

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у юнаків з різними рівнями прокрастинації»

Студентки 4 курсу групи ПС-43 першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Лисенко А.О.

Керівник: доцент кафедри психологічного
консультування та психотерапії,
кандидат психологічних наук
Харченко А.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАКІВ, ЩО ПРОКРАСТИНУЮТЬ.....	6
1.1 Стрес-долаюча поведінка як психологічний феномен	6
1.2 Прокрастинація як психологічний феномен	11
1.3 Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у осіб, що прокрастинують	14
Висновки до розділу 1:	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	19
2.1 Характеристика вибірки, методів та процедури дослідження	19
2.2 Опис результатів дослідження	22
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.	27
Висновки до розділу 2:	30
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	38
ДОДАТКИ.....	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

В сучасних реаліях молоді люди стикаються з постійно зростаючим рівнем стресу, що зумовлений не лише звичними аспектами життя, такі як освіта, вибір професії, особисті стосунки, а й багатьма викликами спричиненими війною в країні. На юних представників чоловічої статі тиск посилюється через мобілізацію, що збільшує емоційне навантаження та невизначеність щодо майбутнього. В умовах постійного стресу і викликів, юнаки можуть виявляти тенденцію до прокрастинації, тобто відкладання справ на потім. В свою чергу, рівень прокрастинації може впливати на те, яким чином людина долатиме труднощі.

Дослідження психологічних особливостей реакцій на стрес у юнаків з різними рівнями прокрастинації дозволить краще зрозуміти як вони взаємодіють із стресовими ситуаціями та які стратегії вони обирають для подолання труднощів.

Розуміння взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та стрес-долаючою поведінкою юнаків може служити важливим інструментом для формування ефективних стратегій управління стресом та поліпшення психологічного благополуччя.

Взаємозв'язок між стрес-долаючою поведінкою та рівнем прокрастинації вивчали такі науковці як: Журавльова О. В., Селюкова Т. В., Ружницева А. В. та інші.

Об'єкт: стрес-долаюча поведінка.

Предмет: стрес-долаюча поведінка у юнаків з різними рівнями прокрастинації.

Мета: виявити психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у юнаків з різними рівнями прокрастинації.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати наукову психологічну літературу щодо тлумачення таких феноменів як «стрес-долаюча поведінка», «прокрастинація», та особливостей їх прояву у осіб, що прокрастинують.
- 2) Виявити особливості прояву копінг стратегій у юнаків з різним рівнем прокрастинації
- 3) Визначити особливості прояву захисних механізмів у юнаків з різним рівнем прокрастинації
- 4) Виявити особливості прояву стратегій копінг-поведінки в стресових ситуаціях у юнаків з різним рівнем прокрастинації
- 5) Виявити особливості прояву копінг-механізмів у юнаків з різним рівнем прокрастинації

Методи дослідження:

Психологічні методики: «Шкала загальної прокрастинації» К.Лей, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермена, «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер.), «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма.

Методи математико-статистичної обробки: обробка результатів виконувалась за допомогою пакету електронно статистичних програм SPSS, а саме для визначення значущості різниці між результатами досліджуваних груп використовувались U-критерій Манна-Уїтні та t-критерій Стьюдента.

Вибірка: Загальна кількість вибірки склала 66 юнаків віком від 18 до 22. Вибірку було розподілено на 2 дослідницькі групи. До першої та другої групи увійшли відповідно по 33 осіб з низьким (гр. 1) та з високим рівнем прокрастинації (гр. 2).

Гіпотеза 1: Юнаки з низьким рівнем прокрастинації використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, а особи з високим – емоційно орієнтовані копінг-стратегії.

Гіпотеза 2: Юнаки низьким рівнем прокрастинації використовують адаптивні копінг-стратегії, а особи з високим – неадаптивні копінг-стратегії.

Практична значущість: Знання особливостей стрес-долаючої поведінки у юнаків з різними рівнями прокрастинації можуть допомогти розробити індивідуальні програми для розвитку адаптаційних стратегій у юнаків. Це також може допомогти психологам краще розуміти актуальні потреби юнаків та надавати їм належну допомогу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАКІВ, ЩО ПРОКРАСТИНУЮТЬ

1.1 Стрес-долаюча поведінка як психологічний феномен

«Стрес-долаюча поведінка», відома також як «копінг-поведінка», є психологічним терміном, що походить від англійського «coping with» – що означає подолання чи опанування.

Поняття «копінг» отримало психологічне визначення в роботі Л. Мерфі в 1962 році, де автор використовував цей термін для вивчення того, як діти долають кризи розвитку. Вже у 1966 році у книзі «Психологічний стрес і процес його подолання», Р. Лазарус використовував поняття «копінгу» для зображення свідомих стратегій подолання стресу й інших ситуацій, що можуть викликати тривогу. Отже, стрес-долаюча поведінка стала предметом наукових досліджень [9].

Стрес-долаюча поведінка трактується як спосіб опанування або психологічне подолання важких ситуацій. Це індивідуальний метод взаємодії особи з труднощами життя, враховуючи їхню важливість у власному житті та особистісні ресурси, які визначають поведінку особи. Копінг є динамічним процесом, оскільки взаємодія між особистістю і середовищем формує нерозривний, постійно еволюційний зв'язок, в якому обидва взаємодіють і впливають одне на одного.

У науковій літературі застосовується низка понять, таких як «копінг», «копінгові дії», «копінг-стратегії», «копінгові стилі», «копінг-поведінка», для опису індивідуальної адаптаційної реакції людини на складні життєві події. Під останніми розуміється ситуації, що об'єктивно порушують нормальний режим життя особистості і потребує складних рішень. Зрозуміло, що успішне вирішення даної ситуації переважно залежить від зусиль самої особистості. Ключовими показниками в особистій перцепції складної життєвої ситуації є її усвідомлення та методи подолання [19].

Серед зарубіжних авторів, які займаються вивченням цього явища можна вказати таких представників як: А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд та інші. Українські науковці розпочали вивчати копінг-поведінку нещодавно. Серед вчених, які вивчають цей аспект в українській психологічній науці, можна відзначити Л. П. Лабезну, Т. М. Титаренко, Н. В. Родіну, Л. Н. Марковець, І. В. Сергєєву, О. С. Третяк тощо.

За словами А. Маслоу, копінг є готовністю індивіда розв'язувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, включаючи в себе вміння використовувати різні засоби для подолання стресу. Вибір активних форм поведінки, на думку Маслоу, збільшує ймовірність подолання впливу стресових факторів на особистість. Особливості вміння обирати та використовувати активні стратегії подолання пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю та умовами середовища [22].

У своєму дослідженні М. Дідух вказує на те, що, користуючись підходами сучасних вчених, таких як М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, Т. Крюкова і інші, ми можемо розглядати копінг як динамічний процес, який включає в себе інтрапсихічні та соціально-орієнтовані стратегії подолання. Цей процес об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які індивід використовує для подолання вимог сучасності [3].

Леа Пулккінен спробувала розкрити сутність поняття «копінг-поведінка», встановивши його взаємозв'язок з давно існуючими концепціями. Зокрема, враховуючи ідею А. Адлера про те, що для кожної людини можна визначити індивідуальний життєвий стиль, що об'єднує значущі цілі та методи досягнення, і визначається єдністю особистісних характеристик, установок і щоденної діяльності, можна стверджувати, що копінг можна розглядати як ситуативну модифікацію життєвого стилю, відповідно до конкретної ситуації життєвого шляху [8].

У 1988 році Е. Хейм вніс значний внесок у дослідження копінг-поведінки у людей з соматичними захворюваннями. Вчений зосереджувався на вивченні процесів копінгу в пацієнтів з онкологічними захворюваннями, зосереджуючись

переважно на їхньому підході до подолання хвороби. В результаті цього вивчення було сформульоване таке визначення поняття «копінг»: це «прагнення зменшити тиск від хвороби, інтрапсихічно (емоційно-когнітивно) або за допомогою цілеспрямованих дій вирівняти або переробити цей стан»

Е. Хейм ідентифікував 26 форм копінг-поведінки у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Вчений висловлює зацікавленість тим, як адаптивний фактор копінг-поведінки впливає на трійку параметрів – дії, пізнання та емоційну переробку, переважно через активні дії. З іншого боку, несприятливий (неадаптивний) фактор пов'язаний з емоційними дисонансами. Важливим фактором є гнучкість та різноманітність форм подолання, які стоять в розпорядженні індивіда для ефективного подолання хвороби [20].

В свою чергу, Є. Варбан використовує термін «психологічне подолання» для пояснення особистісних відмінностей у реакції на складні життєві події. Науковець розглядає цей феномен як різні прояви поведінки та мислення, які свідомо використовуються індивідом для управління ефектами передбачення та подолання труднощів у складних обставинах. Психологічне подолання також розглядається як індивідуальний підхід суб'єкта до взаємодії з ситуацією, що залежить від ступеня її значущості для конкретної особи [1].

Аналіз літературних джерел дозволив визначити найрозповсюдженіші підходи до розгляду копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний.

У контексті психоаналітичного підходу, копінг розглядається як один із механізмів психологічного захисту, який особа використовує для зняття напруги. Даний механізм захисту є автоматичною реакцією на ситуацію, не включаючи емоційні та когнітивні процеси. Таке розуміння копінгу, на думку Н. Ендлера, Дж. Паркера та П. Крамера, викликало методологічні труднощі через те, що в 60-х роках минулого століття деякі адаптивні захисні механізми стали називати «копінг-механізмами». Наприклад, Н. Хан включила сублімацію до групи «копінг-механізмів», хоча сублімація, за теорією З. Фрейда, є механізмом психологічного захисту, спрямованим на розвантаження неприємних внутрішніх

спонукань у соціально прийнятний спосіб без усвідомлення участі особистості у цьому процесі [2].

У рамках диспозиційного підходу копінг розглядається як стійка тенденція людини реагувати на ситуації, що для неї є загрозливими. За висловленням К. Шефера та Р. Горзухи, особа віддає перевагу стабільному способу подолання складних ситуацій протягом тривалого часу, адже її особистісні риси залишаються практично незмінними протягом цього часу. Диспозиційний підхід не здобув широкої підтримки через своє обмежене розуміння копінгу. Зокрема, трактування копінгу як стійкої тенденції вести себе однаково в аналогічних ситуаціях ускладнює його вивчення в різноманітних життєвих умовах. Крім того, відмовлятися від ідеї про розвиток і зміну особистісних рис і якостей є не дуже обґрунтованим. Це було підтверджено самими авторами цього підходу пізніше [24].

Трансакційний підхід, який був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолькманом, наразі є найбільш популярним у визначенні копінгу. Науковці розглядають копінг як неперервний процес взаємодії між особистістю і його оточенням. Відповідно до трансакційного підходу, атрибутивні складові копінгу включають частоту виникнення конкретних ситуацій, первинні та вторинні когнітивні оцінки, сам процес подолання труднощів, та сукупність наслідків копінгу, включаючи фізичне здоров'я та соціальний добробут. У межах трансакційного підходу розглядаються й інші визначення копінгу. Наприклад, Й. Тереляк стверджує, що копінг представляє собою свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на адаптацію до реальності. Проте, як виокремлено вище, копінг завжди включає усвідомленість. Розуміння копінгу як адаптації свідчить про його відмінність від простої адаптації, які є різними концепціями. Подальші наукові вивчення Й. Тереляка показали, що копінг завжди містить елемент новизни: людина впорається з труднощами тоді, коли вони нові для неї, а згодом адаптується до них. Також для копінгу важливі зусилля, спрямовані на вирішення проблем, з акцентом на процес адаптації людини до конкретної ситуації, а не на результаті [25].

Останнім часом отримав популярність підхід, відомий як «ресурсний», у вирішенні питань подолання труднощів. Цей підхід акцентує увагу на розподілі різних ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів», який сприяє адаптації та збереженню здоров'я в складних і стресових ситуаціях. Ресурси включають у себе моральну, емоційну, матеріальну, інструментальну підтримку від соціального оточення, а також особисті здібності та навички. За теорією збереження ресурсів Хобфолла існують два види ресурсів: матеріальні та соціальні, пов'язані з цінностями. Мартін Селігман вважає оптимізм найважливішим ресурсом у стресових ситуаціях, оскільки віра в успіх робить подолання труднощів легшим і менш затратним. Застосовуючи концепцію «життєстійкості», прихильники ресурсного підходу пояснюють вибір стратегій подолання напружених ситуацій. Цей концепт ширший, оскільки охоплює загальний підхід до життя, розглядаючи його як екзистенційну цінність. Життя розглядається як найважливіша цінність в кожному його аспекті, де кожна мить має сенс. Цей сенс є індивідуальним, створеним самою людиною, тож вона має можливість змінювати ситуації на свою користь, навіть коли вона переживає дискомфорт, який виник самотійно [2].

Загально враховуючи різноманітні тлумачення копінгу, які були представлені в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, можна визначити копінг як об'єднані зусилля, що включають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, спрямовані на вирішення складних ситуацій у взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Когнітивні зусилля орієнтовані на аналіз ситуації, розробку можливого плану дій, пошук альтернативних виходів з неї та інше. Емоційні зусилля допомагають особі контролювати свої емоції та знаходити емоційну підтримку від оточення. Поведінкові зусилля сприяють досягненню бажаного результату. Особливості копінгу полягають у його усвідомленості і спрямованості на досягнення конкретної мети. Варто відзначити, що копінг має тісний зв'язок з типологічними та особистісними рисами індивіда, що значно впливають на вибір стратегії подолання труднощів.

Копінг-поведінка, за словами І. О. Ніконенко, полягає в застосуванні копінг-стратегій. Розглядаються ці стратегії як конкретні послідовні дії, які особистість виконує для подолання ситуацій, що викликають стрес [13].

В свою чергу, Макарчук Л. О. притримується іншого підходу до визначення ролі стратегій у межах стрес-долаючої поведінки, а саме пропонує розглядати стратегії як один з видів в класифікації копінгів для подолання стресу, поруч з копінговими діями, копінговими стилями та копінг-поведінкою [12].

За визначенням О. В. Кіусевої, копінг-стратегії являють собою складову особистісного потенціалу, що розглядається як система особистісних факторів, що лежать в основі успішної саморегуляції за різних обставин [7].

Згідно з поглядом О. І. Донець, термін «копінг-стратегії» вживається для опису процесу подолання стресу. Суть копінгу полягає в успішній адаптації особи до вимог стресової ситуації, а з точки зору попередження стресу – у формуванні та підтриманні ситуації (включаючи характер завдань, умови та організацію життя та діяльності суб'єкта) відповідно до функціональних, конституційних, психологічних та інших можливостей індивіда [4].

Отже, стрес-долаюча поведінка розглядається як спосіб опанування важливих ситуацій та адаптації до труднощів у житті. Поняття копінгу є комплексним і визначається індивідуальними рисами, типологією та особистісним стилем кожної особи. Його розуміння важливо для аналізу та підтримки людей у подоланні стресових ситуацій та адаптації до вимог життя.

1.2 Прокрастинація як психологічний феномен

Прокрастинацію можна описати як складне та багатогранне явище, яке не має одного чіткого визначення. Загалом, ця поведінка виявляється у тому, що особа свідомо відкладає виконання завдань для задоволення неважливих актуальних потреб, що може викликати стрес та тривожність.

Поняття «прокрастинація» було введене у науковий обіг ще у 1977 році П. Рінгенбахом у книзі «Прокрастинація в житті людини». А вже у 1992 році

відбувся перший історичний аналіз феномену прокрастинації у роботі Ноаха Мілграма «Прокрастинація: хвороба сучасності». Збільшення актуальності цієї проблеми призвело до початку активного та глибшого вивчення цього феномену. Почали створювати теорії, методи вимірювання рівня прокрастинації та техніки боротьби з цією проблемою [18].

Явище прокрастинації вивчали як зарубіжні вчені, так і вітчизняні дослідники, і кожен намагався вивести визначення даного феномену зі своєї точки зору.

Так, зарубіжний науковець, Н. Мілгрем, визначає прокрастинацію як систематичне відкладання, яке є результатом неякісного продукту поведінки та включає виконання завдань, що особа вважає досить важливими. Також, це може виникати через емоційні розлади [23].

Вітчизняний автор, Є.В. Татарінов, розглядає прокрастинацію як ірраціональну поведінку, яка полягає в постійному відкладанні важливих справ, навіть усвідомлюючи їх важливість та можливі негативні наслідки [17].

В сучасній психології зазвичай прокрастинацію розуміють як негативне явище. Наприклад, К.Х. Лей асоціює її з пасивністю та дезадаптацією [21]. Однак деякі дослідження вказують на позитивні сторони прокрастинації, коли відкладання завдань виправдовується зменшенням негативних емоцій перед або під час їх виконання.

У свою чергу, П. Стіл, зарубіжний науковець, спробував узагальнити основні характеристики прокрастинації і вивести один термін.

За його переконанням, перша характеристика полягає в тому, що всі розглянуті концепції об'єднуються фактом відкладання, тобто це завжди відтермінування та невиконання. Згідно з другою характеристикою прокрастинації, відкладаються справи, пов'язані з обмеженими часовими рамками, і саме цей фактор розрізняє справжніх прокрастинаторів від тих, хто просто любить часто змінювати свої плани. З цього випливає, що ці два аспекти феномену взаємопов'язані, оскільки прокрастинація завжди призводить до негативних наслідків, а також через відтермінування особа завжди відчуває

провину та тривогу. П. Стіл також вказує, що причиною прокрастинації є «недостатня цінність роботи, яку потрібно виконати». Однак це не єдина причина, і люди можуть прокрастинувати навіть у випадку важливих завдань чи вагомих рішень [11].

Наразі відомо, що П. Стіл додав ще одну характеристику для розуміння феномена прокрастинації. Він вказує на те, що зі збільшенням інтервалу між теперішнім часом і дедлайнами завдань зростає ймовірність того, що людина обере миттєве задоволення як пріоритет, відкладаючи важливу справу.

Іншими словами, для прокрастинатора більш привабливим стає відтермінування важливого завдання на користь задоволення неважливих актуальних потреб.

Згідно з сучасною психологією, прокрастинація вважається негативним явищем. Наприклад, Л.І. Дементій розглядає неспроможність керувати ситуацією як наслідок прокрастинації, а К.Х. Лей включає її до таких синонімів, як пасивність та дезадаптація. Однак деякі дослідження розглядають прокрастинацію як частково позитивне явище. У цьому випадку відкладання виконання завдання може бути виправданим завдяки зниженню негативних процесів, що передують або супроводжують його виконання [17].

Багато авторів розглядають прокрастинацію як академічну проблему, наприклад, К. Дубініна характеризує її як особливу емоційну реакцію особистості студента на заплановані або необхідні справи, що виявляється у схильності відкладати їх на потім, на завтра або загалом на майбутнє [5].

Деякі дослідники спробували з'ясувати взаємозв'язок прокрастинації з іншими психологічними поняттями. Одним з таких є Р. Классен, що вивчав зв'язок прокрастинації з самомотивацією, академічним успіхом, самооцінкою та ефективністю самомотивації особистості. Після аналізу отриманих результатів він дійшов до висновку, що прокрастинація належить до мотиваційних проблем, та може бути вирішена досягненням високого рівня автономності мотивації [18].

Певна кількість науковців вважає доречним виділити декілька компонентів, що лежать в основі прокрастинації, а саме: поведінковий, когнітивний та

емоційний, в той час як інші дослідники додають до попередніх ще вольовий компонент, що розглядається як особливість вольової сфери індивіда, та виявляється як недостатній рівень наполегливості, самостійності та саморегуляції [14].

Після аналізу трактувань феномену вчені прийшли до висновку, що прокрастинація не є однорідною і може бути класифікована на декілька видів. Хоча як чіткого визначення, так і єдиної класифікації феномену ще не встановлено, чимала частина дослідників погоджується із класифікацією Н. Мілгрема, розділяючи прокрастинацію на повсякденну, невротичну, компульсивну, академічну та прокрастинацію у прийнятті рішень.

Отже прокрастинацію переважно характеризують як постійне відкладання справ, свідоме зволікання, що зазвичай розглядають як негативне явище, що веде за собою низку неприємних наслідків.

1.3 Психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у осіб, що прокрастинують

Проаналізувавши наукові роботи присвячені розгляду психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки у осіб, що прокрастинують, варто звернути увагу на роботу української науковиці Журавльової О.В. , яка присвятила чималу кількість робіт вивченню сутності прокрастинації та психології прокрастинації особистості [6].

Авторка, порівнюючи особливості поведінки осіб, які рідко відкладають виконання важливих справ та осіб з високим рівнем прокрастинації, зазначає наступне.

Особи з низьким рівнем прокрастинації у стресових ситуаціях зазвичай намагаються безпосередньо вирішити проблему. Реалізація цієї стратегії передбачає визначення поведінки, спрямованої на зміну поточної незадовільної ситуації. Індивід працює над використанням своїх особистісних ресурсів для пошуку шляхів вирішення завдання, що призводить до виникнення

різноманітних альтернативних варіантів його виконання. У цьому випадку активність людини базується на діях, таких як аналіз необхідної інформації, планування, розподіл часу, використання попереднього досвіду та мобілізація власних зусиль.

Натомість прокрастинатори, відповідно до результатів досліджень, в подібних умовах схильні використовувати емоційно орієнтовані стратегії копінгу, спрямовані на зменшення фізичного та психологічного впливу стресу. У цьому випадку особа досягає відчуття полегшення, але при цьому втрачає напрямок та не проявляє ефективності у виконанні ключового завдання [6].

Щодо особливостей використання стратегій копінгу у прокрастинаторів, Т. Селюкова вказує, що особи, які мають високий рівень схильності до прокрастинації, виявляють наступні види копінг-поведінки: «стримування, опанування, пошук соціальної підтримки з емоційних міркувань, акцентуація на емоціях та їх активне вираження, заперечення, вдача до віри, відмова від проблем через поведінкові та мислені стратегії. Вони спробують отримати пораду, допомогу або яку-небудь інформацію від оточення, таким чином намагаючись перекласти відповідальність за свою бездіяльність на них» [16].

А. Шиліна вказує, що для тих, хто не схильний до прокрастинації, характерніші проблемно-орієнтовані стратегії та пошук соціальної підтримки, та нехарактерним є використання стратегії уникнення проблем. Тоді як для тих, хто схильний до прокрастинації, характерне використання стратегії уникнення проблем, що пояснюється нестачею навичок активного вирішення проблем і особистісно-середовищними ресурсами [15].

Н. Крейдун вказує, що прокрастинація виявляється менше характерною для осіб, які високо цінують очікування від виконання завдань, приділяють велике значення їхнім результатам на особистому рівні, проявляють особистий інтерес. Навпаки, вона є більш поширеною серед осіб, які не виявляють наполегливості у досягненні своїх цілей, вважають свою діяльність марною, ігноруючи можливості майбутніх досягнень і намагаючись отримати задоволення в моменті [10].

Результати емпіричних досліджень К. Лей вказують на взаємозв'язок між схильністю використовувати стратегію уникнення та рівнем тривожності особистості. Форма саморегуляції може обумовлюватись тривогами щодо можливого невдачі у виконанні справи, яка має високу важливість для індивіда. Таким чином, відкладання завдання є спробою подолати негативні емоції шляхом суб'єктивного зниження важливості своєї мети та ступеня емоційного залучення до неї [21].

У результаті дослідження психологічних особливостей прокрастинації в студентів, Журавльова О.В. виявила, що прокрастинатори часто використовують неефективні стратегії саморегуляції, такі як уникнення, маніпулювання, асоціальні та агресивні дії. Також було виявлено, що ймовірність їх використання функціональних стратегій, таких як асертивні дії, планування, програмування, моделювання й оцінка результатів, є низькою. В результаті, підвищення схильності прокрастинаторів до відкладання роботи супроводжується зниженням рівня розвиненості їх індивідуальної системи саморегуляції власної активності [6].

Отже узагальнюючи можна сказати, що прокрастинатори, зазвичай, вдаються до стратегій, спрямованих на зменшення емоційного впливу стресу, тоді як особи з низьким рівнем прокрастинації активно залучаються до аналізу та вирішення проблем, використовуючи свої внутрішні ресурси.

Висновки до розділу 1:

1) Стрес-долаюча поведінка, відома також як «копінг-поведінка», є психологічним терміном, який виник від англійського «coping with», що означає подолання чи опанування. Стрес-долаюча поведінка розглядається як спосіб опанування важливих ситуацій та адаптації до труднощів у житті. Основними підходами до розгляду копінгу є: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. У контексті психоаналітичного підходу, копінг розглядається як один із механізмів психологічного захисту, який особа використовує для зняття напруги. У рамках диспозиційного підходу копінг

розглядається як стійка тенденція людини реагувати на ситуації, що для неї є загрозовими. За транзакційним підходом, копінг розглядається як неперервний процес взаємодії між особистістю та її оточенням, включаючи частоту виникнення ситуацій, когнітивні оцінки, сам процес подолання труднощів та наслідки, що впливають на фізичне та соціальне благополуччя. Ресурсний підхід акцентує увагу на розподілі різних ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів», який сприяє адаптації та збереженню здоров'я в складних і стресових ситуаціях. Загалом, поняття копінгу є комплексним і визначається індивідуальними рисами, типологією та особистісним стилем кожної особи.

2) Попри достатню кількість досліджень, що були присвячені теоретичному розгляду прокрастинації, чіткого і єдиного визначення феномен не має. Проте, можна сказати, що прокрастинацію переважно характеризують як постійне відкладання справ, свідоме зволікання. Зазвичай феномен розглядають як негативне явище, що веде за собою низку неприємних наслідків, однак існує і протилежна думка, що визначає її як явище частково позитивне. Певні науковці виділяють декілька компонентів, що лежать в основі прокрастинації, а саме: поведінковий, когнітивний, емоційний та вольовий. Хоча єдиної класифікації феномену ще не встановлено, чимала частина дослідників погоджується із класифікацією Н. Мілгрема, розділяючи прокрастинацію на повсякденну, невротичну, компульсивну, академічну та прокрастинацію у прийнятті рішень.

3) Аналіз наукових досліджень з питань психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки у осіб, що прокрастинують свідчить про те, що особи з різними рівнями прокрастинації виявляють різні стратегії копінгу в умовах стресу. Особи з низьким рівнем прокрастинації зазвичай активно залучаються до аналізу та вирішення проблеми, застосовуючи проблемно-орієнтовані стратегії та «пошук соціальної підтримки». А особи з високим рівнем – частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій копінгу, спрямованих на зменшення фізичного та психологічного впливу стресу. Також виявлено, що прокрастинатори використовують менш ефективні стратегії саморегуляції

порівняно з тими, хто має низький рівень прокрастинації, серед таких стратегій найчастіше згадують саме «уникнення».

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1 Характеристика вибірки, методів та процедури дослідження

У дослідженні взяло участь 150 осіб - студентів 1-4 курсів Харківського національного університету ім. Каразіна з різних факультетів. Вибірку склали досліджувані чоловічої статі віком від 18 до 22 року. Після проходження першої методики було обрано юнаків з високим і низьким рівнем прокрастинації по 33 особи відповідно. Досліджування проводилось за бажанням учасників.

Емпіричні завдання дослідження:

- 1) Виявити особливості прояву копінг стратегій у юнаків з різним рівнем прокрастинації
- 2) Визначити особливості прояву захисних механізмів у юнаків з різним рівнем прокрастинації
- 3) Виявити особливості прояву стратегій копінг-поведінки в стресових ситуаціях у юнаків з різним рівнем прокрастинації
- 4) Виявити особливості прояву копінг-механізмів у юнаків з різним рівнем прокрастинації

Опитування проводилося онлайн за допомогою Google-форми. Такий варіант був обраний для зручності респондентів та для більш легкого збору результатів. Досліджуванним по черзі були представлено 5 тестів.

В якості першого тесту для розподілення вибірки на 2 дослідницькі групи була використана «Шкала загальної прокрастинації К. Лей», в адаптації Т.Ю. Юдєєвої, що дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті. Методика складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах. Досліджуванним потрібно оцінити кожне із запропонованих тверджень, обравши відповідну цифру, яка відповідає мірі згоди/незгоди з твердженнями, що пов'язані з тим, що

досліджувані думають з приводу різних ситуацій. При інтерпретації показників мають використовуватись такі оцінки рівня загальної прокрастинації : до 45 балів – низька схильність до прокрастинації. 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації; 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації.

Другим тестом був використаний опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Опитувальник містить вісім шкал: «Конфронтація», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», «Планування рішення проблеми», «Позитивна переоцінка».

Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 3- бальною шкалою. Досліджуваним потрібно оцінити ступінь згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей

За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Третьою методикою виступав опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермена, що призначений для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" та включає 97 затвердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, гіперкомпенсація, проєкція, раціоналізація та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. Опитувальник адаптований Л. Й. Вассерманом у Національному медичному дослідницькому центрі психіатрії та неврології ім. В.М. Бехтерева.

Респонденту пропонується наступна інструкція (дослівно): «Ознайомтеся із запропонованими твердженнями. Якщо твердження не є характерним для Вас, зробіть, будь ласка, позначку в колонці, позначеній як «Ні». Якщо твердження є характерним для Вас, зробіть, будь ласка, позначку в колонці «Так». Не витрачайте часу на роздуми, давайте першу відповідь, яка спадає на думку. Пам'ятайте, що поганих та добрих відповідей бути не може».

Підраховується кількість позитивних відповідей по кожній з 8 шкал, відповідно до ключа.

В якості четвертої була використана методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер), що є адаптованим варіантом копінг-стресової поведінки та включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Процедура проведення. Респондент отримує бланк. Експериментатор зачитує інструкцію: «Нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, смутні або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації: “Ніколи”, “Рідко”, “Іноді”, “Найчастіше” або “Дуже часто”. У процесі заповнення бланка інструктування чи пояснення не допускаються.

Підсумовуються бали з урахуванням ключа. Виділяються: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення.

П'ятою була використана «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма. Методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Heim) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Методика адаптована у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м.н. професора Л. І. Вассермана.

Для визначення значущості різниці між результатами досліджуваних груп використовувались U-критерій Манна-Уїтні та t-критерій Стьюдента, що були порашовані за допомогою програми SPSS.

2.2 Опис результатів дослідження

За результатами проведення методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса були отримані наступні результати. В обох групах результати всіх шкалах копінгу є в межах середніх значень (38,8-66,6), окрім шкали «Дистанціювання» в 1 групі, результат якої входить до низького рівня вираженості копінгу. (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники середніх значень та значущості відмінностей між досліджуваними групами за копінг стратегіями

	Середнє значення у відсотках		U емпіричне
	Група 1	Група 2	
Конфронтація	41,04	47,98	407,5
Дистанціювання	36,99	52,27	213,5**
Самоконтроль	60,06	51,52	361,5*
Пошук соціальної підтримки	62,88	54,92	305,5**
Втеча-уникнення	44,13	59	249,5**
Планування рішення проблеми	59,34	47,1	317,5**
Позитивна переоцінка	61,26	50,43	349,5*
Прийняття відповідальності	50,84	52,53	478

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Порівнюючи результати по шкалах між собою можна сказати, що перша група, що складається з юнаків з низьким рівнем прокрастинації отримала найбільші показники за такими шкалами як «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Планування рішення проблеми» та «Позитивна переоцінка».

В свою чергу друга група, що складається з юнаків з високим рівнем прокрастинації, отримала найбільший показник за шкалою «Втеча-уникнення», а інші шкали майже однаково виражені та входять в проміжок (47,10-54,92%).

За результатами методики «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермена можна побачити наступне.

Порівнюючи показники середніх значень (переведені у відсотки для зручності) по шкалах між собою можна сказати, що перша група, що складається з юнаків з низьким рівнем прокрастинації отримала найбільші показники за такими шкалами як «Компенсація» (50,91%) та «Раціоналізація» (50,25%) (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Показники середніх значень та значущості відмінностей між досліджуваними групами за механізмами психологічного захисту

	Середнє значення у відсотках		U емпіричне
	Група 1	Група 2	
Витіснення	13,94	18,48	467,5
Регресія	8,73	34,58	46,5**
Заміщення	27,27	23,94	471
Заперечення	23,44	38,79	321,5**
Проекція	16,67	30,05	313**
Компенсація	50,91	25,76	213,5**
Гіперкомпенсація	7,58	14,85	380*
Раціоналізація	50,25	33,08	286**

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

В свою чергу друга група, що складається з юнаків з високим рівнем прокрастинації, отримала найбільші показники за шкалою «Заперечення», хоч показник не перевищує 50% (38,79%).

За результатами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер.), можна побачити наступне.

У групи з низьким рівнем прокрастинації є більш вираженою «Проблемно-орієнтована стратегія» (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Показники середніх значень та значущості відмінностей між досліджуваними групами за стратегіями копінг-поведінки

	Середнє значення у відсотках		Т критерій
	Група 1	Група 2	
Проблемно-орієнтована стратегія	58,03	46,86	-6,174**
Емоційно-орієнтована стратегія	35,97	68,67	6,461**
Стратегія уникнення	35,09	69,13	7,344**

Примітка: ** $p \leq 0,01$

В свою чергу в групі з високим рівнем прокрастинації майже на однаковому рівні є більш вираженими такі стратегії як «Емоційно-орієнтована» та «Стратегія уникнення».

За результатами «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма можна побачити наступне (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Показники середніх значень та значущості відмінностей між досліджуваними групами за копінг-механізмами

		Середнє значення у відсотках		U емпіричне
		Група 1	Група 2	
Когнітивні	Адапт.	54,55	18,18	346,5**
	Відн. Адапт.	39,39	45,45	511,5
	Неадапт.	6,06	36,36	379,5**
Емоційні	Адапт.	57,58	21,21	346,5**
	Відн. Адапт.	33,33	36,36	528
	Неадапт.	9,09	42,42	363**
Поведінкові	Адапт.	54,55	24,24	379,5*
	Відн. Адапт.	39,39	36,36	528
	Неадапт.	6,06	39,39	363**

Примітка: Адапт. – адаптивні, Відн. Адапт. - відносно адаптивні, Неадапт. – неадаптивні; * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Аналізуючи середні показники (переведені у відсотки для зручності) юнаків з низьким рівнем прокрастинації за такими шкалами як «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Адаптивні емоційні копінг-стратегії», «Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії», «Адаптивні поведінкові копінг-стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії», можна побачити, що показники є середніми, тобто дані стратегії використовуються в середній вираженості. А по шкалах «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг-стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії» показники є доволі низькими.

Найбільший показник серед інших в першій групі було виявлено за шкалою «Адаптивні емоційні копінг-стратегії».

В свою чергу аналізуючи середні показники юнаків з високим рівнем прокрастинації за такими шкалами як «Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг-стратегії», «Адаптивні поведінкові копінг-стратегії», «Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії», можна побачити, що показники є середніми, тобто дані стратегії використовуються в середній вираженості. А по шкалах «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії» та «Адаптивні емоційні копінг-стратегії» показники є доволі низькими. Найбільший показник порівнюючи з іншими було виявлено за шкалою «Відносно адаптивні когнітивні стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії» (Рис.1)

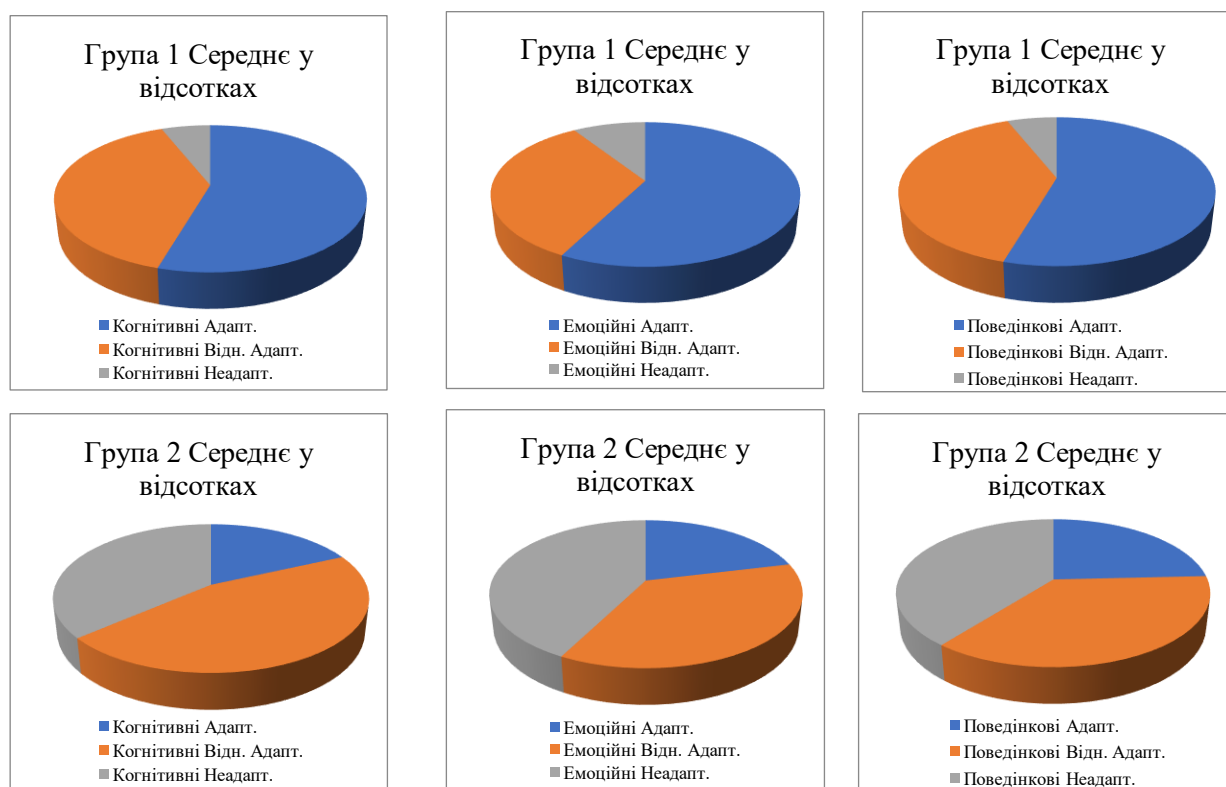


Рисунок 2.1 Відсотковий розподіл середніх значень за «Методикою психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма в групах

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Для визначення значущості різниці між результатами досліджуваних груп використовувався U-критерій Манна-Уїтні та t-критерій Стьюдента.

Після аналізу результатів за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було виявлено статистично значущу на рівні $p \leq 0,05$ різницю між групами з різним рівнем прокрастинації за такими шкалами як «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка» (табл.2.5).

А саме у групі з низьким рівнем прокрастинації ці копінги є більш вираженими, тобто вони краще регулюють свої почуття та дії, а також більше вдаються до створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості.

Також було виявлено статистично значущу на рівні $p \leq 0,01$ різницю між групами з різним рівнем прокрастинації за такими шкалами як «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Втеча уникнення» та «Планування вирішення проблеми».

А саме за такими шкалами як «Дистанціювання» та «Втеча-уникнення» показники вище у групі з високим рівнем прокрастинації, тобто такі особи прагнуть втекти або уникнути проблеми, відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

А за такими шкалами як «Пошук соціальної підтримки» та «Планування вирішення проблеми» показники вище у групі з низьким рівнем прокрастинації, тобто такі особи шукають інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, а також прикладають зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

За такими шкалами як «Конфронтація» та «Прийняття відповідальності» статистично значущої різниці виявлено не було.

Після аналізу результатів за методикою «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермена було виявлено статистично значущу відмінність на рівні $p \leq 0,05$ було виявлено за шкалою «Гіперкомпенсація». А саме вищі показники за

цією шкалою отримала група з високим рівнем прокрастинації, тобто такі особи блокують вираження неприємних або неприйнятних для них думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшення протилежних прагнень (табл. 2.8).

Статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,01$ були виявлені за шкалами «Регресія», «Заперечення», «Проекція», «Компенсація» та «Раціоналізація».

А саме за такими шкалами як «Регресія», «Заперечення» та «Проекція» показники є вищими у групи з високим рівнем прокрастинації. Тобто такі особи іноді повертаються на більш ранні стадії онтогенетичного розвитку (заміна та спрощення складних цілей на більш простіші і лінійні), заперечують сильні негативні емоції, які призводять до розвитку тривоги, приписують іншим неусвідомлювані і неприйнятні для них думки та почуття.

В свою чергу за такими шкалами як «Компенсація» та «Раціоналізація» показники є вищими у групи з низьким рівнем прокрастинації. Тобто такі особи замінюють дефіцитарний компонент іншим, фантазують або привласнюють собі властивості, поведінкові патерни інших, а також вдаються до псевдологічного пояснення мотивів власних дій та поведінки інших.

За такими шкалами як «Витіснення» та «Заміщення» статистично значущих відмінностей виявлено не було.

Після аналізу результатів за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» було виявлено статистично значущу на рівні $p \leq 0,01$ різницю між групами з різним рівнем прокрастинації за всіма трьома шкалами (табл. 2.6).

А саме у групи з низьким рівнем прокрастинації є більш вираженою «Проблемно-орієнтована стратегія», тобто такі особи докладають зусилля для вирішення проблеми, виконують когнітивну реструктуризацію проблеми, намагаються змінити ситуацію.

В свою чергу в групі з високим рівнем прокрастинації майже на однаковому рівні є більш вираженими такі стратегії як «Емоційно-орієнтована» та «Стратегія уникнення». Тобто такі особи використовують емоційні реакції,

спрямовані на зниження сили стресу (до таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій), а також спрямовані на уникнення стресової ситуації, що відбувається шляхом відволікання на інші ситуації, або соціальне відволікання, яке полягає у прагненні людини знаходитись в оточенні інших людей.

Після аналізу результатів за «Методикою психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма було виявлено статистично значущу різницю на рівні $p \leq 0,05$ за шкалою «Адаптивні поведінкові копінг-стратегії». А саме ця стратегія є більш вираженою в групі з низьким рівнем прокрастинації, тобто такі особи співпрацюють зі більш досвідченими людьми, шукають підтримки в найближчому соціальному оточенні або самі пропонують її близьким для подолання труднощів (табл.2.7).

Також статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,01$ були виявлені за такими шкалами як «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Адаптивні емоційні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії».

А саме за такими шкалами як «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії» та «Адаптивні емоційні копінг-стратегії» показники вище у групі з низьким рівнем прокрастинації, тобто такі особи спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, активно обурюються і протестують по відношенню до труднощів і впевнені у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

А за такими шкалами як «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії» показники вище у групі з високим рівнем прокрастинації. Тобто такі особи проявляють пасивність з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібності, з умисною недооцінкою власних неприємностей, характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям

безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших, уникають думок про неприємності прагнуть не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмовляються від вирішення проблем.

За такими шкалами як «Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії» «Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії» та «Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії» між групами не виявлено.

Висновки до розділу 2:

1) У дослідженні взяло участь 150 осіб - студентів 1- 4 курсів Харківського національного університету ім. Каразіна з різних факультетів. Вибірку склали досліджувані чоловічої статі віком від 18 до 22 року. Після проходження першої методики було обрано юнаків з високим і низьким рівнем прокрастинації по 33 особи в групі відповідно. Для досягнення мети були використані такі методики: «Шкала загальної прокрастинації» К.Лей, що дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, для визначення особливостей прояву копінг стратегій, «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермена для визначення особливостей захисних механізмів, «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер) для визначення особливості стратегій копінг-поведінки в стресових ситуація, та «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма для визначення особливості копінг-механізмів.

2) За результатами проведення методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було виявлено, що обох групах результати всіх шкалах копіngu є в межах середніх значень (38,8-66,6), окрім шкали «Дистанціювання» в першій групі, результат якої входить до низького рівня вираженості копіngu. Перша група, що складається з юнаків з низьким рівнем прокрастинації отримала найбільші показники за такими шкалами як «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Планування рішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». В свою чергу друга

група, що складається з юнаків з високим рівнем прокрастинації, отримала найбільший показник за шкалою «Втеча-уникнення».

За результатами методики «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермена було виявлено що перша група, що складається з юнаків з низьким рівнем прокрастинації отримала найбільші показники за такими шкалами як «Компенсація» та «Раціоналізація», а друга група, що складається з юнаків з високим рівнем прокрастинації, отримала найбільші показники за шкалою «Заперечення».

За результатами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер) було виявлено, що в групі з низьким рівнем прокрастинації є більш вираженою «Проблемно-орієнтована стратегія», а в групі з високим рівнем прокрастинації майже на однаковому рівні є більш вираженими такі стратегії як «Емоційно-орієнтована» та «Стратегія уникнення».

За результатами «Методики психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма було виявлено, що в першій групі найбільший показник був за шкалою «Адаптивні емоційні копінг-стратегії», тоді як у другій групі найвищий показник був за шкалою «Відносно адаптивні когнітивні стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії».

3) За результатами методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було виявлено статистично значущу на рівні $p \leq 0,05$ різницю між групами з різним рівнем прокрастинації за такими шкалами як «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка», а також на рівні $p \leq 0,01$ за такими шкалами як «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Втеча уникнення» та «Планування вирішення проблеми». А саме в групі з низьким рівнем прокрастинації є більш вираженим прояв таких копінгів як «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка», тобто такі особи краще регулюють свої почуття та дії, а також більше вдаються до створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. У групі з високим рівнем прокрастинації є більш вираженим прояв таких копінгів як «Дистанціювання» та «Втеча-уникнення», тобто такі особи

прагнуть втекти або уникнути проблеми, відокремитися від ситуації і зменшити її значимість. А прояв таких копінгів як «Пошук соціальної підтримки» та «Планування вирішення проблеми» є більш вираженим в групі з низьким рівнем прокрастинації, тобто такі особи шукають інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, а також прикладають зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. За такими шкалами як «Конфронтація» та «Прийняття відповідальності» статистично значущої різниці виявлено не було.

За результатами методики «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермена було виявлено статистично значущу відмінність на рівні $p \leq 0,05$ за шкалою «Гіперкомпенсація». А саме вищі показники за цією шкалою отримала група з високим рівнем прокрастинації, тобто такі особи блокують вираження неприємних або неприйнятних для них думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшення протилежних прагнень. Статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,01$ були виявлені за шкалами «Регресія», «Заперечення», «Проекція», «Компенсація» та «Раціоналізація». А саме за такими шкалами як «Регресія», «Заперечення» та «Проекція» показники є вищими у групі з високим рівнем прокрастинації. Тобто такі особи іноді повертаються на більш ранні стадії онтогенетичного розвитку, заперечують сильні негативні емоції, які призводять до розвитку тривоги, приписують іншим неусвідомлювані і неприйнятні для них думки та почуття. В свою чергу за такими шкалами як «Компенсація» та «Раціоналізація» показники є вищими у групі з низьким рівнем прокрастинації. Тобто такі особи заміняють дефіцитарний компонент іншим, фантазують або привласнюють собі властивості, поведінкові патерни інших, а також вдаються до псевдологічного пояснення мотивів власних дій та поведінки інших. За такими шкалами як «Витіснення» та «Заміщення» статистично значущих відмінностей виявлено не було.

За результатами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер.) було виявлено статистично значущу на рівні $p \leq 0,01$ різницю між групами з різним рівнем прокрастинації було виявлено за всіма трьома шкалами. А саме в групі з низьким

рівнем прокрастинації є більш вираженою «Проблемно-орієнтована стратегія», тобто такі особи докладають зусилля для вирішення проблеми, виконують когнітивну реструктуризацію проблеми, намагаються змінити ситуацію. В свою чергу в групі з високим рівнем прокрастинації майже на однаковому рівні є більш вираженими такі стратегії як «Емоційно-орієнтована» та «Стратегія уникнення». Тобто такі особи використовують емоційні реакції, спрямовані на зниження сили стресу, а також спрямовані на уникнення стресової ситуації.

За результатами «Методики психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма було виявлено статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,05$ за шкалою «Адаптивні поведінкові копінг-стратегії», а також на рівні $p \leq 0,01$ за такими шкалами як «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Адаптивні емоційні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії». А саме за шкалою «Адаптивні поведінкові копінг-стратегії» є більш вираженими в групі з низьким рівнем прокрастинації, тобто такі особи співпрацюють зі більш досвідченими людьми, шукають підтримки в найближчому соціальному оточенні або самі пропонують її близьким для подолання труднощів. В свою чергу за такими шкалами як «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії» та «Адаптивні емоційні копінг-стратегії» показники вище у групи з низьким рівнем прокрастинації, тобто такі особи спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, активно обурюються і протестують по відношенню до труднощів і впевнені у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації. А за такими шкалами як «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії» показники вище у групи з високим рівнем прокрастинації. Тобто такі особи проявляють пасивність з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібності, з умисною недооцінкою неприємностей. За такими шкалами як «Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії» «Відносно адаптивні емоційні копінг-

стратегії» та «Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії» між групами не виявлено.

ВИСНОВКИ

1) В результаті проведеного аналізу наукової психологічної літератури було виявлено, що стрес-долаюча поведінка розглядається як спосіб подолання стресу та адаптації до життєвих труднощів та аналізується через різні підходи, такі як психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. Феномен «прокрастинація», хоча не має чіткого визначення, зазвичай описується як свідоме відкладання справ. Багато науковців розділяють прокрастинацію за класифікацією Н. Мілгрема, а саме розділяють на повсякденну, невротичну, компульсивну, академічну та прокрастинацію у прийнятті рішень. Дослідження психологічних особливостей стрес-долаючої поведінки у прокрастинаторів показують, що рівень прокрастинації впливає на вибір стратегій копінгу. А саме юнаки з низьким рівнем прокрастинації зазвичай активно залучаються до аналізу та вирішення проблеми, застосовуючи проблемно-орієнтовані стратегії та стратегію «пошук соціальної підтримки», а особи з високим рівнем – частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій та використовують менш ефективні стратегії такі як «уникнення».

2) Було виявлено, що в обох групах показники по всіх шкалах копінгу є в межах середніх значень, окрім шкали «Дистанціювання» в групі з низьким рівнем прокрастинації, результат якої входить до низького рівня вираженості копінгу. Статистично значущі відмінності були виявлені за такими копінг-стратегіями як «Самоконтроль», «Позитивна переоцінка», «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Втеча уникнення» та «Планування вирішення проблеми». А саме група з низьким рівнем прокрастинації має більш виражені копінг-стратегії «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Планування рішення проблеми» та «Позитивна переоцінка», тоді як у групі з високим рівнем прокрастинації більш виражені стратегії «Дистанціювання» та «Втеча-уникнення». Отже юнаки з низьким рівнем прокрастинації краще регулюють свої емоції й дії та направлені на зміну ситуацію, а юнаки з високим – більше уникають проблеми та відокремлюються від ситуації.

3) Було виявлено статистично значущу відмінність за шкалами «Гіперкомпенсація», «Регресія», «Заперечення», «Проекція», «Компенсація» та «Раціоналізація». Такі механізми як «Регресія», «Заперечення» і «Проекція» є більш вираженими в групі з високим рівнем прокрастинації, а «Компенсація» та «Раціоналізація» - в групі з низьким рівнем. Тобто юнаки з високим рівнем прокрастинації більше заперечують свої емоції та відділяються від неприємних ситуацій, а юнаки з низьким рівнем прокрастинації частіше привласнюють собі поведінку чи властивості інших та шукають псевдологічне пояснення для власних дій чи поведінки інших.

4) Було виявлено, що в групі з низьким рівнем прокрастинації є більш вираженою «Проблемно-орієнтована стратегія», а в групі з високим рівнем прокрастинації майже є більш вираженими такі стратегії як «Емоційно-орієнтована» та «Стратегія уникнення». Статистично значущу різницю між групами з різним рівнем прокрастинації було виявлено за всіма трьома шкалами. Тобто юнаки з низьким рівнем прокрастинації активно вирішують проблеми, шукаючи способи змінити ситуацію, тоді як юнаки з високим рівнем прокрастинації використовують емоційні реакції для зменшення стресу та уникнення ситуації.

5) Було виявлено статистично значущі відмінності за такими шкалами як «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Адаптивні поведінкові копінг-стратегії», «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Адаптивні емоційні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії». А саме більш вираженими в групі з низьким рівнем прокрастинації є «Адаптивні поведінкові копінг-стратегії», «Адаптивні когнітивні копінг-стратегії» та «Адаптивні емоційні копінг-стратегії». А в групі з високим рівнем прокрастинаці більш виражені «Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії», «Неадаптивні емоційні копінг стратегії» та «Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії». Тобто юнаки з низьким рівнем прокрастинації спрямовані на аналіз і подолання труднощів, підвищення самооцінки, впевненість у своїх ресурсах і активну співпрацю з іншими, тоді як юнаки з високим рівнем - схильні

до пасивних форми поведінки, що включають відмову від вирішення проблем, пригніченість і уникнення взаємодії з іншими.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Варбан, Є. О. (2009). Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці (Дис. ... канд. психол. наук). Київ. С.20
2. Грабовська, С. М. (2010). Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини, 4, 188-199.
3. Дідух, М. М. (2018). Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях (Дис. ... канд. психол. наук). Київ. С.22
4. Донець, О.І. (2015). Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. Наука і освіта, 10, 55–61.
5. Дубініна, К.В. (2018). Прокрастинація як проблема психології особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 7(52), 172-180.
6. Журавльова, О. В. (2020). Психологія прокрастинації особистості. Луцьк: Вежа-Друк. 369-418.
7. Кіосєва, О. В. (2015). Психосвіта у системі медико-соціальної допомоги молодим особам із розладами адаптації, які вживають психоактивні речовини. Вісник 75 соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 4(66), 12–18.
8. Корсун, С. І., & Ткачук, Т. А. (2015). Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. Науковий вісник Східноєвропейського університету. Серія: Психологія, 2, 34–40.
9. Крамар, Н. (2018). Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, 29, 68–70.
10. Крейдун, Н. П., Невоєнна, О. А., Поліванова, О. Є., Яворовська, Л. М., & ін. (2013). Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць, 4, 6-12.

11. Куріцина, А. В., & Оверчук, В. А. (2019). Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН, 208–224.
12. Макарчук, Л. О. (2017). Психологічні особливості опанувальної поведінки підлітків з порушеннями розумового розвитку (Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук). Київ. С.22
13. Ніконенко, І. О. (2017). Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів (Дис. ... канд. психол. наук). Київ. С.20
14. Оніпко, З. С. (2020). Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Психологія, 12, 66-72.
15. Руженцева, А. В., & Казібекова, В. Ф. (2021). Копінг-стратегії у осіб схильних до прокрастинації. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, 349-352.
16. Селюкова, Т. В., & Мохонько, Д. С. (2016). Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. Проблеми екстремальної та кризової психології, 20, 242-254.
17. Татарінов, Є.В. (2015). Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології, 3(46), 299-304.
18. Фролова, О. (2023). Прокрастинація як соціально-психологічне явище. Відтворення з: <http://surl.li/rajzg>
19. Хараджи, М.В., & Сніжко, Л.П. (2023). Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 15(33), 884.
20. Heim, E. (1988). Coping und Adaptivität: Gibt es ein geeignetes oder ungeeignetes Coping? Psychother Psychosom med Psychol, 38, 8–18.

21. Lay, C.H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(3), 91–103.
22. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Company.
23. Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500.
24. Schaefer, C., Gorsuch, R. (1993). Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32(2), 136–147.
25. Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa: Oficyna Wydawnicza BRANTA.

Анотація

В сучасних реаліях молоді люди стикаються з постійно зростаючим рівнем стресу, що зумовлений не лише звичними аспектами життя, такі як освіта, вибір професії, особисті стосунки, а й багатьма викликами спричиненими війною в країні. В умовах постійного стресу і викликів, юнаки можуть виявляти тенденцію до прокрастинації, тобто відкладання справ на потім. В свою чергу, рівень прокрастинації може впливати на те, яким чином людина долатиме труднощі.

В даній роботі було виявлено психологічні особливості стрес-долаючої поведінки у юнаків з різними рівнями прокрастинації. А саме було виявлено, що юнаки з низьким рівнем прокрастинації активно аналізують та вирішують проблеми, шукають соціальну підтримку і намагаються змінити ситуацію, тоді як юнаки з високим рівнем прокрастинації уникають проблем, пригнічують емоції та відокремлюються від неприємних ситуацій.

Ключові слова: прокрастинація, стрес-долаюча поведінка, копінг стратегії, копінг механізми.

Abstract

In today's realities, young people face an ever-increasing level of stress, caused not only by common aspects of life such as education, career choice, and personal relationships, but also by numerous challenges arising from the ongoing war in the country. Under constant stress and challenges, young men may exhibit a tendency towards procrastination, meaning postponing tasks. Consequently, the level of procrastination can influence how a person copes with difficulties.

This study identified the psychological characteristics of stress-coping behavior in young men with different levels of procrastination. Specifically, it was found that young men with low levels of procrastination actively analyze and solve problems, seek social support, and attempt to change the situation, whereas those with high levels of procrastination avoid problems, suppress emotions, and withdraw from unpleasant situations.

Keywords: procrastination, stress-coping behavior, coping strategies, coping mechanisms.