


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

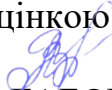
До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
—  Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача (чки) вищої освіти
першого(бакалаврського) рівня
вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»
Некрасової Єлизавети Андріївни

кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри практичної
психології
Пучина Ольга Віталіївна

Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент, завідувач кафедри
психології Запорізького
національного університету,
Губа Наталя Олександрівна

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 85 В
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«12» червня 2024 р

Київ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Стресостійкість як особистісний механізм.....	6
1.2. Умови формування адаптивності в юнацькому віці.....	13
1.3. Особливості оптимізму та прокрастинації як психологічних якостей особистості.....	16
1.4. Копінг-стратегії як психологічний феномен.....	31
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗА УМОВИ ДОМІНУВАННЯ ОПТИМІЗМУ ЧИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	35
2.1. Обґрунтування методів дослідження.....	35
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	37
Висновки до розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ВСТУП

Стійкість описує нашу здатність справлятися зі складними ситуаціями. Стійкість — це поширений психологічний термін, який, здається, використовує кожен, щоб описати те, що потрібно для подолання стресу. Стійкість можна розглядати як позитивно, так і негативно. Ступінь, до якої людина може бути стійкою, значно відрізняється залежно від її унікальних обставин і проблем, з якими вона стикається.

Стійкість не існує у вакуумі. Оскільки всі ми по-різному реагуємо на стрес, повідомлення про те, що ми «повинні бути» стійкими, може бути шкідливим, коли очікується бути стійкими перед обличчям лиха чи травми. Тим не менш, зростає кількість доказів того, що більшість людей виявляють стійкість після травматичної події. Крім того, є способи виховувати стійку поведінку, яка може допомогти адаптуватися до стресових подій і відновитися після них. Стійкість — це здатність обробити й зрозуміти свою реакцію на стрес і труднощі й активно подолати це, замість того, щоб закриватися й заціпеніти. Стратегії подолання та навички адаптації є ключовими характеристиками успішної адаптації до викликів університету. Навички подолання є важливою частиною психологічної імунної системи, яка веде до успішної адаптації. Через сучасну ситуацію військової агресії більшість університетів змушені змінити очне навчання на онлайн-навчання. Тим не менш, існує мало конкретних емпіричних доказів того, як це покоління здобувачів вищої освіти із постійним впливом руйнівних змін може з цим впоратися.

На те, щоб подолати труднощі під час академічного навчання, впливає велика кількість факторів. Боротьба зі стресом, тривогою та/або важкими емоціями в університеті може завадити здатності бути уважним, вивчати нову інформацію. Факторами стресу можуть бути: брак часу, перевантажена навчальна програма, тести, перфекціонізм (тобто надто високі очікування від себе), змагальність серед студентів і сімейні проблеми. Саме тому, ми

4

вважаємо тему дослідження **“Психологічні особливості адаптивності здобувачів вищої освіти в умовах війни”** актуальною.

Об’єкт — адаптивність здобувачів вищої освіти

Предмет — особливості адаптивності здобувачів вищої освіти

Гіпотеза - чинниками копінг-стратегій, які зумовлюють адаптивність та стресостійкість виступають особистісні якості оптимізм чи прокрастинація

Об’єкт, предмет та мета дослідження обумовлюють формулювання наступних завдань дослідження:

1. Дослідити особливості стресостійкості як особистісного механізму
2. Проаналізувати умови формування адаптивності в юнацькому віці
3. Визначити особливості оптимізму та прокрастинації як психологічних якостей особистості.
4. Охарактеризувати копінг-стратегії як психологічний феномен
5. Емпірично дослідити особливості вибору копінг-стратегій за умови домінування оптимізму чи прокрастинації в юнацькому віці.

Задля вирішення поставлених завдань ми використали наступні **методи**: дослідження та аналіз психологічної літератури з проблеми, порівняльний метод, констатуючий експеримент; емпіричні методи дослідження: тест на визначення рівня диспозиційного оптимізму (lot - life orientation test-revised); Копінг-тест Лазаруса; Шкала загальної прокрастинації Tuckman.

Теоретично-методологічну основу дослідження складають дослідження поняття стійкості в працях таких зарубіжних й вітчизняних науковців, як: Г. Сельє, В. Панок, Н. Чепелева, О. Бондаренко, С. Максименко, Р. Лазарус та

ін.; вивчення різних аспектів поведінки, спрямованої на подолання кризових для особистості ситуацій (С. Максименко, Т. Титаренко та ін.); дослідження копінг-стратегій (Е. Фрайденберг та Е. Льюїс, Е. Фромм. Г. Сельє, Р. Лазарус та інші).

5

Практична значущість. Результати кваліфікаційного дослідження можуть бути використані практичними психологами, науковцями для подальших досліджень.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, 2 розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний об'єм 48 сторінок. Робота містить 6 малюнків. Список використаних джерел містить 51 одиницю. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Стресостійкість як особистісний механізм

Стійкість до стресу — це природна вроджена здатність відновлюватися після реакції тривоги, яка є невід’ємною частиною життя, особливо в наші дні. Стійкість до стресу є, по суті, такою ж природною, як і реакція на стрес.

В психології визначається реакція «бий, біжи, замри» (активація симпатичної нервової системи), коли тіло готується або відбити потенційно смертельну атаку, або втекти від загрози, більшість із нас не дізналися, що відбувається після того, як загроза минула і наші тіла (в ідеалі) повернулися до свого нормального стану. Ми також не навчилися повертатися до стану спокою та відновлення (активація парасимпатичної нервової системи) швидше та частіше. На відміну від більшості тварин, люди мають особливо добре розвинений «неокортекс», який дає нам здатність мати розум. Неокортекс — це чудовий дар, який дозволяє нам мати проникливість, розвивати мову, читати книгу та передавати думки, ідеї та почуття. На жаль, це також дає нам здатність хвилюватися, впадати у відчай, наполягати, уявляти найгірше, драматизувати та створювати фіктивні сценарії та абсолютно дикі інтерпретації. Це одна з причин, чому багато з нас живуть у постійному стані стресу або страху.

На жаль, дослідження показали, що багато речей, які люди роблять для зменшення стресу та розвитку стійкості, насправді неефективні або, контрпродуктивні.

Даніель Вегнер, професор психології з Гарвардського університету, показав у кількох дослідженнях, що намір контролювати певну думку часто руйнується під час стресу чи розумового перевантаження і фактично закінчується тим, що викликає небажану думку, підриваючи наші найкращі наміри.

7

Вегнер описує це як «іронічний процес». Коли ми намагаємося протистояти певній думці чи дії — намагаємося не їсти шкідливу їжу, коли сидимо на дієті, або намагаємося не думати про когось, з ким ми щойно розлучилися — наші зусилля можуть легко мати зворотний результат під час стресу. Ви також не можете просто «витримати це».

Дослідження Стенфордського психолога Джеймса Гросса показує, що придушення наших емоцій (наприклад, не показуючи емоції на обличчі) насправді призводить до протилежності того, чого ми хочемо. Намагаючись приховати емоції, ми насправді переживаємо їх сильніше фізіологічно. Наприклад, від гніву або стресу серцебиття прискорюється, а долоні потіють. Придушення цих емоцій насправді посилить їхній фізіологічний вплив. Фактично, це навіть впливає на фізіологію того, з ким ви розмовляєте, підвищуючи рівень його серцебиття. Регулярне придушення негативних емоцій насправді змушує людей відчувати більше негативних емоцій і менше позитивних.

Загалом, замість того, щоб отримати доступ до своєї стійкості, ми регулярно намагаємося впоратися зі стресом у спосіб, який не тільки є неефективним, але й може зробити нас ще більш тривожними та виснаженими.

Психологічний стрес — це фізичний та/або психологічний результат передбачуваної вимоги середовища до людини (Cohen et 2007). Вимоги навколишнього середовища, які сприяють психологічному стресу (стресори), можуть мати різні форми, починаючи від хронічних стресорів, таких як

хронічна хвороба та насильство в суспільстві, до обмежених у часі стресорів високої тяжкості, таких як стихійні лиха та терористичні атаки. Реакція людини на стресори може бути психічною та/або фізичною, залежно від її психологічного стану, соціальних і культурних ресурсів, а також потреб ситуації.

Одним із факторів, який впливає на реакцію людини на стрес, є природа стресора(ів). Більш сприймана серйозність стресора і більша тривалість

8

стресора пов'язані з більш проблемними реакціями на стрес (Dyb та ін., 2014; Gil, 2015). Сприйняття тяжкості стресора є суб'єктивним і може бути кількісно визначено різними способами. Наприклад, дослідження показують, що більший сприйнятий стрес і більший міжособистісний вплив стресорів пов'язані з гіршою реакцією на стрес (Martin et al., 2013). Більша близькість до стресора також пов'язана з гіршими реакціями (Gil, 2015).

Особливо це проявляється при вторинних травмах. Наприклад, дослідження свідчать про те, що спостерігати за травмою або смертю з перших рук особливо пророкує такі наслідки, як посттравматичний стресовий розлад (Cheng et al., 2014).

Відповідно до цього, стресори можна розділити на три загальні групи: негативні події, хронічні стреси та травматичні стресори (Thoits, 2010). Негативні події — це поодинокі вразливі вимоги до життя людини. Тим часом, хронічні штами характеризуються вимогами, які є стійкими або повторними. Травматичні стресори виникають у ситуаціях, коли особа вважає, що існує загроза її життю, тілесній цілісності чи розуму. Усі три типи стресорів викликають фізіологічні та психологічні реакції, які впливають на фізичне та психологічне здоров'я.

Психологічний стрес викликає активацію системи організму, що передбачає вироблення організмом адреналіну та подальше вивільнення глюкокортикоїдних гормонів, таких як кортизол, який, у свою чергу, ініціює більш явні сигнали фізіологічного збудження, такі як прискорене серцебиття.

Однак перевантаження численними стресорами різного ступеня тяжкості може призвести до порушення фізіологічних процесів через надмірне вироблення кортизолу, створюючи негативні наслідки для роботи мозку, імунної системи та серцево-судинної системи (McEwen, 1998).

Існує багато літературних джерел, які припускають зв'язок між психологічним стресом і проблемами фізичного здоров'я. Збільшений рівень стресу пов'язаний із вищим артеріальним тиском, підвищеною ймовірністю

9

хронічних захворювань, таких як серцево-судинні, легеневі та метаболічні захворювання, зниженням імунної системи і неврологічне функціонування, і погане сприйняття здоров'я в цілому. Ризики цих несприятливих наслідків для здоров'я стають більш імовірними. Крім того, дослідження показують, що згубний вплив стресу може вплинути на здоров'я більш негативно, ніж вживання тютюну та надмірне вживання алкоголю (Toussaint et al., 2016).

Стрес також впливає на психологічне здоров'я. Високий рівень стресу пов'язаний із погіршенням сприйняття психічного здоров'я, а також підвищеною ймовірністю ряду психічних розладів. Що стосується цих розладів, два синдроми, найбільш тісно пов'язані з стресом – це ПТСР і депресія (Campbell та ін., 2008).

ПТСР за визначенням є розладом, який розвивається після впливу сильного (травматичного) стресора (Американська психіатрична асоціація, 2013). Дослідження показують, що більша тривалість і хронічний вплив стресора(ів), а також те, чи є стресор спричиненим людиною (наприклад, травма, спричинена людиною, чи стихійне лихо), пов'язані з більш важкими і складними ПТСР симптомами. Більша тяжкість симптомів ПТСР також пов'язана зі збільшенням соматичних (наприклад, хронічного болю), екстерналізованих (наприклад, вживання психоактивних речовин) та інтерналізованих (наприклад, тривоги, депресії) симптомів (Campbell та ін., 2008).

Зі свого боку, депресія є синдромом із високим генетичним компонентом (Kendler et al., 2010). Проте дослідження показують, що стресові події взаємодіють із генетичною вразливістю до депресії, створюючи підвищену ймовірність розвитку симптомів депресії. Як і у випадку з посттравматичним стресовим розладом, певні види стресорів є частиною зазвичай пов'язаною із депресією. Дослідження показують, що окремі високо інтенсивні стресори, міжособистісні стресори та стресори, які потенційно можуть змінити особистість людини, такі як втрата роботи чи близької людини, особливо

10

ймовірно призведуть до симптомів депресії. Інші дослідження показують, що вплив стресу протягом усього життя загалом і вплив дитячої травми зокрема пов'язані з депресією (Hammen, 2005).

Не у всіх розвиваються фізичні або психологічні проблеми після стресових переживань, навіть якщо стресори сильні. Ступінь, до якої людина може реагувати адаптивно до стресових переживань називають стійкістю (Southwick та ін., 2014). Стійкість – це загальний термін, який охоплює низку аспектів, що перетинаються, зокрема соціальні, психологічні і культурні фактори.

Підтримка, яку людина отримує від своєї соціальної мережі, сильно впливає на здатність цієї людини адаптивно реагувати на стрес, причому вищий рівень соціальної підтримки призводить до зменшення психологічних проблем після стресових факторів. Дослідження показують, що відсутність фінансової підтримки пов'язана з більшою тяжкістю симптомів ПТСР після стихійних лих.

Результати виявляються схожими щодо зв'язку між соціальною підтримкою та депресією. Таким чином, роль соціальної підтримки виявляється корисною незалежно від стресора, хоча конкретний тип підтримки, що є найбільш ефективним, може відрізнитися залежно від ситуації.

Існує ряд психологічних факторів, які також передають стійкість до стресу. Значна частина цих досліджень була зосереджена на особистісних рисах,

визначених як стійкі індивідуальні відмінності між людьми, які впливають на їхні реакції на навколишнє середовище. Однією з особливостей стійкості є невротизм, загальна схильність відчувати негативний вплив, особливо у відповідь на стрес (Widiger, 2009).

Дослідження показують, що невротизм не тільки позитивно пов'язаний із широкою групою проблем психічного та фізичного здоров'я, включаючи, але не обмежуючись, ПТСР і депресією, але й високі рівні також знижують стійкість до наслідків стресу, що призводить до підвищення рівня ПТСР,

11

депресії та пов'язаних симптомів (Yalch et al., 2017). Іншою важливою рисою є домінування, яке на високих рівнях буферизує вплив стресу на симптоми ПТСР, депресії, тривоги та інших психологічних проблем. Високе домінування, а також висока теплота також пов'язані з меншою самокритичною оцінкою стресу, що може вказувати на потенційний шлях, через які можуть виникнути наслідки цих рис.

Ці та інші риси особистості не діють ізольовано, а скоріше взаємодіють одна з одною, щоб забезпечити стійкість до стресорів. Зокрема, дослідження показують, що низький рівень нейротизму в поєднанні з високим рівнем більш адаптивних рис, таких як приємність, сумлінність і екстраверсія, пов'язаний з помірним рівнем посттравматичного стресового розладу та іншими симптомами в осіб, які зазнали впливу травматичних стресових факторів. Навпаки, високий нейротизм у поєднанні з низькою екстраверсією призводить до порівняно більшого посттравматичного стресового розладу та супутніх інтерналізованих симптомів, а високий нейротизм у поєднанні з низьким рівнем приємності та сумлінності призводить до більшого посттравматичного стресового розладу.

Іншим важливим психологічним фактором, який впливає на стійкість до стресу, є самоефективність, яку можна визначити як здатність людини вірити в свою здатність досягти успіху в певних цілях і досягнення конкретних цілей (Benight & Bandura, 2004). Теоретики соціальної когнітивної теорії

висувають гіпотезу про те, що висока самоефективність збільшує людську свободу волі, тим самим покращуючи здатність людей ефективно реагувати на травматичні та інші стресові події. Дослідження показують, що висока самоефективність перед обличчям стресу пов'язана з меншими симптомами ПТСР і депресії. Подібним чином дослідження показують, що віра людини у свою здатність

справлятися зі своєю тривогою також пом'якшує вплив стресу на симптоми ПТСР і депресії (Schroder et al., 2017). Також є підстави вважати, що на відміну від особистісних рис, які вважаються в основному стабільними,

12

самоефективність більш мінлива і може бути модифікована для підвищення стійкості до стресу. Окрім соціального та психологічного впливу на стійкість, існують також аспекти культури, які впливають на стійкість. Бордмен (2004) виявив, що стабільність району, в якому живе людина, може пом'якшити негативний вплив стресу на фізичне здоров'я. Існують також ресурси, пов'язані з расовою та етнічною приналежністю, пов'язані з підвищеною стійкістю. Вважається, що спілкування з людьми, схожими за расовою/етнічною ознакою, є захисним фактором проти негативних психологічних наслідків расової дискримінації, який сам по собі є унікальним стресором для субкультур меншин. Подібним чином дослідження показує, що серед іммігрантів, які надають і отримують соціальну підтримку, а також мають доступ до соціальних ресурсів (догляд за дітьми, мовні репетитори, кейс-менеджери тощо), практикують культуру, яка відповідає їхній країні походження, і мають високу ступінь релігійності також підвищує стійкість (Goodman et al., 2017).

Іншими факторами, які впливають на реакцію людини на стрес, є вік і стать. Старший вік пов'язаний із меншою кількістю симптомів тривоги, депресії та загального дистресу. Навпаки, молодший вік асоціюється зі зниженою стійкістю під час стресу, що може бути пов'язано з дослідженнями, які свідчать про те, що молоді люди мають більш виражений негативний вплив у

відповідь на стресор, ніж літні люди. Інші дослідження підтвердили цей висновок, припускаючи, що літні люди реагують на стрес більш адаптивно, ніж молоді.

Що стосується статі, дослідження показує, що жінки частіше повідомляють про те, що вони піддавалися стресовим переживанням міжособистісного характеру, включно з травматичними стресовими факторами, спричиненими близькими їм людьми, і проявляють у відповідь більше психологічних симптомів (наприклад, посттравматичного стресового розладу та депресії) до цих факторів стресу, ніж чоловіки (Goldberg & Freyd, 2006). Жінки також

13

менш стійкі до стресу порівняно з чоловіками після втрати соціальної підтримки.

1.2. Умови формування адаптивності в юнацькому віці

Адаптивна поведінка - це поведінка, яка дозволяє людині (зазвичай використовується в контексті дітей) справлятися в своєму оточенні з найбільшим успіхом і найменшим конфліктом з іншими. Це термін, який використовується в галузі психології та спеціальної освіти. Адаптивна поведінка стосується повсякденних навичок або завдань, які «середня» людина здатна виконати, подібно до терміну життєві навички.

Неконструктивна або деструктивна соціальна або особиста поведінка іноді може бути використана для досягнення конструктивного результату. Наприклад, постійна повторювана дія може бути перефокусована на чомусь, що створює або будує щось. Іншими словами, поведінка може бути адаптована до чогось іншого [13].

Навпаки, дезадаптивна поведінка – це тип поведінки, який часто використовують для зменшення тривоги, але результатом є дисфункціональне та непродуктивне подолання. Наприклад, уникнення ситуацій, оскільки у вас є нереалістичні страхи, спочатку може зменшити

вашу тривожність, але це непродуктивно для полегшення фактичної проблеми в довгостроковій перспективі. Деадаптивна поведінка часто використовується як показник аномалії або психічної дисфункції, оскільки її оцінка відносно вільна від суб'єктивності. Однак багато видів поведінки, які вважаються моральними, можуть бути деадаптивними, наприклад незгода чи утримання [25].

Адаптивна поведінка відображає соціальну та практичну здатність індивіда відповідати вимогам повсякденного життя. Зразки поведінки змінюються протягом розвитку людини, життєвих установок і соціальних конструктів, еволюції особистих цінностей і очікувань інших. Важливо оцінити адаптивну

14

поведінку, щоб визначити, наскільки добре людина функціонує в повсякденному житті: професійно, соціально та освітньо.

В освіті адаптивна поведінка визначається як така, що (1) задовольняє потреби спільноти зацікавлених сторін (батьків, учителів, однолітків, а згодом і роботодавців) і (2) задовольняє потреби учня зараз і в майбутньому. Зокрема, ця поведінка включає такі речі, як ефективна мова, самодопомога, використання грошей, приготування їжі та читання, наприклад.

Адаптивна поведінка включає соціально відповідальне та самостійне виконання повсякденної діяльності. Однак конкретні дії та необхідні навички можуть відрізнятися залежно від місця. Коли учень йде до школи, шкільні та академічні навички є адаптивними. Однак деякі з тих самих навичок можуть бути марними або непристосованими на робочому місці, тому перехід зі школи на роботу потребує особливої уваги [13].

Хоча існує ряд способів, за допомогою яких адаптивність можна вважати відокремленою від інших факторів, є підстави розглядати адаптивність як окремий випадок подолання ситуації невизначеності та новизни, який сумісний із широкими теоріями регуляції розвитку та негарздів. Концептуально адаптивність може бути корисною для опису функціональних проти дисфункційних реакцій на новизну та невизначеність.

Відповідно до теорії контролю тривалості життя (Wrosch, Schulz, & Neckhausen, 2002), компенсаторний контроль через альтернативні форми дії та регулювання пізнання збільшують ймовірність ефективного функціонування індивідів у контексті можливостей та обмежень у їх оточенні. Теорії саморегуляції (Winne & Hadwin, 2008) сформулюють напрямок управління діями, думками та емоціями, що призводить до адаптивних результатів. Подібним чином моделі адаптації описують успішне звикання до відхилень

поточного рівня адаптації. Базуючись на цих теоріях регулювання та адаптації, регуляторні аспекти та аспекти звикання адаптивності призводять до сприяння

академічним і неакадемічним результатам.

15

Теорія особистості та імпліцитна теорія передбачають адаптивність; гнучкість і саморегуляція розташовані поряд із здатністю до адаптації як споріднені кореляти. У своїй п'яти-факторній теорії МакКрей і Коста (1996) описують, як основні тенденції, такі як особистість, викликають адаптацію індивідів, яка приймає форму, серед іншого, регулятивних процесів. Переглядаючи дані про особистість і регулятивний контроль, McCrae і Löckenhoff (2010) виявили, що сумлінність (позитивно) і невротизм (негативно) пов'язані з контролем. Вони припустили, що невротизм включає в себе поганий контроль імпульсів і поганий самоконтроль, тоді як сумлінність включає наполегливість, самоконтроль і ефективне прийняття рішень.

Подібним чином Хойл (2010) зауважує, що існують логічні зв'язки між ключовими аспектами особистості та регуляторними факторами та процесами. З точки зору навмисного та цілеспрямованого коригування пізнання та поведінки, Хойл стверджує, що сумлінність повинна відігравати домінуючу роль, особливо тому, що сумлінність пов'язана зі способами, якими люди керують своєю поведінкою. Навпаки, люди з низьким рівнем

сумлінності не здатні ефективно контролювати поведінку (Costa & McCrae, 1992). Крім того, екстраверсія, сумлінність і відкритість є важливими факторами позитивного розвитку та адаптивної адаптації особистих ресурсів. Тож, особистісні фактори відіграють роль у прогнозуванні адаптивності.

Імпліцитні теорії стосуються переконань людей щодо здібностей і зусиль, ступеня, до якого вони бачать інтелект як щось фіксоване або щось податливе, а також сприйнятий зв'язок між здібностями, зусиллями та продуктивністю. Вони виявили, що погляд на те, що інтелект можна розвинути або характеристики особистості можна змінити, призводить до стійкості в академічному та соціальному середовищі відповідно. Вони стверджували, що ці неявні теорії формують цілі, атрибуції та стратегії навчання студентів впливають на результати. Інша робота показала неявні теорії інтелекту для

прогнозування академічних траєкторій під час академічних переходів і змін у

16

школі.

Подібно, можливо, адаптивність також формується переконаннями здобувачів вищої освіти щодо здібностей і зусиль, їхнім сприйняттям зв'язків між здібностями, зусиллями та результативністю, і відповідно, ступенем, до якого вони можуть або не можуть інвестувати (когнітивні, поведінкові та емоційні) зусилля, щоб мати справу з невизначеними та новими ситуаціями та обставинами. Зокрема, люди з поступовим поглядом або поглядом на зусилля можуть розглядати академічні та неакадемічні результати як щось, що можна вирішити за допомогою когнітивної, емоційної та/або поведінкової модифікації (тобто, регулювання). Навпаки, люди, які мають погляд на сутність або здатність, можуть вважати свою компетенцію фіксованою та важкою для вирішення, що призводить до меншої схильності робити поведінкові коригування [18].

Хоча переконання, пов'язані зі здібностями та зусиллями, переважно діють як дві незалежні конструкції, є деякі діти та молоді люди, які вважають, що

інтелект і результати визначаються як здібностями, так і зусиллями і, отже, включення обох, які деякі здобувачі вищої освіти можуть схвалити як переконання щодо здібностей і зусиль, враховує це та контролює загальну дисперсію для виявлення унікальних ефектів ефективності здібностей і переконань, пов'язаних із зусиллями.

1.3. Особливості оптимізму та прокрастинації як психологічних якостей особистості

Прокрастинація надзвичайно поширене явище. Оцінки показують, що 80%–95% студентів займаються прокрастинацією (O'Brien, 2002), приблизно 75% вважають себе прокрастинаторами, і майже 50% прокрастинують постійно та проблематично. Абсолютна кількість прокрастинації є значною, причому студенти повідомляють, що вона зазвичай займає більше третини їхньої

17

повсякденної діяльності, часто відбувається під час сну, ігор або перегляду телевізора. Крім того, що прокрастинація є звичайним явищем під час навчання в коледжі, вона також широко поширена серед населення в цілому, хронічно вражає близько 15–20% дорослих.

Прокрастинація також видається тривожним явищем. Люди найбільш характеризують її як погане, шкідливе і нерозумне явище, і більше 95% прокрастинаторів бажають зменшити його (O'Brien, 2002). Обґрунтовуючи цю точку зору, кілька досліджень пов'язують прокрастинацію з індивідуальною продуктивністю, а також з індивідуальними гарними результатами життя, але прокрастинатор стає більш нещасним у довгостроковій перспективі.

Прокрастинація іноді використовується в позитивному сенсі. Кілька авторів згадують про це як про функціональну затримку або як про уникнення поспіху. Наприклад, Бернштейн (1998) пояснив: «Коли ми діємо, ми втрачаємо можливість чекати, поки з'явиться нова інформація. Як результат,

бездіяльність має цінність. Чим непевніший результат, тим більшою може бути цінність прокрастинації» (6, с. 15). Однак позитивна форма прокрастинації, як показує подальший історичний аналіз, вторинна у вживанні.

Подібно до багатьох загальнономовних термінів, використаних у наукових дослідженнях, визначень прокрастинації, як правило, майже так само багато, як і людей, які досліджують цю тему. Спочатку може здатися, що така різниця у визначеннях приховує природу прокрастинації, але вона також може частково прояснити її. Різні спроби дослідників визначити розуміння можуть доповнювати, а не суперечити. Крім того, будь-яка загальна тема, ймовірно, розкриває ядро або істотний елемент. Очевидно, що всі концептуалізації прокрастинації визнають, що має бути відкладення, затримка або відкладення завдання чи рішення, відповідно до латинського походження терміну від *pro*,

що означає «вперед, вперед або на користь», і *crastinus*, що означає «завтра».

Виходячи з цього, людина зволікає, коли відкладає початок або завершення

18

наміченого курсу дій. Це корисна відмінність, оскільки є тисячі потенційних завдань, які можна виконувати в будь-який час, і стає громіздко думати, що ви відкладаєте їх усі. Ця різниця також відокремлює прокрастинацію від простого ухилення від прийняття рішення.

Крім того, прокрастинація найчастіше вважається причиною ірраціональної затримки поведінки, що відображає словникове визначення: «відкласти дію, особливо без поважної причини» (Oxford English Reference Dictionary, 1996).

Бути ірраціональним означає вибір курсу дій, незважаючи на очікування, що він не максимізує вашу користь, тобто ваші інтереси, уподобання чи цілі як матеріального (наприклад, гроші), так і психологічного (наприклад, щастя) характеру. Поєднання цих елементів свідчить про те, що прокрастинація означає добровільне відстрочення наміченого курсу дій, незважаючи на очікування, що від затримки буде гірше.

Перший фактичний історичний аналіз прокрастинації був написаний Мілгремом (1992), який стверджував, що технічно розвинені суспільства вимагають численних зобов'язань і термінів, що породжує прокрастинацію. Отже, нерозвинені аграрні суспільства не так страждають. У своїй книзі Феррарі, Джонсон і МакКаун (1995) зайняли подібну, хоча й пом'якшену позицію. Вони стверджували, що прокрастинація існувала протягом всієї історії, але вона набула дійсно негативного відтінку лише з початком промислової революції. До того прокрастинація розглядалася нейтрально і могла бути витлумачена як мудрий спосіб (без)дії. Загалом, у думці про те, що прокрастинація є сучасною хворобою, може бути певна правда, оскільки власні звіти про прокрастинацію вказують на те, що вона може зростати. Незважаючи на це зростання, історичні джерела вказують на те, що погляди на прокрастинацію були досить незмінними протягом багатьох століть: це є і вже давно є поширеною проблемою.

Більша частина таємничого характеру прокрастинації зникає, якщо розглядати мотиваційні, а не вольові інтерпретації, такі як невдача саморегуляції.

19

Конкретні нормативні переконання щодо бажаності певних подій і дій формують наше розуміння прокрастинації.

Отже, наш аналіз може складатися з двох різних рівнів. На індивідуальному рівні ми досліджуємо мотиваційні основи прокрастинації. Прокрастинацію як рису та відкладення виконання завдань як основну поведінку можна краще зрозуміти, якщо врахувати індивідуальні відмінності в загальних цінностях, а також миттєві відмінності в якості мотивації.

Визначення прокрастинації залежить від загальних ціннісних і політичних орієнтацій і ступеня порушення цих нормативних позицій. За останні кілька десятиліть було запропоновано багато визначень прокрастинації. Незважаючи на концептуальні суперечності, більшість дослідників погоджуються, що прокрастинація є а) досить поширеною і б) чимось, що

потрібно подолати, щоб жити більш успішним і щасливішим життям (Steel, 2007). Klingsieck (2013) запропонував інтегроване визначення прокрастинації як «добровільної затримки передбачуваної та необхідної та/або [особисто] важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, які переважають позитивні наслідки затримки».

Розрив між наміром і дією часто розглядається як основний аспект прокрастинації (Steel, 2007). З цієї точки зору, щось загадкове та ірраціональне відбувається в часі між встановленням наміру та реалізацією цього наміру. «Прокрастинаторам», здається, не вистачає навичок саморегуляції, таких як самоконтроль, регуляція емоцій, управління часом і стратегії навчання, які дозволяють їм успішно реалізувати свій намір. З цієї точки зору прокрастинація як невдача саморегуляції втручання зосереджені на тому, як можна підтримати людей у збереженні їхніх початкових намірів. Природа цих намірів не викликає сумніву.

Відповідно до поняття, що «не всі цілі є особистими цілями» (Шелдон і Елліот, 1998), ми пропонуємо пряме мотиваційне пояснення прокрастинації. Сама прокрастинація (тобто затримка) зовсім не є «ірраціональною», а виникає,

20

коли люди переслідують цілі, які не відповідають їхнім особистим цінностям і основним потребам. Це може статися тому, що люди час від часу (повинні) відповідати нав'язаним ззовні очікуванням і цілям.

Однак із «сторонньої» точки зору, тобто особливо для людей, які мають іншу структуру цінностей, не слідування цих цілей із завзятою наполегливістю може здатися «ірраціональним».

Як і багато інших дослідників, ми будемо розуміти прокрастинацію як відображення труднощів у досягненні мети. Важливо розглянути мотиваційну основу таких порушених прагнень до мети з точки зору їх відповідності особистим цінностям і основним потребам. Мотиваційний погляд на прокрастинацію не зовсім новий (Klingsieck, 2013).

У соціальній та міжкультурній психології такі цінності, як безпека та толерантність, визначаються як спільні переконання щодо бажаних цілей. Кожен має певний набір цінностей, але не кожен вважає кожен цінність однаково важливою. Шварц (2006) концептуалізував цінності як «теплі» переконання, нерозривно пов'язані з емоціями. Вони керують оцінкою дій, подій і людей, оскільки вони служать стандартом бажаності. Кожну дію можна оцінити відповідно до її відповідності чи невідповідності її структурі цінностей. Якщо дія, що веде до конкретної мети, суперечить системі цінностей індивіда, індивід, швидше за все, переживає внутрішньоособистісний конфлікт і досягнення мети не застряє, оскільки дія не має мотиваційної основи. Хоча існує багато цінностей, Шварц запропонував універсальну структуру з 10 основних людських цінностей, організованих у двох ортогональних вимірах. З одного боку, відкритість до змін проти збереження, такі цінності, як стимуляція та самоспрямування, протистоять таким цінностям, як безпека та відповідність. У другому вимірі, самоперевершення проти самозміцнення, такі цінності, як доброзичливість, протистоять таким цінностям, як досягнення та влада.

Які цінності можуть мати відношення до прокрастинації? Щоб відповісти на

21

це питання, недавнє дослідження конфліктів між навчанням і дозвіллям є корисним. Спираючись на теорію зміни цінностей Інглгарта (1997) у постіндустріалізованих суспільствах, Хофер та ін. (2007) припустив, що так звані сучасні досягнення та постмодерні ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти на благополуччя визначають рішення студентів і успіх саморегуляції в контексті конфліктів між навчанням і відпочинком. Вони виявили, що здобувачі вищої освіти, які схвалювали високі цінності досягнень, віддавали перевагу діяльності, пов'язаній з навчанням, у конфліктних ситуаціях. Крім того, здобувачі вищої освіти, орієнтовані на досягнення, повідомили про менші порушення саморегуляції, коли уявляли, що навчаються за наявності альтернативної спокуси дозвілля. Для людей, орієнтованих на благополуччя,

результати були протилежними. Цікаво, що Дітц, Хофер і Фріс (2007) виявили, що студенти, орієнтовані на досягнення, повідомили про нижчі показники прокрастинації в навчанні, ніж студенти, орієнтовані на благополуччя. З точки зору таксономії Шварца, Hofer, Kuhnle, Kilian, Marta, and Fries (2011) показали, що сучасна ціннісна орієнтація на досягнення більше схожа на полюс збереження Шварца, ніж на полюс самовдосконалення, тоді як постмодерна орієнтація на цінності добробуту узгоджується з полюсом відкритості, віддзеркалюючи цінності стимулювання, самовизначення та гедонізму.

Тобто, здобувачі вищої освіти, які високо схвалюють цінності, орієнтовані на досягнення, можуть зволікати менше, ніж здобувачі вищої освіти, які схвалюють цінності, орієнтовані на благополуччя. Можливе пояснення цього висновку полягає в тому, що здобувачі вищої освіти, орієнтовані на досягнення, зазвичай віддають перевагу діяльності, пов'язаній з навчанням, а не пов'язаним з дозвіллям, і відчувають менше порушень під час навчання під час спокуси дозвілля, ймовірно, тому, що особистісні цінності визначають специфічні валентності, пов'язані з діяльністю (Fries, Schmid, & Hofer, 2007). Зволікання ціною орієнтованих на майбутнє результатів досягнень на користь негайного задоволення, пов'язаного з дозвіллям, було б «нераціональним»,

22

лише якщо результати досягнень справді сприймаються індивідом як більш цінні, ніж миттєве задоволення від діяльності, пов'язаної з дозвіллям.

У ширшому соціальному контексті загальне зволікання було б «ірраціональним» лише в тому випадку, якщо відповідність суспільним очікуванням, таким як пунктуальність, надійність і стабільність, справді сприймалася як важливіша за особисту диверсифікацію, гнучкість і самовизначення.

Є дві основні причини, чому люди починають і підтримують дії. По-перше, сама дія приносить задоволення. Коли це так, немає потреби в подальшому

обґрунтуванні для дій. Такі форми регуляції зазвичай називають внутрішньою мотивацією. По-друге, дія розглядається індивідом як засіб досягнення цінної та/або приємної мети. Такі інструментальні форми регуляції зазвичай називають зовнішньою мотивацією.

У теорії самовизначення пропонується визначати три «вроджені психологічні властивості, необхідні для постійного психологічного зростання, цілісності та благополуччя». Ці базові людські потреби – це автономія, компетентність і зв'язок. Вона також визначає умови, за яких досягнення мети є функціонально ефективним з точки зору високої наполегливості. Ключ до такої форми регуляції дій полягає в задоволенні трьох основних потреб. Щоразу, коли ці психологічні потреби перешкоджають, очікуються негативні наслідки з точки зору наполегливості та благополуччя (Deci & Ryan, 2000).

Таким чином, не кількість мотивації (тобто, «скільки» людина мотивована), а скоріше якість мотивації (тобто, «чого» люди прагнуть і «чому») є критичною для самовизначення. Зокрема, самовизначення пропонує різні форми регуляції дій, які диференціюють цілеспрямовану поведінку вздовж континууму самовизначення. Найвищий рівень самодетермінації досягається у внутрішній регуляції. Однак у більшості ситуацій люди займаються чимось, щоб отримати щось інше. У самовизначення ці інструментальні наслідки далі диференціюються на чотири якості зовнішньої мотивації.

23

Зовнішнє регулювання відноситься до ситуацій, коли поведінка людини повністю залежить від зовнішніх винагород і покарань, контрольованих значимими іншими. Зовнішня регуляція, таким чином, є найменш самовизначеною формою поведінки. У інтроєктованому регулюванні інструментальні наслідки дії керуються не іншими, а «індивідами для себе» (Deci & Ryan, 2000). Отже, тепер контроль надходить зсередини індивіда, але без прийняття основних наслідків і цінностей як частини себе. Навпаки, визначене регулювання вимагає певної розробки та прийняття (стимулюючих) цінностей. Наприклад, учні можуть ототожнювати себе з

виконанням домашнього завдання в тій мірі, в якій вони цінують функцію повторення та деталізації для глибокого навчання та хороших оцінок. Нарешті, інтегрована регуляція описує найбільш повну форму інтерналізації інструментальної поведінки. Люди бачать не лише особисту цінність певного наслідку, але й інтегрували цю цінність з іншими основними аспектами себе. На підтримку цих припущень Шелдон і Елліот (1998) виявили, що ступінь самовизначення передбачає досягнення мети. Точніше кажучи, щоразу, коли люди відчували самостійність у ініціюванні своїх цілей, вони демонстрували постійні вкладення зусиль і, отже, з більшою ймовірністю досягали своїх цілей. Контрольовані форми мотивації не сприяли досягненню мети. З точки зору прокрастинації, можна очікувати негативного зв'язку між самовизначенням і загальмованою поведінкою. Дійсно, виявилось, що тенденція до академічної прокрастинації в окремих осіб є вищою для тих, хто повідомив про меншу внутрішню та більше зовнішню форму регуляції навчальних завдань. Крім того, зв'язок між самовизначеною мотивацією та прокрастинацією опосередковується меншим ролевим конфліктом між конкуруючими життєвими сферами (тобто навчання проти міжособистісного). Отже, з точки зору теорії самовизначення, здається природним і раціональним, що люди врешті-решт відмовляються від своїх невизначених цілей, що може бути неправильно витлумачено як неадаптивна прокрастинація.

24

Прокрастинатори схильні до збою саморегуляції з двох причин. По-перше, люди піддаються атрибуційним упередженням, коли оцінюють поведінку інших, а по-друге, нормативні переконання щодо бажаності певних дій і подій підсилюють цей ефект.

Дослідження соціальної психології показують, що політичні консерватори та ліберали, як правило, по-різному пояснюють соціальні проблеми та передбачувані порушення, такі як злочинність, бідність, відсутність родини, безробіття та ожиріння. Припускають, що ці відмінності в процесах атрибуції

є результатом необхідності робити судження відповідно до певних цінностей. Здається ймовірним, що не лише політичні орієнтації, але й ціннісні орієнтації, подібні до описаних вище, можуть пояснити відмінності в тенденціях атрибуції. У цьому сенсі важливо зазначити, що ліберали, як правило, підтримують постмодерні цінності, такі як толерантність і соціальна підтримка, тоді як консервативно орієнтовані люди, як правило, віддають перевагу сучасним цінностям, таким як безпека та досягнення.

Прокрастинацію часто називають неправильною поведінкою та значною людською слабкістю. Тому видається доцільним застосувати до цього соціального явища ефект ідеоатрибуції. Ми можемо припустити, що люди з різним ставленням і системами цінностей посиляються на різні пояснення поведінки. Особливо у випадках, коли діяльність, пов'язана з роботою та відпочинком, збігається, на судження індивідів про прокрастинацію має впливати певна нормативна точка зору щодо «хорошого» чи «правильного» способу життя. Наприклад, Берковіц (1996) зазначив, що консервативне ставлення могло сформувавши літературу про саморегуляцію як гальмівну силу волі, здатність, яку можна розуміти як антипод прокрастинації.

Типовий погляд на прокрастинацію полягає в тому, що люди відкладають складні, але важливі завдання (наприклад, підготовку до іспиту) на користь миттєвих задоволень (наприклад, зустрічі з друзями). Можна припустити, що в таких випадках під загрозу потрапляють сучасні та консервативні цінності.

25

Отже, особи, які схвалюють такі цінності, повинні особливо не схвалювати академічне зволікання, яке може стати очевидним у сильній диспозиційній тенденції атрибуції, що означає особисту слабкість. Навпаки, для осіб, які наголошують на постмодерністських (ліберальних) цінностях, таких як добробут і толерантність, може бути сильніша мотивація захищати таку поведінку.

Як прийнято розуміти, термін «оптимізм» охоплює два тісно пов'язані поняття: перше — це схильність до надії, тоді як друге в більш загальному

випадку стосується схильності вірити, що ми живемо в «найкращому з усіх можливих світів», як вигаданий німецьким філософом Готфрідом Лейбніцем. Протягом останніх кількох років було проведено значну кількість досліджень щодо ефективності оптимізму як психологічного феномену, що призвело до різних теоретичних формулювань того самого поняття, що розуміється як «схильність», «стиль атрибуції», «когнітивне упередження» або «спільна ілюзія».

Шаєр і Карвер [36] у своїх дослідженнях висунули теорію про «схильність» до оптимізму, яку називають «диспозиційним оптимізмом», вважаючи це рисою врівноваженої особистості в часі та в різних ситуаціях, яка впливає на те, як люди примиряються з теперішні, минулі та майбутні події в житті. Оптимісти позитивно ставляться до подій у повсякденному житті. У дослідженні, проведеному щодо цієї точки зору, було виявлено позитивні кореляції між оптимізмом і фізичним/психічним благополуччям. Оптимістичні суб'єкти, як правило, частіше мають захисні установки, більш стійкі до стресу та схильні використовувати більш відповідні стратегії подолання.

Навпаки, дослідження, проведені Петерсоном і Селігманом [31], які були переважно спрямовані на розуміння психологічних основ песимізму, призводять до концепції його протилежності, оптимізму, як «атрибуційного стилю», що характеризується тенденцією до вважаю, що негативні події є непостійними (негативна подія не повториться), зовнішніми (я не несу

26

відповідальності за подію) і специфічними (подія є «конкретною», самообмеженою та не впливатиме на будь-яку іншу мою та мою діяльність життя).

Оптимісти вважають, що позитивні події більш стабільні та часті, ніж негативні. Вони вважають, що можуть уникнути проблем у повсякденному житті та запобігти їх виникненню, а тому справляються зі стресовими ситуаціями успішніше, ніж песимісти [27].

Посилаючись на точку зору соціального пізнання, третя точка зору стверджує, що оптимізм є наслідком когнітивної недооцінки ризику, іншими словами, «упередженості» до Я. Це упередження відображає переконання оптиміста в тому, що позитивні події, швидше за все, відбуваються з ним самим, тоді як негативні події переважно впливають на інших. Вайнштейн [40] визначив це явище як «нереалістичний оптимізм». Оптимістичне упередження — це не риса особистості, як диспозиційний оптимізм [34], а скоріше систематичне когнітивне викривлення розгляду власної ймовірності зіткнення з негативними подіями. Оптимістичний ухил визначено як результат спільних зусиль двох механізмів. Перший з них пов'язаний з когнітивними факторами, такими як брак інформації та погане критичне розуміння власних когнітивних навичок. Другий механізм має мотиваційну природу, тісно пов'язану із захистом власної гідності та захисним запереченням.

Позитивні та негативні очікування щодо майбутнього важливі для розуміння вразливості до психічних розладів, зокрема розладів настрою. Як такий, оптимізм, здається, відіграє важливу сповільнювальну роль у зв'язку між почуттям втрати надії та суїцидальними ідеями [23]. У зв'язку з цим досліджували зв'язок між «диспозиційним оптимізмом» і депресією у жертв стихійного лиха. Результати цього дослідження показують, що порівняно з оптимістами песимісти не плекали надії на майбутнє та були більш схильні до депресивних і тривожних розладів, що призвело до погіршення соціального функціонування та якості життя. Гілтай та ін. [27] підняли питання про

27

використання психотерапії для сприяння оптимістичному настрою у песимістичних суб'єктів, таким чином розробляючи ефективну стратегію боротьби з депресією. Докази щодо цього питання також виникли в дослідженнях, проведених на жертвах катастрофічних подій, таких як стихійні лиха. Насправді було помічено, що навіть один сеанс когнітивно-

поведінкової терапії, спрямований на посилення відчуття контролю та подолання непрацездатних порушень, які виникають після стихійного лиха, може сприяти покращенню добробуту людини [17]. Коротке втручання такого типу, зосереджене на відновленні активної стратегії подолання та відновленні контролю, може мати значення для «песимістичних» жертв, враховуючи, що вони більш схильні уникати проблем і «здаватися», замість того, щоб намагатися відновити контроль над своїм життям [17].

Незважаючи на невелику кількість опублікованих досліджень з цього питання, зв'язок між фізичним здоров'ям і оптимізмом такий же важливий, як і зв'язок між оптимізмом і психічним здоров'ям. Багато досліджень виявили, що оптимізм корелює з кращим фізичним самопочуттям порівняно з песимізмом. Крім того, на відміну від оптимізму, песимізм співвідноситься з надмірними соматичними скаргами [24]. У дослідженні на популяції людей похилого віку обох статей, віком від 65 до 85 років, відзначили, що диспозиційний оптимізм передбачає меншу ймовірність смертності загалом і смертності від серцево-судинних захворювань зокрема. Ці дані були підтверджені в подальшому подовжньому дослідженні на популяції чоловіків віком від 64 до 84 років, у якому було повідомлено про зворотний зв'язок між диспозиційним оптимізмом і ризиком смерті від серцево-судинних захворювань [26]. Метьюз та ін. [38] помітили, що протягом трьох років після менопаузи атеросклероз сонної артерії мав тенденцію прогресувати повільніше у оптимістично налаштованих жінок порівняно з їхніми песимістично налаштованими однолітками. Стосовно онкологічних пацієнтів, Schulz et al. [26] відзначили, що високі показники песимізму в LOT (показник диспозиційного оптимізму)

28

[28] значною мірою передбачають передчасну смерть молодих пацієнтів з раком молочної залози. Серед пацієнтів з раком шийі або голови оптимісти продемонстрували значно більшу виживаність через рік після встановлення діагнозу порівняно з песимістами [31].

Хоча зазвичай вважається, що оптимізм є захисним фактором щодо благополуччя, фізичного та психічного здоров'я [25], деякі дослідження показують, що це не завжди так. Дослідження, що стосуються імунної системи, показали протилежні результати. Томаковський та ін. [25] досліджували кореляцію між «диспозиційним» оптимізмом і «атрибуційним» оптимізмом, згаданими раніше, з клінічним та імунним станом суб'єкта, ураженого СНІДом. Результати їхнього дослідження показали, що обидва типи оптимізму були пов'язані з поліпшенням симптомів СНІДу. Тим не менш, у довгостроковій перспективі високі рівні оптимізму, зокрема, атрибуційного типу, були пов'язані зі значним порушенням імунної системи захисту. Мілам та ін. [16], з іншого боку, виявили, що високий рівень оптимізму не приносить жодного клінічного покращення хворим на СНІД, хоча було виявлено, що помірні рівні пов'язані з більш ефективною імунною системою. Segerstrom [40] розглянув дві гіпотези, які можуть пояснити ці результати: гіпотезу розчарування, згідно з якою постійні та неконтрольовані стресори зменшують позитивні очікування, типові для оптимістів, і, отже, контроль над факторами стресу, що призводить до зниження імунного захисту. Інша — гіпотеза залученості, згідно з якою більш оптимістичні особи легше залучаються до спроби вирішити проблему, тоді як песимісти, як правило, відпускають справу, таким чином стаючи більш схильними до стресу. Таким чином, у випадках важких захворювань, таких як СНІД, коли це пов'язано з підвищеним рівнем кортизолу та адреналіну, які зазвичай присутні під час зіткнення зі стресом, оптимізм може фактично зумовити зниження захисних механізмів імунної системи.

Копінг відноситься до тих механізмів і психічних процесів, які

29

впроваджуються індивідом як адаптаційна реакція для зменшення стресу, що виникає внаслідок загрозової ситуації, як визначено Лазарусом [13].

З ранніх досліджень Scheier et al. [38], виявився значний позитивний зв'язок між оптимізмом і різними аспектами життя, такими як стратегії подолання,

зосереджені на проблемі, пошук соціальної підтримки та наголос на позитивних аспектах стресової ситуації.

Незважаючи на певну кількість розбіжностей, інші дослідники підтвердили перші результати. Було виявлено, що диспозиційний оптимізм позитивно корелює зі стратегіями подолання, спрямованими на усунення, зменшення або управління стресовими факторами, і негативно корелює зі стратегіями, спрямованими на ігнорування, уникнення або дистанціювання від стресових факторів та емоцій [30]. Крім того, вибір стратегії подолання виявляється постійним протягом часу. Низький рівень диспозиційного оптимізму спостерігався в учнів, які були особливо вразливі до звичайних труднощів, що виникають у навчальному середовищі, і які розвинули нетерпимість або навіть ворожість до школи [29]. Також у робочому середовищі спостерігався позитивний зв'язок між оптимізмом і продуктивністю, опосередкований позитивним впливом оптимізму на стратегії подолання. Багато досліджень підтвердили, що оптимісти, як правило, використовують стратегії подолання, які фокусуються на проблемі частіше, ніж песимісти. Коли ці стратегії не можуть бути реалізовані, оптимісти вдаються до адаптивних стратегій, які фокусуються на емоціях, наприклад, прийняття, гумор і позитивна переоцінка ситуації[11].

Завдяки застосуванню певних стратегій подолання оптимізм опосередковано впливає також на якість життя. Під якістю життя розуміють умови життя індивіда (здоров'я, достаток, соціальні умови) і задоволення особистих бажань, виміряні за шкалою особистих цінностей[22].

Багато досліджень підкреслюють важливість для якості життя здатності індивіда адаптуватися та змінювати власні цілі відповідно до різних ситуацій

30

[27]. Можна уникнути або зменшити негативні психологічні та фізичні наслідки внаслідок недосягнення мети (наприклад, захворіти, незважаючи на постійні зусилля залишатися здоровим) за допомогою процесу адаптації. Саморегуляція, спрямована на відсторонення від нездійсненої мети і

концентрацію зусиль на більш досяжних цілях. Насправді ця форма звільнення від зобов'язань є адаптивною, оскільки вона відвертає пацієнта від емоційно негативних наслідків повторних невдач, тоді як зміна цілей повертає сенс і мету життю. Особи, які досягли успіху в цьому, мають кращу якість життя та краще фізичне здоров'я порівняно з тими, кому важче відмовитися від своїх недосяжних цілей. Крім того, вони більш оптимістичні щодо свого майбутнього, тому що здатні ефективніше справлятися з труднощами, а також визначати нові цілі в житті.

Одним із способів оптимізму може суттєво вплинути на фізичне благополуччя є пропаганда здорового способу життя. Насправді вважається, що оптимізм сприяє адаптивній поведінці та когнітивним реакціям, які сприяють більш ефективному опрацюванню негативної інформації та пов'язані з більшою гнучкістю та здатністю вирішувати проблеми [13]. Ці стратегії подолання, у свою чергу, передбачають поведінку, націлену на уникнення та, якщо необхідно, позитивне вирішення проблем зі здоров'ям [16].

Кілька досліджень аналізували взаємозв'язок між оптимізмом і здоровою поведінкою. Зокрема Steptoe et al. [22] у вибірці чоловіків і жінок у віці від 65 до 80 років виявили, що оптимізм корелює зі здоровою поведінкою, такою як утримання від куріння, помірне вживання алкоголю, звичка швидко ходити і регулярна фізична активність, незалежно від демографічних факторів, поточний психофізичний стан і масу тіла.

Численні дослідження досліджували зв'язок між сприйняттям ризику та нереалістичним оптимізмом, який призводить до участі в ризикованих ситуаціях. Нереально оптимістичні суб'єкти, як правило, вважають себе менш ризикованими, ніж песимісти, що стосується питань здоров'я, і, крім того,

31

вважають себе більш здатними запобігти виникненню таких проблем [32]. Наприклад, порівнюючи групи студентів із вираженою схильністю до

ризикованої поведінки та студентів із низькою схильністю до такої поведінки, Тодеско та Хілліман [13] виявили, що обидві групи оцінюють можливість згубних наслідків певної ситуації, але Перша група розходилася через те, що ці здобувачі вищої освіти сприймали себе як невразливих.

1.4. Копінг-стратегії як психологічний феномен

Копінг відноситься до поведінки для управління стресом, який перетинає поріг терпимості (Lazarus & Folkman, 1984). Подолання має кілька різних форм і може бути класифіковано як подолання, зосереджене на виконанні завдання, або на емоціях, а також на залучення проти невідомого.

Копінг, зосереджений на виконанні завдання чи на емоціях, стосується того, чи дана поведінка подолання спрямована на сам стресор (наприклад, майбутній іспит) чи на емоції, що виникають у результаті розпізнавання стресора (наприклад, тривога). Щоб використати майбутній іспит як приклад стресового фактора, подолання, зосереджене на завданні, може включати підготовку до іспиту, тоді як подолання, зосереджене на емоціях, може включати глибокі вдихи, щоб подолати занепокоєння щодо того, наскільки добре можна впоратися з іспитом. Стосовно ефективності подолання, зосередженого на виконанні завдання, порівняно з подоланням, зосередженим на емоціях, дослідження показують, що подолання, зосереджене на завданні, ефективніше для стресорів, над якими людина може мати певний контроль, тоді як подолання, зосереджене на емоціях, більш прийнятне в контексті неконтрольованого стресори. Однак подолання, орієнтоване на емоції, є найбільш корисним у поєднанні з подоланням, орієнтованим на завдання. За відсутності зосередженого на завданні подолання зосередження на негативних емоціях пов'язане із симптомами депресії та тривоги.

Схоже, існує зв'язок між віком і використанням подолання, зосередженого на завданнях, а не на емоціях. Дослідження свідчать про те, що з віком люди стають більш схильними використовувати методи подолання, зосереджені на виконанні завдань, що може бути пов'язано з дослідженнями, які свідчать про те, що з віком люди стають ефективнішими у справі зі стресом (Schilling & Diehl, 2015). Схоже, що перевага зосередженого на виконанні завдань подолання у літніх людей опосередкована позитивним впливом, таким чином, що з віком люди стають більш позитивними, а отже, більш схильні зосереджуватися безпосередньо на стресовому завданні.

Залучене (проти незаангажованого) подолання стосується того, наскільки активним є подолання. Активне подолання передбачає активний підхід або до виконання стресового завдання (наприклад, підготовки до майбутнього іспиту), або це аверсивна емоція (активне управління тривогою щодо майбутнього іспиту).

Незалучене подолання передбачає уникнення стресового фактору та його наслідків (наприклад, уникнення думок про іспит і те, наскільки людина переживає через свою недостатню підготовку до нього, граючи у відеоігри). Дослідження показують, що залучене подолання, як правило, є більш адаптивним, ніж незалучене подолання.

Рівень психопатології також може вплинути на те, наскільки гнучким є використання індивідом способів подолання. Зв'язок між стилями подолання та психопатологією може бути динамічним і різноспрямованим, так що не тільки певні стилі подолання можуть призвести до психопатології, але й психопатологія може схилити людей до певних стилів подолання.

Дослідження свідчать про те, що люди з депресією рідше шукають і використовують більш широкий спектр стратегій подолання (Heffer & Willoughby, 2017). Це проблематично, оскільки люди, які страждають на депресію та/або схильні до самогубства, частіше покладаються на подолання, зосереджене на емоціях, а не на виконанні завдань. Навпаки, хтось, хто є більш

гнучким у своєму подолання (можливо, тому що воно не перевантажене високим рівнем симптомів), усвідомивши, що зосереджене на емоціях подолання (наприклад, за допомогою використання глибокого дихання) не зменшило її тривожність, може змінити свою стратегію подолання до чогось більш зосередженого на завданні (наприклад, спроби вирішити проблему, що викликає стрес). Це свідчить про те, що адаптивний копінг більше пов'язаний із використанням гнучкого діапазону стилів подолання, ніж із використанням будь-якого окремого стилю.

Існує тісний зв'язок між подоланням і стійкістю, так що стійкість людини впливає на те, які стратегії подолання використовуються, а здатність ефективно справлятися зі стресом впливає на стійкість людини. Наприклад, на реакцію людини на подолання стресу часто впливає їхня оцінка стресу, на яку, як показують дослідження, впливають індивідуальні відмінності, такі як риси особистості (Lazarus & Folkman, 1984). Існує два загальні типи оцінки стресу: первинна та вторинна. Первинні оцінки стосуються того, наскільки сильним (наприклад, небезпечним) є фактор стресу, а вторинні оцінки стосуються того, чи можна і як можна впоратися зі стресором. На обидва типи оцінок впливають фактори психологічної стійкості, такі як риси особистості у випадку первинної оцінки і самоефективності у випадку вторинних оцінок.

Риси особистості також можуть безпосередньо впливати на вибір стратегії подолання. Наприклад, високий рівень таких рис, як екстраверсія, може збільшити ймовірність того, що індивід вибере стратегії подолання залученості, такі як використання соціальної підтримки, тоді як високий рівень невротизму може змусити індивіда більш імовірно використовувати подолання, зосереджене на емоціях.

Щодо динамічної взаємодії між стійкістю та подоланням, люди, які відчувають більше позитивних емоцій (частково через особистість),

використовують більш адаптивні стратегії подолання і, отже, розвивають підвищену стійкість. Ці особи з підвищеною стійкістю, у свою чергу, схильні

34

використовувати кілька стратегій подолання одночасно, ймовірно, завдяки здатності визначити найбільш адекватну стратегію для кожного стресора, а потім застосувати її, замість того, щоб обмежуватися використанням однієї стратегії.

На стійкість і подолання також може впливати вік, у якому людину вперше покликано бути стійкою до стресу та справлятися з ним. Є деякі дослідження, які свідчать про те, що певний ступінь стресових факторів у ранньому віці справляє позитивний вплив на стійкість (Booth & Neill, 2017). Однією з причин цього є те, що стресори в ранньому віці змінюють сприйняття стресу в подальшому житті та впливають на моделі подолання. Проте дослідження показують, що діти, які переживають надзвичайно стресове середовище на ранніх стадіях свого розвитку, можуть частіше використовувати унікальні або агресивні стилі подолання, припускаючи, що для того, щоб бути корисним, стрес у ранньому житті не повинен бути надто високим.

Висновки до розділу 1

Адаптивна поведінка дозволяє людині впоратися, досягти успіху та мінімізувати конфлікти з іншими. Дезадаптивна поведінка – це дисфункціональний та непродуктивний копінг. Адаптивна поведінка відображає здатність людини успішно керувати життям, пристосовуючись до мінливих обставин і очікувань.

Прокрастинація стосується затримки або відкладення завдань на останню хвилину або після закінчення терміну.

Оптимізм — це психічна установка, яка сильно впливає на фізичне та психічне здоров'я, а також на повсякденне соціальне та робоче життя.

Реакції подолання частково контролюються особистістю, але також частково соціальним середовищем. Копінг, орієнтований на проблему, спрямований на зміну або усунення джерела стресу.

35

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗА УМОВИ ДОМІНУВАННЯ ОПТИМІЗМУ ЧИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Обґрунтування методів дослідження

Для вивчення психологічних особливостей вибору копінг-стратегій за умови домінування оптимізму чи прокрастинації у студентів юнацького віку організовано психологічне дослідження.

Для проведення дослідження підібрано методики та сформовано вибірку; проведено опитування респондентів, опрацьовано отримані результати; визначено психологічні особливості вибору копінг-стратегій осіб студентського віку.

Вибірку опитуваних склали 40 осіб юнацького віку (18-21 роки).

Дослідження проводилося в онлайн-режимі за допомогою Google-форм.

Гіпотеза полягає у тому, що чинниками копінг-стратегій, які зумовлюють адаптивність та стресостійкість виступають особистісні якості оптимізм чи прокрастинація.

Для перевірки гіпотези дослідження використовувалися:

Опитувальник диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test - LOT) запропонований американськими психологами Майклом Шейером і Чарльзом Карвером в 1985 р. Диспозиційний оптимізм розуміється авторами як узагальнені очікування того, що в майбутньому будуть відбуватися добрі події, а не погані; песимізм передбачає виразність більш негативних очікувань щодо майбутнього.

Теоретичною основою опитувальника є модель саморегуляції, за якою люди роблять зусилля, створені для подолання труднощів задля досягнення поставленої мети, лише до того часу, поки їх очікування майбутніх успіхів

36

досить сприятливі. Коли ж у людей виникають серйозні сумніви щодо досягнення успішного результату, вони схильні залишати спроби досягти своїх цілей. Відчуття наближення до бажаних цілей пов'язані з переважанням позитивного афекту, і, навпаки, у разі суттєвих проблем шляху до досягнення цілей виникає негативний афект.

Такий погляд на поведінку та емоції може бути застосований як у контексті аналізу ситуативних варіацій в очікуваннях під впливом різноманітних подій, так і в контексті аналізу індивідуальних відмінностей. Для пояснення цих відмінностей запроваджується змінна диспозиційного оптимізму, яка розуміється як стабільна особистісна характеристика, що відображає позитивні очікування суб'єкта щодо майбутнього. Люди з високим рівнем диспозиційного оптимізму бачать бажані результати як досяжні, найчастіше активно реагують на труднощі, докладають зусиль та наполегливі при прагненні досягти мети. Люди з низьким рівнем диспозиційного оптимізму, навпаки, не відчують позитивних очікувань щодо подолання труднощів і частіше відповідають останнім пасивним і уникаючим поведінкою.

Опитувальник “Копінг-тест” вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних напрямках психічної діяльності.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає у

тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити владну поведінку

як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися зі складною

37

життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, – через усвідомлені стратегії дій. Ця свідома поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливе для соціальної адаптації здорових людей. Стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Ефективність тієї чи іншої стратегії залежить від особливостей актуальної ситуації та наявних особистісних ресурсів, тому говорити про адаптивність/дезадаптивність окремих копінг-стратегій некоректно. Стратегії, ефективні в одній ситуації, можуть бути неефективними і навіть шкодити в іншій.

Методика «Шкала прокрастинації» Б. В. Такмана (Tuckman Procrastination Scale) в адаптації Т.Л.Крюкової дозволяє визначити рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень [33]. Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Такман розробив TPS як міру «схильності відкладати виконання» через нездатність саморегуляції. Шкала згодом широко використовувалась як міра прокрастинації завдяки її сумісності з останньою конвергенцією конструкту визначень прокрастинаційних тенденцій як похідних від дефіциту саморегуляції, а також її простоти у використанні та інтерпретації. Особливо варто відзначити, що її розглядають як вимірювання загальної або типової прокрастинації та тенденцій до прокрастинації, приурочених до академічної сфери.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Проаналізуємо отримані результати.

Опитувальник диспозиційного оптимізму. Серед респондентів ми

38

спостерігаємо приблизно однаковий рівень прояву як оптимізму так і песимізму (48% та 51% відповідно). На нашу думку, це пов'язано із ситуацією в країні, що склалася, оскільки студенти або покладаються на свої можливості, або чекають на допомогу суспільства (див.рис.3.2.1)

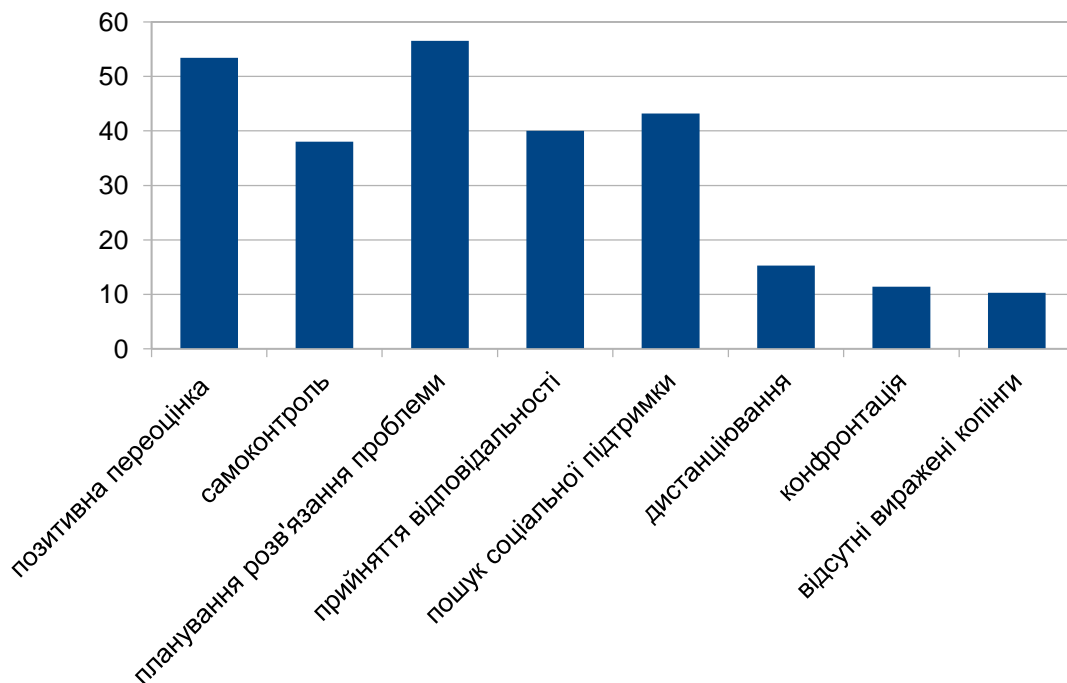


Рис.3.2.1. Показники рівня диспозиційного оптимізму та песимізму (за методикою М. Шейєра та Ч. Карвера)

Використовуючи «Шкалу прокрастинації» Б. В. Такмана, були визначено, що 52% респондентів мають високий рівень прокрастинації (відкладають більшість справ на невизначений термін, так само, як і прийняття рішень), 31% демонструють середній рівень прокрастинації (можуть відкладати певні справи на не дуже довгий строк, будучи впевненими, що встигнуть надолужити в останню мить) та 16% низькій рівень прокрастинації

(намагаються виконувати завдання вчасно, не лишаючи «на потім») (рис. 3.2.2.). Ми вважаємо, що це може бути пов'язано із загально-політичною ситуацією в країні, яка знаходиться зараз в ситуації невідомості.

39

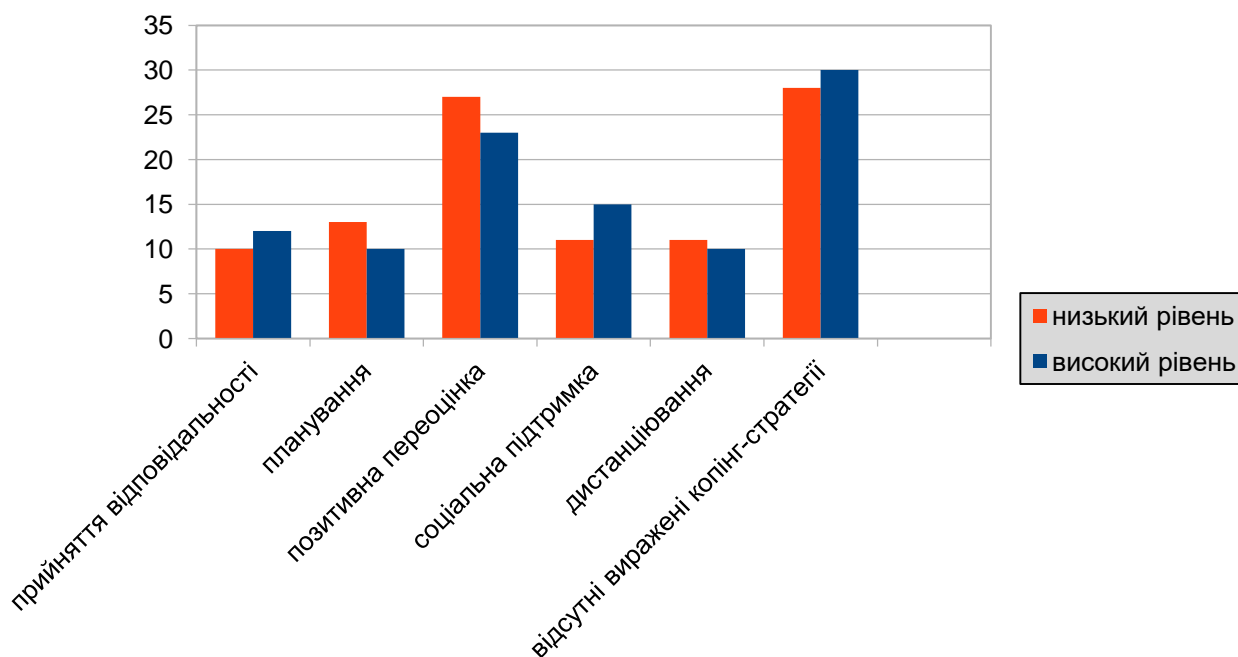


Рис. 3.2.2. Рівні прокрастинації студентів (за методикою Б. В. Такмана)

За результатами опитувальника “Копінг-тест” Р. Лазаруса та С. Фолкмана ми визначили, що у 56% студентів домінує копінг “Планування розв’язання проблем”, що свідчить про аналітичний підхід та зусилля, що сфокусовані на вирішення проблеми та змінах.

Копінг “Позитивна переоцінка” використовують 53%, що характеризує позитивне переосмислення ситуації та фокусування на зростанні.

Копінг “Пошук соціальної підтримки” є характерним для 43% респондентів (зусилля скеровуються на отримання емоційної, інформаційної допомоги чи практичних дій від інших людей).

Копінг “Прийняття відповідальності” використовується 40% студентів, що свідчить про визнання своєї відповідальності та особистої ролі у вирішенні проблеми.

Копінг “Дистанціювання” спостерігаємо у 15% респондентів (тобто явно виражені зусилля відокремитися та віддалитися від проблемної ситуації у своїй свідомості, зменшити для себе її значущість).

Копінг “Конфронтація” виявлено у найменшому ступені — 11%, що свідчить

40

про готовність до ризику та рішучі зусилля, спрямовані на зміну умов, а також

про певний ступінь агресивності та ворожості.

Також треба зазначити, що у 10% респондентів відсутні явно виражені копінг-стратегії (див.рис.3.2.3)

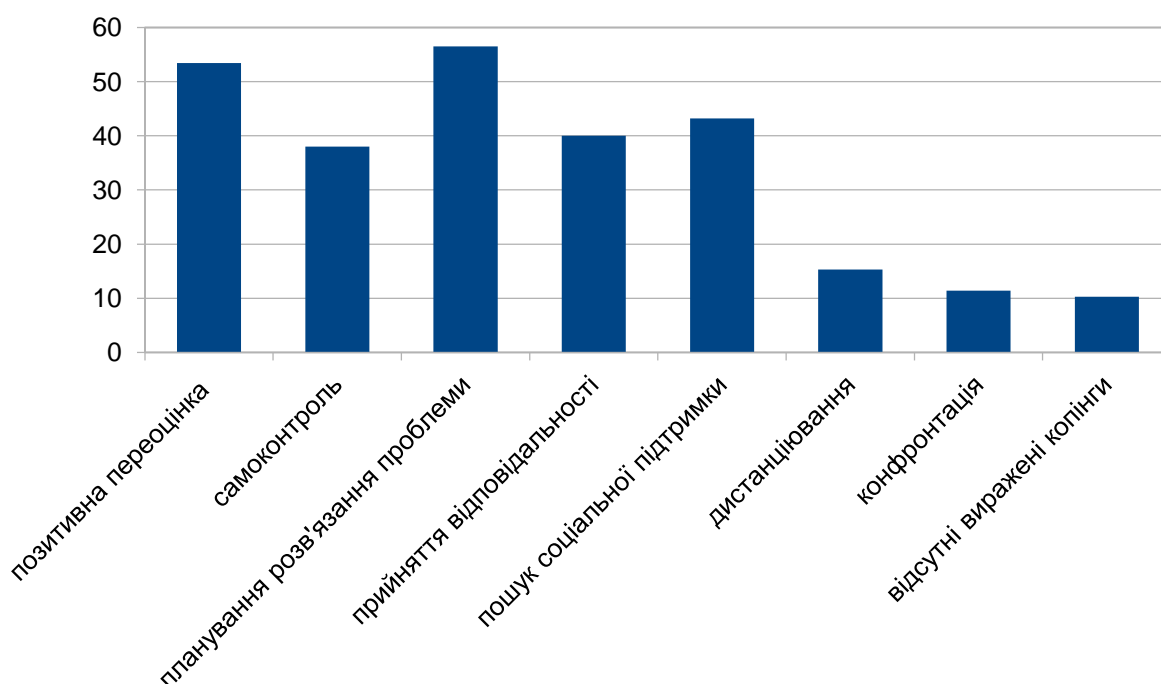


Рис. 3.2.3. Домінуючі копінг-стратегії студентів (за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана)

Далі нами було проаналізовано домінуючі копінг-стратегії здобувачів вищої освіти при домінуванні високого рівня прокрастинації (див.рис.3.2.4). Результати показали, що найвищий індекс має “відсутність виражених

копінгів”, що на нашу думку свідчить про пристосування до ситуації, а не керування нею. Серед інших копінгів найчастіше здобувачі вищої освіти використовують копінг “позитивна переоцінка” (13%), тобто респонденти, змінюючи фокус сприйняття та інтерпретації подій, схильні до оцінки будь-якої критичної ситуації як такої, що має позитивні прояви. У 10% здобувачів вищої освіти зустрічається прояв стратегії “планування”, тобто досліджувані використовують різні ресурси (ментальні, поведінкові, когнітивні) для вирішення ситуації, що склалася. “Соціальна підтримка” є домінуючим

41

копінгом для 21% опитаних, які намагаються за рахунок пошуку підтримки від інших людей вирішувати складні ситуації.

Копінг “дистанціювання” має 20%, тобто маємо визнати, що значна частина здобувачів вищої освіти в складних для них обставинах обирають тактику “сховатися від проблеми” ніби її не існує. Взагалі, копінги “прийняття”, “планування” мають приблизно однаковий індекс прояву.

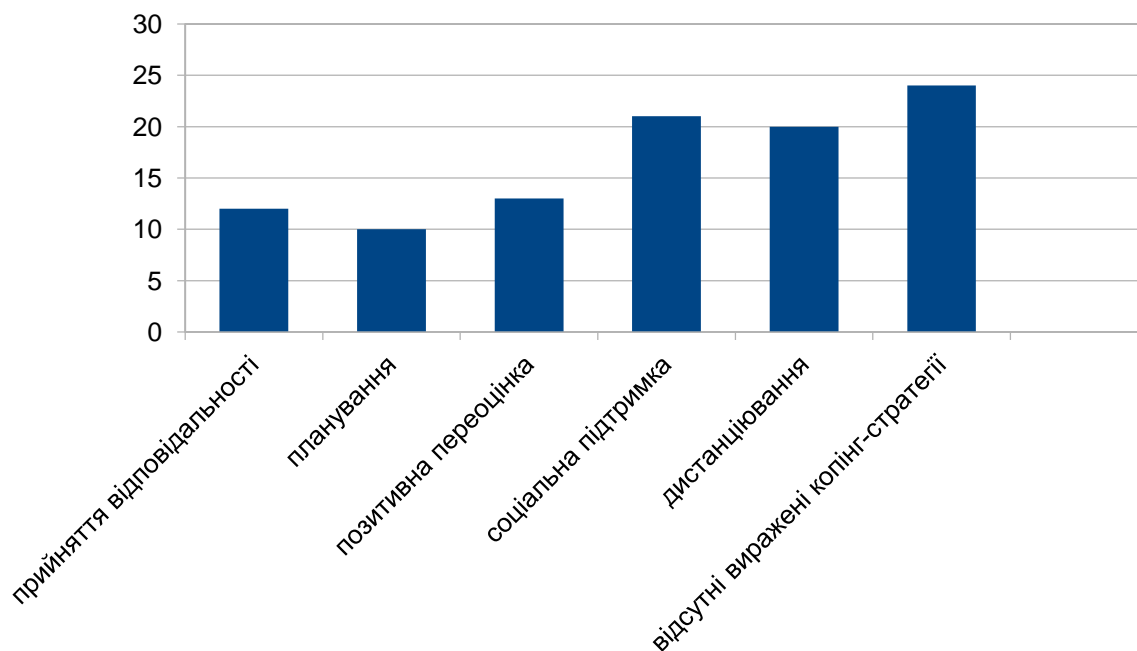


Рис.3.2.5. Домінуючі копінг-стратегії студентів (за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана) при домінуванні високого рівня прокрастинації

Далі нами було проаналізовано домінуючі копінг-стратегії здобувачів вищої освіти при домінуванні низького рівня прокрастинації (див.рис.3.2.5). Результати показали, що найвищий індекс має стратегія “планування” (23%), тобто досліджувані використовують різні ресурси (ментальні, поведінкові, когнітивні) для вирішення ситуації, що склалася. Серед інших копінгів найчастіше здобувачі вищої освіти використовують копінг “позитивна переоцінка” (27%), тобто респонденти, змінюючи фокус сприйняття та інтерпретації подій, схильні до оцінки будь-якої критичної ситуації як такої,

42

що має позитивні прояви. “Соціальна підтримка” є домінуючим копінгом для 14% опитаних, які намагаються за рахунок пошуку підтримки від інших людей вирішувати складні ситуації. Наявність групи, і якій “відсутні виражені копінги” із індексом 10% свідчить про пристосування до ситуації, а не керування нею.

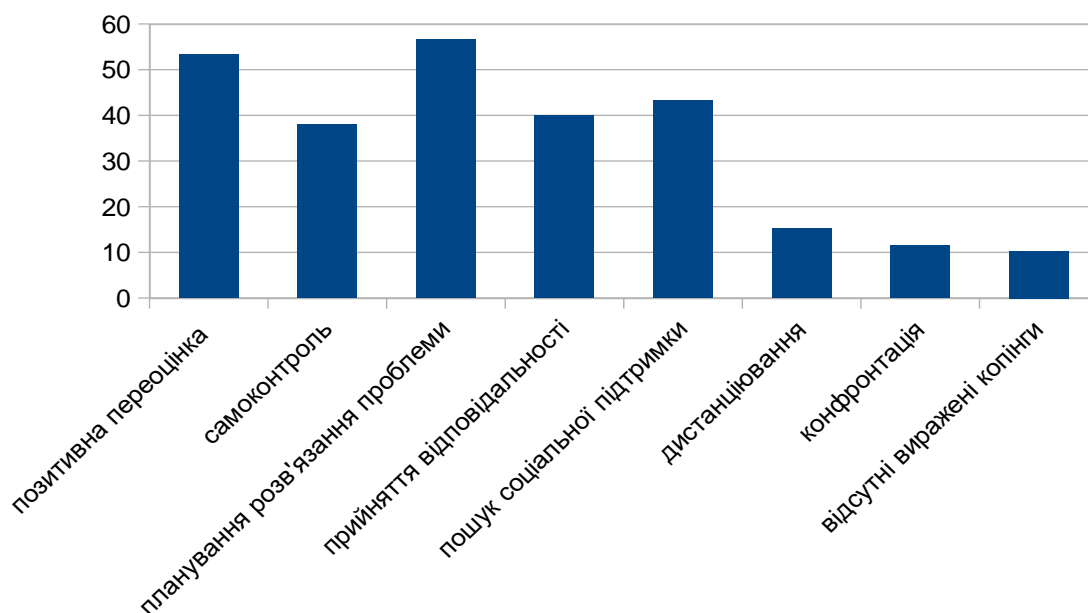


Рис.3.2.5 Домінуючі копінг-стратегії студентів (за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкмана) при домінуванні низького рівня прокрастинації

Порівнюючи домінуючі копінг-стратегії респондентів з високим та низьким рівнем прокрастинації ми дійшли висновку, що здобувачі вищої освіти використовують майже однакові копінги незалежно від рівня прокрастинації.

Ми вважаємо, що це обумовлено сучасним військовим станом на території України, і навіть якщо вони знаходяться за кордоном, то саме ситуація невідомості, невпевненості у майбутньому і є чинником подібних змін.

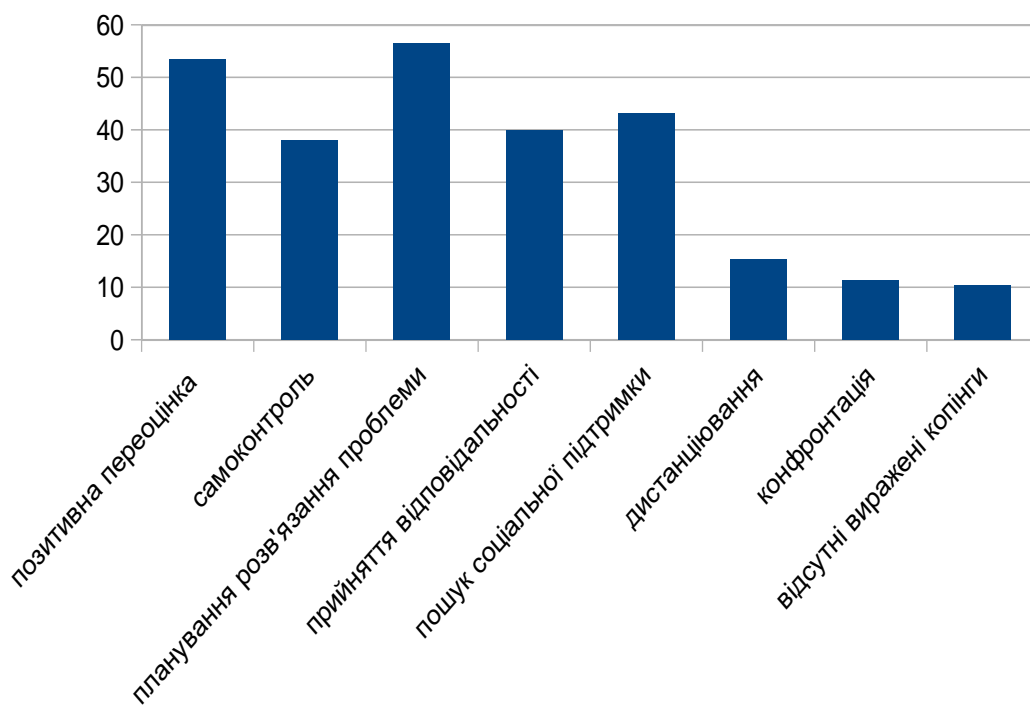


Рис.3.2.6. Порівняння домінуючих копінг-стратегій респондентів з високим та низьким рівнем прокрастинації

У той же час у групі із домінуванням оптимізму як стратегії поведінки домінують проактивні копінги та спостерігаємо середній рівень прокрастинації.

У групі із домінуванням песимізму як стратегії поведінки спостерігаємо відсутність домінуючих копінг-стратегій та спостерігаємо високий рівень прокрастинації. Тож, вважаємо, що більш оптимістичні особи легше

залучаються до спроби вирішити проблему, тоді як песимісти, як правило, відпускають справу, таким чином стаючи більш схильними до стресу.

Таким чином можемо зробити висновок, що такі особистісні якості як оптимізм чи прокрастинація виступають чинниками копінг-стратегій, які зумовлюють адаптивність та стресостійкість особистості.

Висновки до розділу 2

Виходячи із результатів теоретичного огляду, нами було обрано наступні

44

методики задля перевірки гіпотези нашого дослідження, що стосується припущення про те, що чинниками копінг-стратегій, які зумовлюють адаптивність та стресостійкість виступають особистісні якості оптимізм чи прокрастинація.

Після проведення експериментального дослідження ми дійшли висновку, що на сучасному етапі у осіб студентського віку високий рівень песимізму зумовлює й високий рівень прокрастинації. Високий рівень прокрастинації зумовлює домінування реактивних копінг-стратегій.

На відміну від цього, високий рівень оптимізму зумовлює середній рівень прокрастинації і відповідно домінування проактивних копінгів. Нами також було зроблено висновок щодо значної кількості респондентів з відсутніми виявленими копінгами. Ми вважаємо це результатом ситуації невідомості, в якій за сучасних умов змушені жити юнаки.

ВИСНОВКИ

Адаптивна поведінка відноситься до навчених форм поведінки, які дозволяють індивідууму ефективно функціонувати в повсякденному житті, зокрема в своєму оточенні. Така поведінка дозволяє людині впоратися, досягти успіху та мінімізувати конфлікти з іншими. Адаптивна поведінка охоплює ряд повсякденних навичок або завдань, які може виконувати звичайна людина. Ці навички включають самообслуговування, спілкування, соціальну взаємодію та вирішення проблем.

Деадаптивна поведінка – це дисфункціональний та непродуктивний копінг. Наприклад, уникнення ситуацій, спричинених нереалістичними страхами, може тимчасово зменшити тривогу, але не вирішує ефективно основну проблему. Оцінка адаптивної поведінки допомагає визначити, наскільки добре людина працює професійно, соціально та освітньо. Вона дає уявлення про практичну компетентність людини у задоволенні життєвих потреб.

Адаптивна

поведінка відображає здатність людини успішно керувати життям, пристосовуючись до мінливих обставин і очікувань.

Прокрастинація стосується затримки або відкладення завдань на останню хвилину або після закінчення терміну. Дослідники визначають

прокрастинацію як «форму збою саморегуляції, що характеризується нераціональним відстроченням виконання завдань, незважаючи на потенційно негативні наслідки».

Оптимізм - це схильність очікувати хороших речей у майбутньому. Оптимізм — це психічна установка, яка сильно впливає на фізичне та психічне здоров'я, а також на повсякденне соціальне та робоче життя. Завдяки адаптивному управлінню особистими цілями та розвитком, а також використовуючи активну тактику подолання, оптимісти значно успішніші, ніж песимісти, у несприятливих подіях і коли важливі життєві цілі порушені. Стратегії подолання можуть бути когнітивними або поведінковими та можуть

46

бути індивідуальними або соціальними. Ефективність подолання залежить від типу стресу, особистості та обставин. Реакції подолання частково контролюються особистістю (звичними рисами), але також частково соціальним середовищем, зокрема характером стресового середовища. Люди, які використовують стратегії, орієнтовані на проблему, намагаються впоратися з причиною своєї проблеми. Вони роблять це, знаходячи інформацію про проблему та навчаючись новим навичкам вирішення проблеми. Копінг, орієнтований на проблему, спрямований на зміну або усунення джерела стресу. Однак подолання, зосереджене на проблемі, не обов'язково може бути адаптивним, але матиме зворотний ефект, особливо в неконтрольованому випадку, коли неможливо змусити проблему зникнути.

Виходячи із результатів теоретичного огляду, нами було обрано наступні методики задля перевірки гіпотези нашого дослідження, що стосується припущення про те, що чинниками копінг-стратегій, які зумовлюють адаптивність та стресостійкість виступають особистісні якості оптимізм чи прокрастинація.

Після проведення експериментального дослідження ми дійшли висновку, що на сучасному етапі у осіб студентського віку високий рівень песимізму

зумовлює й високий рівень прокрастинації. Високий рівень прокрастинації зумовлює домінування реактивних копінг-стратегій.

На відміну від цього, високий рівень оптимізму зумовлює середній рівень прокрастинації і відповідно домінування проактивних копінгів. Нами також було зроблено висновок щодо значної кількості респондентів з відсутніми виявленими копінгамі. Ми вважаємо це результатом ситуації невідомості, в якій за сучасних умов змушені жити юнаки. Тож, гіпотезу дослідження підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобро О.В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. № 3 (2). С. 189–192.
2. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
3. Воронов О.І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. Київ, 2020. 271 с.
4. Грубі Т.В. Основні методики діагностики перфекціонізму. *Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: «Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості»*. Харків, 2016. С. 59–63.
5. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього. Монографія. Кропивницький, 2018. 120 с.
6. Діагностика в визначення рівня стресостійкості особистості (І.А. Усатова). URL: <http://surl.li/gtzze> (дата звернення: 15.11..2023).

7. Дідух М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ūridična psihologiâ* (Юридична психологія). 2019. №2 (25). С. 61-69.
8. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
9. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomenipsikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudinipsikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.01.2024)

48

10. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3-14.
11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості. Кам'янець-Подільський, 2019. 80 с.
12. Коваль І.В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук*. Одеса, 2019. Ч. 1. С. 33–36.
13. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 12. С. 108–113.
14. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
15. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

- 16.Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
- 17.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 18.Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
19. Кузікова С, Щербак Т. Адаптивні стратегії організації навчальної діяльності студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. Випуск 68. С.158-171

49

- 20.Купрене, Є. В. (2011). Сучасний стан та методи копінг-стратегій у психології. *Середня професійна освіта*, 5, 69-71.
- 21.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т.3: Консультативна психологія і психотерапія*. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
- 22.Левченко М, Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 52, т. 2. С. 185-192
- 23.Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
- 24.Лукова, Світлана. ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R). *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences* URL: [ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ОПТИМІЗМУ \(LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R\) \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/353111111)

- 25.Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» URL: <http://surl.li/guafj> (дата звернення: 10.02.2024).
26. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.12.2023).
27. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.01.2024).
28. Попова М. Значущість когнітивних стилів для різних сфер професійної діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2020. №. 46. С. 308–326.

50

- 29.Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни. vctr.media, 2022. URL: <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/>
- 30.Романюк В., Воробйов А., Галабурда О. Активний відпочинок та фізичне і психічне здоров'я людини. Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 15–18.
- 31.Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Острог, 2022. № 14. С. 9–15.
- 32.Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
- 33.Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
- 34.Тимків, Лідія. (2023). СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. Наукові інновації та передові технології. 10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1301-1311.

- 35.Хараджи, Марина & Труніна, Ганна. (2023). ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ. Перспективи та інновації науки. 10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801.
- 36.Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
- 37.Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с
- 38.Що таке адаптація в психології. kiev.ua, 2022. URL: <https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-adaptaciya-v-psixologi%D1%97/>

51

39. David, D., Montgomery, G. H., & Bovbjerg, D. H. (2006). Relations between coping responses and optimism–pessimism in predicting anticipatory psychological distress in surgical breast cancer patients. *Individ. Dif.*, 40(2), 203– 213.
- 40.Dricu M., Moser D.A., Aue T. Optimism bias and its relation to scenario valence, gender, sociality, and insecure attachment. *Scientific reports*, 2022. Vol. 12(1). 18534. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22031-4>.
- 41.Frydenberg, E. (1993). *Adolescent Coping Scale: Manual*. Melbourne : ACER press.
- 42.Hinz A., Sander C., Glaesmer H., Brähler E., Zenger M., Hilbert A., Kocalevent R.D. Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International journal of clinical and health psychology*, 2017. Vol. 17(2). P. 161–170. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.02.003>

43. Jackson, T., Weiss, K. E. & Lundquist, J. (2000). Does procrastination mediate the relationship between optimism and subsequent stress? *J. Soc. Behav. Pers.*, 15 (5), 203.
44. Kulesha-Liubinet, Myroslava. (2018). Переважаючі страхи студентської молоді під час навчання у вищій школі / Prevailing fears of student youth when studying at a high school. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 3. e0304164. 10.26766/pmgrp.v3i4.164.
45. Murdiana, S., Ridfah, A. & Anhar, W. N. (2020). Analysis of Optimism and Procrastination in Students Who are Writing Thesis. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 481, 156-160.
46. Pidbutska N.V. Optimism of an intended engineer as a condition of his successful personal and professional development / N.V. Pidbutska // *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University*, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine /
- 52**
- edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 25. – Kamianets-Podilsky: Aksioma, 2014. – P. 379-392.
47. Sari, W. L. & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 8 (2), 363-368.
48. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
49. Scheier M. F. Optimism / M. F. Scheier, C. S. Carver // *The encyclopedia of positive psychology* / ed. S. J. Lopez. – Malden, MA :Wiley-Blackwell, 2013. – P. 656–663.

50. Scheier M.F., Carver C.S. Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist*, 2018. Vol. 73(9), P. 1082–1094. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>.
51. Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: HarperCollins, 352 p.