

Ляш О. П.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського***ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ****PECULIARITIES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION
AND COPY BEHAVIOR IN YOUNG PEOPLE**

У статті розглядається актуальна для сьогодення проблема, яка пов'язана з вивченням особливостей прокрастинації та копінг-поведінки у осіб юнацького віку. Хронічне перебування в стресовій ситуації стало викликом для багатьох дорослих людей, зокрема для студентської молоді. Відповідно стресові ситуації, які характерні для сучасної української молоді є значним випробуванням. В ході розв'язання певної задачі чи ситуації в кожного із юнаків переважає різна копінг-поведінка. Відповідно розвиваючи позитивні копінг-стратегії та долаючи прокрастинацію у юнаків, можна у такий спосіб підвищувати ефективність життя та успішність їх життя загалом.

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у юнацькому віці.

Здійснено аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з цієї проблеми та виявлено, що прокрастинація має досить широкий діапазон зв'язків із копінг-стратегіями та захисними механізмами особистості юнаків.

Акцентовано увагу, що найбільше ця проблема є характерною для юнаків саме в навчальній діяльності, адже більшість з них уникають ситуацій, які потребують наполегливої роботи, хоча юнаки найактивнішою частиною суспільства. З'ясовано, що прокрастинація у юнаків пов'язана зі стресовими ситуаціями, до яких може входити: обмеження реального спілкування, негативна інформація та новини, низька самооцінка, відсутність настрою та мотивації до активності, зміна звичного місця перебування, нове оточення. На основі результатів більшості досліджень науковців виявлено, що стресова ситуація є детермінуючим чинником прокрастинації у юнаків, які схильні використовувати низькоефективні стратегії виходу зі стресових ситуацій. Низькоефективна копінг-стратегія сприяє тому, що людина уникає та абстрагується від вирішення проблеми, емоційно понижує її значущість. Аналіз взаємозв'язків копінг-стратегій та прокрастинації у юнаків показав, що існують прямі кореляційні зв'язки прокрастинації зі стратегіями подолання «конфронтація», «дистанціювання», «уникнення», а також «прийняття відповідальності».

Ключові слова: прокрастинація, копінг-поведінка, стратегія, юнаки, стрес, стресові ситуації, психічне здоров'я.

The article examines the current problem related to the study of procrastination and coping behavior in adolescents. Chronic stress is a challenge for many adults, including students. Accordingly, the stressful situations that are characteristic of modern Ukrainian youth are a significant challenge. Each coping task is dominated by different coping behaviors. Accordingly, by developing positive coping strategies and overcoming procrastination in young people, it is possible to increase the efficiency of life and success of their lives in general.

The purpose of the study: to empirically investigate the psychological features of the relationship between procrastination and coping behavior in adolescence.

An analysis of domestic and foreign research on this issue and found that procrastination has a wide range of links with coping strategies and protective mechanisms of the personality of young people.

It was emphasized that this problem is most characteristic of young people in educational activities, as most of them avoid situations that require hard work, although young people are considered the most energetic and active part of society. It has been found that procrastination in young people is associated with stressful situations, which may include: limitations of real communication, negative information and news, low self-esteem and lack of mood and motivation for activity, change of habitual location, new environment. An empirical study and the results of most studies have shown that stress is a determining factor in procrastination in young people who tend to use low-effectiveness coping strategies. Ineffective coping strategy contributes to the fact that a person avoids and abstracts from solving the problem, emotionally reduces its significance. An analysis of the relationship between coping strategies and procrastination has shown that there are direct correlations between procrastination and coping strategies.

Key words: procrastination, coping behavior, strategy, youth, stress, stressful situations, mental health.

Вступ. Для сучасних юнаків характерною є тенденція до збільшення рівня прокрастинації у студентському середовищі, коли відкладаються завдання «на потім». Як правило, в такі моменти активізуються копінг-стратегії, тобто когнітивні та поведінкові особливості подолання специфічних зовнішніх та внутрішніх вимог, що оцінюються людиною як значимі. На осіб юнацького віку покладаються важливі завдання. Відповідно юнаки потребують осо-

бливої уваги та підтримки в непрості часи. Складність навантаження та неможливість реалізувати всі основні завдання юнацького віку, переживання негативних станів та невизначеність у майбутньому можуть викликати не лише нервово-психічну нестабільність, але й впливати на працездатність, когнітивні функції та поведінку, і саме головне знижувати якість життя юнаків. Відповідно розвиваючи позитивні копінг-стратегії та долаючи прокрастинацію

у юнаків, можна у такий спосіб підвищувати ефективність їх життя загалом.

Найпоширенішими в контексті окресленої проблематики є емпіричні дослідження, спрямовані на визначення особливостей взаємозв'язку прокрастинації з іншими особистісними властивостями: перфекціонізмом (Д. Барнс, Р. Бірі, Н. Гаранян, С. Єніклопов, М. Ларскіх, Н. Матюхіна, Л. Сакс, Д. Седлер, А. Холмогорова, В. Ясна та ін.), часовою перспективою (Дж. Гаура, Р. Гупта, М. Дворник, Т. Джексон, Л. Дементій, Дж. Діаз-Моралес, Е. Іпполітова, Л. Попе, О. Сенник, М. Спектер, Д. Херші й ін.), саморегуляцією (Р. Баумайстер, К. Волтерс, К. Данн, В. ван Ерде, Г. Ракс, Д. Тайс), мотивацією (С. Бранлоу, В. Вонг, Р. Классен, Р. Ризингер, Г. Шоувенбург), тривожністю (Дж. Донован, В. МакКоун, Н. Мілграм, Дж. Муракамі, Е. Розблом, С. Сільверман, Л. Солон, Л. Хейкок), депресією (А. Бек, Дж. О'Каллаган, Й. Стобер), копінг-стратегіями (А. Клімова, А. Лингурарь, Н. Солинін, А. Шиліна та ін.), особливостями сепарації від батьків (Дж. Коплан, Дж. Оліветте, А. Рейд, Ф. Семенова й ін.) тощо.

Здійснивши аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з проблеми дослідження, ми з'ясували, що прокрастинація має досить широкий діапазон зв'язків із копінг-стратегіями та захисними механізмами. У деяких дослідженнях [4, с. 68] саму прокрастинацію розглядають як емоційно-орієнтовану копінг-стратегію або унікальну стратегію поведінки. Було виявлено, що прокрастинатори часто використовують раціоналізацію як виправдовування своєї поведінки [3, с. 120].

Мета дослідження: емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Терміном прокрастинація визначають страх ризикувати, нерішучість

змінити навіть незадовольнюючу ситуацію, небажання вступати в протиріччя з кимось, повне наповнення життя звичними подіями і справами, які не мають великої цінності і користі, перекладання відповідальності і провини за те, що у них не склалося на інших людей. До певного рівня відкладання справ є нормою, але, переростаючи цю межу, прокрастинація стає серйозною проблемою. Лінь і прокрастинація мають багато спільного, однак це не одне і те ж. Швидше лінь – один з багатьох компонентів, які утворюють явище прокрастинації. Копінг-поведінка – це синтез когнітивних та поведінкових зусиль, які застосовуються людиною для опанування специфічних внутрішніх або зовнішніх вимог, що викликають психічну напругу та перевищують її ресурси.

Дослідження проведено на базі Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. В дослідженні взяло участь 60 осіб юнацького віку. У процесі дослідження було використано такі методики: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Н. Ендлер, Д. Паркер, «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник, «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової, «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан.

Аналізуючи тримані данні можна стверджувати, що в осіб юнацького віку присутній високий рівень прокрастинації. Відповідно юнаки відкладають початок виконання певних справ, через те, що їм властива надмірна тривожність, яка може бути пов'язана і з подіями які відбуваються у світі і з власними переживаннями і страхами.

Також їх тривожність може бути пов'язані із страхом допустити помилки, а потім бути покара-

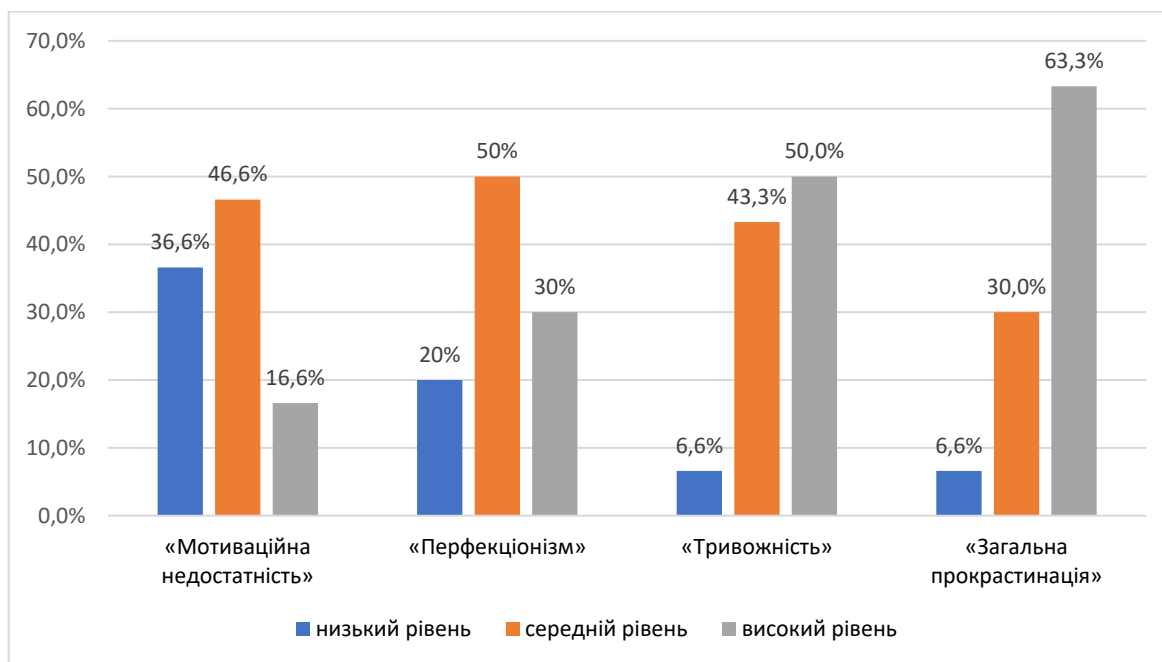


Рис. 1. Відсоткові показники ступеня вираженості прокрастинації в осіб юнацького віку

ним або висміяним ровесниками. У більшості юнаків також спостерігається середній рівень мотиваційної недостатності, що може бути викликано тим, що особистість юнацького віку не бачить сенсу щось робити, адже вона не впевнена, що це комусь потрібно і що це буде мати хоча б якусь користь. Також юнаки, якщо беруться за певну справу і намагаються виконувати її добре, однак якщо завдання виконане не ідеально, то вони до цього також спокійно ставляться, заспокоюючи себе, що в наступний раз обов'язково зроблять все набагато краще. Виправдовують себе списуючи все на поганий настрій, несприятливий для роботи день, жаліючись що вони і так сильно завантажені, постійно викладались на максимум, але нажалі не встигли зробити все так як треба та у вказані терміни.

В більшості випадків прокрастинаторам зручніше перекласти відповідальність на когось іншого, ніж усвідомити, що основна проблема пов'язана з ними, бо тоді не буде можливості виправдуватися та перекладати відповідальність на інших [5; с. 148].

За методикою М. Дворника отримані результати свідчать про те, що досліджуваним складно долати страх перед відповідальністю, в певних ситуаціях, вони можуть брати на себе ініціативу. Проте більшою мірою це можуть бути не великі та не складні справи, або ж це можуть бути такі справи, які не мають вагомого впливу на подальшу роботу. Більшість юнаків недооцінюють власну готовність впоратися з завданнями, що може бути спричинене стресовою ситуацією та може спостерігатися певний спад сил, тривога та нервова напруга, яка негативно впливає на продуктивність, вони не впевнені у власних силах та можливостях, недооцінюють себе, тому в більшості вони не проявляють ініціативи, а викону-

ють завдання під керівництвом когось іншого, саме тому погіршується зацікавленість справою. Досить мотивуючим фактором для юнаків є справа, за яку буде гарантована винагорода [2; с. 195].

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана ми виявили, що в досліджуваних переважає стратегія пошуку соціальної підтримки. Такі результати свідчать про те, що такі люди намагаються і прагнуть повернутися до суспільства, адже зв'язки з соціумом є важливою складовою розвитку особистості, також їм властивий низький рівень стратегії вирішення проблеми. Проте юнаки намагаються не віддалятися від соціуму і не уникають можливості поспілкуватися з кимось, або попросити допомоги.

За отриманими результати методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Н. Ендлер, Д. Паркер ми з'ясували, що в осіб юнацького віку у стресових ситуаціях спостерігається низький рівень орієнтації на вирішення завдань, які стоять перед ними. Така тенденція може бути спричинена тим, що юнаки не хочуть навантажувати себе складними справами, в яких є ймовірність не досягти хороших результатів, тому краще взагалі їх відкласти ніж засмучуватися через поразку. Таке припущення підтвержують результати отримані за шкалою орієнтація на емоції, адже для переважної більшості юнаків позитивні емоції є вагомим показником під час роботи, тому вони намагаються уникати негативних емоцій.

Проаналізувавши отримані результати за всіма методиками ми виявили, що у досліджуваним притаманний високий рівень за шкалою «Загальна прокрастинація». Відповідно у юнаків виконання поставлених завдань викликає тривожність

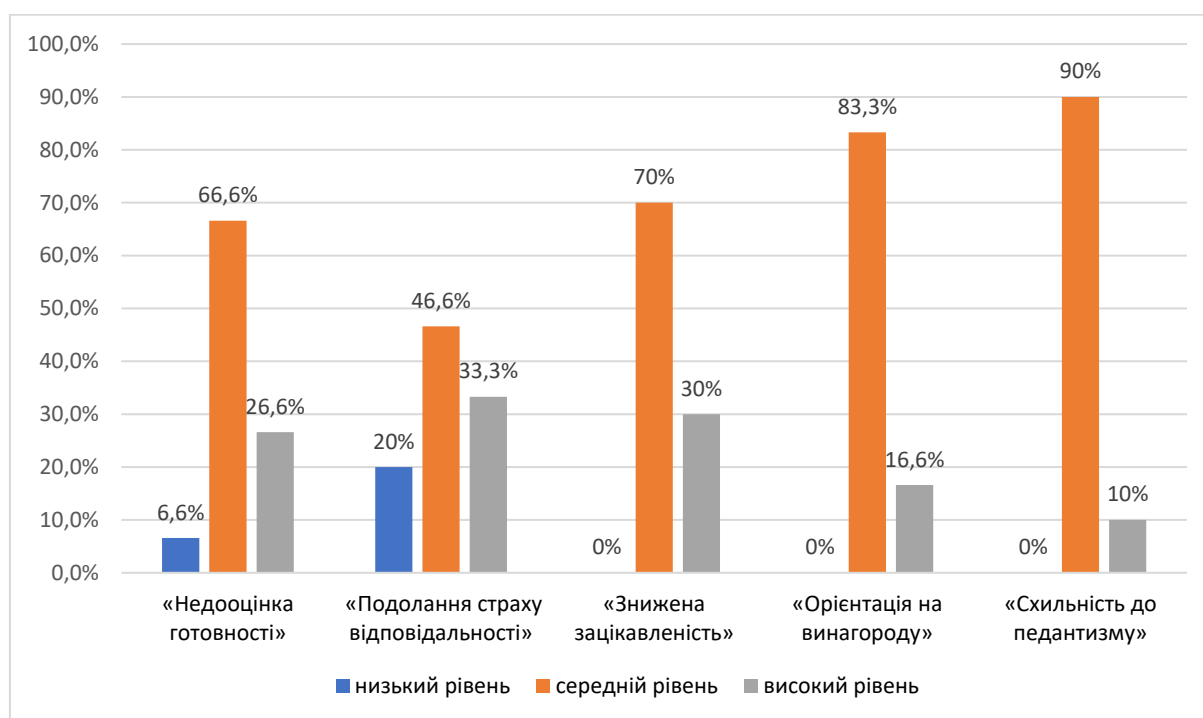


Рис. 2. Відсоткові показники особистісної схильності до відтермінування завдань в осіб юнацького віку

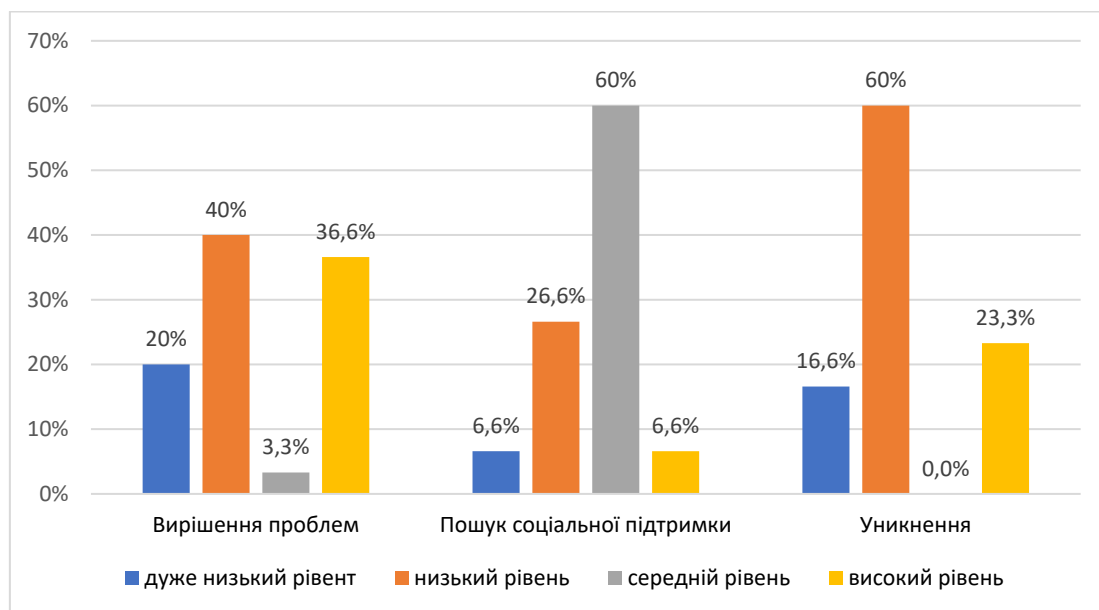


Рис. 3. Відсоткові показники індикатора копінг-стратегій в осіб юнацького віку

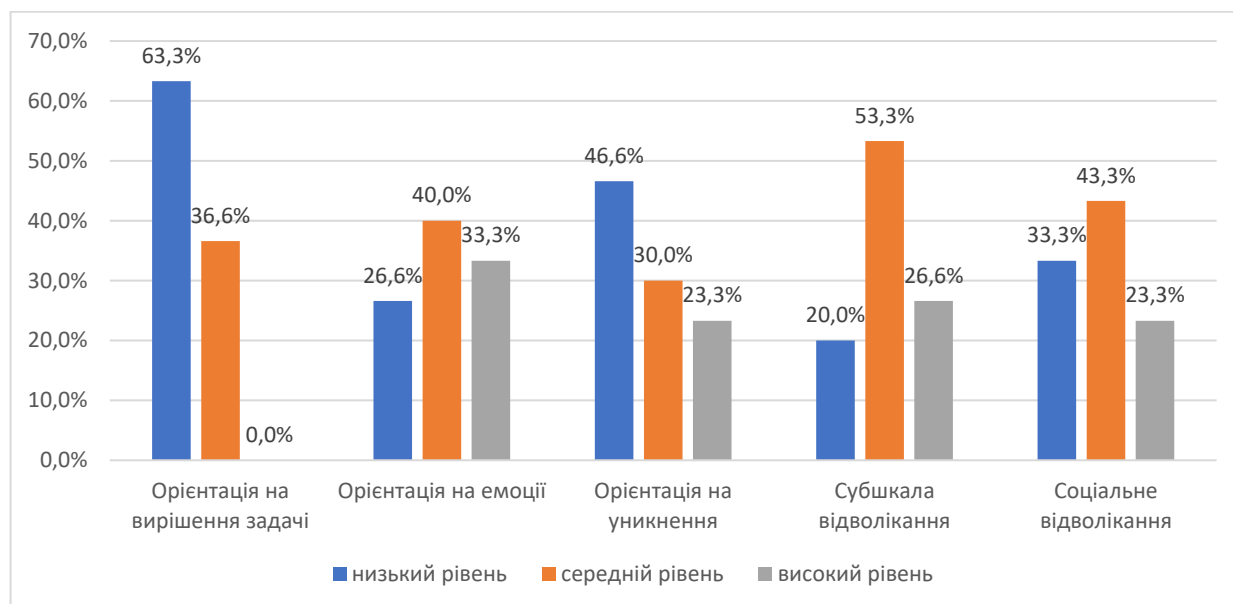


Рис. 4. Відсоткові показники копінг-поведінки в стресових ситуаціях в осіб юнацького віку

і як наслідок вони будуть намагатися уникати такі справи, адже для досліджуваних важливо, щоб робота за яку вони беруться була виконана добре і вони отримали за це винагороду. З виконанням завдань вони можуть зволікати через те, що в певній мірі бояться відповідальності за результат роботи, тому можуть шукати підтримку та допомогу від знайомих, рідних та колег.

Якщо справа є важливою і досліджувані відчувають достатньо мотивації, справа є для них певною мірою цікавою, або ж викликає позитивні емоції, тоді юнаки охоче будуть братися за виконання цього завдання та не уникатимуть його. Проте якщо з'явиться завдання, яке буде більш цікавим – тоді перевагу вони нададуть саме йому, а початкове відкладуть на пізніший термін [1; с. 153].

Для дослідження взаємозв'язків прокрастинації та копінг-поведінки застосовано метод кореляційного аналізу. За допомогою програми SPSS v.170 нами отримано такі взаємозв'язки:

– «Мотиваційна недостатність – уникнення» ($r=0,30$; при $p \leq 0,05$). Таку тенденцію ми можемо пояснити тим, що юнаки через недостатній рівень мотивації до вирішення поставлених перед ними завдань намагаються їх уникати. Певна справа на даний момент може бути не актуальною та не цікавою для них, або ж є значно цікавіші справи на які хочеться приділити більше увагу та часу. Тому справу на вирішення якої мотивації замало юнаки намагатимуться уникати.

– «Перфекціонізм – уникнення» ($r=0,27$; при $p \leq 0,05$). Такий взаємозв'язок свідчить про те,

що для таких юнаків є надзвичайно важливим виконувати завдання та справи, які вони виконують ефективно. Однак якщо завдання є складним і є невпевненість у можливості його виконання, то юнаки уникатимуть таких справ. В певних ситуаціях молоді люди можуть брати надмірну відповідальність у вирішенні поставлених завдань, однак через страх допустити помилки вони відкладають роботу на пізніший термін, тим самим уникаючи її.

– «Тривожність – уникнення» ($r=0,31$; при $p \leq 0,05$). Такий зв'язок свідчить те, що тривожність підсилює уникання вирішення певних завдань. Стан тривожності негативно впливає на продуктивність та результативність діяльності. Відповідно прагнення уникати ситуацій, які викликають у них підвищену тривожність у юнаків є закономірним явищем в таких умовах [7; с. 316].

– «Загальна прокрастинація – уникнення» ($r=0,43$; при $p \leq 0,01$). Така кореляція вказує на те, що чим вищий рівень загальної прокрастинації, тим більша ймовірність є того, що юнаки будуть уникати дорученої справи. Відповідно юнаки можуть вважати, що справа вирішиться сама по собі, без їх участі [8; с. 320].

– «Мотиваційна недостатність – відволікання» ($r=0,31$; при $p \leq 0,05$). Такий взаємозв'язок вказує на те, що юнаки через відсутність мотивації до вирішення поставлених перед ними завдань не докладають максимум зусиль на їх вирішення. Їхня поведінка буде спрямована на постійне відволікання від справ. Про те, якщо справа зацікавить або матиме певну користь, то в такому випадку юнаки можуть надати їй перевагу і розпочати виконання.

Отримані результати можна пояснити тим, що юнакам притаманно відволікатися від тих справ, на виконання яких у них бракує мотивації, завдання

у виконанні яких вони впевнені що не зможуть досягти хороших результатів, а також у справах які викликають тривожність, яка може бути пов'язана як і з самою роботою, так і з наслідками, які може викликати. Юнаки, які схильні до прокрастинації, часто у процесі роботи відволікаються на інші справи, тим самим відкладають початкову справу, на інший час, в більшості випадків, за основну справу вони беруться в останню хвилину, так як немає можливості відкласти її далі та відволікатися на інші справи.

Висновки. Досліджуючи прояви прокрастинації у юнаків, можна відзначити що для них домінуючою є академічна прокрастинація. Також прокрастинація у юнаків пов'язана зі стресовими ситуаціями, до яких може входити: обмеження реального спілкування, негативна інформація та новини, низька самооцінка та відсутність настрою та мотивації до активності, зміна звичного місця перебування, нове оточення. Відповідно у більшості досліджень науковців ми можемо простежити, що стресова ситуація є детермінуючим чинником прокрастинації у юнаків, які схильні використовувати низькоефективні стратегії виходу з стресових ситуацій. Низькоефективна копінг-стратегія сприяє тому, що особистість уникає та абстрагується від вирішення проблеми, емоційно знижує її значущість та не докладає зусиль для її розв'язання, що дуже схоже з механізмами прокрастинації.

Аналіз взаємозв'язків копінг-стратегій та прокрастинації показав, що існують прямі кореляційні зв'язки прокрастинації з такими копінг-стратегіями: «конфронтація», «дистанціювання», «уникнення», а також «прийняття відповідальності».

Перспективами подальших наукових досліджень ми вбачаємо в дослідженні генези взаємозв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Безкоровайна О. В. «Теоретико-методичні засади виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці.» Інститут проблем виховання НАПН України. К. 2010. 356 с.
2. Бикова Д. В. «Прокрастинація як проявление емоціонально орієнтованого и орієнтованого на избегание стилей копинга»: *Материали II Междунар. конф.* 2010. С. 194-196.
3. Дворник М. С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2014. 215 с.
4. Доценко В., П. Макаренко. «Копінг-поведінка першокурсників ЗВО зі специфічними умовами навчання: гендерний аспект» *Вісник Національного університету оборони України.* 2019. С. 61-69.
5. Ивутина, Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов. *Вестник Вятского государственного гуманитарного университета.* 2013. № 4-1. С. 146-151.
6. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал.* 1997. Т. 18, № 5. С. 20-30.
7. Степова А. С. «Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку.» *Молодий вчений* 9 (2). 2018. С. 314-319.
8. Haycock, Laurel A., Patricia McCarthy, and Carol L. Skay. «Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety» *Journal of counseling and development.* 76.3. 1998. P. 317-324.
9. Steel, Piers. "Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?" *Personality and Individual Differences.* 2010. P. 926-934.