

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І ПРОКРАСТИНАЦІЯ У ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

Сущенко Анастасія

Психологічне здоров'я фахівців соціономічних професій постає сьогодні як самостійна науково-прикладна проблема, що виходить за межі окремої галузі й набуває характеру соціально значущого питання. Працівники центрів надання соціальних послуг функціонують в умовах хронічного стресового навантаження, зумовленого поєднанням емоційно насиченого клієнтського контакту, адміністративного тиску й ресурсного дефіциту [3]. Водночас у науковій літературі спостерігається брак систематизованих досліджень, присвячених взаємодії між зниженою стресостійкістю та схильністю до прокрастинації саме в цій категорії фахівців. Більшість наявних праць розглядають ці феномени ізольовано, тоді як практика свідчить про їхню структурну пов'язаність: нездатність ефективно регулювати стрес часто проявляється у відстроченні ділових рішень і уникненні відповідальних дій [2]. Отже, теоретичне осмислення психологічних механізмів, що опосередковують зв'язок між стресостійкістю та прокрастинацією, є актуальним і недостатньо розробленим напрямом.

Мета публікації – здійснити теоретичний аналіз психологічних механізмів взаємозв'язку між стресостійкістю і прокрастинацією у фахівців соціальної сфери, спираючись на сучасні концептуальні підходи у стресології, психології саморегуляції та поведінки уникнення.

Поняття стресостійкості у сучасній психології розглядається не як статична риса, а як динамічна система ресурсів, що забезпечує адаптивне реагування на дію стресорів [4]. Зниження стресостійкості відображається не лише у фізіологічних реакціях, а передусім у порушенні процесів когнітивної оцінки та регуляції поведінки: особа починає сприймати вимоги середовища як невідконтрольні й

надмірні, що безпосередньо підвищує суб'єктивне переживання стресу [3].

Прокрастинація розуміється як поведінковий патерн ірраціонального відстрочення цілеспрямованих дій попри усвідомлення їхньої необхідності та негативних наслідків зволікання [1]. Принципово важливим є розмежування «раціонального» відкладання, зумовленого об'єктивними обставинами, та «ірраціонального» - детермінованого когнітивно-емоційними процесами. Саме другий різновид пов'язується з хронічним стресом, тривогою та схильністю до уникнення [2]: особа, яка відчуває суб'єктивну перевантаженість, відстрочує завдання передусім заради короткострокового емоційного полегшення, а не через брак часу чи ресурсів.

Механізм зв'язку між двома конструктами розкривається через кілька взаємодоповнювальних пояснювальних моделей. По-перше, прокрастинація розглядається як стратегія пріоритизації короткострокової регуляції настрою: фахівець, який суб'єктивно оцінює ситуацію як невідконтрольну, схильний відкласти дію задля тимчасового зниження тривоги, що, однак, посилює стрес у довгостроковій перспективі [1]. По-друге, модель ресурсного виснаження пояснює прокрастинацію через поступове вичерпання когнітивних і вольових ресурсів унаслідок тривалого стресового впливу: коли ресурси саморегуляції виснажено, поведінкове уникнення стає дефолтною реакцією на складні завдання [4]. По-третє, прокрастинацію можна розглядати як дисфункціональну копінг-стратегію, зокрема різновид унікального копінгу, який активується в умовах хронічного стресового навантаження [4]. Емпіричні дані свідчать, що емоційне вигорання - похідне від тривалого стресу - є одним із найбільш стійких предикторів прокрастинаційної поведінки [5].

Окрема роль у цьому механізмі належить психічним станам - тривожності та фрустрації, - які виступають медіаторами між стресовим навантаженням і прокрастинаційною поведінкою. Підвищена тривожність знижує толерантність до невизначеності, що є необхідною умовою прийняття рішень; фрустрація блокує

цілеспрямовану активність і провокує реакції уникнення [1]. Ригідність когнітивних процесів ускладнює переключення між завданнями і підвищує функціональне навантаження на систему саморегуляції [3].

У контексті соціальних служб означені механізми набувають особливого значення: фахівці цієї сфери систематично стикаються з ситуаціями моральних дилем, емоційного перевантаження й нечіткої відповідальності - потужними тригерами як стресової активації, так і поведінкового уникнення [5]. Тривале функціонування в таких умовах без адекватних ресурсів підтримки призводить до формування стійких прокрастинаційних патернів, подолання яких потребує спеціалізованого психологічного втручання [2].

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що зв'язок між стресостійкістю і прокрастинацією у фахівців соціальної сфери є системним і опосередкований кількома механізмами: емоційною дисрегуляцією, ресурсним виснаженням та дисфункціональними копінговими стратегіями. Прокрастинація постає не як ізольована риса, а як симптом глибшого порушення саморегуляційних процесів, каталізованого хронічним стресом. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпірична перевірка медіаційних моделей, що встановлюють роль конкретних психічних станів (тривожності, фрустрації) та копінг-стратегій у взаємодії між сприйнятим стресом і прокрастинацією, а також розробка диференційованих програм психологічного супроводу фахівців соціальних служб.

Список використаних джерел

1. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. 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)
3. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
4. Стресостійкість : навч. посіб. / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін.; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Huang Y. Emotional burnout and procrastination in young adults. *Journal of Mental Health*. 2024. Vol. 33. P. 144–153.