

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ,
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ**

УДК 159.9

Doi: 10.26456/vtspyped/2023.4.006

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ
НА СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ**

О.В. Голубь, Т.С. Тимофеева, С.В. Скрыбина

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», г. Москва

Рассмотрены феномены прокрастинации и совладающего поведения в свете научных представлений. Показаны результаты эмпирического исследования зависимости совладающего поведения и стиля принятия решения от уровня прокрастинации. Методики исследования: шкала общей прокрастинации (К. Лэй), опросник способов совладания (ОСС) (Р. Лазарус, С. Фолкман), мельбурнский опросник принятия решений (Л. Манн, П. Бернетт и др.). В результате исследования выявлено, что прокрастинация влияет на социальную поддержку и избегание.

Ключевые слова: прокрастинация, совладающее поведение, копинг-стратегии, социальная поддержка, избегание, исследование.

Введение

В современных условиях неопределенности, нестабильной политической и экономической ситуации все сложнее становится приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям социальной среды. Потребность в высокой продуктивности в условиях многозадачности создает чувство незащищенности, что приводит к увеличивающейся в геометрической прогрессии нагрузке на психику. Все эти факторы обостряют необходимость выработать адекватные способы совладания со стрессом.

Препятствием на пути к наиболее подходящему совладающему поведению может быть прокрастинация, причем прокрастинация не только как откладывание дел на потом, а как сбой саморегуляции в условиях стресса. Прокрастинация становится неадекватной копинг-стратегией, которая может привести не только к проблемам, связанным с управлением временем, но также к ухудшению психического и физического здоровья.

Феномен прокрастинации отличается сложностью и неоднозначностью в психологическом плане, не существует единого общепризнанного определения и не определены однозначные причины возникновения прокрастинации. Об этом, в частности, указывают Н.М. Клепикова и И.Н. Кормачёва [5, с. 20]. Прокрастинацию в целом

© Голубь О.В.,
Тимофеева Т.С.,
Скрыбина С.В. 2023

определяют как одну из форм защиты психики [2]. Наиболее популярными и разработанными среди теоретических подходов и представлений о прокрастинации можно отметить исследования таких авторов, как К. Лэй [10, с. 474–495], Дж. Бурка и Л. Юэн [1, с. 11–13], П. Стил [13, с. 65–94], Н. Милграма [12, с. 135–144], А. Эллиса [9, с. 83–97] и других.

В настоящее время исследования прокрастинации проходят в контексте академической успешности и учебной активности (И.В. Андреева, И.А. Еремицкая [3, с. 91–97], И.Н. Кормачева [5, с. 20–25], А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Н.В. Солнцева [7, с. 61–69] и другие), а также в профессиональной деятельности и трудоголизме, в том числе во взаимосвязи с перфекционизмом (Е.П. Ильин) [4, с. 21–25]. При этом недостаточно исследуется проблематика роли прокрастинации в выборе способов совладающего поведения.

Фундаментальные положения зарубежных и российских психологов о совладающем поведении и копинг-стратегиях рассматривались такими авторами, как Р. Лазарус, З. Фрейд и А. Фрейд, И.М. Грановская и Р.М. Никольская, Л.И. Анцыферова, Н. Хаан, С. Фолкман, К. Олдвин и другие.

Данная проблема, безусловно, актуальна в современном мире интенсивно меняющейся реальности, где каждую минуту от нас требуется принимать решения, активно действовать, достигать, двигаться вперед, подстраиваться под новые обстоятельства. Растет уровень стресса, растет уровень прокрастинации, но нет информации о том, что происходит в этом случае с совладающим поведением. Так, например, в теории Р. Лазаруса не указано, что прокрастинация является одним из механизмов, а избегание как стратегия не обязательно обусловлена прокрастинацией [11]. Данные вопросы и определили проблему исследования.

Организация и методы исследования

Выборка исследования: выборку исследования составили 67 респондентов в возрасте от 26 до 64 лет, у 31 % – два и более высших образования, у 66 % – высшее образование, у 3 % – среднее. С точки зрения занятости респонденты распределены следующим образом: работающие – 27 %, работают и учатся – 58 %, учащиеся – 15 %. Сбор данных проводился с помощью сервиса GoogleForms.

В качестве методик исследования выступили: Шкала общей прокрастинации (К. Лэй в адаптации О.С. Виндекер, М.В. Останиной), Опросник способов совладания (ОСС) (Р. Лазарус, С. Фолкман), Мельбурнский опросник принятия решений (Л. Манн, П. Бернетт и др. в адаптации Т.В. Корниловой).

Для выявления влияния прокрастинации на совладающее поведение и индивидуальный стиль принятия решений в условиях

неопределенности был использован критерий Краскалла–Уоллиса, так как распределение по группам оказалось неравномерным. Для проверки различий между двумя выборками применялся критерий Манна–Уитни (непараметрическая статистика сравнения групп).

В качестве зависимой переменной выступают типы совладающего поведения (дополнительная – индивидуальный стиль принятия решений в условиях неопределенности), в качестве независимой переменной – прокрастинация.

Нулевая гипотеза: прокрастинация не влияет на совладающее поведение и стиль принятия решений.

Альтернативная гипотеза: прокрастинация влияет на совладающее поведение и стиль принятия решений.

При значении $\geq 0,05$ принимается нулевая гипотеза, средние значения в группах одинаковые, различий не обнаружено.

Анализ результатов

Согласно результатам, представленным в табл. 1, было выявлено, что у большинства опрошенных респондентов уровень прокрастинации средний и составляет 44 % от всей выборки, при этом высокий уровень имеют 36 % респондентов и лишь у 20 % опрошенных низкий уровень изучаемого феномена.

Таблица 1

Распределение выборки по уровню прокрастинации

№ п/п	Названия строк	Количество	%
1	Средний уровень	27	44
2	Высокий уровень	22	36
3	Низкий уровень	12	20
Общий итог		61	100

Рассмотрим, какие стратегии поведения характерны для людей со склонностью к прокрастинации и не склонных к ней.

В группе прокрастинаторов характерно использование таких стратегий совладания со сложными ситуациями, как переоценка ($M = 15,79$), избегание ($M = 15,54$) и самоконтроль ($M = 15,21$)

В группе со средним уровнем прокрастинации доминируют такие стратегии, как переоценка ($M = 16,16$), планирование ($M = 14,48$), социальная поддержка ($M = 14,45$) и самоконтроль ($M = 14,26$).

Респонденты, которые не склонны к прокрастинации, среди стратегий наиболее часто используют самоконтроль ($M = 15,75$), планирование ($M = 14,67$), переоценку ($M = 14,58$). Наименее характерная стратегия для всех групп – принятие ответственности (среднее значение во всех обследуемых группах составило около 9 баллов).

Результаты и проверки гипотезы о влиянии уровня прокрастинации в выборе совладающего поведения и предпочитаемом стиле принятия решения приведены в табл. 2.

Таблица 2

Влияние уровня прокрастинации на совладающее поведение
и стиль принятия решения

Зависимая переменная		Уровень прокрастинации	Среднее значение	Средний ранг	Значимость
Совладающее поведение	Социальная поддержка	Низкий	11,75	23,71	0,046
		Средний	14,59	39,52	
		Высокий	13,36	32,02	
	Избегание	Низкий	12,42	24,12	0,046
		Средний	13,78	32,63	
		Высокий	15,50	40,71	
Стиль принятия решений	Избегание	Низкий	9,33	21,54	0,020
		Средний	11,33	33,71	
		Высокий	12,14	40,60	
	Прокрастинация	Низкий	7,42	15,42	0,000
		Средний	9,85	30,47	
		Высокий	12,00	47,87	

Как видно из табл. 2, прокрастинация определяет склонность человека к выбору таких способов совладающего поведения, как «социальная поддержка» и «избегание», а также стилей принятия решения – «избегание» и «прокрастинация».

Необходимо отметить, что показатели прокрастинации, если рассматривать ее как стиль принятия решений (по Л. Манну), пропорционально возрастают у респондентов от низкого уровня к высокому (по К. Лэй), что является еще одним подтверждением достоверности собранных данных (значимость 0,00). Полученные результаты наглядно представлены на рис. 1.

Можно видеть, что люди со средним уровнем прокрастинации, находясь в стрессовой ситуации, в большей степени склонны к совладанию через социальную поддержку. При низком и высоком уровне прокрастинации значение данной стратегии совладания снижается. Проверка различий по критерию Манна–Уитни показала, что значимо отличается именно первая группа ($p \leq 0,01$), респонденты в которой не имеют склонности к прокрастинации. Между группами со средним и высоким уровнем прокрастинации значимых различий не обнаружено. Это позволяет утверждать, что социальную поддержку чаще используют респонденты при наличии у них прокрастинации. Респонденты из третьей группы с высоким уровнем прокрастинации могут испытывать некоторые сложности в том, чтобы обратиться за помощью, но также прибегают к ней, как и респонденты со средним уровнем прокрастинации.

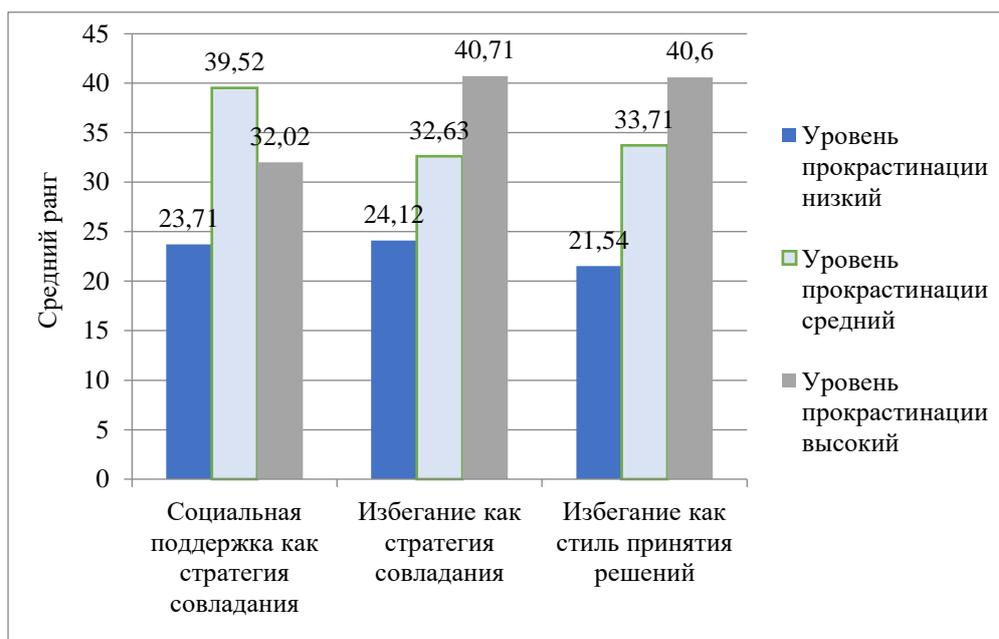


Рис. 1. Зависимость стратегий совладания и стилей принятия решения от показателей шкалы прокрастинации

На рис. 1 также наглядно представлены различия в предпочтении такой стратегии совладания со стрессом, как бегство от проблем (или избегание). Чем выше уровень прокрастинации, тем выше показатель данной стратегии.

Если рассматривать индивидуальный стиль принятия решений в условиях неопределенности у людей с разным уровнем прокрастинации, то наибольшие показатели избегания получены в группе респондентов с высоким уровнем прокрастинации. Уклонение, избегание, бегство от принятия решения происходит из-за переживания возможной неудачи. Данный стиль принятия решений в условиях неопределенности может проявляться как избегание мыслей о жизненных трудностях, уединение, пассивность, изоляция, отказ от решения проблемы. В группе респондентов с низким уровнем прокрастинации избегание как стиль принятия решений проявляется в меньшей степени.

Обсуждение результатов

Избегание является одной из наиболее востребованных стратегий для людей с высоким уровнем прокрастинации. Достоверные показатели были получены также по такой стратегии совладания с трудными ситуациями, как потребность социальной поддержки. Проведенный теоретический анализ показал, что прокрастинация проявляется как раз в том, что человек, испытывая сильные неприятные эмоции и откладывая начало выполнения некоторого значимого для него действия, не предпринимает никаких действий и усилий, пока это возможно. Но в нашем исследовании мы получили данные, свидетельствующие о том,

что переход к реализации поведения у прокрастинаторов связан с наличием помощи со стороны их социального окружения.

Стратегия ухода от мыслей или от собственно выполнения неприятных действия становится способом справиться с негативными эмоциями, вызванными самой прокрастинацией, а не только ее проявлением. Эти результаты в целом согласуются с идеями о содержании процесса прокрастинации. Также полученные выводы согласуются с тем, что обнаружена закономерность, проявляющаяся в том, что при прокрастинации личность стремится либо отложить это решение, либо полностью избежать какое-либо участие в ситуации. В теории транзактного анализа выбор избегания можно объяснить нахождением человека в «детской позиции», в сформированной привычке ожидания, что все решения принимаются за него. В психотерапии с такими клиентами хорошо подойдут техники транзактного анализа.

Отметим, что проведенное исследование показало, что респонденты в целом не готовы к тому, чтобы принимать ответственность за сложившиеся обстоятельства. С одной стороны, это позволяет им не погружаться в самообвинения и самокритику, но с другой стороны, лишает возможности принимать более осознанные решения, понимая собственную роль в возникающих трудностях и выделяя неадаптивные модели поведения. Эта тенденция требует отдельного исследования.

Важным направлением в проработке конструкта прокрастинации авторы считают исследование данного феномена во взаимосвязи с толерантностью личности к неопределенности. В частности, С.Н. Махновец провел содержательный анализ данного феномена, его влияние на процесс принятия решений [6]. В перспективе это позволит выделить более четкие критерии, определяющие сущность прокрастинации и определяющие ее связи со стратегиями совладающего поведения и стилями принятия решений.

Выводы

В исследовании были изучены типы совладающего поведения, индивидуальный стиль принятия решений в условиях неопределенности и влияние на них уровня прокрастинации.

Для людей, склонных к прокрастинации, характерно использование таких стратегий совладания со сложными ситуациями, как переоценка, избегание и самоконтроль. Принятие ответственности личностью за сложившиеся обстоятельства не является в настоящее время актуальной стратегией совладения как для людей со склонностью к прокрастинации, так и без нее.

Было выявлено влияние уровня прокрастинации на совладающее поведение, а именно на социальную поддержку и избегание. Личности,

склонные к прокрастинации, больше нуждаются в помощи и поддержке со стороны, чем люди без склонности к прокрастинации. При низком уровне прокрастинации в социальной поддержке нет такой потребности в связи с тем, что человек сам себя может мотивировать на своевременное выполнение задач.

При возрастании склонности к прокрастинации также возрастает необходимость использования такой стратегии, как избегание и отвлечение от проблем. Эта же тенденция обнаружена и в стратегиях принятия решений. Обнаружено, что с ростом уровня прокрастинации увеличивается избегание самостоятельного принятия решения, происходит перекалывание ответственности и рационализация сомнительных альтернатив, и чем выше уровень прокрастинации – тем больше избегание.

Таким образом, было обнаружено влияние прокрастинации на такие стратегии совладания и принятия решений, как социальная поддержка и избегание. Это позволяет нам высказать предположение о наличии определенных тенденций к потребностям в социальной поддержке в зависимости от уровня прокрастинации и снижения самостоятельности в принятии решений с ростом прокрастинации, что нуждается в проверке и дальнейших исследованиях.

Список литературы

1. Бурка Дж., Юэнь Л. Прокрастинация: почему мы всё откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас. Минск: Попурри, 2020. 432 с.
2. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с.
3. Еремицкая И.А., Андреева И.В. Прокрастинация и самоорганизация у студентов вуза // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 3. С. 91–97.
4. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер. 2011. 224 с.
5. Кормачёва И.Н., Клепикова Н.М. Прокрастинация: феномен и научная проблема // Системная психология и социология. 2019. № 4 (32). С. 18–29.
6. Махновец С.Н., Шмельёва Е.В. Толерантность к неопределенности в управленческой деятельности руководителя образовательного учреждения // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2023. № 2 (63). С. 57–64.
7. Микляева А.В. и др. Академическая прокрастинация в структуре стилевых особенностей учебной деятельности студентов // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 4. С. 61–69.
8. Фрейд А. Психология я и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс. 1993. 144 с.
9. Ellis A. The issue of force and energy in behavioral change // Journal of Contemporary Psychotherapy. 1979. 10(2). P. 83–97.
10. Lay C.H. At last, My research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. V. 20. № 4. P. 474–495.

11. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: : Springer,. 1984. 444 p.
12. Milgram N.A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability // The Journal of psychology. 1995. V. 129. № 2. P. 145–155.
13. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. 2007. № 133(1). P. 65–94.

Об авторах:

ГОЛУБЬ Оксана Викторовна – кандидат психологических наук, доцент, НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» (121170, Россия, г. Москва, Кутузовский проспект, 34, стр. 14), ORCID: 0000-0003-4949-9685, e-mail: oksana-golub@mail.ru

ТИМОФЕЕВА Татьяна Сергеевна – кандидат психологических наук, преподаватель, НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» (121170, Россия, г. Москва, Кутузовский проспект, 34, стр. 14), ORCID: 0000-0003-2096-1450, e-mail: timofeeva-ts@mail.ru

СКРЯБИНА Светлана Викторовна – аспирант НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа» (121170, Россия, г. Москва, Кутузовский проспект, 34, стр. 14), e-mail: svmironova@bk.ru

PROCRASTINATION AND ITS INFLUENCE ON COPING BEHAVIOR

O.V. Golub, T.S. Timofeeva, S.V. Scriabina

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow

The article examines the phenomena of procrastination and coping behavior in the light of scientific ideas. The results of an empirical study of the dependence of coping behavior and decision-making style on the level of procrastination are presented. Research methods: the scale of general procrastination (K. Lay), Coping Methods Questionnaire (OSS) (R. Lazarus, S. Folkman), Melbourne Decision-making Questionnaire (L. Mann, P. Burnett, etc.). The study revealed that procrastination affects social support and avoidance.

Keywords: *procrastination, coping behavior, coping strategies, social support, avoidance, research.*

Принято в редакцию: 16.08.2023 г.
Подписано в печать: 10.11.2023г.