

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК: 159.9 + 159.9.072.43

© С. Б. Кузікова, Т. І. Щербак, 2022

orcid.org/0000-0003-2574-9985

orcid.org/0000-0002-7701-9450

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265487>

КУЗІКОВА Світлана Борисівна

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ЩЕРБАК Тетяна Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Стаття присвячена аналізу результатів теоретичного та емпіричного дослідження копінг-стратегій студентів та зв'язку копінгів зі збереженням продуктивності праці і високої функціональності в умовах стресової ситуації (у співвіднесенні з результатами діагностики прокрастинації студентів). Представлено теоретичний аналіз специфіки ефективності копінг-стратегій. В емпіричному дослідженні брали участь 66 студентів 2-4 курсів. Діагностика напруженості копінгів здійснювалася за допомогою «Копінг-тесту Лазаруса», діагностика рівня прокрастинації – за «Шкалою загальної прокрастинації Тисктан (адаптації Т. Л. Крюкової)». Проаналізовано результати емпіричного дослідження копінгів студентів. Виявлено, що найбільш вираженими стратегіями поведінки, до яких звертаються студенти, є планування (57,5%) та позитивна переоцінка (56,6%); однаково вираженими є пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності та самоконтроль (31,8%); рідше зустрічаються дистанціювання, уникнення та конфронтаційний копінг. Проаналізовано вираженість та домінування копінг-стратегій у групах респондентів із різним рівнем прокрастинації. За результатами, найбільш розвиненими стратегіями поведінки у студентів із низьким рівнем прокрастинації є позитивна переоцінка та планування (останнє частіше представле-

не домінуючою стратегією). Серед групи із середнім рівнем прокрастинації ці два копінги також яскраво виражені, рівною мірою. Проте, спостерігається недостатня напруженість інших, активних стратегій поведінки. Серед осіб із високим рівнем прокрастинації статистичного переважання того чи іншого копінгу не зафіксовано, широко спостерігаємо вираженість лише однієї чи двох стратегій, або слабку напруженість усіх представлених копінгів. Проаналізувавши домінуючі копінги у осіб із низьким рівнем прокрастинації, було сформульовано гіпотезу про можливу обернену кореляцію вираженості копінгу позитивної переоцінки та рівня прокрастинації, перевірка здійснювалася методами математичної обробки даних (кореляційний аналіз за критерієм Спірмена). Значимих кореляційних зв'язків виявлено не було, відтак гіпотеза не підтвердилася. Результати емпіричних досліджень можуть бути використаними як для розробки рекомендацій, розвивально-корекційної та просвітницької діяльності, спрямованої на профілактику зниження продуктивності та ефективної діяльності, так і для висвітлення недостатньо дослідженої теми зв'язків копінг-стратегій із явищем прокрастинації.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптивність, студенти, стратегії поведінки, прокрастинація.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день проблема зіткнення із тривожними факторами, що є значними і часом перевищують наші ресурсні можливості, та проблема відбудови своєї діяльності у нових турбулентних, стресових умовах торкається чи не кожної людини. Потрапивши у складні умови, у нас активізуються особливі поведінкові та когнітивні стратегії подолання труднощів – копінг-стратегії. Стресові ситуації є різноманітними та повсякчас нашаровуються – гострий стрес, сильний, слабкий та довготривалий, для різних умов та характеристик ефективними будуть різні стратегії поведінки. Володіння широким арсеналом розвинених копінгів дозволяє в необхідний момент звернутися саме до того, який виявиться найбільш доцільним для досягнення мети у заданих умовах, а отже, і підвищує адаптивність особистості. В реальності ж, не звертаючись до свідомого напрацювання різних стратегій поведінки, людина обмежується кількома домінуючими копінгами, що склалися стихійно – виходячи із отриманого раніше досвіду подолання подібних стресових ситуацій та наявних ресурсів. У теперішніх умовах особливо добре

відчувається їх обмеженість – звичні для людини стратегії співвладання зі стресом, що ефективно спрацювали при гострих короткочасних небезпеках, при хронічному впливі стресогенних факторів починають призводити до дезорганізації. Розвиток та свідоме формування нової стратегії поведінки потребує уваги, ресурсів та часу. На сьогоднішній день актуальним постає завдання дослідити вираженість яких копінг-стратегій буде сприяти збереженню суб'єктної активності, працездатності та функціональності. Аналізуючи емпіричні результати прокрастинації студентів в умовах передекзаменаційного стресу, ми дослідили особливості стратегій поведінки тих студентів, що змогли зберегти продуктивність та врегулювати діяльність у тяжких умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що не існує однозначної думки щодо ефективності тих чи інших копінг-стратегій. На відміну від психологічного захисту, який вмикається автоматично та є несвідомим, особистість як істота соціальна, самостійна та свідома, здатна вирішувати свої внутрішні та зовнішні конфлікти, боротися з тривогою та напругою, керуючись свідомо сформованою програмою. Для позначення свідомих зусиль щодо зниження стресу і подолання ситуації загрози, використовується поняття копінгу (coping), копінг-поведінки та копінг-стратегій (Субботіна, 2013). Класичні погляди на копінг-стратегії передбачають їх поділ на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні. Копінги є поняттям ширшим за психологічні захисні механізми, вони можуть усвідомлюватися та обиратися, піддаються регуляції і свідомій зміні. У складі однієї копінг-стратегії зазвичай запускаються декілька механізмів інтрапсихічної адаптації. У структурі особистості вони характеризуються суперечливими властивостями, що одночасно як сприяють стабілізації, так і можуть призводити до дезорганізації (Чумакова, 1998). За розширеною класифікацією копінгів Е. Фрайденберга, та Е. Льюїса вважається, що найчастіше адаптивними виступають стратегії, орієнтовані на активну поведінку та вирішення проблеми. Активні копінги також узагальнено відображають інші стратегії, спрямовані на пошук виходу і зміну ситуації. Окрім подолання однією із найбільш адаптивних активних стратегій вважається пошук соціальної підтримки, що допомагає заручитися підтримкою зовнішніх сил, знизити тривогу від впливу стресорів

та поповнити захисні ресурси. Зворотною стороною соціальної підтримки може виявитися опікування і надмірний контроль, позбавлення здатності самостійно діяти, брати відповідальність.

Прикладом потужної стратегії, спрямованої на зміну ставлення до ситуації, є позитивна переоцінка – переосмислення ситуації допомагає емоційній саморегуляції та зменшує тривожність. Її зворотною стороною може стати дезадаптація внаслідок покладання зусиль лише на зміну ставлення до проблеми і пошук позитивного при відмові від вирішення завдань.

Пасивні копінги орієнтовані на уникнення як взаємодії із ситуацією, так і пов'язаних з нею тривожних думок. Проте, маючи на меті зниження тривоги, у довгостроковій перспективі вони найчастіше призводять до наростання стресу, депресивності та дезадаптації, оскільки не передбачають конкретних дій щодо зміни ситуації. Також необхідність відволіктися, позбутися неприємних переживань шляхом уникнення може призводити до зниження емоційної напруги через редукцію – саме ця копінг-стратегія найчастіше зустрічається при відході у переїдання, алкоголь, розваги, та формуванні адиктивної поведінки (Максимова, 1996). У разі неможливості діяти та впливати на ситуацію, за турбулентних умов із неконтрольованими змінами, стратегії, спрямовані на зміну ставлення до проблеми, показують високу ефективність. За умов, коли стресова ситуація є неконтрольованою чи короткочасною, пасивні стратегії уникнення допомагають знизити тривожність та зберегти емоційний баланс. Якщо стресова ситуація пролонгована, то пасивні копінги стають дезадаптивними, і планування та подолання ситуації стають навіть більш ефективними, ніж стратегії, направлені на зміну ставлення до неї (Семічов, 1972). Без сумніву, продуктивними виступають стратегії, що спрямовані на покращення фізичного благополуччя – відновлення режиму сну, харчування, релаксації, фізичної активності; здоровому організму значно легше впоратися за стресом (Рассказова, Гордеева, Осін, 2013).

Різноманітність умов та особливостей дії стресових факторів ставить питання про достатній арсенал розвинених копінгів. Широкий діапазон вибору поведінки сприяє високій психологічній стійкості та знижує дистрес. «Люди з великою

різноманітністю копінг-стратегій відчувають той самий рівень стресу, що й випробувані з низьким різноманіттям копінгів, але їх психологічне благополуччя та стійкість значно вищі» (Купрене, 2011).

Таким чином, емпіричні дослідження ефективності копінг-стратегій тісно пов'язують отримані результати із конкретними умовами, стресовими ситуаціями та поставленими задачами, за яких копінги виявили себе як адаптивні. Ми задалися питанням дослідити ефективність тих чи інших копінгів задля збереження високої функціональності та продуктивності в умовах стресової ситуації на прикладі студентської групи напередодні екзаменів. У якості такого явища, що при виконанні діяльності характеризується втратою продуктивності, негативними психологічними ефектами, надмірним вичерпанням ресурсів і призводить до дезорганізації та дистресу, було досліджено прокрастинацію. На сьогоднішній день визначення та теорії феномену прокрастинації різняться. У рамках психоаналітичного підходу для пояснення механізму дії прокрастинації і вивчаються психологічні захисти та копінг-стратегії. Прокрастинація призводить до стрімкого зниження продуктивності, порушується режим сну, знижується самооцінка, виникають тривожні почуття, виникає дистрес. Енергія вичерпується надмірно та тривожність збільшується, оскільки умови ускладнюються, а наявні ресурси вичерпуються. Так, П. Стіл виділив основні критерії, що визначають стратегію поведінки як прокрастинацію: відстрочка, марність та контрпродуктивність (Стіл, 2012). Щодо дослідження зв'язків прокрастинації з конкретними копінг-стратегіями, при досить великому накопиченні емпіричних даних у науковій базі, напрацювання теоретичного багажу недостатні та єдиної цілісної теорії щодо феномену прокрастинації на сьогоднішній день не виділяють. За дослідженнями В. Цуркіна, існує негативна кореляційна залежність між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та показниками прокрастинації.

Мета статті – визначити, володіння якими копінг-стратегіями сприяє збереженню продуктивності під впливом стресових ситуацій (на прикладі аналізу емпіричного дослідження копінг-стратегій студентів із різним рівнем прокрастинації в екзаменаційний період).

Виклад основного матеріалу дослідження. Діагностика рівня прокрастинації та виявлення домінуючих копінг-стратегій проводилися серед студентів 2-4 курсів СумДПУ імені А. С. Макаренка. Загальна кількість респондентів становила 66 осіб, з них 40 жінок та 26 чоловіків, середній вік 20,8 років. Діагностичний інструментарій склали «Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової)» (Tuckman, B. W., 1991) та «Копінг-тест Лазаруса» (розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 р. (Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988), адаптований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвим у 2004 р.). За результатами емпіричного дослідження було зроблено висновки про зв'язки рівня прокрастинації та копінг-стратегій, що переважають у поведінці респондентів.

У ході проведеної діагностики та аналізу шкали загальної прокрастинації респондентів, були отримані такі результати: високий рівень прокрастинації виявлено у 33,3% осіб, середній у 18,2% опитаних, та низький у 51,5% осіб. Отримані дані відображені на рис. 1, де рівень 35-47 є низьким, 48-54 середнім, а 54-64 свідчить про високий рівень прокрастинації.

Загальна характеристика рівня вираженості прокрастинації серед досліджуваних є наступною: 30,3% мають високий ступінь вираженості загальної прокрастинації; ми робимо припущення про менш розвинені механізми саморегуляції, такі як планування, цілепокладання, та недостатність необхідних навичок для своєчасного виконання завдання. Надалі ми прослідкуємо, чи правильним є це припущення, виходячи з їх основних копінг-стратегій. Середній рівень прокрастинації виявлено у 18,2% студентів; вірогідно, вони мають достатньо розвинені активні копінги, що компенсують потяг до уникання тривожних ситуацій. Низький рівень вираженості прокрастинації виявлено у 51,5% опитаних; цим студентам властива висока організованість, відповідальність та результативність.

За результатами дослідження копінг-стратегій студентів, виявили рівень напруженості різних копінгів. Загальна характеристика копінг-стратегій досліджуваних є наступною.



Рис. 1. Результати діагностики рівня прокрастинації

Конфронтаційний копінг – виражений у 7 осіб, тобто 10%. Передбачає агресивні зусилля щодо зміни ситуації, певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

Дистанціювання – виражений у 13,6%. Відображає когнітивні зусилля щодо відокремлення від ситуації та зменшення її значущості.

Самоконтроль – характерний для 31,8% досліджуваних. Відображає зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій.

Пошук соціальної підтримки – виражений у 31,8% опитаних. Відображає зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності – переважає у 31,8% діагностованих. Передбачає визнання своєї ролі у проблемі із спробами її вирішення.

Втеча-уникнення – виражений у 10% респондентів. Відображає явне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.

Планування розв'язання проблеми – копінг, що виражений у 57,5% студентів. Відображає довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка – виражений у 56,6%. Відображає зусилля створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

У ході емпіричного дослідження копінг-стратегій студентів виявлено домінуючі копінги та співвіднесено їх із рівнем прокрастинації (рис. 2). За результатами, у осіб із низьким рівнем прокрастинації домінуючим копінгом з частотою 38,8% зустрічається планування, 29,4% – позитивна переоцінка, 5,8% прийшлося на втечу-уникнення, 5,8% на дистанціювання, на самоконтроль та на пошук соціальної підтримки; на другому місці за силою напруженості копінгу найбільш розповсюдженими є позитивна переоцінка (32,3%) та планування (26,4%); третій за напруженістю копінгу є самоконтроль (26,4%). Загалом, найбільш розповсюджена виражена копінг-стратегія серед осіб із низьким рівнем прокрастинації це позитивна переоцінка (яскраво виражена у 73,5% респондентів) та планування (у 64,7%). Зустрічається також недостатня напруженість усіх представлених копінг-стратегій.

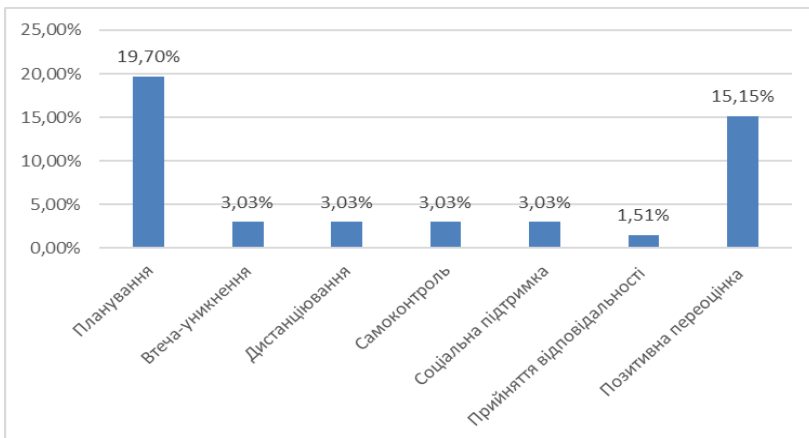


Рис. 2. Домінуючі копінги осіб із низьким рівнем прокрастинації

Серед групи респондентів із середнім рівнем прокрастинації (рис. 3) теж найчастіше зустрічаються копінг-стратегії позитивної переоцінки (58,3%) та планування (58,3%).

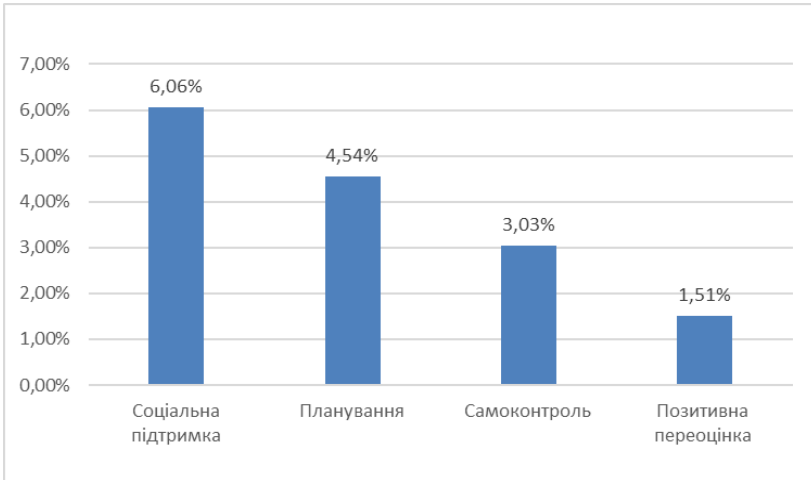


Рис. 3. Домінуючі копінги осіб із середнім рівнем прокрастинації

Серед осіб з високим рівнем прокрастинації найбільш розповсюдженим копінгом є прийняття відповідальності (у 55% респондентів) та планування (35%); при цьому, слід зазначити, що досить часто ми зустрічаємо лише один домінуючий чи один-два достатньо виражених копінги, тоді як інші є не досить розвиненими; також, частіше зустрічається слабка напруженість усіх представлених копінгів (рис. 4).

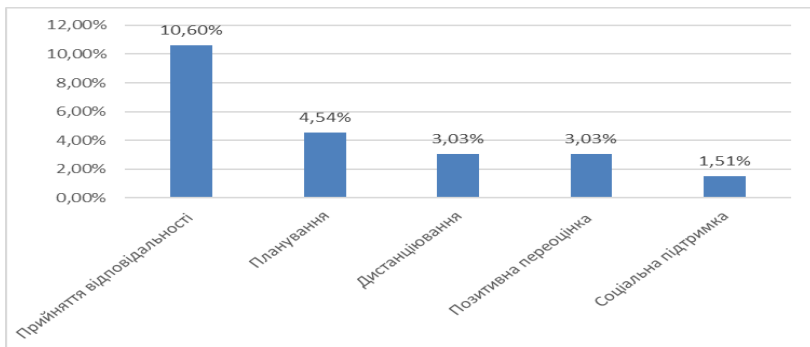


Рис. 4. Домінуючі копінги осіб із високим рівнем прокрастинації

Аналізуючи отримані результати та факт розповсюдженості стратегії позитивної переоцінки у якості домінуючої серед осіб

із низьким рівнем прокрастинації, ми вирішили перевірити гіпотезу, чи існує зворотній кореляційний зв'язок між вираженістю даного копінгу та рівнем прокрастинації.

Так, за дослідженнями А. Н. Амеліної, особистісна схильність до позитивної інтерпретації подій та оптимістичних очікувань сприяє вищій адаптивності та стресостійкості особистості, зменшує вірогідність негативних ефектів та деструктивних стратегій поведінки (Амеліна, А. Н., 2008).

Для перевірки гіпотези було використано кореляційний аналіз (знаходження коефіцієнтів рангової кореляції r_s Спірмена). Було сформульовано дві гіпотези: H_0 – рівень прокрастинації та рівень вираженості копінгу позитивної переоцінки не взаємозв'язані, та H_1 – зв'язок існує. За результатами розрахунків, коефіцієнт кореляції r_s Спірмена становить (-0,51), що є меншим за $r_{\text{крит}}$, таким чином, гіпотеза H_0 приймається. Розмір стандартизованого ефекту згідно класифікації Дж. Коена – малий. На основі отриманих результатів ми можемо зробити висновок, що значимої кореляції між даними показниками немає.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок. На підставі отриманих даних про особливості копінг-стратегій студентів із низьким, середнім та високим рівнем прокрастинації, можна зробити наступні висновки: стратегії позитивної переоцінки та планування допомогли студентам знизити рівень тривожності й впоратися із негативними психологічними ефектами. Позитивна переоцінка впливає на характер інтерпретації людиною подій та умов об'єктивної реальності, знаходження нових кутів зору та можливостей, а також на характер очікувань, що є впливовим фактором на рівень прокрастинації і звертання до пасивних-уникаючих копінгів, на переважання активних стратегій поведінки та збереження продуктивної діяльності і ефективного вирішення задач. Так, переважання зазначених копінгів помітне серед групи осіб із низьким та середнім рівнем прокрастинації. Загалом можна стверджувати, що недостатня різноманітність та активність стратегій поведінки може слугувати фактором зниження адаптивних можливостей при зіткненні зі стресогенною ситуацією та підвищення прокрастинації у даних умовах.

Припускаємо, що корекційно-розвивальні програма, яка включала б розвиток навичок планування та позитивної переоцінки (прийняття навколишнього світу та активної трансформації негативного на позитивне), а також розвитку активних стратегій-поведінки, допомогла б знизити рівень прокрастинації та запобігти зниженню продуктивності під дією стресових умов.

Отримані в результаті дослідження висновки не претендують на вичерпне рішення цієї проблематики. Подальша перспектива, на нашу думку, полягає у дослідженні ефективності окремих копінгів для збереження продуктивності, за розрізних стресових умов для контрольних груп: ситуації гострого стресу, сильного, тривалого, слабкого, змішаного.

Список використаних джерел

- Амелина А. Н. Стресс и защита от стресса. Москва : Сمارт, 2008. 190 с.
- Купрене Е. В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии. *Среднее профессиональное образование*. 2011. № 5. С. 69–71.
- Максимова Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению. *Психологический журнал*. 1996. Т. 17 (3). С. 149–152.
- Расказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. № 1. С. 82–118.
- Семичов С. Б. Теория кризисов и психопрофилактика. *Труды Ленинградского научно-исследовательского психоневрологического ин-та имени В. М. Бехтерева. Неврозы и пограничные состояния* / под ред. В. Н. Мясищева и др. Ленинград, 1972. Т. 63. С. 96–99.
- Субботина Ю. Л. Психология защитных механизмов личности. Ярославль : ЯрГУ, 2013. 164 с.
- Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия. Санкт-Петербург : СПбГУ, 1998. 200 с.
- Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done. New York : HarperCollins, 2012. 306 p.

Tuckman B. W. The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1991. Vol. 51. P. 473–480.

Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54 (3). P. 466–475.

References

Amelina, A. N. (2008). *Stress i zashhita ot stressa [Stress and protection against stress]*. Moskva: Smart [in Russian].

Chumakova, E. V. (1998). *Psichologicheskaja zashhita lichnosti v sisteme detsko-roditel'skogo vzaimodejstviya [Psychological protection of the individual in the system of child-parent interaction]*. Sankt-Peterburg: SPGU [in Russian].

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.

Kuprene, E. V. (2011). Sovremennoe sostojanie i metody koping-strategij v psihologii [Current state and methods of coping strategies in psychology]. *Srednee professional'noe obrazovanie*, 5, 69-71 [in Russian].

Maksimova, N. Ju. (1996). O sklonnosti podrostkov k addiktivnomu povedeniju [On the tendency of adolescents to addictive behavior]. *Psychological Journal*, 17 (3), 149-152 [in Russian].

Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2013). Koping-strategii v strukture dejatel'nosti i samoreguljacji: psihometricheskie harakteristiki i vozmozhnosti primenenija metodiki COPE [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of application of the COPE method]. *Psychology. Journal of the Higher School of Economic*, 1, 82-118 [in Russian].

Semichov, S. B. (1972). Teorija krizisov i psihoprofilaktika [Crisis theory and psychoprophylaxis]. In V. N. Mjasishheva (Ed.), *Trudy Leningradskogo nauchno-issledovatel'skogo psihonevrologicheskogo in-ta imeni V. M. Behtereva. Nevrozy i pogranichnye sostojanija* (T. 63, pp. 96-99). Leningrad [in Russian].

Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: HarperCollins.

Subbotina, Ju. L. (2013). *Psihologija zashhitnyh mehanizmov lichnosti [Psychology of personality defense mechanisms]*. Jaroslavl: JarGU

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.

Kuzikova S., Shcherbak T.

COPING STRATEGIES AND MAINTAINING PRODUCTIVITY IN STRESSFUL SITUATIONS

The article is devoted to the analysis of the results of theoretical and empirical research of students' coping strategies and the connection of coping with the preservation of productivity and high functionality in stressful situations (in relation to the results of diagnosis of students' procrastination). Theoretical analysis of the specifics of the effectiveness of coping strategies is presented. The empirical study involved 66 students of 2-4 courses. Diagnosis of coping tension was performed using the Ways of Coping Questionnaire, WCQ (R. Lazarus) and "Tuckman General Procrastination Scale (adapted by T. L. Kryukova)". The results of an empirical study of students' coping have been analyzed. It has been found that the most often behavioral strategies to which students apply are: planning (57.5%) and positive reassessment (56.6%); the search for social support, acceptance of responsibility and self-control are equally pronounced (31.8%); distancing, avoidance, and confrontational coping are less common. The severity and dominance of coping strategies in groups of respondents with different levels of procrastination have been analyzed. According to the results, the most developed behavioral strategies for students with low procrastination are positive reassessment and planning (the latter is more often represented by the dominant strategy). Among the group with a medium level of procrastination, these two copings are also equally pronounced. However, there is a lack of tension in other, active behavioral strategies. Among people with a high level of procrastination, the statistical predominance of one or another coping is not recorded, we widely observe the severity of only one or two strategies, or low tension of all presented copings. After analyzing the dominant copings of people with low procrastination, a hypothesis was formulated about the possible inverse correlation between the severity of positive reevaluation and procrastination, the test was performed by mathematical data processing (Spearman's correlation analysis). No significant correlations were found, so the hypothesis was not confirmed. The results of empirical research can be used both to develop recommendations, developmental and educational activities aimed at preventing the decline in productivity and efficiency, and to highlight the understudied topic of the links between coping strategies and the phenomenon of procrastination.

Key words: coping strategies, adaptability, students, behavioral strategies, procrastination.