

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СПІВРОБІТНИКІВ ЦЕНТРУ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ

Сущенко Анастасія

Незважаючи на теоретичну обґрунтованість зв'язку між стресостійкістю та прокрастинацією, емпіричні дослідження цього взаємозв'язку у фахівців соціальної сфери залишаються нечисленними [1]. Особливо недостатньо розкритими є питання про те, які психологічні механізми - копінг-стратегії, психічні стани, мотиваційні дефіцити - опосередковують зазначений зв'язок, а також яким є диференційований вплив рівня прокрастинації на окремі складники психологічного функціонування фахівців [2]. Без таких даних неможливо обґрунтувати адресні заходи психологічної підтримки персоналу соціальних служб.

**Мета** публікації – представити результати емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та прокрастинації у працівників Центру надання соціальних послуг, виявити характер та значущість кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними, а також встановити відмінності між групами з різним рівнем прокрастинації за ключовими психологічними показниками.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Комунальної установи «Центр надання соціальних послуг» Тульчинської міської ради (м. Тульчин, Вінницька область). Вибірку склали 64 працівники (49 жінок, 15 чоловіків) віком від 23 до 56 років ( $M = 39,4$ ). Для діагностики застосовано: Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької; Шкалу ірраціональної прокрастинації (IPS) в адаптації О. В. Журавльової; Анкету М. С. Дворник «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»; методику діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) у версії, адаптованій І. І. Галецькою; методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Статистичну обробку даних здійснено із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

та критерію Манна–Уїтні.

Аналіз описової статистики засвідчив, що середній рівень сприйнятого стресу у вибірці становить  $M = 21,34$  ( $SD = 8,25$ ), що відповідає верхній межі помірною рівня. Розподіл за рівнями такий: 20,3% учасників мають низький рівень, 54,7% - помірний, 25,0% - високий, що свідчить про значне психологічне навантаження в організації. Середній показник прокрастинації (IPS:  $M = 25,75$ ,  $SD = 7,50$ ) також перебуває в межах помірною рівня, однак 39,1% учасників демонструють значення, що перевищують умовний поріг вираженої прокрастинації.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий прямий зв'язок між сприйнятим стресом та прокрастинацією ( $\rho = 0,518$ ,  $p < 0,001$ ), що підтверджує гіпотезу про їхню взаємну детермінацію. Найсильніший зв'язок у структурі досліджуваних змінних спостерігається між прокрастинацією та унікальним копінгом ( $\rho = 0,660$ ,  $p < 0,001$ ): чим більш виражена схильність до відстрочення, тим частіше фахівець обирає уникнення як реакцію на стресову ситуацію. Проблемно-орієнтований копінг, натомість, виявляє значущі обернені зв'язки з обома показниками - стресом ( $\rho = -0,597$ ,  $p < 0,001$ ) і прокрастинацією ( $\rho = -0,416$ ,  $p < 0,001$ ), - що вказує на його захисну функцію щодо обох порушень.

Серед психічних станів зафіксовано значущі позитивні кореляції прокрастинації з тривожністю ( $\rho = 0,343$ ,  $p < 0,01$ ) та фрустрацією ( $\rho = 0,367$ ,  $p < 0,01$ ). Агресивність і ригідність значущих зв'язків із IPS не виявили ( $p > 0,05$ ), що свідчить про їхню специфічну роль переважно у стресових, а не прокрастинаційних реакціях.

Порівняльний аналіз між групами з низьким ( $IPS \leq 25$ ,  $n = 32$ ) і високим ( $IPS \geq 26$ ,  $n = 32$ ) рівнями прокрастинації підтвердив значущі міжгрупові відмінності за більшістю показників. Група з вищою прокрастинацією демонструє суттєво більший рівень сприйнятого стресу ( $M = 25,67$  проти  $M = 17,19$ ;  $U = 117,0$ ;  $p < 0,001$ ), вищу тривожність ( $M = 13,75$  проти  $M = 10,13$ ;  $p < 0,001$ ), виражену фрустрацію ( $p < 0,001$ ) та значно вищі показники унікального копінгу ( $M = 54,18$

проти  $M = 33,31$ ;  $U = 35,0$ ;  $p < 0,001$ ). Проблемно-орієнтований копінг у цій групі значущо нижчий ( $p < 0,01$ ). Відмінності за агресивністю та емоційно-орієнтованим копінгом не досягли рівня значущості ( $p > 0,05$ ), що уточнює межі механізмів прокрастинаційної поведінки. Усі чотири субшкали анкети М. С. Дворник – страх невдачі, емоційна нестабільність, дефіцит мотивації та труднощі з плануванням – виявили значущо вищі значення у групі з вираженою прокрастинацією ( $p < 0,001$ ), що підкреслює поліфакторну природу цього феномену і необхідність комплексного підходу до його корекції.

Таким чином, отримані результати засвідчують, що стресостійкість і прокрастинація у фахівців соціальних служб утворюють психологічно пов'язану систему, в якій провідним медіаторним механізмом виступає унікальний копінг. Зниження стресостійкості супроводжується зростанням прокрастинації через ланцюжок: підвищення тривожності - перехід до унікальних стратегій - наростання поведінкового відстрочення. Практичне значення отриманих даних полягає в можливості цільового психологічного втручання: розвиток проблемно-орієнтованих копінг-навичок є ключовим напрямом як профілактики стресових порушень, так і подолання прокрастинаційної поведінки [1]. Перспективними є лонгітюдні дослідження динаміки цих взаємозв'язків, а також розробка й апробація програм групової психологічної підтримки для фахівців соціальної сфери з урахуванням виявленої структури психологічних чинників.

#### Список використаних джерел

1. Коломієць Л., Шульга Г., Лебедь Ю., Харчук В. Визначення та корекція прокрастинації у дорослих. *Особистість та навколишнє середовище*. 2024. Т. 3, № 4. С. 23–30. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(4\)-23-30](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(4)-23-30)

2. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 420 с.