

СЕКЦІЯ 3

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

THE RELATIONSHIP OF PROCRASTINATION AND COPING STRATEGIES

У статті розглянуто взаємозв'язок стратегій подолання стресових чинників і прокрастинації. Вивчення взаємозв'язку між копінгом і прокрастиною є важливим аспектом розуміння людської поведінки, її пристосування. Вибірку дослідження становить 101 особа. З них 24 чоловіки та 77 жінок віком від 14 до 69 років. Опитування проведено із застосуванням онлайн-платформи "Google Form". Математична обробка здійснювалась із використанням пакетів прикладних програм (MS Excel, Jamovi).

Для реалізації поставленого завдання було використано два опитувальники: для вивчення рівня прокрастинації обрано «Шкалу загальної прокрастинації К. Лей» (адаптація Т. Юдєєвої), для визначення панівних стратегій – опитувальник "COPE" Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб.

Завдяки кореляційному аналізу з'ясовано, що особистість, яка схильна до поведінки зволікання, частіше використовує неадаптивні стратегії подолання, які включають уникнення проблем і зосередження на негативному досвіді. Отримано свідчення того, що люди, які обирають ефективні стратегії подолання, як-от складання планів, розкладів та ігнорування відволікаючих дій, демонструють нижчий рівень прокрастинації. Порівняльний аналіз груп допоміг визначити, що група, що має середній рівень прокрастинації, схильна до уявного уникнення проблем і концентрації на емоціях, на відміну від групи, у яку увійшли досліджувані з низьким рівнем прокрастинації.

Отже, було визначено, що люди, які не звикли відкладати свої справи на потім, відрізняються від групи людей із середнім проявом прокрастинації тим, що схильні до планування та придушення конкуруючої діяльності, тобто ігнорування неважливих, вторинних речей, можуть відсторонитись від емоцій і сконцентруватись на виконанні завдання та подолати стресову ситуацію.

Ключові слова: прокрастинація, копінг-стратегії, зволікання, стратегії подолання, планування, стресові ситуації.

The article investigates the relationship between strategies for coping with stress factors and procrastination. Understanding this relationship is crucial for comprehending human behavior and adaptation. The research sample comprised 101 individuals, including 24 men and 77 women, ranging in age from 14 to 69 years. The survey was conducted using the online platform, Google Forms. Data analysis was performed using software packages such as MS Excel and Jamovi.

Two questionnaires were employed for the study: the "General Procrastination Scale by K. Ley" (adapted by T. Yudeeva) to assess the level of procrastination, and the COPE questionnaire by C. Carver, M. Scheyer, and D. Ventraub to determine dominant coping strategies.

Through correlational analysis, it was found that individuals prone to procrastination are more likely to employ maladaptive coping strategies, such as avoidance and dwelling on negative experiences. Conversely, individuals who utilize effective coping strategies, such as planning, scheduling, and ignoring distractions, exhibit lower levels of procrastination. Comparative analysis revealed that the group with an average level of procrastination tends to engage in imaginary avoidance of problems and focus on emotions, unlike the group with a low level of procrastination.

In conclusion, the research determined that individuals who do not frequently delay their tasks differ from those with average levels of procrastination by being more inclined to plan, suppress competing activities, and ignore unimportant matters. Moreover, they are able to distance themselves from emotions and concentrate fully on the task at hand, enabling them to overcome stressful situations.

Key words: procrastination, coping strategies, procrastination, planning, stressful situations.

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.8>

Погорільська Н.І.

к.психол.н, доцент,
доцент кафедри загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Карибіна А.С.

студентка 4 курсу факультету психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Актуальність теми дослідження. Відкладання, зволікання, затримка – ці поняття знайомі кожній людині, адже до цих дій особистість інколи вдається в разі небажання з тих чи інших причин виконувати доручення та завдання, замінюючи їх виконання другорядними та менш корисними справами.

Прокрастинація виявляється в тому, що людина, усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (наприклад, своїх посадових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікається на побутові дрібниці або розваги. Людина відкладає все важливе «на потім», а коли виявляється,

що всі дедлайни вже минули, просто відмовляється від запланованого або стрімко намагається зробити все відкладене за нереально короткий проміжок часу. У результаті, справи або зовсім не виконуються, або виконуються з поспіхом та неякісно, із запізненням чи не в повному обсязі, що призводить до відповідних негативних ефектів у вигляді неприємностей на роботі, втрачених можливостей, невдоволення оточення через невиконання зобов'язань тощо.

Наслідками прокрастинації є стрес, почуття провини, зниження продуктивності та невдоволення собою за невиконання зобов'язань.

Через те, що людина має виконати завдання за обмежений час, вона відчуває сильний емоційний і фізичний стрес. Нервозність, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичні напої – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Окрім того, прокрастинація є причиною провини за невиконання роботи, браку самоактуалізації, втрачених можливостей тощо, а також є наслідком поганого самоконтролю.

У стресових ситуаціях особистість схильна використовувати копінг-стратегії для подолання деструктивного стану. Стратегії подолання важливі та необхідні, коли людина перебуває у кризовій ситуації. Оскільки будь-яка кризова ситуація передбачає наявність об'єктивної ситуації та ставлення особистості до неї, залежно від ступеня її важливості, супроводжується емоційними та поведінковими реакціями різного характеру й інтенсивності.

Уважається, що стратегії подолання залежать від індивідуально-психологічних особливостей людини, наявної ситуації й отримання підтримки. Вони можуть проявлятися в різних сферах особистості: у поведінковій, емоційній і когнітивній. Психологічний сенс копінг-стратегій полягає в тому, щоб дати можливість людині ефективно адаптуватися до вимог ситуації, дозволити взяти її під контроль, максимально уникаючи або зникаючи до неї, тим самим усунути негативні стресові наслідки ситуації.

Дослідження зв'язку копіngu та прокрастинації є актуальним, оскільки обидва ці поняття мають велике значення для розуміння людської поведінки та їхнього впливу на повсякденне життя.

Дослідження зв'язку копіngu та прокрастинації дозволить зрозуміти, які конкретні копінг-стратегії можуть бути пов'язані із прокрастинацією, як вони впливають на здатність особистості досягати мети й ефективно керувати своїм часом. Також ці дослідження можуть пролити світло на механізми, що лежать в основі прокрастинації, і допомогти в розробленні ефективних стратегій протидії цьому небажаному явищу.

Мета дослідження – виявити панівні копінг-стратегії в особистостей, що більш схильні до прокрастинації.

Методи дослідження, використані для реалізації зазначених завдань роботи: *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, аналіз психологічної літератури з теми дослідження; *емпіричні методи*: Шкала загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т. Юдеевої, опитувальник "COPE" (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб), *методи математичної обробки даних* із подальшою їх якісною інтерпретацією.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі термін «прокрастинація» з'явився

і почав досліджуватися нещодавно. Але перші згадки про прокрастинацію можна знайти у фольклорі, оповіданнях, байках тощо. Тому можемо говорити, що ця проблема була актуальною завжди. Це і підтверджує відображення зволікання в народних прислів'ях, як-от: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні» чи «Зволікання смерті подібне» тощо.

Нині немає єдиного визначення прокрастинації. Розроблення поняття «прокрастинація» рухається не шляхом доповнення або спростування, а шляхом розгалуження, у зв'язку з постійним утворенням нових ідей стосовно психологічного змісту цього феномену. Це свідчить про складність, багатогранність досліджуваного явища.

На основі даних різних дослідників [6; 7; 10] можемо виділити ознаки прокрастинації, що зазначають майже всі вчені, тобто вони є основними визначними рисами, як-от: усвідомлення відкладання справ; проблеми у сприйнятті й адекватній оцінці часу; відсутність розуміння цілей завдання та ясність стосовно власних планів; різкий спад або відсутність мотивації; ірраціональність мотивації дій, що виконуються замість якоїсь важливої для особистості справи; негативні наслідки – тривожність, емоційна напруга, не виконані вчасно завдання тощо.

Аналіз літератури [1; 2; 4; 6; 7; 8; 10] показав, що психологічними чинниками прокрастинації є: страх невдачі, страх успіху, перфекціонізм, неадекватна самооцінка (найчастіше занижена), тривожність, знижений рівень зацікавленості у виконанні завдань, авторитарність батьків, страх відокремлення, страх близькості та відсутність мотивації в досягненні завдання. Усі ці чинники спричиняють свідоме відкладання справ на потім. Це призводить до негативних наслідків, як-от стрес, почуття провини, зниження продуктивності, невдоволення оточенням через невиконання зобов'язань. Коли людина намагається завершити справу за обмежений час, вона відчуває сильний психологічний дискомфорт і фізичне недомагання.

Поняття копіngu (від англійського слова "cope" – «перебороти», «упоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Варто зазначити, що кожна зі складових частин має власне «навантаження». Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційної підтримки в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату [5].

Копінг-стратегії різні автори класифікують по-різному, зважаючи на характеристики, які вони вважають основними. Але в багатьох дже-релах визначають «базові копінг-стратегії».

Загалом до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання», наділяють їх такими характеристиками:

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосуванням якої людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, коли людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу та підтримку до оточення: сім'ї, друзів.

Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, за якої людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми [3].

Копінг-стратегії можуть бути ефективними та неефективними.

Ефективні стратегії подолання – це адаптивні, усвідомлені та вчасні дії людини, що сприяють вирішенню конкретної проблеми та відновленню свого комфортного психологічного стану. Вони долають ситуацію, що спричиняє емоційне невдоволення та стрес.

Неефективні копінг-стратегії – це ті, що заважають подоланню людиною складної життєвої ситуації. Причинами їх вироблення є дефіцит мотивації, що виражається насамперед у дефіциті ресурсів, необхідних для актуалізації внутрішньої активності особистості.

Отже, під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку, спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Уважається, що копінг залежить від особистості людини, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється в поведінці, в емоційній і пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволити опанувати її, намагатися уникнути або звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації [9].

Результати емпіричного дослідження. Вибірку нашого дослідження становлять 101 особа. З них 24 чоловіки та 77 жінок віком від 14 до 69 років. Дослідження проводилося на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Дослідження проводилося у 2023 році із застосуванням онлайн-платформи *Google Form*.

Після отримання результатів дослідження було проведено їх математичну обробку, нау-

кове обґрунтування та моделювання з використанням пакетів прикладних програм (MS Excel, Jamovi).

Для вивчення рівня прокрастинації серед досліджуваних використали методику визначення рівня загальної прокрастинації – «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» (адаптація Т. Юдеевої). Щоб з'ясувати, які стратегії подолання використовують досліджувані в житті, було застосовано опитувальник «COPE» Ч. Карвер, М. Шейер і Д. Вентрауб.

Першим етапом дослідження було проведено обчислення рівня прокрастинації серед випробуваних. За ключем методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т.Ю. Юдеевої, було визначено, що лише 1 особа (0,99%) має високий показник рівня прокрастинації (80 балів); 85 осіб (84,16%) мають середній показник рівня прокрастинації (45–75 балів); 15 осіб (14,85%) мають низький показник рівня прокрастинації (до 45 балів).

Наступним кроком було обрахування результатів за показниками копінг-стратегій. Обраховувалися середнє значення, медіана, мода, стандартне відхилення та нормальність розподілу за критерієм Шапіро – Уїлки. Результати аналізу показали, що для показників характерним є нормальний розподіл, тому для подальшого аналізу були застосовані параметричні методи.

Щоб з'ясувати, між якими стратегіями подолання та зволіканням існує зв'язок, було проведено кореляційний аналіз. За критерієм Пірсона було виявлено, що існує позитивна кореляція між прокрастинацією та копінг-стратегіями «уявне уникнення проблеми» ($r = 0,256$; $p = 0,010$) та «концентрація на емоціях і їх активне вираження» ($r = 0,238$; $p = 0,017$).

Тобто люди, які схильні відкладати свої справи на потім, частіше використовують копінг-стратегію «уявне уникнення проблеми». Такі особи залучаються в різноманітну діяльність, найчастіше неефективну (наприклад, мріють, сплять), щоб відволікатися від неприємних думок, які пов'язані із проблемою. Якщо ми повернемося до теоретичного розділу цієї роботи, то можемо побачити, що така діяльність є однією із ключових ознак прокрастинації.

Люди, які як стратегію подолання використовують фокусування на неприємних емоціях, виявленні почуттів, матимуть більш виражену прокрастинацію в повсякденному житті. Суб'єктивне відчуття внутрішнього дискомфорту та негативні емоційні переживання часто супроводжують людину, коли вона відкладає свої справи на потім – це і відрізняє феномен прокрастинації від ліні. Водночас особистість витрачає запаси енергії, що призводить до негативних наслідків, як-от стрес,

почуття провини, зниження продуктивності. Людина потрапляє в замкнене коло, адже відсутність самоактуалізації, втрачені можливості тощо, а також результат поганого самоконтролю – це все може стати причиною пригніченого настрою, психологічної напруги, що потім призводить до того, що особа не має бажання виконувати завдання, а тому воліє відкласти свої справи на потім. Тому і теоретично, і емпірично обґрунтовано, чому така поведінка є взаємопов'язаною.

Також було виявлено негативну кореляцію між показником прокрастинації та копінг-стратегією «планування» ($r = -0,241$; $p = 0,015$). Це означає, що люди, які мають низькі показники за рівнем прокрастинації, будуть більш схильні до планування, обдумування своїх дій, створення планів та розпорядку. І навпаки, люди, що не мають чіткого плану дій, розкладу, будуть мати схильність зволікати з виконанням поставлених завдань.

Якщо людина має чіткий план дій для досягнення мети, то не вдається до прокрастинації з кількох причин:

Планування допомагає людям встановлювати конкретні цілі, створювати чіткий план дій і структурувати свій час. Це зменшує прояви відволікання та розсіювання уваги, що сприяє більш впорядкованому й ефективному виконанню завдань.

Визначення плану дій дозволяє встановити переваги та поставити терміни для завдань. Це може створити внутрішню мотивацію, зобов'язати до виконання роботи вчасно. Люди з вищим рівнем самодисципліни частіше дотримуються своїх планів і уникають прокрастинації.

Планування дозволяє ефективно розподіляти час між усіма завданнями та проектами. Люди, які добре керують своїм часом, здатні планувати передбачувані перерви, установлювати реалістичні терміни й уникати відкладання роботи.

Розклад, графіки виконання завдань дозволяють зменшити стрес, пов'язаний із завантаженістю та нагромадженням роботи. Якщо людина має чіткий план, відчуває більшу впевненість у своїх можливостях і може краще впоратися зі стресом, який спричиняє прокрастинацію.

Загалом, розвинуті навички планування сприяють більшій організованості, самодисципліні, дозволяють уникати деструктивної поведінки у вигляді прокрастинації.

Оскільки досліджувані розподілені нерівномірно по групах із вираженим високим рівнем прокрастинації (1 особа), із середнім показником рівня прокрастинації (85 осіб); із низьким показником рівня прокрастинації (15 осіб), було ухвалено рішення про порівняння двох незалежних груп із середнім рівнем вираженості та низьким рівнем вираженості прокрастинації. Але оскільки перша група містить набагато більше досліджуваних, то було зменшено рандомним чином цю групу до 20 осіб.

Для порівняння використали Т-критерій Стьюдента. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Отже, група, що має середній рівень прокрастинації, схильна до уявного уникнення проблем ($p = 0,027$, $d = 0,6279$) та концентрації на емоціях ($p = 0,014$, $d = 0,6978$), на відміну від групи досліджуваних із низьким рівнем прокрастинації.

Таблиця 1

Т-тест незалежних вибірок

Показники	Статистика	Значення p	Розмір ефекту, Коен d
Позитивне переформулювання й особистісне зростання	-0,208	0,836	-0,0581
Уявне уникнення проблеми	2,242	0,027	0,6279
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	2,492	0,014	0,6978
Використання інструментальної соціальної підтримки	0,724	0,471	0,2027
Активне опанування себе	-0,424	0,673	-0,1186
Заперечення	-1,090	0,278	-0,3054
Звернення до релігії	-0,646	0,519	-0,1811
Гумор	-0,565	0,573	-0,1583
Поведінкове уникнення проблеми	0,831	0,408	0,2326
Стимування	-0,491	0,625	-0,1375
Використання емоційної соціальної підтримки	0,143	0,887	0,0401
Використання заспокійливих	0,503	0,616	0,1409
Прийняття	0,109	0,913	0,0306
Придушення конкуруючої діяльності	-2,464	0,015	-0,6901
Планування	-2,572	0,012	-0,7204

Люди, які не звикли відкладати свої справи на потім, відрізняються від групи людей із середнім проявом прокрастинації тим, що схильні до планування та придушення конкуруючої діяльності, тобто ігнорування неважливих, вторинних речей, концентрації на подоланні стресової ситуації.

Порівняння двох незалежних груп підтвердили результати кореляційного аналізу. Єдиною відмінністю стало використання «придушення конкуруючої діяльності» як стратегії подолання стресової ситуації в осіб, що мають низьку схильність до відкладання важливих завдань на потім.

Висновки. У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено тісний взаємозв'язок між явищем прокрастинації та копінг-стратегіями. Виявлено, що особи, які мають схильність до прокрастинації, частіше вдаються до дезадаптивних стратегій подолання, які полягають в уникненні проблеми, концентрації на негативних переживаннях. Отримали свідчення про те, що люди, які обирають ефективні копінг-стратегії, як-от створення планів, розкладів, ігнорування діяльності, яка відволікає від важливого завдання, мають низькі показники за вираженням прокрастинації. А вже планування дозволяє встановити конкретні цілі та завдання, які потрібно виконувати. Це надає людині чітке уявлення про те, що саме потрібно зробити, і створює внутрішній мотив для початку роботи, що дозволяє уникнути відкладання своїх справ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабатіна С., Світенко С. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства* : науковий журнал / редкол. : І. Попович та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 7–14.

2. Вайда Т. 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. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22.

3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

4. Дворник М. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

5. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 55.1. Ст. 23–30.

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

7. Лугова В. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*. 2018. № 4 (36). Ч. 2. С. 59–65.

8. Мотрук Т., Стеценко Д. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених, м. Суми, 15 травня 2014 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. С. 292–297.

9. Пічурін В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.

10. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about. 2nd ed. Boston : Da Capo Press, 2008. 322 p.