

ОСОБЛИВОСТІ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Робота присвячена проблемі дослідження прокрастинації, зокрема прокрастинації, яка пов'язана з відкладанням виконання учбових завдань. Саме учбовий процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація що приводить до негативних наслідків. Наводяться результати дослідження особливостей копінг-поведінки студентів та взаємозв'язок копінг-стратегій з різним рівнем прокрастинації.

Ключові слова: академічна прокрастинація, копінг-поведінка, копінг-стратегії студенти з різним рівнем прокрастинації, феномен прокрастинації.

А.А. Шиліна

ОСОБЕННОСТИ И ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Робота посвящена проблеме исследования прокрастинации, в частности прокрастинации, которая связана с откладыванием выполнения учебных заданий. Именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация приводящая к негативным последствиям. Приводятся результаты исследования особенностей копинг-поведения студентов и взаимосвязь копинг-стратегий с разным уровнем прокрастинации.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, копинг-поведение, копинг-стратегии, студенты с разным уровнем прокрастинации, феномен прокрастинации.

A.A. Shilina

FEATURES AND RELATIONSHIP OF STUDENTS COPING-STRATEGIES WITH DIFFERENT LEVELS OF PROCRASTINATION

The work is devoted to the study of procrastination, including procrastination, which is associated with the postponement of the implementation of educational tasks. That learning process is characterized by the conditions in which there is procrastination often leads to negative consequences. The results of studies of the coping behaviors of students and the relationship between coping strategies with different levels of procrastination.

Key words: academic procrastination, coping behaviors, coping strategies, students with different levels of procrastination, the phenomenon of procrastination.

Актуальність проблеми та її зв'язок з важливими теоретичними і практичними завданнями. Термін прокрастинація є відносно новим для вітчизняної психології. З англійської мови, слово procrastination поки що звучить незвично для більшості людей, проте феноменологія, що позначається цим словом, знайома кожному. Підготовка до іспиту в ніч перед здачею, відкладання на потім важли-

вих рішень, поїздок, телефонних дзвінків – все це прояви прокрастинації. Буквальний переклад слова прокрастинація означає на завтра (лат. *crastinus* – завтра; *pro* – на). У психологічній літературі під цим терміном мають на увазі свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми [1, с. 122]. Найбільшу заклопотаність серед викладачів викликають проблеми студентів, що пов'язані з формуванням значної академічної заборгованості за предметами, невчасного надання звітів за всіма видами практик, курсових робіт і так далі, що вимагає включення мір адміністративного характеру в плані посилювання вимог до своєчасної здачі вказаної вище звітності, які проте не завжди виявляються ефективними і приводять до відрахуванні студентів.

Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація — це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи.

Прокрастинація може викликати стрес, відчуття провини, втрату продуктивності, незадоволеність навколишніх через невиконання зобов'язань. Комбінація цих відчуттів і перевитрати сил (спочатку — на другорядні справи і боротьбу з наростаючою тривогою, потім — на роботу в авральному темпі) може спровокувати подальшу прокрастинацію [1]. Практично не досліджуваним залишається глибинний, психологічний аспект даної проблеми, з якою, як ми вважаємо, пов'язана академічна прокрастинація. Тому наше дослідження ми присвятили вивченню психологічних особливостей студентів з різним рівнем прокрастинації.

Аналіз останніх публікацій з проблеми. Перший історичний аналіз феномену прокрастинації був зроблений в 1992 році, в роботі Ноа Мілграма. Зараз, на Заході існує безліч теорій, які намагаються пояснити дане явище, але жодна з них не працює універсально. У вітчизняній психології існує небагато досліджень присвячених вивченню прокрастинації, в основному досліджуються особливості прокрастинації у зв'язку з навчанням. Я.І. Варваричева, наприклад, досліджувала прокрастинацію з інтелектом та тривожністю, значимих кореляцій між цими показниками виявлено не було [1]. М.А. Шиманська досліджувала взаємозв'язок прокрастинації з особистісною тривожністю, перфекціонізмом та мотивацією уникнення невдач.

Мета дослідження вивчення особливостей копінг-стратегій у студентів з різним рівнем прокрастинації.

У дослідженні прийняли участь студенти-психологи першого курсу у кількості 57 чоловік, з них 43 дівчини та 14 юнаків. За допомогою методики К. Лей на вивчення академічної прокрастинації усі досліджувані були нами розділені на три групи, в залежності від рівня прокрастинації. Першу групу склали студенти у кількості 17 чоловік, з них 4 юнака та 13 дівчат – це група з низьким рівнем прокрастинації, вони набрали за даною методикою менше 40 балів. Другу групу склали студенти з середнім рівнем прокрастинації, у кількості 21 людини, з них 5 юнаків та 16 дівчат – це група з середнім рівнем прокрастинації, ними було набрано за шкалою академічної прокрастинації від 41 до 60 балів. В третю групу увійшли студенти у кількості 19 людей, з них 5 чоловіків та 14 дівчат – це група з високим рівнем прокрастинації, вони набрали за методикою прокрастинації більше 61 балу.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна підрозділити на три великі групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення [2, с. 123].

Дослідження копінг-стратегій у осіб з різним рівнем прокрастинації нами проводилося за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій». Результати дослідження за даною методикою представлені в таблиці 1.

Виходячи з результатів дослідження копінг-стратегій, що наведені в таблиці 1 ми бачимо, що за такою копінг-стратегією як вирішення проблем найбільший показник реєструється в групі студентів з низьким рівнем прокрастинації (27,3), трохи менший показник (26,4) в групі студентів з високим рівнем прокрастинації, тоді як в групі з середнім рівнем прокрастинації виявляється самий менший показник за даною копінг-стратегією – 23,9 балів.

Показники копінг-стратегій у осіб з різним рівнем прокрастинації

Показники копінг-стратегій	1 група низький рівень прокрастин.	2 група середній рівень прокрастин.	3 група високий рівень прокрастинації	t 1,2	t 1,3	t 2,3
Вирішення проблем	27,3±2,2	23,9±3,4	26,4±4,4	3,5*	0,8	2*
Пошук соціальної підтримки	21,5±1,7	19,1±3,0	18,7±3,1	2,8*	3,1*	0,4
Стратегія уникнення проблем	15,2±1,4	17,0±2,2	20,2±2,6	2,8*	6,9*	4,1*

Примітка: * $p \leq 0,05$.

Усі ці показники свідчать, що в усіх групах досліджуваних дана копінг-стратегія знаходиться на середньому рівні вираженості, тобто в залежності від ситуації студенти можуть її використовувати, або не використовувати. Досліджуваним з низьким, середнім та високим рівнем прокрастинації притаманно робити все, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему, шукати різні варіанти вирішення складних ситуацій, щоб знайти оптимальний спосіб. Їм притаманно обмірковувати план дій, повністю зосереджуватися на вирішенні проблем, відстоювати те, що їм потрібно в даній ситуації, вони намагаються планувати свої дії, а діяти імпульсивно під впливом зовнішнього подразника.

За таким показником копінг-стратегій як пошук соціальної підтримки показники в групах досліджуваних розташувалися наступним чином: у студентів з низьким рівнем прокрастинації – 21,5 балів, в групі студентів з середнім рівнем прокрастинації – 19,1 балів, а в третій групі, з високим рівнем прокрастинації, найменший показник за цією стратегією – 18,7 балів. В третій групі досліджуваних даний показник знаходиться на низькому рівні, тобто дану стратегію досліджувани цієї групи використовують достатньо рідко, а в групах низьким та середнім рівнем прокрастинації на середньому рівні, тобто їм притаманно застосовувати дану копінг-стратегію в складних та стресових ситуаціях. Вони дозволяють собі поділитися своїми почуттями з іншими людьми, а також приймають від інших співчуття, обговорюють ситуацію з людьми, тому що це їм допомагає відчувати себе

краще, також довіряють свої страхи близьким людям. Можуть піти за допомогою або к другу, або к спеціалісту, щоб їм допомогли з вирішенням складної ситуації, з задоволенням приймають допомогу від друзів або родичей, та шукають спокою з тими людьми яких вони знають.

В групі досліджуваних з низьким рівнем прокрастинації показник копінг-стратегії – стратегія уникнення проблем отримав 15,2 балів, в групі з середнім рівнем прокрастинації цей показник склав 17,0 балів рівно, а в третій групі досліджуваних, з високим рівнем прокрастинації, показник за стратегією уникнення склав 20,2 балів – найбільший серед всіх груп досліджуваних. В групі з низьким рівнем прокрастинації цей показник знаходиться на дуже низькому рівні, тоді як в групах з середнім та високим рівнем прокрастинації показники стратегії уникнення проблем знаходяться на низькому рівні, тобто усі групи досліджуваних практично не схильні використовувати дану копінг-стратегію в складних та стресових ситуаціях. Досліджуваним з різним рівнем прокрастинації не притаманно приховувати від оточуючих своїх проблем, вони не дуже схильні фантазувати та мріяти про кращі часи, не люблять в складних ситуаціях проводити час в самотності, не уникають спілкування з людьми. Для того щоб уникнути проблем не починають займатися іншими речами, наприклад, хобі чи таке інше, також їм не притаманно фантазувати про те, що проблеми вирішаться самі.

За показниками копінг-стратегій виявлені достовірні відмінності. В другій групі досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації достовірно менш виражений показник за стратегією «вирішення проблем», ніж в групах з низьким та високим рівнем прокрастинації ($23,9 \pm 3,4$ та $27,3 \pm 2,2$, $26,4 \pm 4,4$ при $p \leq 0,05$). Тобто для студентів з низьким та високим рівнем прокрастинації стратегія «вирішення проблем», це активна поведінкова стратегія, при якій студенти першої та другої груп більше, ніж студенти з середнім рівнем прокрастинації прагнуть використовувати особові ресурси, все що є у них, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Показник «пошук соціальної підтримки» достовірно більш виражений в групі студентів з низьким рівнем прокрастинації, ніж у студентів з середнім та ви-

соким рівнем прократинації ($21,5 \pm 1,7$ та $19,1 \pm 3,0$, $18,7 \pm 3,1$ при $p \leq 0,05$). Тобто, для досліджуваних з низьким рівнем прокрастинації «пошук соціальної підтримки», це активна поведінкова стратегія, при якій студенти цієї групи для ефективного вирішення проблеми, достовірно в більшій мірі, ніж студенти з середнім та високим рівнем прокрастинації звертаються за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

Показник «стратегія уникнення проблем» достовірно більш виражений в третій групі досліджуваних, з високим рівнем прокрастинації, ніж в групах студентів з середнім та низьким рівнем прокрастинації ($20,2 \pm 2,6$ та $17,0 \pm 2,2$, $15,2 \pm 1,4$ при $p \leq 0,05$), а в групі студентів з середнім рівнем прокрастинації достовірно більш виражений, ніж у студентів з низьким рівнем прокрастинації ($17,0 \pm 2,2$ та $15,2 \pm 1,4$ при $p \leq 0,05$). Тобто для студентів третьої групи дана стратегія є домінуючою серед цих груп досліджуваних, для студентів з високим рівнем прокрастинації характерно в більшій мірі, ніж іншим досліджуваним прагнути уникати контакту з дійсністю, що їх оточує, прагнуть піти від вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з ведучих поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдоопановуючої поведінки. Вона направлена на подолання, або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на нижчому рівні розвитку. Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. В деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, що виникли, в інших випадках їй потрібна підтримка тих, що оточують, в третіх моментах вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Для більш детального вивчення взаємозв'язків прокрастинації з копінг-стратегіями, ми провели кореляційний аналіз копінг-стратегій з виділеними групами. Результати дослідження представлені в таблиці 2.

Показники взаємозв'язку прокрастинації з копінг-стратегіями студентів з різним рівнем прокрастинації

Показники копінг-стратегій	прокрастинації		
	1 група низький рівень прокрастинації	2 група середній рівень прокрастинації	3 група високий рівень прокрастинації
Вирішення проблем	0,189	- 0,371*	- 0,464**
Пошук соціальної підтримки	- 0,109	0,387*	0,212
Стратегія уникнення проблем	0,197	- 0,187	0,237

Примітка: * $p \leq 0,10$, ** $p \leq 0,05$.

За результатами дослідження взаємозв'язків прокрастинації з копінг-стратегіями у виділених групах було виявлено значущі кореляції в двох групах студентів з середнім та високим рівнем прокрастинації.

В групі досліджуваних з низьким рівнем прокрастинації не було виявлено жодної значущої кореляції з копінг-стратегіями.

За показником копінг-стратегій «вирішення проблем» було виявлено негативні кореляції в групі студентів з середнім рівнем прокрастинації ($r = - 0,371$, $p \leq 0,10$) та в групі з високим рівнем прокрастинації ($r = - 0,464$, $p \leq 0,05$), при чому у досліджуваних з високим рівнем прокрастинації цей взаємозв'язок більше значимий ніж у досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації. Можна зробити припущення, що чим більше виражена прокрастинація у досліджуваних групах тим менше людина прагне використовувати особові ресурси, все що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Досліджувані з високим рівнем прокрастинації менше ніж студенти з середнім рівнем прокрастинації прагнуть використовувати особові ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

У досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації виявлена позитивна кореляція з показником копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,387$, $p \leq 0,10$). Тобто середній рівень прокрастинації залежить від того, що для ефективного вирішення проблеми досліджувані студенти звертаються за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших.

Висновки.

За результатами дослідження копінг-стратегій у студентів з різним рівнем прокрастинації можна зробити наступні висновки:

Для студентів з низьким рівнем прокрастинації достовірно більш притаманні такі копінг стратегії як вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, і зовсім не характерно використовувати таку копінг-стратегію як стратегія уникнення проблем.

Для студентів з середнім рівнем прокрастинації характерна подібність копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» та достовірно більш вираженість стратегії «вирішення проблем» ніж у групи з високим рівнем прокрастинації, га достовірно менш вираженість стратегії уникнення проблем, ніж у цієї ж групи студентів.

Третій групі досліджуваних, з високим рівнем прокрастинації, достовірно більш притаманна, ніж двом іншим групам студентів стратегія уникнення проблем. Використання цієї стратегії обумовлене недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Проте вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

У студентів з низьким рівнем прокрастинації не було виявлено значущих кореляцій з показниками копінг-стратегій, тобто низький рівень прокрастинації не залежить від жодної із виділених копінг-стратегій;

У студентів з середнім рівнем прокрастинації було виявлено негативні кореляції з такими копінг-стратегіями, як вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, тобто середній рівень прокрастинації залежить від того наскільки часто та багато людина прагне використовувати свій потенціал для вирішення проблем та шукати підтримку у оточуючих його людей;

У досліджуваних з високим рівнем прокрастинації було виявлено негативний взаємозв'язок з показником вирішення проблем, чим вище прокрастинації, тим менше студенти прагнуть використовувати особові ресурси для пошуку ефективного вирішення проблем.

Список літератури

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121-131.
2. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М., 2004. – С. 121-126.