

6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.

7. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : МГУ, 1983. – 284 с.

### ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Afanas'eva N. Є. Vzaemozv'jazok osobistisnih jakostej ta rivnja emocijnogo vigorjannja pracivnikiv MNS / N. Є. Afanas'eva // Nauka i osvita : Naukovo-praktichnij zhurnal Pivdenного naukovogo centru APN Ukraїni. – Odesa, 2009. – Vip. 5. – S. 16 – 21.

2. Bitjuckaja E. V. Kognitivnoe ocenivanie i strategii sovladanija v trudnyh zhiznennyh situacijah: dis. ... kand. psihol. nauk / E. V. Bitjuckaja. – M., 2007. – 185 s.

3. Borisova E. M. Individual'nost' i professija / E. M. Borisova, G. P. Loginova. – M. : Nauka, 1991. – 175 s.

4. Kun M. Jempiricheskoe issledovanie ustanovok lichnosti na sebja / M. Kun, T. Makpartlend // Sovremennaja zarubezhnaja social'naja psihologija / [pod red. G. M. Andreevoj, N. N. Bogomolovoj, L. A. Petrovskoj]. – M. : MGU, 1984. – S. 180–187.

5. Nartova-Bochaver S. K. «Coping Behavior» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti / S. K. Nartova-Bochaver // Psihologicheskij zhurnal. – 1997. – T.18, № 5. – S. 20–30.

6. Rubinshtejn S. L. Osnovy obshhej psihologii / S. L. Rubinshtejn. – SPb. : Piter, 2000. – 712 s.

7. Stolin V. V. Samosoznanie lichnosti / V. V. Stolin. – M. : MGU, 1983. – 284 s.

### УДК 159.9:159.94

*Селюкова Т.В., старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail: selukova\_tv@ukr.net;*

*Мохонько Д.С., бакалавр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ, e-mail: dashanise07@gmail.com*

### ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

У статті представлено аналіз проблеми вибору копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. Дослідження присвячене вивченню особливості вибору копінг-стратегій у осіб з високим та низьким рівнем прокрастинації.

*Ключові слова:* копінг-стратегії, копінг-поведінка, стрес, психологічний захист, відкладання, прокрастинація.

В статті представлено аналіз проблеми вибору копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. Дослідження присвячено вивченню особливостей вибору копінг-стратегій у осіб з високим і низьким рівнем прокрастинації.

*Ключеві слова:* копінг-стратегії, копінг-поведіння, стрес, психологічна захист, відкладання, прокрастинація.

**Постановка проблеми.** Проблемі прокрастинації та вибору копінг-стратегій присвячено чимало праць у вітчизняній та зарубіжній психології. Тому що, життя сучасної людини наповнене проблемами, задачами та завданнями, що потребують дотримання правил, чіткого обмеження строку здачі та реалізації. Передбачається, що людина, розуміючи наявність часових рамок, може спланувати свій час, ресурси та сили, але в ситуації постійної напруги нерідко трапляється так, що виникає необхідність або бажання відкласти виконання деяких справ на потім. При цьому людина може виконувати малі та незначні справи, яким надає велику значимість, чим дійсно важливим справам. Це часто приводить до того, що виконання важливих справ постійно відкладається, і в результаті особа виконує їх в останню мить, обіцяючи собі, що більше такого не повториться. Саме це явище, відкладання справ на потім, позначається поняттям «прокрастинація».

Парадокс прокрастинації заключається в тому, що її удавана очевидно мета – полегшення життя – на ділі обертається серйозними проблемами, оскільки ми втрачаємо можливості, перебуваємо під стресом, переживаємо внутрішній розлад.

Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто по праву називають екстремальними і стимулюючими розвиток стресу. Це пов'язано з багатьма факторами і погрозами, у тому числі політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними. Для боротьби зі стресовими ситуаціями людина протягом свого життя виробляє, так звані, копінг-стратегії, тобто систему цілеспрямованої поведінки свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу.

Копінг-стратегії необхідні, коли людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація передбачає наявність певної об'єктивної обставини і певного ставлення до нього людини в залежності від ступеня його значущості, яке супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і ступеня інтенсивності.

**Мета** нашого дослідження – вивчити особливості переважаючих копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинування.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблему схильності до прокрастинації та копінг-стратегій, їх прояви та взаємозв'язок, досліджували багато вітчизняних та зарубіжних видатних вчених.

У «Великому психологічному словнику» Б.Г. Мещеряковим дається визначення прокрастинації як особистості, схильної до зволікання у

прийнятті рішення, відтягування і відкладанню виконання різних робіт «на потім»[6].

Я.І. Варварічева зазначає, що «наростаючий страх перед усвідомлюваними суб'єктом негативними наслідками прокрастинації найчастіше впливає на нього не мобілізуюче, а паралізує вплив, змушуючи відкладати заплановані дії знову і знову, створюючи ефект «снігової кулі»[1].

Також однією з проблем вивчення даного феномена є розмитість меж між поняттями «прокрастинації» і «ліні». Є.П. Ільїн виділяє два види прокрастинаторів – «напружених», які відповідають таким характеристикам «тривожних», «неспокійних», «переживають почуття провини», і «розслаблених прокрастинаторів» котрі відповідають загальноприйнятому розумінню «ліні». Такі прокрастинатори зосереджуються на виконанні тільки тих справ, які приносять задоволення зараз, «тут і зараз». Згідно такій точці зору, «лінь» – форма прокрастинації. Тим не менш, на даний момент дослідники приходять до висновку про те, що дані поняття необхідно розділяти [3].

Т.С. Посохова відзначає наступні істотні ознаки ліні: «відсутність потреби що-небудь робити», «відсутність прагнення до змагання, успіху», «байдужість до того, що відбувається навколо». Також лінь розглядається як «захисна форма поведінки в психотравмуючій ситуації». При подібній поведінці, невиконання якоїсь задачі, прокрастинатор відрізняється від «лінивця» не позитивними, а, навпаки, негативними емоційними переживаннями, він не байдужий, а активно зацікавлений у результаті своєї справи, крім того, часто для прокрастинаторів характерно яскраво виражене прагнення до успіху. Таким чином, ключова відмінність між даними поняттями – в суб'єктивних переживаннях людини з приводу відкладання [8].

А.В. Дорудейко говорить, що відповідно до теорії тимчасової мотивації, кожна людина завжди воліє тим видом діяльності, який принесе максимум користі для нього, принаймні, враховуючи, що на цю діяльність потрібно певний період часу. Тобто, люди схильні прокрастинувати в тих випадках, коли, на їхню думку, користь від виконання тієї чи іншої роботи буде не висока. Дотримуючись цієї теорії, суб'єктивна корисність дії, яка визначає бажання людини його здійснювати, залежить від чотирьох параметрів: впевненості в успіху, передбачуваного винагорода, терміну до завершення роботи та рівня нетерпіння (чутливості до затримок) [2].

Суб'єкт вважає більш корисною справу, якщо впевнений у її вдалому завершенні і очікує за її результатами великої винагорода. Навпаки, суб'єктивно менш корисними здаються справи, до завершення яких залишилося ще багато часу. Крім того, чим болочіше ми переносимо затримки, тим менш корисними нам здаються справи, на завершення яких потрібен якийсь час.

Таким чином, виходячи з поглядів психологів, можна зробити висновок, що рівень прокрастинації тим нижче, чим більше очікування від справи і цінні її результати особисто для людини, і тим вище, чим менше наполеглива людина в досягненні мети. Найкращим же чином робота виконується тоді, коли по відношенню до неї є високі очікування і особиста зацікавленість, а час досягнення зведено до мінімуму.

Діяльність же, яку індивід визнає марною, замінюється суб'єктивно більш придатною в даний момент часу. Однією з причин цього є схильність ігнорувати можливість майбутніх досягнень і зосереджуватися на отриманні задоволення в сьогоденні.

Дослідження поняття копінгу не менш розповсюджене поміж видатних психологів. Вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі ще у 1962 році при дослідженні Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами розвитку. Автор у межах когнітивного підходу дає визначення копінгу – це «деяка спроба створити нову ситуацію: чи загрозливу, чи небезпечну, чи радісну». Отже, виходячи із цього твердження, термін «копінг» визначає прагнення індивіда розв'язати певну проблему.

Згодом копінгом зацікавились видатні психологи Р. Лазарус та С.Фолькман, що більш детально зайнялись цим поняттям. Зараз саме їх вважають засновниками копінгу. Вони визначили копінг-стратегії, стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори ввели також у наш словник такі поняття, як життєстійкість та стресостійкість [5].

Як зазначає С.К. Нартова-Бочавер при оцінці копінг-стратегій з точки зору їх ефективності і неефективності, критерієм ефективності може бути зниження почуття уразливості до стресів. Також важливим критерієм ефективності можна вважати частоту застосування і різноманітність копінг-стратегій, що відображено в дослідженні Р. Мак-Край: «...чим частіше люди використовують свої індивідуальні копінг-стратегії в стресовій ситуації, тим більш ефективно і швидше вирішується проблема, отже більшою мірою знижується суб'єктивний стрес». Щодо осіб схильних до вигорання критерієм ефективності обраних стратегій опановуючої поведінки можуть виступати уміння переводити увагу на інтереси, що виходять за межі професійної сфери, здатність не застрягати на робочих проблемах, не відкладати спілкування та особисті події в житті на другий план [7].

Поняття копінг-поведінки об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Також, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє

ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає. Досліджені копінг-стратегії в цілому можна об'єднати у три загальні групи – стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання.

Визначення та погляди на структуру і функції копінг-поведінки залежать від теоретичного підходу до даної проблеми. Людині властиво застосовувати різні стратегії подолання і розвивати свої навички копінг-поведінки протягом усього життя. У контексті питання прокрастинації здається важливим звернути увагу і на відмінність між копінг-стратегіями і захисними механізмами. Копінг передбачає активний характер діяльності, його усвідомленість суб'єктом, у той час як ступінь усвідомлення захисних механізмів вкрай низька, і частіше їх описують як несвідомі реакції. Виходячи з цього, а також з визначення прокрастинації як «усвідомленого, добровільного» відкладання діяльності, можна припустити, що до захисних механізмів можна віднести скоріше таке явище, як лінь, у той час як прокрастинація найбільш пов'язана саме з поняттям копінг-поведінки.

Таким чином, прокрастинація можна розглядати як особливий спосіб подолання стресової ситуації. Найбільш часто, особливо в період студентства, такою ситуацією може стати ситуація оцінювання діяльності суб'єкта чи її результатів. Крім зовнішньої оцінки, людина схильна оцінювати себе сама, і в разі завищених очікувань і вимог від самої себе, за умови вкрай високих стандартів, при виконанні будь-якої задачі вона буде очікувати ідеального результату.

**Виклад основного матеріалу.** Для вивчення даної проблеми нами було проведено дослідження на базі Університету цивільного захисту України та Харківського сільськогосподарського університету ім. П. Василенка. В дослідженні особливостей копінг-стратегій пов'язаних з проявом прокрастинації брала участь вибірка чисельністю 60 осіб у віці від 18 до 20 років.

Для дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб з різним рівнем прокрастинації були використані наступні методики:

- методика «Шкала зальної прокрастинації» (К. Лея);
- методика «Опитувальник опанування стресом» (версія Є.А.Рассказовой, Т.О.Гордєєвої, Є.Н.Осіна);
- методика «Індикатор копінг-стратегії» ( Д. Амірхана, в адаптації Н.А. Сироти, В.М. Ялтонського).

Тестування відбувалося в два етапи. Головне завдання першого етапу полягало у вивченні особливостей прокрастинації в досліджуваній вибірці, для цього нам необхідно було виділити дві дослідницькі групи, які мають між собою яскраво протилежні характеристики, тобто різні рівні прокрастинації. Для вирішення поставленої задачі була використана методика «Шкала загальної прокрастинації» К.Лея. Таким чином на-

ми було виділено дві групи досліджуваних: група №1 – особи з високим рівнем прокрастинації (20 осіб) та група №2 – особи з низьким рівнем прокрастинації (20 осіб). Групу респондентів з середніми значеннями показника в подальше дослідження ми не включали. Отже, методика діагностики рівня прокрастинації в нашому дослідженні є критеріальною, тому що, завдяки неї ми розділили вибірку досліджуваних на дві рівноправні групи за двома критеріями: схильних до прокрастинації та не схильних.

Результати, отримані за методикою, свідчать про те, що особи з високим рівнем прокрастинації характеризуються звичкою відкладати справи на потім. У патологічних прокрастинантів зазвичай не має постійної, хорошої роботи. Вони не впевнені у собі, постійно у стані стресу, переймаються. Все це, звичайно, буде заважати будувати їм особисте життя, створювати сім'ю. З цієї причини прокрастинатори часто бувають самотніми, обділеними увагою, турботою і любов'ю.

Особи з низьким рівнем прокрастинації – навпаки, це люди котрі намагаються всі справи робити у назначений час, до визначених строків.

В.С. Ковилін визначає даний феномен як тенденцію відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається» [4].

Прокрастинатор постійно відкладає реалізацію задуманого, в підсумку приступаючи до виконання поставленого завдання тільки в момент, коли настає «дедлайн» – термін, після якого вже марно намагатися нагнати згаяний час. З цим пов'язані негативні наслідки такого відкладання: невиконання навчальних чи робочих обов'язків у відведений час, як правило, тягне за собою застосування санкцій – матеріальних (позбавлення стипендії, премії), або відрахування.

При цьому замість виконання необхідних завдань суб'єкт заповнює свій час діями, які, згідно В.С. Ковиліну, характеризується «відсутністю продуктивності і сенсу». Крім зовнішніх неприємних наслідків для людини, прокрастинація характеризується також досить сильним емоційним дискомфортом: прокрастинатори відзначають у себе почуття провини, неспокій, невпевненість у позитивному вирішенні ситуації, зростаючу при наближенні «крайнього терміну» тривожність. Підсилюють тривогу, крім тимчасових обмежень, і високі очікування оточуючих, а також завищені вимоги до результатів своєї роботи самої людини [4].

Слід підкреслити, що емоційний дискомфорт, негативні суб'єктивні переживання виділяються як основні психологічні ознаки прокрастинації. Відзначається виникнення загальної незадоволеності своєю діяльністю.

Другий етап нашого дослідження включав в себе вивчення особливостей копінг-стратегій за двома методиками: «Опитувальник опанування стресом» та «Індикатор копінг-стратегій». Отримані дані були

оброблені за допомогою стандартного методу математичної статистики, а саме t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок.

Для дослідження домінуючої копінг-стратегії у осіб з різним рівнем прокрастинації була проведена методика «Опитувальник опанування стресом», версія Є.А.Рассказової, Т.О.Гордєєвої, Є.Н.Осіна.

Отримані в ході дослідження результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники психологічного подолання стресу у осіб з різним рівнем прокрастинації (бали)

Шкали	Група №1	Група №2	t-критерій Стьюдента	p-рівень
	M ± δ	M ± δ		
Активне опанування	10,25±2,26	10,48±1,28	0,2	-
Планування	9,15±1,5	12,0±1,03	2,8	p≤0,01
Придушення конкуруючої діяльності	8,6±9,19	9,15±6,5	0,5	-
Стимування опанування	8,85±2,5	6,15±1,6	3,4	p≤0,01
Сміх	7,4±1,07	7,5±1,18	0,1	-
Пошук соціальної підтримки інструментального характеру	9,15±2,04	8,05±1,05	1,1	p≤0,05
Пошук соціальної підтримки по емоційним причинам	8,0±1,06	8,2±1,66	0,2	-
Концентрація на емоціях та їх активне вираження	7,65±1,06	6,8±1,28	0,9	-
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	6,65±2,21	10,55±1,06	3,9	p≤0,01
Заперечення	7,95±2,47	7,65±4,15	0,3	-
Прийняття	7,40±1,71	8,45±1,74	1,1	p≤0,05
Звернення до віри	5,85±5,26	5,5±1,74	0,3	-
Використання «заспокійливих»	6,1±1,71	5,7±2,31	0,5	-
Поведінковий відхід від проблеми	8,1±6,5	5,15±3,48	3,1	p≤0,01
Мислений відхід від проблеми	7,75±1,71	6,5±1,46	1,3	p≤0,05

Отримані результати, свідчать про те, що за шкалою «активне опанування у стресовій ситуації» в групі №1 – з високим рівнем прокрастинації (10,25 балів) і в групі №2 – з низьким рівнем прокрастинації (10,48 балів) на рівні статистичної значущості достовірних відмінностей не виявлено. Показники за шкалою «планування» у групі №1 складають 9,15 балів, а в групі №2 – 12,0 балів. За цієї шкалою ми бачимо розбіжності між групами на рівні значущості p≤0,01, це вказує на те, що цей показник значно вищий у групі з низьким рівнем прокрастинації. За шкалою «придушення конкуруючої діяльності» не знайдено розбіжностей між групами: респонденти групи №1 набрали 8,6 балів, а особи що увійшли до групи №2 набрали 9,15 балів. За шкалою «стимування опанування в

стресові ситуації» у осіб, схильних до прокрастинації (група №1) показник дорівнює 8,85 балів, а у осіб не схильних до прокрастинації (група №2) – 6,15 балів. Можна стверджувати, що проникаюча здатність до прокрастинації на статистично значущому рівні  $p \leq 0,01$ , переважає у групі №1, у порівнянні з групою №2. За шкалою «сміх» в групі №1 визначається 7,4 бали, а в групі №2 – 7,5 балів: за цією шкалою достовірних відмінностей не виявлено. За шкалою «пошук соціальної підтримки інструментального типу» у групі з високим рівнем прокрастинації ми отримали 9,15 балів, а в групі з низьким рівнем прокрастинації отримано 8,05 балів. На рівні статистичної значущості ми спостерігаємо незначні розбіжності між групами на рівні вірогідності  $p \leq 0,05$ , а саме: у групі №1 цей показник достовірно вищий, ніж у респондентів групи №2.

За шкалами «пошук соціальної підтримки по емоційним причинам» та «концентрація на емоціях та їх активне вираження» розбіжностей на рівні статистичної значущості виявлено не було. Результати за шкалою «концентрація на емоціях та їх активне вираження» розподілились наступним чином: у респондентів групи №1 результат 7,65 балів, а у групі №2 – 6,8 балів. За шкалою «позитивне переформулювання та особистісний ріст» респонденти з групи №1 набрали 6,65 балів, а респонденти групи №2, 10,55 балів. За цією шкалою визначаються вірогідні розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$  статистичної значущості. За шкалою «заперечення» не було знайдено статистичних розбіжностей. Показники за шкалою «прийняття» в групі №1 (з високим рівнем прокрастинації) складають 7,4 бали, а в групі №2 (з низьким рівнем прокрастинації) 8,45 балів, що являється більшим, ніж у респондентів першої групи. Рівень статистичної значущості складає  $p \leq 0,05$ . За шкалами «звернення до віри» та «використання заспокійливих» не було виявлено значущих розбіжностей. Показники за шкалою «поведінковий відхід від проблеми в стресових ситуаціях» у групі №1 складають 8,1 бали, а в групі №2 – 5,15 балів. За цією шкалою були знайдені розбіжності на рівні значущості  $p \leq 0,01$ . Показники за шкалою «мислений відхід від проблеми» у групі №1 складає 7,75 балів, а в групі №2 – 6,5 балів; виявлено незначні розбіжності на рівні статистичної значущості  $p \leq 0,05$ , це вказує на те, що у респондентів з високим рівнем прокрастинації цей показник вищий, ніж у респондентів з низьким рівнем прокрастинації.

Щоб визначити наявність достовірних відмінностей між групами було використано  $t$ -критерій Стьюдента. Порівняльний аналіз результатів вказує, що за шкалами «пошук соціальної підтримки інструментального характеру» ( $t=1,1$ ), прийняття ( $t=1,1$ ) та мислений відхід від проблеми ( $t=1,3$ ) визначається рівень статистичної значущості на рівні  $p \leq 0,05$ , що відповідає незначним розбіжностям між групами. Результати за шкалами планування ( $t=2,8$ ;  $p \leq 0,01$ ), стримування опанування ( $t=3,4$ ;  $p \leq 0,01$ ), позитивне переформулювання та особистісний ріст ( $t=3,9$ ;  $p \leq 0,01$ ), а та-



кож за шкалою поведінковий відхід від проблеми ( $t=3,1$ ;  $p\leq 0,01$ ) вказують на те, що відмінність була виявлена на високому рівні статистичної значущості. За всіма іншими шкалами значущих відмінностей між особами з високим та низьким рівнем прокрастинації виявлено не було.

Отже, можна зробити висновок, що респонденти групи №1 (досліджувані з високим рівнем прокрастинації) мають високі показники за шкалами: стримування опанування, пошуку соціальної підтримки інструментального характеру, концентрація на емоціях та їх активне вираження, заперечення, звернення до віри, поведінковий та мислений відхід від проблеми. Це свідчить про те що, особи, які мають схильність до прокрастинації, в ситуації стресу намагаються отримати пораду, допомогу чи яку-небудь інформацію від навколишніх, таким чином перекладаючи на них відповідальність за свою бездіяльність. Відмовляються від досягнення цілей, регулювання зусиль, які направлені на взаємодію зі стресором, також вони схильні більш концентруватися на неприємних емоціях, неприємностях.

Респонденти групи №2 (досліджувані з низьким рівнем прокрастинації) мають вищі показники за такими шкалами: активне опанування, планування, придушення конкуруючої діяльності, сміх, пошук соціальної підтримки по емоційним причинам, позитивне переформулювання та особистісний ріст. Такі особи мають тенденції в стресовій ситуації робити активні кроки або прямі дії, направлені на подолання стресової ситуації, обдумувати як діяти в тій чи іншій складній життєвій ситуації. Також, такі особи уникають відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування іншими речами, щоб активніше справлятися зі складною ситуацією.

Особі з високим рівнем прокрастинації, у стресовій ситуації переймають, шукають допомоги, поради у навколишніх та рідних, тим самим покладаючи на них відповідальність за свою бездіяльність. Вони працюють хаотично, без плану або лише за умови невідкладності. «Творчі прокрастинатори» часто прикриваються відсутністю натхнення. Такі люди мають великі шанси втратити довіру свого оточення, оскільки соціум згодом може затаврувати їх як безвідповідальних. У свою чергу, особи з низьким рівнем прокрастинації намагаються всі справи робити у назначений час, мають більш кращі параметри організації зворотного зв'язку, схильність при відображенні та інтерпретації актуальної ситуації розглядати її детально, як нову або співвідносити з еталонними випадками з власної практики. Вони мають чіткі сформовані цілі та задачі та розвинену регуляторну автономність порівняно з особами з високим рівнем прокрастинації.

За результатами другої методики – «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, в адаптації Н.А. Сироти, В.М. Ялтонського показники в групах з високим та низьким рівнем прокрастинації представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Особливості копінг-стратегій у осіб з різним рівнем прокрастинації (бали)

Шкали копінг-стратегії	Група №1	Група №2	t-критерій Стьюдента	
			t	p
Шкала вирішення проблем	17,2	26,8	8,6	$p \leq 0,01$
Шкала пошук соціальної підтримки	25,5	18,4	6,9	$p \leq 0,01$
Шкала уникання проблем	21,1	19,6	1,1	$p \leq 0,05$

Із наведеної таблиці видно, що результати проведеного дослідження розподілились наступним чином:

Шкала вирішення проблеми в групі №1 (з високим рівнем прокрастинації) складає 17,2 бали, а в групі №2 (з низьким рівнем алекситимії) – 26,8 балів. На рівні статистичної значущості ми спостерігаємо розбіжності між групами на рівні значущості  $p \leq 0,01$  – у групі №2 показник за шкалою «вирішення проблеми» достовірно вищий, ніж у респондентів групи №1. Ця шкала характеризує людей які мають активну поведінкову стратегію, при якій людина намагається використовувати всі наявні у нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

За шкалою «пошук соціальної підтримки» у групі з високим рівнем прокрастинації ми отримали 25,5 балів, а в групі з низьким рівнем прокрастинації – 18,4 балів. Можна стверджувати, що за шкалою «пошук соціальної підтримки» на статистично значущому рівні  $p \leq 0,01$  переважають показники в групі №1 у порівнянні з групою №2. Стратегія пошуку соціальної підтримки характеризує людей, котрим для ефективного вирішення проблеми потрібно звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього його середовища: сім'ї, друзів, значущим особам, іншим.

За шкалою уникнення проблем було виявлено розбіжності на статистично значущому рівні  $p \leq 0,05$ , тобто, у групі №1 (особи що відкладають на потім) ці показники незначно, але переважають в порівнянні з групою №2 (особи що намагаються всі справи робити в назначеній час). Ця стратегія являється поведінковою стратегією, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що в групі №1 (у осіб схильних до прокрастинації) переважають показники за стратегією соціальної підтримки та уникнення проблеми. У групі №2 (у осіб не схильних до прокрастинування) переважає стратегія вирішення проблем.

Порівняльний аналіз результатів з використанням t-критерію Стьюдента вказує (таблиця 2), що за шкалами вирішення проблем ( $t=8,6$ ;  $p \leq 0,01$ ) і соціальної підтримки ( $t=6,9$ ;  $p \leq 0,1$ ) відмінності було виявлено на високому рівні статистичної значущості. За шкалою уникнен-

ня проблем було виявлено відмінності на незначному рівні статистичної значущості ( $t=1,1$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Високі показники за шкалою вирішення проблем у респондентів групи №2 свідчать про те, що особи з низьким рівнем прокрастинації, тобто ті, що намагаються всі справи робити вчасно, у назначеній час, не відкладаючи на довгий час є більш схильними для пошуку можливих варіантів вирішення проблеми, також здатні використовувати всі особистісні ресурси в стресовій ситуації.

Високі показники за стратегією соціальної підтримки у респондентів групи №1 свідчить про те, що особи з високим рівнем прокрастинації, тобто ті що схильні відкладати справи на потім, є людьми більш не впевненими у собі, у стані стресу переймаються та розгублюються тому шукають соціальної підтримки з боку інших осіб.

Стратегія уникнення проблем одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку долаючих стратегій. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

**Висновки.** Отже, в результаті проведеного нами аналізу теоретичних досліджень, ми виявили, що проблемі прокрастинації та копіngu присвячено чимало досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології. Терміном прокрастинація визначають страх ризикувати, нерішучість змінити навіть незадовольняючу 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.

Ми з'ясували, що у осіб з високим рівнем прокрастинації переважають такі види копінг-поведінки як: стримування опанування, пошуку соціальної підтримки по емоційним причинам, концентрація на емоціях та їх активне вираження, заперечення, звернення до віри, поведінковий відхід від проблеми та мислений відхід від проблем. Такі люди характеризуються, як ті, що намагаються отримати пораду, допомогу чи яку-

небудь інформацію від навколишніх, таким чином перекладаючи на них відповідальність за свою бездіяльність.

Респонденти які мають низький рівень прокрастинації мають більші показники по таким шкалам як: активне совладання, планування, придушення конкуруючої діяльності, позитивне переформулювання та особистісний ріст, сміх, пошук соціальної підтримки інструментального характеру. Такі особи уникають відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування іншими речами, щоб активніше справлятися зі складною ситуацією. Вони здатні до подолання негативних переживань за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, високого контролю поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів, визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Варваричева Я. І. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / Я. І. Варваричева. – СПб. : Вопросы психологии, 2010. – 110 с.
2. Дородейко А. В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения / А. В. Дородейко. – М. : Мысль, 1999. – 256 с.
3. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 306 с.
4. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В. С. Ковылин. – Ростов н/Д. : ГинГо, 2013. – 235 с.
5. Лазарус Р. Психологический стресс и процесс совладения с ним / Р. Лазарус, С. Фолькман. – Ростов н/Д. : ГинГо, 1986. – 405 с.
6. Мещеряков Б. Г. Психология. Полный энциклопедический справочник / Б. Г. Мещеряков, В. М. Зинченко. – СПб. : Прайм-Евроник, 2007. – 896 с.
7. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – № 5. – С. 20–30.
8. Посохова С. Т. Лень : психологическое содержание и проявления / С. Т. Посохова. – СПб. : Питер, 2011. – 231 с.

### ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Varvaricheva Ja. I. Fenomen prokrastinacii: problemy i perspektivy issledovanija / Ja. I. Varvaricheva. – SPb. : Voprosy psihologii, 2010. – 110 s.
2. Dorodejko A.V. Svjaz' urovnja prokrastinacii s uspeshnost'ju professional'nogo samoopredelenija / A.V. Dorodejko. – M. : Mysl', 1999. – 256 s.

3. Il'in E.P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfekcionizm, len' / E. P. Il'in. – SPb. : Piter, 2011. – 306 s.
4. Kovylin V. S. Teoreticheskie osnovy izuchenija fenomena prokrastinacii / V. S. Kovylin. – Rostov n/D. : GinGo, 2013. – 235 s.
5. Lazarus R. Psihologicheskij stress i process sovladenija s nim / R. Lazarus, S. Fol'kman. – Rostov n/D. : GinGo, 1986. – 405 s.
6. Meshherjakov B. G. Psihologija. Polnyj jenciklopedicheskij spravocnik / B. G. Meshherjakov, V. M. Zinchenko. – SPb. : Prajm-Evroznak, 2007. – 896 s.
7. Nartova-Bochaver S. K. «Coping behavior» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti / S. K. Nartova-Bochaver // Psihologicheskij zhurnal. – 1997. – T.18. – № 5. – S. 20–30.
9. Posohova S. T. Len' : psihologicheskoe sodержanie i projavlenija / S. T. Posohova. – SPb. : Piter, 2011. – 231 s.

#### УДК 159.94

*Сергієнко Н.П., к. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail Sergienko@nuczu.edu.ua;*  
*Дегтярьова С.О., магістер соціально-психологічного факультету НУЦЗУ*

### ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ БЕЗ ПОСТІЙНОГО МІСЦЯ ПРОЖИВАННЯ

У статті представлений аналіз теоретичних підходів до проблеми мотиваційної сфери осіб без постійного місця проживання. Проведено дослідження по вивченню особливостей жіночої та чоловічої безпритульності, виявлені причини появи осіб без постійного місця проживання.

*Ключові слова:* мотивація, мотиваційна сфера, люди без постійного місця проживання.

В статье представлен анализ теоретических подходов к проблеме мотивационной сферы людей без постоянного места проживания. Проведено исследование по изучению особенностей женской и мужской бездомности, выявлены причины появления людей без постоянного места проживания.

*Ключевые слова:* мотивация, мотивационная сфера, люди без постоянного места проживания.

**Постановка проблеми.** Актуальність полягає в тому, що сучасна соціально-економічна ситуація в Україні характеризується нестійкістю, невизначеністю довгострокових економічних програм, непослідовністю їх виконання. У ситуації становлення ринкових відносин, політичної нестійкості, поглиблення економічної кризи населення перебуває в стані невпевненості у завтрашньому дні. Економічна ситуація в країні складається не на користь широких верств населення, велика частина якого перебуває за межею бідності.