистості, що в свою чергу мають значний вплив на вибір поведінкової стратегії подолання стресової ситуації.

У понятті копінгу розрізняють копінг-процес, копінг-поведінку, копінг-стратегії. Копінг-процес відтворює динаміку подання складнощів, копінг-поведінка – це готовність особистості долати життєві труднощі, копінг-стратегії – це типовий, властивий саме цій людині спосіб виходу у складної життєвої ситуації. Не зважаючи на те, що копінг-стратегії є реакцією індивіда на ситуацію, що склалася, однак вчені зазначають, що вони є відносно стійкими та обумовлені особистісними особливостями (Родіна Н. В.) [40].

Стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії, або як ще їх можна назвати особистісні стилі поведінки. Таким чином, поведінкові копінг-стратегії розподіляються на адаптивні й дезадаптивні та на активні й пасивні. Зазвичай до активних стратегій зараховують стратегію «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки». Стратегія «вирішення проблем» є базисною копінг-стратегією та охоплює всі можливі поведінкові варіанти, що спрямовані на вирішення стресової ситуації. Стратегія «пошук соціальної підтримки» містить в собі поведінку, що спрямована на отримання індивідом підтримки від навколишнього середовища. До пасивної копінг-поведінки зазвичай відносять поведінку, що містить в собі базисну копінг-стратегію «уникнення» (Чеканська О. А., Данчук Ю. П.) [47].

Таким чином, в цілому копінг-стратегії можливо об'єднати у три групи: стратегії уникнення, пошуку соціальної підтримки та вирішення проблем.

М. Василенко зазначає, що копінг-стратегії вирішення проблем містять в собі: «активний копінг – активні дії, які спрямовані на усунення джерела стресу; планування – планування своїх дій у конкретній стресовій ситуації; пошук активної соціальної підтримки – пошук поради серед соціального оточення; позитивне тлумачення та зростання – оцінка проблемної ситуації з позитивного погляду на неї; прийняття – визнання реальності ситуації» (Василенко М. М.) [7, с. 99]. Стратегію пошук соціальної підтримки вчений трактує як: «це активна поведінкова стратегія, коли людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: родини, друзів, значущих інших» (Василенко М. М.) [7, с. 100]. Копінг-стратегія «уникнення» розуміється М. Василенко як поведінкова стратегія, що спрямована на намагання особистості уникнути взаємодії з навколишньою дійсністю та уникнути вирішення проблеми, що виникнула (Василенко М. М.) [7].

В класифікації копінг-стратегій Р. Лазуруса та С. Фолькмана виокремлено вченими дві стратегії: проблемно-орієнтованої (спрямована на подолання самої проблемної ситуації, самого джерела стресу, або хоча б змінити якийсь її елемент) та емоційно-орієнтованої (спрямована на подолання емоційного збудження, що викликаний стресором). До проблемно-орієнтованої копінг-стратегії належать: пошук інформації, ґрунтовний аналіз ситуації, вибудування схеми розв'язання проблеми, конфронтація (Лазурус Р., Фолькман С.) [28].

На думку Р. Лазуруса, С. Фолькман, Й. Тереляка, використовуючи емоційно-орієнтовані копінг-стратегії особистість здебільшого зосереджена на власних переживаннях. Стратегії цієї групи спрямовані на зменшення негативного емоційного переживання, на контроль власних емоцій та на зміну власного відношення до життєвих труднощів. До них відносяться самозвинувачення (самокритика власних дій, думок, переживань), дистанціювання (зусилля особистості, спрямовані на відособлення себе від труднощів, уникнення думок про проблеми), пошук підтримки, самоконтроль (придушення негативних переживань, регулювання власних емоцій, діяльності), позитивна переоцінка проблемної ситуації (оцінювання ситуації як позитивної, не зважаючи увагу об'єктивні характеристики та збитки) (за Пілецьким В.) [37].

Також існують й інші класифікації копінг-стратегій. Дж. Шеффер і Р. Моос поділяють копінг-стратегії на три групи, що обумовлені їхньою спрямованістю (напряму основного вектора дій): фокусовані на проблемі (пов'язані з конкретними діями, що спрямовані на подолання труднощів); фокусовані на оцінці (з'ясувати значення ситуації для себе); фокусовані на переживаннях (керування емоціями й почуттями, підтримування емоційної рівноваги) (Моос Р., Шеффер Дж.) [55].

К. Карвер та Дж. Коннор-Сміт розробили більш розширену класифікацію копінг-стратегій. Ними було виокремлено наступні стратегії:

- планування – попереднє визначення власних дій відносно проблемної ситуації, що виникла;
- активний копінг – активні дії з метою ліквідування джерела стресу;
- пошук соціальної підтримки – поради, допомоги у соціального оточення;
- позитивне тлумачення та зростання – оцінка ситуації, що склалася, з огляду її позитивних аспектів та ставлення до неї як до нового життєвого досвіду;
- прийняття – визнання особистістю реальності проблемної ситуації (Карвер К., Коннор-Сміт Дж.) [51].

К. Карвер зазначав, що найбільш адаптивними копінг-стратегіями є стратегії орієнтовані безпосередньо на вирішення самої проблемної ситуації (Карвер К., Коннор-Сміт Дж.) [51].

Цікавою також є класифікація запропонована П. Тойсом, що ґрунтується на комплексній моделі копінг-поведінки. Науковець виділяє дві групи копінг-стратегій: когнітивні та поведінкові. Поведінкові в свою чергу розмежовуються на три підгрупи: поведінкові стратегії зорієнтовані на ситуацію (до них відносяться: прямі дії – обговорення, вивчення ситуації; пошук підтримки, уникнення ситуації), на фізіологічні зміни (містить в собі тяжку працю, використання алкоголю, наркотичних речовин, сон, таблетки, їжа та ін.), на емоційно-експресивне вираження (стимулювання контроль почуттів, катарсис). Когнітивні стратегії також діляться на три підгрупи: спрямовані на ситуацію (продумування ситуації, новий погляд на неї, її прийняття, відволікання від ситуації, що склалася, вигадкування містичного вирішення), на експресію (фантазування відносно способів вираження

власних почуттів, молитва), емоційні зміни (переінтерпретація почуттів, що вже існують). До додаткових стратегій науковець також відносить також слухання музики, написання листів, ведення щоденника, стратегію очікування (за Сіматовою О. Б.) [43].

Отже, поняття копінгу слід розуміти як емоційні, когнітивні, поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на подолання труднощів під час взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Емоційні зусилля полягають у контролі власних переживань, пошуку емоційної підтримки. Когнітивні зусилля спрямовані на аналіз проблеми, що виникнула, складання плану дій, пошук шляхів виходу з ситуації. Поведінкові зусилля – намагання досягнути бажаного результату. Також слід зазначити, що головною особливістю копінгу є цілеспрямованість, усвідомленість, є пов'язаними з особистісними рисами, що мають значний вплив на вибір стратегії.

Незважаючи на існування великої кількості різноманітних класифікацій, більшість науковців виокремлює три базові копінг-стратегії: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Також слід зазначити, що їх реалізація може відбуватися у трьох сферах: когнітивній, емоційній, поведінковій. А на основі критерію адаптивності стратегії поділяються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні (Шебанова В. І., Діденко Г. О.) [48].

Суттєвим критерієм ефективності копінг-стратегій вважається частота їх використання та їх різноманітність, що може сприяти вирішенню проблеми та допомогти впоратися зі стресом.

1.2. Сутність феномену прокрастинації

Зазвичай більшість науковців трактують прокрастинацію як особистісну або ситуативну характеристику, що має негативний вплив на рівень успішності людини, оскільки може досить значуще

перешкоджати самореалізації особистості (М. Акінсола, Дж. Бурка, Я. Варваричева, М. Кисельова, С. Лебедєв, С. Лей, Л. Ляховець, Н. Мілграм, А. Шиліна та ін.).

В психологічній науці термін «прокрастинація» розуміють як: «свідоме відкладання виконання спланованих дій, незважаючи на те, що це призведе до певних проблем» (Мещеряков Б. Т., Зінченко В. П.) [31, с. 414]. Саме слово «прокрастинація» перекладається з латинської мови як «на завтра» («crastinus» – «завтра» та префікс «pro» – «на»).

Термін «прокрастинація» з'явився в психологічній науці досить недавно, в 1977 році, після виходу книг П. Рінгенбаха «Прокрастинація в житті людини» та А. Елліса й В. Кнауца «Подолання прокрастинації», в основу яких було покладено клінічні спостереження. Перша спроба виокремити причини прокрастинації та запропонувати методи боротьби з нею належить Дж. Бурка та Л. Юену. Потім почалося активне дослідження академічної прокрастинації Л. Соломоном, К. Лей та ін. (Журавльова О. В.) [16].

Однак, не зважаючи на велику кількість наукових досліджень, на сьогодні відсутнє єдине визначення поняття «прокрастинації» та класифікації її типів.

О. Фролова надає визначення прокрастинації як особистості, схильної до відтягування, відкладання виконання різних задач на потім, зволікання у прийнятті рішення (Фролова О. В.) [46].

В. Ковилін виокремлює три головні підходи в сучасній психології до розуміння сутності феномену «прокрастинації», а саме: психодинамічний, поведінковий, когнітивний (Ковилін В. С.) [22].

Відповідно до психодинамічного підходу причини прокрастинації обумовлені механізмами психологічного захисту, а також розміщені в концепції уникнення невдач. Тобто, особистість намагається уникати справ, що несуть загрозу для «Его». Людина, яка схильна до прокрастинації, відповідно до цього підходу, в цілому є більш

орієнтованою на теперішнє та відчуває складнощі при плануванні та прогнозуванні майбутнього. Сама прокрастинація в межах психодинамічного підходу розуміється як наслідок дитячих травм та проблем у взаємовідносинах з батьками.

Поведінковий підхід трактує розуміння прокрастинації як результат закріплення побічної поведінки. Тобто, у кожного прокрастинатора в минулому були випадки, коли відкладанням ним справи на потім до останнього моменту мало позитивне вирішення і як наслідок ця поведінка закріпилася. Відповідно до цього підходу прокрастинатор віддає перевагу короткостроковим справам з гарантованою винагородою, що перешкоджає побудові довгострокових цілей (Ковилін В. С.) [22].

Відповідно до когнітивного підходу в основі феномену прокрастинації знаходяться ірраціональні упередження, занижена самооцінка та нездатність до самостійного прийняття рішень. Тобто, причина прокрастинації полягає в ірраціональному мисленні прокрастинатора.

Також дуже важливою проблемою під час вивчення цього феномену є встановлення меж між поняттями «лінь» та «прокрастинація». На сьогодні більшість науковців вважають, що ці поняття слід розділяти. С. Посохова розглядає поняття «лінь» як захисну форму поведінки особистості в психотравмуючій ситуації. Науковиця зазначає про наступні істотні ознаки ліні: «відсутність прагнення до змагання, успіху; відсутність потреби що-небудь робити; байдужість до того, що відбувається довкола» (Посохова С. Т.) [38, с. 172]. Також С. Посохова вважає, що прокрастинатор відрізняється від особи, що лінить, негативними емоційними переживаннями, він активно зацікавлений, не байдужий щодо результатів власної справи, а також властиво яскраво виражене прагнення до успіху. Тобто, головна відмінність між лінню та

прокрастинацією полягає у суб'єктивних переживаннях особистості щодо відкладання справ на потім (Посохова С. Т.) [38].

Н. Мілграм, Дж. Баторі, Д. Моурер виокремили п'ять видів прокрастинації:

1. Академічна – відкладання виконання домашніх робіт, підготовки до семінарських, до перевірочних робіт.

2. Прокрастинація щодо прийняття рішень (не залежно від їхнього рівня значущості).

3. Компульсивна прокрастинація – проявляється як хронічне зволікання в різних ситуаціях.

4. Невротична – відкладання дій на потім у прийнятті життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї та ін.).

5. Щоденна, або побутова прокрастинація – нездатність справлятися з рутинною, регулярною діяльністю (Мілграм Н., Баторі Дж., Моурер Д.) [53].

У подальших дослідженнях Н. Мілграм та Р. Тенне уодноманітнювали зазначену класифікацію, уніфікувавши у ній лише два види прокрастинації: відкладання прийняття рішень і відкладання виконання завдань (Мілграм Н., Тенне Р.) [54].

Отже, прокрастинація є тим чинником, що може значно загальмувати процес самоосвіти особистості, її розвитку, а також заважати становленню людини у соціальному середовищі. В основі прокрастинації розміщено не лінь, а досить складне внутрішнє переживання особистості, що пов'язане з реальними або уявними стресовими ситуаціями, які виникають, та супутніми тривогами різного змісту.

Варваричева Я. в своїх дослідженнях зазначає, що прокрастинація є лише симптомом, за яким можуть бути приховані різноманітні причини. Основними з них є характерні риси особистості та особливості самих завдань (Варваричева Я. І.) [6].

На сьогоднішній день в психологічній науці існує декілька гіпотез виникнення прокрастинації, але науковці не прийшли до єдиної теорії щодо механізмів, що лежать в основі цього феномену.

Т. Мотрук і Д. Стеценко вважають, що причинами прокрастинації є: «страх успіху як додаткових обов'язків, що у разі успішного виконання завдання можуть виникнути; перфекціонізм, страх неуспіху; тривожність (ситуаційна та особистісна); невміння планувати (не визначення пріоритетності справ, погана орієнтація у часі)» (Мотрук Т. О., Стеценко Д. В.) [32, с. 294]

На погляд Т. Колтунович та О. Поліщук головною причиною прокрастинації є уникнення особистістю відчуття дискомфорту та прагнення до негайного задоволення. Науковці звели детермінанти прокрастинації до двох груп: ситуативні (такі, що виникають випадково та розвиваються відповідно до ситуації, що склалася) та перманентні (тобто, такі, що є стабільними в часі та майже не змінюються). Однак, детермінанти прокрастинації можуть бути представлені іншою класифікацією, тобто вони можуть бути: емоційними (страх, тривожність, емоційне вигорання та ін.), психофізіологічними (нейротизм, темперамент та ін.), поведінковими (відсутність самодисципліни тощо), мотиваційними (ситуативна мотивація, відсутність мотивації та ін.), ресурсними (стан здоров'я, низька компетентність тощо), часовими (дефіцит часу, розмиті терміни виконання та ін.) (Колтунович Т. А., Поліщук О. М.) [23].

В. Лугова виокремлює внутрішні та зовнішні чинники прокрастинації. До внутрішніх в свою чергу відносить мотивацію, емоційно-вольову сферу особистості, тривожність, локус контролю, ціннісні орієнтації, перфекціонізм. А до зовнішніх – тривалий термін виконання, нечіткі строки, відстроченість винагороди, високу зайнятість іншими справами, відстроченість наслідків (Лугова В. М.) [30].

Т. Тронь вважає, що прокрастинація зазвичай є викликаною досить глибокими та неусвідомленими причинами. Досить часто причинами її виникнення, на думку науковиці, є страхи: страх невдачі (прокрастинація допомагає уникнути безпосередньої оцінки здібностей людини, оскільки справа перенесена та повністю не зроблена, що в свою чергу зберігає самооцінку особистості та одночасно допомагає впоратися зі страхом знецінення) або навпаки страх успіху (людина боїться бути в центрі уваги, конкурувати з кимось, зайняти нову соціальну нішу та ін., тому намагається уникати виконання справи), страх критики, також невпевненість у власних силах, страх втрати контролю над ситуацією (прокрастинація в цьому випадку допомагає відчувати власну незалежність та уникнути надмірного контролю від навколишніх людей), страх надмірного відособлення (прокрастинація дозволяє залишитися в звичному соціальному середовищі) (Тронь Т. М.) [45].

С. Бабатіна та С. Світенко зазначають, що основними причинами академічної прокрастинації є: «відсутність мотивації та у широкому сенсі – порушення мотиваційно-вольової сфери, стрес як наслідок невпевненості та страху перед майбутнім, або, навпаки, перфекціонізм. Але найпоширенішими є такі причини, як невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою діяльність, недостатність безпосередньої комунікації з оточенням і надлишок віртуального комунікування» (Бабатіна С. І., Світенко С. В.) [2, с. 10].

Д. Бикова вивчаючи особливості студентської прокрастинації, звертає увагу на те, що у студентів та дорослих осіб причини прокрастинації та особливості її прояву є різними. У студентів цей феномен зазвичай виникає у випадках, що пов'язані з інтелектуальною напругою, вимагаючи від них самоорганізації і планування власної діяльності, а також у справах, що характеризуються відтермінованою

винагородою, з недостатнім рівнем мотивації, вимагають взаємодіяти з особами, які викликають у студентів негативні емоції (Бикова Д. В.) [4].

Що стосується наслідків прокрастинації, то слід в першу чергу зазначити, що найбільш характерними є стрес, втрата продуктивності, відчуття провини, невдоволення навколишніх через невиконання людиною її зобов'язань. Прагнучи виконати справу в досить короткий обмежений проміжок часу, особистість відчуває дуже великий фізичний та емоційний стрес. Також прокрастинація є причиною виникнення у людини почуття провини за невиконану роботу, упущення можливостей, відсутність самореалізації, та є наслідком поганого самоконтролю (Іванух В. А.) [17].

В. Лугова можливі негативні наслідки прокрастинації поділяє на три групи: фізіологічні, психологічні та соціальні. До фізіологічних наслідків науковця відносить нервову напругу, фізіологічний та емоційний стрес. До психологічних наслідків – відчуття провини, зниження самооцінки. А соціальними негативними наслідками, на думку В. Лугової, є погіршення відносин через невиконання зобов'язань (Лугова В. М.) [30].

Вивчаючи феномену прокрастинації, О. Журавльова зазначає про наступні особливості цього явища: прокрастинація починає проявлятися в шкільному дитинстві, а в підлітковому віці може закріплюватися як тала форма поведінки; вона не пов'язана з інтелектуальним рівнем розвитку особистості, проте пов'язана з високим рівнем перфекціонізму; високий рівень прокрастинації має кореляційну залежність з показниками компонентів стресу, тривожності, депресії; особи, схильні до прокрастинації, потребують додаткового контролю, для них властиво нерішучість, необов'язковість, низький рівень самостійності, вони є більш схильними до відмови від реалізації відповідальних завдань, а також частіше за все використовують наступні копінг-стратегії: «втеча-уникнення», «дистанціювання», «конфронтація»; найпоширенішими

механізмами психологічного захисту є «регресія» та «заміщення» (Журавльова О. В.) [14].

Таким чином, прокрастинація – це свідоме відкладання справ; є негативним явищем, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та внутрішнім дискомфортом, знижує ефективність, впливає на самооцінку особистості.

К. Лей, досліджуючи зв'язок особистісної тривоги, прокрастинації та різновидами копінгу, виявила позитивний взаємозв'язок між станом тривоги особистості та емоційно-орієнтованою копінг-поведінкою, а зв'язок між станом тривоги та проблемно-орієнтованою копінг-поведінкою не виявлено (за Купреєвою О. І.) [27].

Н. Хусейн, С. Султан досліджували прокрастинацію та її вплив на навчання в закладі вищої освіти. Науковцями було встановлено, що соціальні та сімейні негаразди, хвороби, недостатній рівень мотивації, лінь, черезмірна самовпевненість, недостатня комунікація, зовнішні фактори, що відволікають, є чинниками, що провокують виникнення академічної прокрастинації. Прокрастинація, в свою чергу, призводить до зниження успішності студентів, підвищення тривожності, може виникнути комплекс неповноцінності і як наслідок – відмова від подальшого навчання (за Ткаченко Н. В., Косіковою Є. С.) [44].

Копінг-стратегії поведінки студентів пов'язані з рівнем їх прокрастинації. Прокрастинацію та копінг-стратегії можна об'єднати в складну систему, що визначає зміст ставлення людини до власної діяльності, самооцінювання, оцінювання своїх особистісних якостей, потенціалу, ставлення до власного успіху та до невдач, свого положення у взаєминах з оточуючими людьми. Т. Селюкова та Д. Мохонько зазначають, що високий рівень прокрастинації є безпосередньо пов'язаним з копінг-стратегіями уникнення та копінгами, що є орієнтованими на емоції. Низький рівень прокрастинації знаходить своє

відображення в копінг-стратегіях спрямованих на пошук шляхів вирішення проблеми (Селюкова Т. В., Мохонько Д. С.) [41].

Висновки до першого розділу

Копінг – це мінливі емоційні, когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх та внутрішніх вимог, що оцінюються особистістю як значущі, чи так, що перевищують її можливості.

Існують різні види копінгів: проблемно-орієнтовані (спрямовані на подолання самого джерела стресу), емоційно-орієнтовані (спрямовані на подолання емоційного напруження, що виникло через стрес). Також копінги поділяють на адаптивні й дезадаптивні та на активні й пасивні. Виокремлюють базові три групи: стратегії уникнення, пошуку соціальної підтримки та вирішення проблем. Дж. Шеффер і Р. Моос поділяють копінг-стратегії на три групи відповідно до їх спрямованості: фокусовані на проблемі, на оцінці, на переживаннях. К. Карвер та Дж. Коннор-Сміт виокремили наступні стратегії: планування, активний копінг, пошук соціальної підтримки, позитивне тлумачення та зростання, прийняття. П. Тойс виділяє дві групи копінг-стратегій: поведінкові (зорієнтовані на ситуацію, на фізіологічні зміни, на емоційно-експресивне вираження) та когнітивні (спрямовані на ситуацію, на експресію, на емоційні зміни).

Різноманітність можливих стресових ситуацій та певні індивідуальні особливості особистості визначають розбіжності у використанні стратегій подолання стресу. Люди можуть використовувати різні стратегії, особистість в різноманітних ситуаціях може використовувати різні стратегії, або найбільш типові та характерні для неї. Успішність використання будь-якої стратегії в одній певній ситуації не гарантує її ефективності в іншій.

Прокрастинація – це досить розповсюджене явище, що проявляється як постійне «хронічне» відкладання актуальних та важливих справ для людини «на потім», що постійно повторюється та проходить певний цикл суб'єктивних переживань, в супереч усвідомленню особистістю негативних наслідків та небажання переживати знову неприємні та болючі емоційні стани.

Існує три головні підходи до розуміння прокрастинації: психодинамічний, поведінковий, когнітивний.

Н. Мілграм з колегами виокремили п'ять видів прокрастинації: академічна, компульсивна, невротична, побутова, прокрастинація щодо прийняття рішень.

Існують різні погляди на виокремлення причин прокрастинації. Виділяють ситуаційні та перманентні причини; емоційні, психофізіологічні, поведінкові, мотиваційні, ресурсні, часові. В. Лугова виокремлює внутрішні (мотивація, ціннісні орієнтації, емоційно-вольова сфера, перфекціонізм) та зовнішні (нечіткі строки, відстроченість наслідків, зайнятість іншими справами та ін.) чинники прокрастинації. Т. Тронь вважає, що причинами виникнення прокрастинації є страхи: страх невдачі або успіху, страх критики, втрати контролю над ситуацією, надмірного відособлення та ін.

А наслідками є стрес, втрата продуктивності, відсутність самореалізації, відчуття провини, невдоволення навколишніх через невиконання людиною її зобов'язань. Негативні наслідки можна поділити на три групи: фізіологічні, психологічні та соціальні.

Науковцями встановлено, що копінг-стратегії поведінки студентів пов'язані з рівнем їх прокрастинації. Високий рівень прокрастинації пов'язаний з копінг-стратегією «уникнення» та емоційно-орієнтованими копінгами. Низький рівень – копінг-стратегією «пошук шляхів вирішення проблеми».

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПРИ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячений дослідженню домінуючих копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації та виявленню взаємозв'язку між копінг-стратегіями поведінки студентів та рівнем їх прокрастинації. Цей розділ містить в собі обґрунтування діагностичної моделі дослідження, підбір відповідного надійного психодіагностичного інструментарію, проведення дослідження копінг-стратегій та прокрастинації студентів, дослідження рівня загальної прокрастинації та типів стратегій подолання стресових ситуацій, здійснення математично-статистичної обробки емпіричних результатів, систематизацію та узагальнення отриманих результатів.

Емпіричну вибірку нашого кваліфікаційного дослідження склали студенти 2-4 курсів факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету віком від 18 до 23 років. Загальна кількість досліджуваних склала 128 осіб. В другому етапі дослідження загальна кількість досліджуваних склала 42 особи, з них 15 осіб, схильних до прокрастинації, та 27 осіб, не схильних. Особи, що мають проміжний середній рівень схильності до прокрастинації в подальшому дослідженні, нами не включалися в подальше емпіричне дослідження для підвищення рівня достовірності результатів кваліфікаційного дослідження.

Для підтвердження нашої гіпотези та досягнення поставленої мети нами було використано наступні психодіагностичні методики:

1) Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої дозволяє дослідити рівень прояву схильності студентів відкладати справи «на потім» (Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.; Юдєєва Т. Ю., Гаранян М. Г.) [20; 50].

2) Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана, в адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяка, М. Замишляєвої з метою виявлення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різноманітних сферах, копінг-стратегій (Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В.) [26].

3) Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової (Водоп'янова Н. Є.) [9].

4) Методи статистичної обробки даних (U-критерій Манна-Уїтні) (Андрієнко В. О.; Наследов А. Д.; Сидоренко О. В.) [1; 36; 42].

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої складається із 20 стверджень щодо відкладання справ на потім в різноманітних життєвих ситуаціях. Досліджуваним було запропоновано оцінити кожне із запропонованих тверджень за 5-тибальною шкалою Лайкера, відповідно до якої 1 бал – абсолютно не згоден, 5 балів – абсолютно згоден (Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.) [20].

Далі ми переходимо до обробки та інтерпретації отриманих результатів. Спочатку підраховуємо кількість балів за прямими твердженнями, а потім за зворотними. Складаємо отримані результати – загальний бал за методикою. Максимально можлива кількість балів за методикою складає 100 балів. Отриманий результат в діапазоні 75-100 балів свідчить про високий рівень схильності до прокрастинації. 45-75 балів – середній рівень. А отриманий результат до 45 балів оцінюється як низький рівень схильності досліджуваного до прокрастинації (Юдєєва Т. Ю., Гаранян М. Г.) [50].

Далі ми використовували **опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана, в адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяка, М. Замишляєвої** для виявлення копінг-стратегій подолання труднощів в різноманітних сферах життєдіяльності досліджуваних (Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В.) [26]. Цей психодіагностичний інструментарій є першою стандартизованою методикою в сфері дослідження копінгу. Опитувальник складається із 50 тверджень, що стосуються поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Досліджуваним потрібно було оцінити як часто запропоновані варіанти поведінки проявляються у них. Було запропоновано наступну шкалу оцінювання: 0 балів – ніколи, 1 бал – рідко, 2 бали – інколи, 3 бали – часто. Далі ми підраховуємо отриману суму балів за кожною шкалою. Та ведемо розрахунки за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{максимальний бал} * 100$. Максимальна кількість балів за всіма запитаннями субшкали, яку може отримати досліджуваний, складає 18 балів.

Опитувальник містить в собі 8 субшкал: дистанціювання, конфронтаційний копінг, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення, позитивна переоцінка (Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В.) [26].

Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової використовувалася нами з метою дослідження особливостей використання студентами стратегій подолання стресових ситуацій (Водоп'янова Н. Є.) [9]. Хобфолл запропонував багатовекторну модель поведінки подолання стресу.

Методика складається із 54 тверджень, що спрямовані на вивчення 9 моделей поведінки особистості в стресовій ситуації: впевнені дії, обережні дії, вступ до соціального контакту, уникнення, пошук соціальної підтримки, імпульсивні дії, асоціальні дії, маніпуляційні (непрямі) дії, агресивні дії. Також вираховуються загальний індекс

конструктивності. Запропоновані моделі відносяться до 3 осей комунікативного простору: просоціальна-асоціальна, активна-пасивна, пряма-непряма поведінка.

Досліджуваним пропонується оцінити як вони зазвичай вчиняють в стресовій ситуації за допомогою 5-тибальної шкали. Якщо твердження повністю описує дії та переживання, що виникають в стресовій ситуації, то слід оцінити його в 5 балів («так, абсолютно вірно»). Якщо твердження зовсім не підходить, тоді його слід оцінити в 1 бал («ні, абсолютно не вірно»). 2 бали – «скоріше ні, чим так»; 3 бали – «не знаю»; 4 бали – «скоріше так, ніж ні». Відповідно до ключа підраховується сума балів за шкалами (моделлю поведінки в стресовій ситуації) (Водоп'янова Н. Є.) [9].

Методи статистичної обробки даних. U-критерій Манна-Уїтні.

Це статистичний непараметричний критерій, яким ми використовували з метою оцінити розбіжності між двома незалежними вибірками (досліджуваними студентами, що схильні до прокрастинації, та студентами, що не є схильними до відкладання справ на потім) за рівнем прояву досліджуваної ознаками, що виміряна якісно (домінуючої копінг-стратегії). Критерій дозволяє виявляти розбіжності в значеннях параметра навіть між маленькими вибірками. Перевагами цього критеріє є те, що не є важливим нормальний розподіл даних, необхідно, щоб вони були виміряні в порядковій шкалі (Андрієнко В. О.) [1].

2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей копінг-стратегій у осіб, схильних до прокрастинації

При проведенні емпіричного дослідження ступеню схильності студентів до прокрастинації нами використовувалася *методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої*. Отримані результати зображені на рис. 2.1. Аналізуючи отримані

емпіричні результати за цією методикою, встановлено, що більшість студентів (67 % досліджуваних) мають середній рівень схильності до прокрастинації. Тобто, більшість студентів відчувають певні труднощі під час розподілу навчального навантаження, схильні ситуаційно демонструвати тенденцію до відкладання запланованих справ на потім.

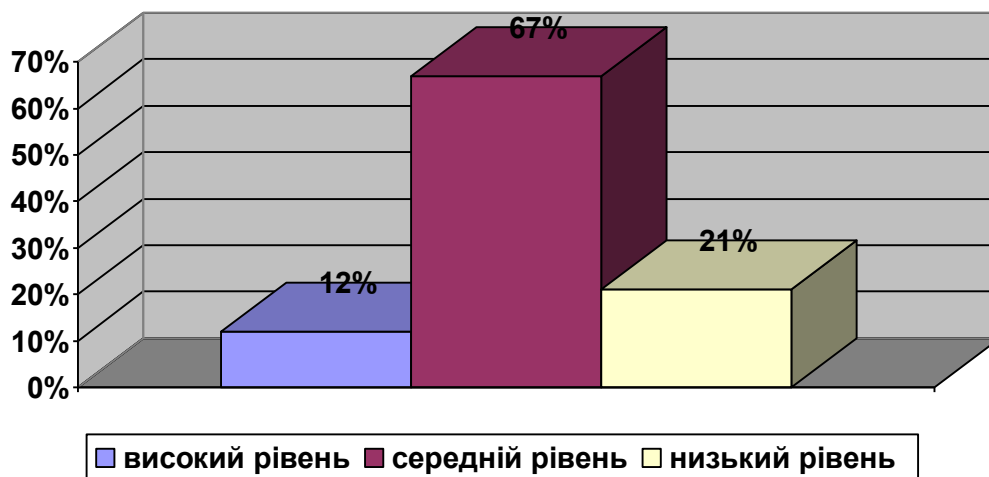


Рисунок 2.1 – Розподіл досліджуваних студентів за рівнем схильності до прокрастинації (у %)

21 % досліджуваних студентів мають низький рівень схильності до прокрастинації. Тобто, їм не притаманно відкладати повсякденні справи на потім, вони добре вміють ефективно розподіляти власне навчальне навантаження, вміють визначати пріоритетні справи та цілі, діяти відповідно до власного плану, складеного заздалегідь. Для них властиво організованість, відповідальність, результативність.

У 12 % досліджуваних студентів віком від 18 до 23 років діагностовано високий рівень схильності до прокрастинації. Тобто, для них більш властиво затягувати виконання завдань, відкладати їх на потім, працювати дещо хаотично, без планування, спираючись лише на власне натхнення, схильні перекладати власну відповідальність на

оточуючих. Для них характерно відчувати труднощі під час навчання в закладі вищої освіти, оскільки їм досить складно вкластися в строки здавання необхідних форм робіт (рефератів, самостійних робіт, практичних робіт, курсових). Активність студентів, що мають високий рівень схильності до прокрастинації обумовлена на незмістовні, малозначущі заняття, відволікання на інші справи, в той час, коли мають більш важливі справи, що вимагають миттєвого виконання. Тобто, їм складно розставляти пріоритети.

Після вивчення особливостей прокрастинації у досліджуваній вибірці студентів нами було виокремлено дві дослідницькі групи, що мають чітко виражені протилежні характеристики, тобто протилежні рівні схильності до прокрастинації (високий та низький). Таким чином, на основі отриманих результатів за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої, нами було виділено 2 групи досліджуваних: група № 1 – студенти з високим рівнем схильності до прокрастинації (15 осіб) та група № 2 – студенти з низьким рівнем прокрастинації (27 осіб). Групу досліджуваних з середнім рівнем схильності до прокрастинації в подальше дослідження ми не включали для підвищення рівня достовірності результатів дослідження, оскільки вони мають проміжну ситуативну схильності до відкладання справ на потім.

Отже, ми можемо зазначити, що методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лея в адаптації Т. Юдєєвої, є критеріальною в нашому кваліфікаційному дослідженні, оскільки з її допомогою нами було розділено досліджувану вибірку студентів 2-4 курсів факультету психології, історії та соціології на дві досліджувані групи на основі критерію: схильні до прокрастинації чи ні.

Наступний етап нашого кваліфікаційного дослідження полягав у вивченні особливостей копінг-стратегії поведінки досліджуваних при схильності до прокрастинації. З цією метою ми використовували дві

психодіагностичні методики: опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяка, М. Замишляєвої для дослідження індивідуальних копінг-стратегій у осіб з високим та низьким рівнем схильності до прокрастинації та методичку «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової для вивчення стратегій поведінки при подоланні стресових ситуацій у студентів з різним рівнем схильності до відкладання справ на потім.

При аналізі результатів дослідження, отриманих за допомогою *опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяка, М. Замишляєвої*, встановлено, що найбільш вираженими копінг-стратегіями у досліджуваних студентів з високим рівнем схильності до прокрастинації є «дистанціювання» (діагностовано високий рівень вираженості цієї стратегії у 53% досліджуваних осіб цієї групи) та «уникнення» (діагностовано у 47% досліджуваних осіб). Отримані результати зображені на рис. 2.2. Ці стратегії є пасивними видами копінгу. Тобто, більшість досліджуваних студентів з високим рівнем схильності до відкладання справ на потім є орієнтованими на втечу, уникнення проблеми, таким чином намагаючись подолати негативні переживання, що з'являються через виниклі труднощі та реагування на них за типом ухилення, а саме: фантазування, заперечення існування проблем, відволікання та ін. Використовуючи стратегію дистанціювання студенти-прокрастинатори намагаються емоційно виключитися із стресової ситуації, знизити рівень суб'єктивної значущості виниклої проблеми, щоб подолати негативні переживання.

Властивим для досліджуваних студентів з високим рівнем схильності до прокрастинації є використання таких копінг-стратегій як «самоконтроль» (високий рівень використання цієї стратегії діагностовано у 33 % досліджуваних осіб). Тобто, значна частина

досліджуваних студентів схильні докладати зусилля для регулювання власних почуттів та дій. Вони намагаються негативні переживання, що виникли через життєві труднощі подолати за допомогою цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, щоб мінімізувати їх вплив на оцінювання ситуації, що склалася.

Також копінг-стратегія «позитивна переоцінка» (характерно для 20% досліджуваних) має незначну частину вираженості у студентів-прокрастинаторів, що спрямована на переоцінку негативних переживань, що виникають в стресових ситуаціях, та розглядається ними як ресурс для особистісного зростання.

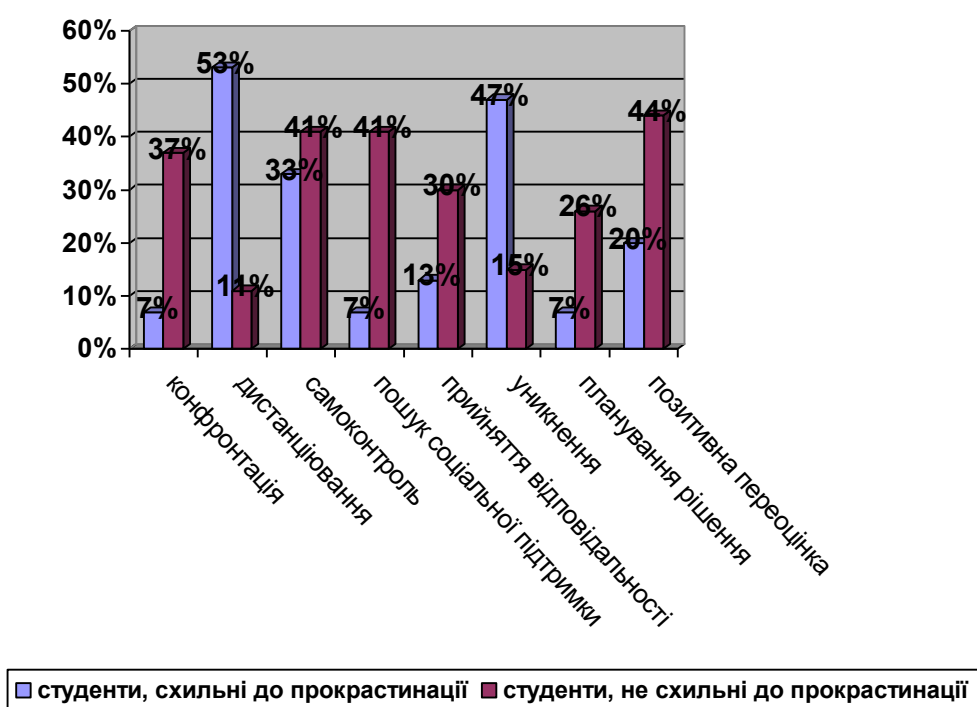


Рисунок 2.2 – Результати дослідження копінг-стратегій студентів з високим та низьким рівнем прокрастинації

Майже не характерними для студентів з високим рівнем схильності до відкладання справ на потім є використання копінг-стратегій «прийняття відповідальності» (діагностовано у 13%

досліджуваних), «конфронтація», «пошук соціальної підтримки», «планування вирішення проблем» (відповідно по 7 % досліджуваних характерно використовувати ці стратегії для подолання складних життєвих ситуацій). Тобто, для студентів, схильних до прокрастинації, майже не властиво зустрівшись з певними життєвими труднощами розуміти міру своєї відповідальності, їм складно визначити власну роль у вирішенні цієї ситуації та прийняти відповідальність за її вирішення. Їм майже не властиво займатися активним пошуком інформативної, дієвої, емоційної підтримки у власному оточенні. Для них майже не характерно шукати конструктивне вирішення проблеми, намагатися впоратися за допомогою цілеспрямованої поведінкової активності, не намагаються відстоювати власні інтереси, проявляти певну ворожість та готовність до ризику задля подолання стресової ситуації.

Аналізуючи отримані результати у другій групі досліджуваних, що мають низький рівень схильності до відкладання справ на потім, нами було встановлено, що найбільш вираженою стратегією у них є «позитивна переоцінка» (властиво для 44% досліджуваних осіб). Отримані результати зображені на рис. 2.2. Тобто, для більшості студентів, не схильних відкладати справи на потім, характерно позитивно переоцінювати проблемну ситуацію, знаходити в ній позитивні аспекти та стимули, що сприятимуть їх особистісному зростанню. Отримані результати можуть свідчити про спрямованість студентів на самореалізацію та самоактуалізацію.

Вживаними копінг-стратегіями у студентів не схильних до прокрастинації також є «пошук соціальної підтримки» (41%) та «самоконтроль» (41%). Тобто, для досліджуваних студентів цієї групи характерно намагатися позбавлятися негативних переживань завдяки стримуванню та придушенню власних емоцій, а також пошуком нових ресурсів для вирішення складних життєвих ситуацій у власному

соціальному оточенні через допомогу, співчуття, пораду, отримання необхідної інформації, підтримку.

Стратегія «конфронтація» (37%) забезпечує вміння студентів відстоювати власні інтереси, проявляти енергійність, заповзятливість при вирішенні проблем, здатність до опору складним життєвим ситуаціям.

Стратегія «прийняття відповідальності» (30%) спрямовує значну частину студентів з низьким рівнем схильності до прокрастинації на усвідомлення своєї ролі у виникненні проблеми, намагаються прогнозувати наслідки прийнятих рішень, намагаються об'єктивно оцінювати ситуацію, що склалася.

26% досліджуваних використовують копінг-стратегію «планування рішення». Для них властиво подолання складних життєвих ситуацій через аналіз ситуації, пошук ефективних шляхів її вирішення, продумування можливих варіантів поведінки, планування власних дій, враховуючи власний досвід, досвід інших, власні ресурси, існуючі об'єктивні умови, що сприятимуть подоланню проблеми.

Копінг-стратегії «уникнення» та «дистанціювання» є майже не характерними для студентів з низьким рівнем схильності до прокрастинації. Діагностовано схильність до вибору цих стратегій лише у 15 % та 11 % досліджуваних відповідно. Отже, для студентів, не схильних до відкладання справ на потім, майже не характерно знижувати об'єктивну значимість стресовій ситуації, зменшувати власну емоційну залученість до неї, відволікатися, знецінювати її, або намагатися ігнорувати проблему, переходити в фантазування, проявляти інфантильність в стресових ситуаціях, заперечувати її виникнення.

При підрахунку U-критерію Манна-Уїтні (Сидоренко О. В.) [42] з метою оцінити достовірність відмінностей та виявити статистичні розбіжності вибірок з різним рівнем схильності до прокрастинації у виборі копінг-стратегій поведінки. Встановлено, достовірні відмінності

між студентами, що мають високий рівень схильності до прокрастинації та низький рівень схильності за типом копінг-стратегій поведінки у проблемних ситуаціях, а саме: «конфронтація» ($U_{\text{емп}} (102) > U_{\text{кр}} (113)$, при $p \leq 0,01$), «дистанціювання» ($U_{\text{емп}} (84) > U_{\text{кр}} (113)$, при $p \leq 0,01$), «пошук соціальної підтримки» ($U_{\text{емп}} (96) > U_{\text{кр}} (113)$, при $p \leq 0,01$), «прийняття відповідальності» ($U_{\text{емп}} (136) > U_{\text{кр}} (139)$, при $p \leq 0,05$), «уникнення» ($U_{\text{емп}} (99) > U_{\text{кр}} (113)$, при $p \leq 0,01$), «планування вирішення проблем» ($U_{\text{емп}} (124) > U_{\text{кр}} (139)$, при $p \leq 0,05$), «позитивна переоцінка» ($U_{\text{емп}} (117) > U_{\text{кр}} (139)$, при $p \leq 0,05$). Тобто, для студентів, схильних до прокрастинації, більш властиво ігнорувати проблеми, відволікатися від них, переключати власну увагу на щось інше, заперечувати її виникнення, уникати вирішення, зменшувати власну емоційну залученість, проявляти відстороненість, зменшувати рівень її значущості, ніж для студентів, не схильних до прокрастинації. Для них (студентів з високим рівнем прокрастинації) не властиво позитивно переоцінювати проблемну ситуацію чи шукати позитивні аспекти в ній для особистісного зростання, не характерно шукати соціальну підтримку, поради, конкретну дієву допомогу, вони не схильні проявляти енергійність за заповзятливість для вирішення проблеми чи відстоювати власні інтереси, на низькому рівні усвідомлюють власну роль у виникненні проблеми, не схильні прогнозувати наслідки та докладати зусиль для зміни ситуації, що склалася, аналізувати її та намагатися вирішувати, ніж для студентів з низьким рівнем схильності до прокрастинації.

Не було встановлено достовірних відмінностей у використанні копінг-стратегій «самоконтроль» у студентів з високим та низьким рівнем схильності до відкладання важливих справ на потім. Тобто, не залежно від рівня прокрастинації для студентів важливо докладати зусиль для регуляції власних емоцій та дій в стресових ситуаціях.

Отже, для студентів, що мають високий рівень схильності до прокрастинації більш властиво використання таких копінг-стратегій як дистанціювання та уникнення, а для студентів з низьким рівнем схильності до прокрастинації – конфронтація, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Копінг-стратегія самоконтроль характерна для студентів як з високим так і з низьким рівнем схильності до відкладання справ на потім.

Далі ми аналізували отримані результати за допомогою *методики «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової*, що використовували з метою визначення стратегій та моделей поведінки подолання стресових ситуацій у досліджуваних студентів з різним рівнем схильності до прокрастинації.

Проаналізувавши отримані результати досліджуваних студентів з високим рівнем схильності до прокрастинації, встановлено, що у більшості студентів (47% досліджуваних) домінує стратегія подолання стресових ситуацій «уникнення», а також «обережні дії» (33% досліджуваних). Отримані результати зображені на рис. 2.3. Отже, для більшості досліджуваних студентів, схильних до відкладання справ на потім, властиво намагатися уникати будь-яким способом стресової ситуації, або відкладати їх вирішення з надією, що вирішиться само собою. А якщо цього не можливо уникнути, то схильні проявляти обережність в їх вирішенні.

Таким чином, аналізуючи отримані результати за методикою у досліджуваних з високим рівнем прокрастинації, домінуючою стратегією подолання стресових ситуацій є «уникнення» та «обережні дії». Ці стратегії поведінки є пасивними та деструктивними. Тобто, для них більш властиво під час виникнення складної життєвої ситуації уникати вирішувати проблеми, що виникають на їхньому життєвому

шляху. Пасивна стратегія також може свідчити про низький рівень їх вміння брати на себе відповідальність за власне життя, також може свідчити про недостатній рівень особистісної зрілості студентів. В певних випадках така стратегія поведінки може сприяти подоланню стресових ситуацій, проблем, що виникають у досліджуваних студентів з високим рівнем прокрастинації, через пасивне уникнення труднощів та чекання поки завершиться несприятлива стресова ситуація. Наприклад, в ситуації коли від зусиль студентів майже нічого не залежить.

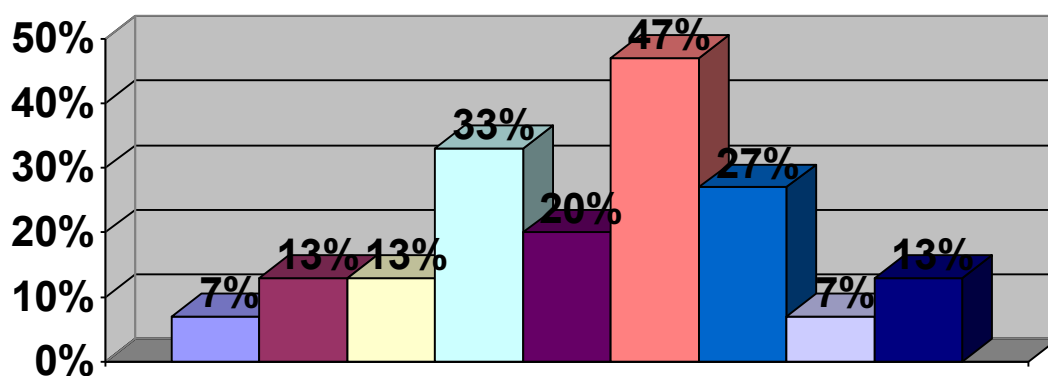


Рисунок 2.3 – Графічний розподіл результатів за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової у досліджуваних студентів, що мають високий рівень схильності до прокрастинації

Деструктивний характер стратегії подолання стресових ситуацій «уникнення» та «обережні дії», що домінують у досліджуваних студентів з високим рівнем прокрастинації, може свідчити про наявність у досліджуваних екстернального локусу контролю, недостатнього рівня

емоційної саморегуляції, песимізму, невпевненості в собі, можливо переживання страху невдачі через, що вони схильні відмовлятися від будь-яких активних дій.

Наступною домінуючою стратегією подолання стресових ситуацій у досліджуваних студентів з високим рівнем схильності до відкладання справ на потім є «маніпулятивні дії» (характерно для 27% досліджуваних студентів). Тобто, для частини досліджуваних студентів з високим рівнем прокрастинації в деяких ситуаціях (оцінивши ризики) властиво використовувати маніпуляційні дії, щоб отримати бажаний результат. Ця модель характеризується певною біполярністю, що обумовлено самими техніками маніпуляцій, які використовують досліджувані.

Наступною за домінуванням стратегією подолання стресових ситуацій у досліджуваних студентів-прокрастинаторів (за сумарною частотою виборів) є імпульсивні (діагностовано у 20% досліджуваних осіб), агресивні (властиво для 13 % досліджуваних) та асоціальні дії (виявлено у 7% досліджуваних прокрастинаторів). Суммарна частота вибору складає 27 %. Ці стратегії поведінки є активно-деструктивними. Тобто, для досліджуваних властиво проявляти імпульсивність, вони можуть піддаватися емоціям, проявляти цинізм, жорстокість, демонструвати власну перевагу, також характерно проявляти агресивність, здійснювати тиск, відмовлятися від пошуку альтернативних дій, використовувати власний авторитет, використовувати інших для досягнення бажаного результату, для виходу із стресової ситуації.

Використання активно-деструктивних стратегій подолання стресових ситуацій, більш властиво для осіб, що відрізняються агресивністю, амбіційністю, егоцентризмом, схильні не зовсім адекватно оцінювати та сприймати події, що відбуваються довкола них, що значно ускладнює пошук позитивних та ефективних шляхів вирішення складних життєвих ситуацій, стресових та проблемних.

Далі за частотою використання серед досліджуваних студентів з високим рівнем прокрастинації є стратегії «пошук соціальної підтримки» (виявлено у 13% досліджуваних) та «вступ до соціального контакту» (діагностовано у 13% досліджуваних). Як ми бачимо з отриманих результатів, зазначені стратегії подолання стресових ситуацій є властивими лише для незначної частини досліджуваних студентів. Тобто, для незначної частини досліджуваних характерно легко вступати в соціальний контакт, будувати стосунки з однокурсниками, викладачами, друзями. Для подолання стресових ситуацій схильні опиратися на соціальну підтримку та дружні стосунки з однокурсниками, друзями, близькими та рідними людьми. Ці моделі подолання стресу є конструктивними, але при цьому пасивними, оскільки їх суть полягає в пошуку та очікуванні допомоги від оточуючих людей. Схильність до очікування допомоги від інших може свідчити про екстернальний тип локусу контролю в стресових ситуаціях у досліджуваних студентів.

І найменш поширеною стратегією подолання стресу серед досліджуваних студентів, схильних до прокрастинації, є стратегія «впевнені дії». Діагностовано лише у 7% досліджуваних цієї групи. Тобто, лише не значна частина студентів, схильних до прокрастинації, не намагається постійно уникати стресових ситуацій, а навпаки під час них властиво проявляти впевненість в собі. Або якщо і відкладати справи на потім, то роблять це з упевненістю. Також слід зазначити, що стратегія «впевнені дії» за відсотковою долею вибору є на одному рівні зі стратегією «асоціальні дії» (відповідно по 7 % досліджуваних використовують їх для подолання стресових ситуацій), однак вони відносяться до різних стратегій. Впевнені дії відносяться до активно-конструктивної стратегії, а асоціальні дії – ввійшли в групу активно-деструктивної стратегії (до них також ми віднесли агресивні та імпульсивні дії. Отже, для студентів, схильних до прокрастинації,

активно-конструктивна стратегія виходу із стресової ситуації розміщенна на останньому місці.

Таким чином, аналізуючи отримані результати вивчення стратегій подолання стресових ситуацій у студентів, схильних до прокрастинації, нами було встановлено, що домінуючими є пасивно-деструктивні стратегії, що може свідчити про їх знижений адаптаційний потенціал, або недостатню ефективність адаптаційних процесів. На другому місці – маніпуляційні стратегії. На третьому місці – активно-деструктивні. Найменш вираженими є пасивно-конструктивні та майже не властиві активно-конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій.

Аналізуючи результати за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової у досліджуваних студентів, що є не схильними до прокрастинації (див. рис. 2.4), нами було встановлено, що домінуючою стратегією подолання стресової ситуації є «впевнені дії» (виявлено у 41% досліджуваних цієї групи). Тобто, для студентів не схильних до прокрастинації, більш властиво впевненість у власних силах, в собі, в своїх можливостях, оптимістичність, вміння відстоювати власну точку зору, при цьому не порушуючи кордони та моральні права іншої особи. Асертивні дії відносяться до активно-конструктивних копінг-стратегій. Особам, що використовують такі стратегії, властиво адекватно оцінювати дійсність, реально її сприймати, конструктивно підходити до вирішення складних та значущих задач та проблем, що виникли на їхньому шляху, що в свою чергу сприяє активному прогресивному розвитку особистості. Також слід зазначити, що вибір активно-конструктивних стратегій свідчить про особистісну зрілість досліджуваних студентів цієї групи.

На другому місці знаходиться стратегія «пошук соціальної підтримки» (діагностовано у 22% досліджуваних). Тобто, значна частина студентів, що не схильні до відкладання справ на потім, при вирішенні

життєвих труднощів, подоланні стресових ситуацій, схильні для ефективного їх вирішення звертатися за допомогою та отримання підтримки (як емоційної, так і інформаційної, практичної допомоги) до оточуючих довкола їх людей (друзів, родини, товаришів, однокурсників, значущих інших осіб).

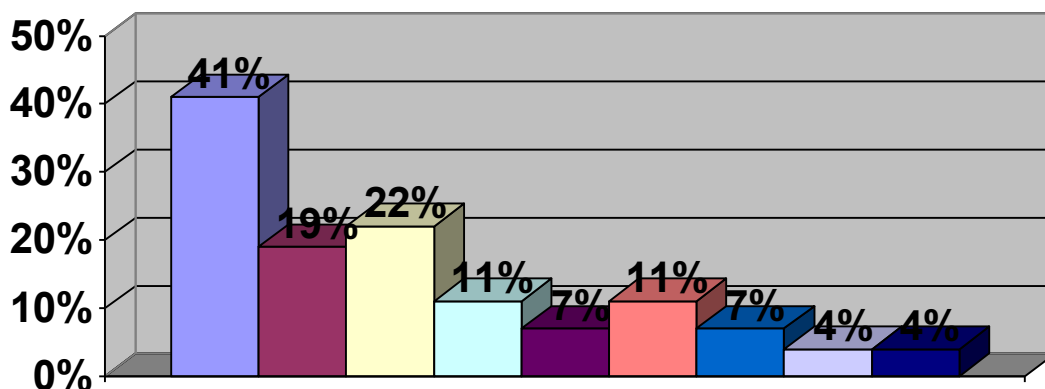


Рисунок 2.4 – Розподіл результатів за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» у досліджуваних студентів, що не схильні до прокрастинації

На третьому місці – стратегія «вступ до соціального контакту». Характерно використання цієї стратегії подолання стресу для 19 % досліджуваних студентів не схильних до прокрастинації. Отже, для них більш характерно для вирішення стресових ситуацій використовувати просоціальну стратегію.

Стратегії «пошук соціальної підтримки» та «вступ до соціального контакту» є конструктивними та пасивними стратегіями, оскільки вони не передбачають активного подолання стресових ситуацій, певних

труднощів силами самої особистості. Також слід зазначити, що для студентів, не схильних до прокрастинації, дуже важливу роль для подолання труднощів, стресових ситуацій відіграє їх соціальне оточення, що, як їм здається, може надати необхідну для них підтримку та допомогу. Використання пасивно-конструктивних копінг-стратегій для вирішення складних задач може свідчити про достатній рівень розвитку зовнішніх, що пов'язані з навколишнім середовищем, копінг-ресурсів особистості, що є просто необхідними для адаптаційного копінгу.

На четвертому місці розташовано дві стратегії подолання стресу «обережні дії» та «уникнення» (відповідно по 11 % досліджуваних використовують в своєму житті ці стратегії). Стратегія уникнення характеризується уникненням будь-якої взаємодії зі стресовою ситуацією з метою зменшити напруження. Тобто, використовуючи цю стратегію, для студентів властиво намагатися не думати, не звертати увагу на існуючу проблему, переноситися в фантазії до більш сприятливого та благополучного періоду життя. Також можливо прийняття стресової ситуації, життєвих проблем як неминучих, які не можливо розв'язати, тому краще з ними просто змиритися. Стратегія подолання стресових ситуацій «обережні дії» характеризується пасивною поведінкою особистості, не сприйняттям нічого на віру, бажанням уникати ризику, реально зважувати всі можливі варіанти рішення проблемної ситуації, довго готуватися до її вирішення, намагатися відгороджувати себе від можливих небажаних наслідків. Ці стратегії подолання стресових ситуацій («обережні дії» та «уникнення») є пасивно-деструктивними. Також слід зазначити, що вони є суттєво меншими за частотою використання, ніж серед досліджуваних студентів, схильних до прокрастинації.

Найменш характерними стратегіями подолання стресу у досліджуваних студентів, не схильних до відкладання справ на потім, є: «імпульсивні дії» (діагностовано у 7% досліджуваних студентів),

«маніпуляційні дії» (7% досліджуваних використовують цю стратегію), асоціальні та агресивні дії (відповідно по 4 % досліджуваних). Тобто, лише незначна частина студентів, не схильних до прокрастинації, при вирішенні стресової ситуації можуть проявляти запальність, імпульсивність, не вміння контролювати власний емоційний стан, дратівливість, здійснювати агресивні вчинки, виходити за соціально допустимі рамки. Можуть ситуаційно проявляти прагнення з найменшими особистими зусиллями досягати бажаних результатів, при цьому використовуючи інших осіб як засіб реалізації особистісних цілей.

Отже, аналізуючи отримані результати за методикою С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової, встановлено, що структура стратегій подолання стресових ситуацій у студентів, схильних до прокрастинації та не схильних, суттєво відрізняються. Для студентів, не схильних до прокрастинації, домінуючою є активно-конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій та пасивно-конструктивні, що може свідчити про оптимальність їх адаптаційного потенціалу та достатньо високий рівень їх адаптаційних процесів.

При математично-статистичній обробці результатів дослідження за допомогою U-критерію Манна-Уїтні з метою вивчення розбіжностей у використанні стратегій подолання стресу було виявлено статистично значущі розбіжності між майже всіма стратегіями в групах досліджуваних студентів з високим та низьким рівнем прокрастинації. Не встановлено достовірних розбіжностей лише за стратегією «асоціальні дії» та «агресивні дії», що відносяться до активно-деструктивних копінг-стратегій, а також «вступ до соціального контакту», що відноситься до пасивно-конструктивної копінг-стратегії. Такі результати, можуть бути обумовленими тим, що досліджувані особи є всі студентами, тому мають переважно просоціальну

спрямованість, з якою співвідноситься навчальна діяльність всіх закладів освіти.

Виявлено достовірні розбіжності між досліджуваними студентами з високим та низьким рівнем схильності до прокрастинації за рівнем прояву стратегій «впевнені дії» ($U_{емп} (89) > U_{кр} (113)$, при $p \leq 0,01$), «обережні дії» ($U_{емп} (96) > U_{кр} (113)$, при $p \leq 0,01$), «уникнення» ($U_{емп} (84) > U_{кр} (113)$, при $p \leq 0,01$), «пошук соціальної підтримки» ($U_{емп} (132) > U_{кр} (139)$, при $p \leq 0,05$), «імпульсивні дії» ($U_{емп} (129) > U_{кр} (139)$, при $p \leq 0,05$), «маніпуляційні дії» ($U_{емп} (127) > U_{кр} (139)$, при $p \leq 0,05$). Отже, для студентів, що мають низький рівень схильності до прокрастинації, більш властиво використовувати стратегії «впевнені дії» та «пошук соціальної підтримки» для вирішення стресових ситуацій, ніж для студентів з високим рівнем схильності до прокрастинації. А для студентів, схильних до відкладання справ на потім, більш властиво застосовувати стратегії «уникнення», «обережні дії», «імпульсивні дії» та «маніпуляційній дії» для вирішення життєвих труднощів, ніж для студентів, не схильних до прокрастинації. Тобто, для студентів з низьким рівнем прокрастинації більш властиво обирати стратегії конструктивні, активного та просоціального характеру. А для студентів з високим рівнем прокрастинації деструктивні копінг-стратегії, пасивного, прямого та непрямого характеру.

Висновки до другого розділу

При дослідженні ступеню схильності студентів до прокрастинації нами було встановлено, що більшість досліджуваних студентів мають середній рівень схильності. Тобто, більшість студентів ситуаційно схильні демонструвати тенденцію до відкладання справ на потім. 21 % досліджуваних мають низький рівень схильності до прокрастинації, та 12 % – високий.

На основі отриманих результатів було виокремлено дві дослідницькі групи, що мають чітко виражені рівні (високий та низький) схильності до прокрастинації. До першої групи досліджуваних було віднесено осіб з високим рівнем схильності до прокрастинації, а до другої групи – з низьким рівнем. Перша група складається з 15 осіб, а друга – з 27 осіб. Групу досліджуваних з середнім рівнем схильності до відкладання справ на потім не включали в подальше дослідження з метою підвищення рівня достовірності результатів.

Аналізуючи результати дослідження за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової, Є. Куфтяка, М. Замишляєвої, встановлено, що найбільш вираженими копінг-стратегіями у досліджуваних студентів з високим рівнем схильності до прокрастинації є дистанціювання, уникнення, самоконтроль та позитивна переоцінка, майже не характерними є використання копінг-стратегій прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, планування вирішення проблем. У студентів з низьким рівнем схильності до прокрастинації найбільш вираженими копінг-стратегіями є позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, самоконтроль та конфронтація, менш вираженими – прийняття відповідальності та планування вирішення проблем, а майже не характерними – копінг-стратегії уникнення та дистанціювання.

Статистично встановлено, що для студентів, схильних до прокрастинації, більш властиво використання копінг-стратегій уникнення та дистанціювання, ніж для студентів, не схильних до прокрастинації. А для студентів з низьким рівнем схильності до відкладання справ на потім більш властиво використовувати копінг-стратегії конфронтації, пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності, позитивної переоцінки, ніж для студентів-прокрастинаторів. Не встановлено достовірних відмінностей у використанні копінг-стратегій самоконтроль

у студентів з різним рівнем прокрастинації. Тобто, для студентів не залежно від рівня схильності до відкладання справ на потім важливо докладати зусиль для регуляції своїх дій та емоцій в складних життєвих ситуаціях.

Проаналізувавши отримані результати за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла в адаптації Н. Водоп'янової, О. Старченкової встановлено, що структура стратегій подолання стресових ситуацій у студентів з різним рівнем схильності до прокрастинації суттєво відрізняються. Для досліджуваних студентів з високим рівнем схильності домінуючими є пасивно-деструктивні стратегії, а саме уникнення та обережні дії. На другому місці – маніпуляційні стратегії, на третьому – активно-деструктивні, а саме: імпульсивні, агресивні, асоціальні дії. Найменш вираженими є пасивно-конструктивні (а саме: пошук соціальної підтримки, вступ до соціального контакту) та майже не характерні активно-конструктивні стратегії (впевнені дії) подолання стресових ситуацій.

Встановлено, що у досліджуваних студентів, що мають низький рівень схильності до прокрастинації домінуючою є активно-конструктивні стратегії (а саме: впевнені дії) подолання стресових ситуацій та пасивно-конструктивні (пошук соціальної підтримки, вступ до соціального контакту), що може свідчити про оптимальність їх адаптаційного потенціалу та достатній рівень їх адаптаційних процесів. Пасивно-деструктивні стратегії подолання стресових ситуацій (обережні дії та уникнення) є майже не характерними та суттєво меншими за частотою використання, ніж серед студентів з високим рівнем прокрастинації. Найменш характерними стратегіями – активно-деструктивні (імпульсивні, маніпуляційні, асоціальні та агресивні дії).

Статистично встановлено, що для студентів, схильних до прокрастинації, менш властиво використовувати стратегії «впевнені дії» та «пошук соціальної підтримки» для вирішення стресових ситуацій, ніж

для студентів, не схильних до прокрастинації. Також для студентів з високим рівнем схильності до відкладання справ на потім, більш властиво застосовувати стратегії «обережні дії», «уникнення», «маніпуляційній» та «імпульсивні дії» для подолання стресових ситуацій, ніж для студентів з низьким рівнем схильності до прокрастинації. Для студентів, схильних до відкладання справ на потім властиво домінування деструктивних копінг-стратегій, пасивного, прямого та непрямого характеру, а для студентів, не схильних до відкладання справ на потім, більш властиво домінування конструктивних копінг-стратегій активного та просоціального характеру.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного кваліфікаційного дослідження на тему: «Копінг-стратегії у осіб, схильних до прокрастинації» маємо можливість сформулювати наступні висновки:

1. Прокрастинація – свідоме відкладання особистістю виконання запланованих справ на потім, не звертаючи увагу на можливі наслідки та ймовірність виникнення певних проблем. Виділяють три головні підходи до розуміння цього феномену: поведінковий, психодинамічний, когнітивний. В залежності від сфери прояву та причин виникнення виокремлюють різні види прокрастинації: побутова, академічна, невротична, компульсивна, прокрастинація щодо прийняття рішень та ін. Прокрастинація може досить сильно гальмувати процес самоосвіти та розвитку особистості, заважати становленню особи у соціальному середовищі. Виокремлюють різні причини прокрастинації: внутрішні, зовнішні; ситуаційні та перманентні; різні страхи людини; емоційні, поведінкові, психофізіологічні, ресурсні, мотиваційні, часові. Дослідники різних напрямків зазначають про зв'язок причин прокрастинації з тривогою, фрустрацією, страхом, напруженням, стресом. Наслідками прокрастинації є переживання стресу, відчуття провини, відсутність самореалізації, невдоволення навколишніх через невиконання людиною її зобов'язань, втрата продуктивності та ін.

2. Копінг розуміється як когнітивні, поведінкові, емоційні зусилля особистості, що спрямовані на подолання специфічних внутрішніх, зовнішніх вимог, що оцінюються особистістю як напруженість, або перевищують ресурси особи в стресових ситуацій, складних життєвих ситуаціях, у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Головною особливістю копіngu є його усвідомленість та цілеспрямованість. Також є тісно пов'язаним з особистісними рисами особистості, що мають суттєвий вплив на вибір стратегії подолання

стресових ситуацій. Існує велика кількість різних класифікацій копінг-стратегій. Виокремлюють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Також копінг поділяють на адаптивні й дезадаптивні та на активні й пасивні. Однак базовими стратегіями, що виділяє більшість дослідників, є: розв'язання проблеми, уникнення стресової ситуації, пошук соціальної підтримки. Особистість може використовувати різні стратегії, у різноманітних ситуаціях вони можуть бути різні, або найбільш типові для людини. Успішність використання копінг-стратегії в одній ситуації не гарантує її ефективності в іншій.

3. Встановлено, що стратегії подолання стресових ситуацій у студентів, схильних до прокрастинації, та без такої схильності суттєво відрізняються та мають певні особливості. Для студентів, схильних до прокрастинації, більш характерно використання копінг-стратегій «дистанціювання» і «уникнення», а також менш характерним є вживання копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки», «конфронтації», «планування вирішення проблеми», «позитивної переоцінки», «прийняття відповідальності», ніж для студентів, не схильних до прокрастинації. Використання копінг-стратегії «самоконтроль» характерно для студентів з різним рівнем прокрастинації. Також для студентів, схильних до прокрастинації, менш характерно застосування стратегій «пошук соціальної підтримки» й «впевнені дії», а також більш властиво використання стратегій «уникнення», «обережні дії», «імпульсивні дії», «маніпуляційній дії» для подолання стресових ситуацій, ніж для студентів, не схильних до прокрастинації. Встановлено, що студенти, схильні до прокрастинації, використовують переважно пасивно-деструктивні, непродуктивні, або частково продуктивні, прямі та непрямі стратегії поведінки, що в свою чергу свідчать про певне обмеження їх адаптаційного потенціалу. Студенти, що не схильні до прокрастинації, демонструють вибір активно-конструктивних, продуктивних та відносно продуктивних,

просоціальних копінг-стратегій, що може свідчити про оптимальність їх адаптаційного потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко В. О. Математична статистика для психологів. Одеса : Астропринт, 2001. 232 с.
2. Бабатіна С. І., Світенко С. В. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : наук. журн. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 7-14.
3. Бабатіна С. І. Явище прокрастинації серед студентства. *Психосоціальний вимір буття особистості в сучасному суспільстві* : матер. наук.-прак. конф., м. Львів, 14 квіт. 2016 р. Львів : Видавництво НУ «Львівська політехніка», 2016. С. 31-35.
4. Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. *Психология совладающего поведения* : матер. II междунар. науч.-практ. конф. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 194-196.
5. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211.
6. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121-131.
7. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. 2009. Т. XI. Ч. 7. С. 95-107.
8. Вовк А. Психологічні особливості осіб, схильних до уникання в складних життєвих ситуаціях. *World Science*. 2020. Т. 4. № 3 (55). С. 15-22.

9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
10. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
11. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Серія : Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. № 4. С. 188-199.
12. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210-218.
13. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2014. 200 с.
14. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента : дис. ... д-ра псих наук : 19.00.07. Луцьк, 2020. 465 с.
15. Журавльова О., Журавльов О. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття «прокрастинація». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 9. С. 4–8.
16. Журавльова О. Теоретичний аналіз сутності поняття прокрастинації в межах психоаналітичного підходу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 4. С. 12–15.
17. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. *Психологічні проблеми сучасності : тези X наук.-практ. конфер. студентів та молодих вчених з міжнародною участю, м. Львів, 11-12 квіт. 2013 р. Львів, 2013. С. 24-26.*
18. Ивутина Е. П., Шуракова Е. С. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов. *Вестник*

Вятского государственного гуманитарного университета. 2013. № 4 (1). С. 146–151.

19.Ильин Е. П. Различия в копинг-стратегиях (преодолевающим поведением) и в использовании защитных механизмов. *Психология индивидуальных различий*. СПб. : Питер, 2004. С. 412-431.

20.Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.

21.Карловская Н. Н., Баранова Р. А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. *Психология в вузе*. 2008. №3. С. 38 – 49.

22.Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. Ростов н/Д. : ГинГо, 2013. 235 с.

23.Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.

24.Корнієнко І. О. Взаємозв'язок особистісних особливостей і стратегій копінг-поведінки в ситуаціях оцінювання. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 13. С. 98–107.

25.Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М. та ін. Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти* : збірник науково-методичних праць. Вип. 4. Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2013. С. 6-12.

26.Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. М., 2007. № 3. С. 93-112.

27.Купреєва О. І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. Т. ІХ. Загальна

психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Вип. 9. 2016. С. 335-343.

28.Лазарус Р., Фолькман С. Психологический стресс и процесс совладения с ним. Ростов н/Д. : ГинГо, 1986. 405 с.

29.Ляховець Л. О. Особливості взаємозв'язку механізмів захисту та копінг-стратегій з рівнем прокрастинації у студентів. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології* : зб. тез міжнар. наук.-практ. конференції, м. Львів, 21-22 червня 2019 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. С. 21-25.

30. Лугова В. М. Прокрастинація : основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вып. 4(36). Ч. 2. С. 59-65.

31. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. М. Психология. Полный энциклопедический справочник. СПб. : ПраймЕврознак, 2007. 896 с.

32.Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали I Всеукраїнської наук.-практ. конфер. студентів, аспірантів і молодих вчених, м. Суми, 15 травня 2014 р. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. С. 292–297.

33.Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. *Вопросы психологии*. 2013. № 1. С. 24-35.

34.Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань, 2003. С. 23-29.

35.Нартова-Бочавер С. К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. №5. С. 253-282.

36.Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб. : Речь, 2004. С. 67 - 72.

37.Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Філософія, соціологія, психологія* : зб. наук. праць Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2014. Вип. 19(1). С. 185-194.

38.Посохова С. Т. Лень : психологическое содержание и проявления. СПб. : Питер, 2011. 231 с.

39.Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический поход. *Тенденції розвитку психології в Україні : історія та сучасність* : матер. всеукраїнської наук.-практ. конфер. К. : Либідь, 2006. С. 98-104.

40.Родина Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

41.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.

42.Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : Речь, 2006. 350 с.

43.Симатова О. Б. Стратегии и модели копинг-поведения у лиц юношеского возраста, склонных к прокрастинации. *Baikal Research Journal*. 2019. Т. 10. № 4. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-i-modeli-koping-povedeniya-u-lits-yunosheskogo-vozrasta-sklonnyh-k-prokrastinatsii/viewer>.

44.Ткаченко Н. В., Косікова Є. С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 305-326.

45.Тронь Т. М. Феномен прокрастинации : причины возникновения. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2017. Т. 6. № 2 А. С. 88-95.

46.Фролова О. В. Концептуалізація феномену прокрастинації особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості : матер. III наук.-практ. семінару*. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2016. С. 174–175.

47.Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 63-67.

48. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за заг. ред. С. Д. Максименка*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

49.Шебанова В. І., Шебанова С. Г. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В. Г. Бутенко, І. П. Лопушинський*. Херсон : ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262–268.

50.Юдеева Т. Ю., Гаранян Н. Г., Жукова Д. Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay. *Психологическая диагностика*. 2011. № 2. С. 84–94.

51.Carver C., Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. 2010. № 61. P. 679–704.

52.Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. Fall, 2000. Т.37. № 3. P. 727-745.

53.Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*. 1993. Vol. 31. P. 487-500.

54. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*. 2000. Vol. 14. Iss. 2. P. 141-156.

55. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. *Coping with life crises. An integrative approach*. New York, 1986. P. 3–28.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Руженцева Анастасія Віталіївна

учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

(підпис)

(ім'я, прізвище)

