

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



«Рекомендована до захисту»
Протокол № 4/17 від 17.11.2023 р.
завідувач кафедри
Борозенцева Т.В.

СТРАТЕГІЇ КОПІНГУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
зі спеціальності 053 Психологія
Освітня програма – Практична психологія

Виконавець:
здобувач 605-а групи
факультету соціальної та мовної
комунікації
Помагалов Кирило Сергійович

Науковий керівник:
к. психол. н., доцент
Грицук Оксана Вікторівна

Дніпро – 2023

АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто поняття та особливості копінг-стратегій та прокрастинації, взаємозв'язок копінгу з рівнем прокрастинації.

У рамках роботи виявлено найбільш поширені копінг-стратегії серед підлітків (втеча, самоконтроль, планування вирішення проблем) та визначено кореляційні зв'язки між схильністю до відкладення на потім і бажаними копінг-стратегіями: позитивна залежність між прокрастинацією та низькоефективними стратегіями та негативний зв'язок прокрастинації з проблемно-орієнтованими стратегіями подолання.

З огляду на результати діагностики розроблено корекційно-розвивальну програму для підлітків із переважанням низькоефективних копінг-стратегій та рекомендації для підлітків та педагогів щодо профілактики прокрастинації.

SUMMARY

The work has been considered the concept and features of coping strategies and procrastination, the relationship of coping with the level of procrastination.

As part of the work the most common coping strategies among adolescents (escapism, self-control, problem-solving planning) was revealed and a wide range of correlations between the tendency to procrastination and desired coping strategies (a positive correlation between procrastination and low-effective strategies and a negative correlation between procrastination and problem-oriented coping strategies) was determined.

The diagnostic results, a correction and developmental program for adolescents with a prevalence of low-effective coping strategies and recommendations for adolescents and teachers on the prevention of procrastination were developed.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІКУ	7
1.1. Поняття стратегій копіngu у психологічній науці.....	7
1.2. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці	16
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ КОПІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	22
2.1. Поняття прокрастинації та основні підходи до її вивчення.....	22
2.2. Особливості прокрастинації у підлітковому віці.....	34
2.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та рівня прокрастинації.....	37
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ЯК ФАКТОРА КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІКУ.....	45
3.1. Організація та методи дослідження.....	45
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження копінг-стратегій та прокрастинації у підлітковому віці.....	50
3.3. Програма формування ефективних копінг-стратегій у підлітків	61
3.4. Рекомендації щодо профілактики прокрастинації.....	83
Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Сучасні соціально-економічні умови задають високий темп життя, коли від сучасної людини для успішної адаптації в суспільстві потрібна максимальна активність, професіоналізм, висока продуктивність праці, вміння вирішувати безліч завдань одночасно. У зв'язку з цим дедалі більше людей скаржаться на постійну нестачу часу, постійне почуття втоми, при цьому вони майже завжди зайняті чимось незначним, а важливі справи відкладаються «на потім». У психології схильність до постійного відкладання справ позначається терміном «прокрастинація». Цей феномен надзвичайно поширений у суспільстві, особливо серед молоді [43, 56].

Феномен прокрастинації особливо яскраво проявляється у підлітковому та студентському віці. У підлітковому віці, зважаючи на зміну провідного виду діяльності з навчального на спілкування з однолітками, особливо посилюється прояв прокрастинації, причому частіше саме у навчальній чи побутовій сфері. Це часто призводить до різних стресових ситуацій: конфліктів з оточуючими, необхідності працювати в авральному режимі, почуття незадоволеності собою тощо. Все це змушує частіше активізувати внутрішні ресурси та шукати різні способи боротьби зі стресом.

У західній психології методи подолання прийнято називати копінг-стратегіями. Їхнім докладним вивченням займався Р. Лазарус. Крім того, із західних учених велику увагу приділяли копінг-стратегіям Д. Амірхан, Р. Плутчик, Г. Сельє, С. Фолкман, Н. Хаанг. Серед вітчизняних вчених вивченням стратегій подолання займалися Л.І. Анциферова, В.А. Бодров, Є.Р. Ісаєва, С.К. Нартова-Бочавер, К. Муздибаєв.

У підлітковому віці відбувається процес активного становлення стратегій копіngu. Однак не так багато досліджень присвячено опису особливостей співвладної поведінки саме в підлітковому віці. А опис зв'язку прокрастинації та переважних копінг-стратегій зустрічається лише в поодиноких роботах О.П. Івутін, М.А. Кисельової, А.В. Клімової, причому всі вони базувалися на

студентській вибірці.

Актуальність проблеми копінг-поведінки пов'язана з її істотним впливом на загальний адаптаційний потенціал особистості в умовах сучасного суспільства, що постійно змінюються. У сучасній психологічній науці дедалі більшого підтвердження набуває погляд на прокрастинацію як на наслідок зниженої здатності особистості справлятися зі стресом. У зв'язку з цим є необхідність дослідження прокрастинації в підлітковому віці та її взаємозв'язку з бажаними стратегіями копінгу.

Мета дослідження – виявити ефективні копінг-стратегії у підлітків для зниження рівня їх прокрастинації.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання:

1. вивчити сучасний стан та основні напрями розробки проблеми прокрастинації та стратегій копінгу у підлітків у вітчизняній та зарубіжній літературі;
2. встановити особливості прокрастинації та стратегії копінгу у підлітковому віці;
3. дослідити взаємозв'язок прокрастинації та стратегій копінгу у підлітків;
4. розробити психокорекційну програму для зниження прокрастинації у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: прокрастинація у підлітковому віці.

Предмет дослідження: ефективні копінг-стратегії як фактор корекції прокрастинації у підлітковому віці.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичні (аналітико-синтетичний, порівняльно-зіставний методи), організаційні (порівняльний метод), діагностичні методи (Копінг-тест Лазаруса, 2004, опитувальник ступінь виразності прокрастинації М.А. Кисельової, 2015, опитувальник на схильність до прокрастинації О. А. Ширварі, Є. Є. Чорної, В. А. Панова та ін., 2015, «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, 1995), математико-статистичні методи обробки даних: якісні (порівняльний аналіз даних) і кількісні (методи описової статистики,

аналіз достовірних відмінностей, кореляційний аналіз).

Матеріал дослідження. Принципи вікового розвитку Л.С. Виготського, теорії прокрастинації Дж. Бурка, Я.І. Варварічева, А. Елліс, Н.М. Карловський, М.А. Кисельової, К.Х. Лея та Л. Юен, теорії копінг-стратегій Д. Амірхана, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, теорії власної поведінки С.К. Нартової-Бочавер, Н.А. Сироти, С.В. Фролова, В.М. Ялтонського.

Практична значимість дослідження полягає у створенні корекційної програми, що сприяє зростанню прихильності до ефективних стратегій копіngu і зниженню рівня прокрастинації в підлітковому віці. Впровадження результатів сприятиме ефективнішій боротьбі зі стресовими ситуаціями та продуктивнішій організації часу підлітків.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на Міжнародній науково-практичній конференції «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії», м. Дніпро (Україна), 09-10 листопада 2023 року. Участь у секційному засіданні з доповіддю «Основні копінг-стратегії поведінки підлітків».

Структура магістерської роботи. Логіка дослідження зумовила структуру роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел з дев'ятьма п'яти найменувань, чотирьох додатків. Загальний обсяг сто дванадцять сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІКУ

1.1. Поняття стратегій копіngu у психологічній науці

Вивчення механізмів поведінки людини у стресових ситуаціях розпочалося ще у 40–50-х роках ХХ ст. Однак на сьогоднішній день у вітчизняній психології досі немає єдиного терміна для позначення того, як людина вважає за краще справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Л.І. Анциферова вважає, що у вітчизняній психології для позначення галузі досліджень, пов'язаної з вивченням поведінки людини при стресі найчастіше використовуються слова і «співволодіння», і «повноважена поведінка», і «психологічне подолання», і просто кальковане «копінг» [2].

В даний час під терміном «копінг» прийнято розуміти всю сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які людина використовує для того, щоб упоратися з труднощами повсякденного життя. Вперше термін «копінг» з'явився у психологічній літературі в 1962 р. Його використовував Л. Мерфі для опису способів, якими користуються діти для подолання вікових криз.

Трохи пізніше, в 1966 році, досить широке дослідження та опис усвідомлених способів впоратися зі стресом провів Р. Лазарус у своїй книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес впорання з ним»). За Р. Лазарусом, «допінг» - це «прагнення до розв'язання проблем, яке здійснює індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості».

М. Вебер визначає психологічну роль копінг-поведінки в негайній допомозі в ситуаціях стресу, в якості його послаблення, адаптації, оволодіння та

пом'якшення [6].

Копінг у прямому сенсі є стратегії, використовувані людиною для адаптивного функціонування чи пристосування. Ключове питання у розумінні копінгу полягає у пошуку характеристик, що визначають цей процес.

Так, сьогодні існує кілька різних підходів до визначення поняття «копінг». По праву можна вважати визначення дане прихильником психоаналізу М. Хаанга [66], який одним із перших розпочав тлумачити поняття копінг у руслі свого напрямку, зв'язавши його з «Его», як один із варіантів захисту як для зменшення рівня психічної напруги, так і для більш продуктивної адаптації особи у складних життєвих умовах. Схожої думки дотримуються і інші прибічники психоаналізу: О.В. Змановська, А. Кардінер, В.І. Овчаренко, Г.С. Салліван, Е. Фромм, К. Хорні. У рамках гуманістичного спрямування копінг-стратегії прийнято розглядати як особливу форму поведінки, що свідчить про особистісну готовність вирішувати свої проблеми (А. Маслоу, К. Роджерс,) [55].

Ще один підхід до поняття «копінг» відноситься до теорій рис особистості (диспозиційні концепції копінгу) - як вроджена схильність індивіда до певних дій в умовах стресової ситуації. Вчені вважають, що тип копінгу протягом усього життя рідко змінюється і найчастіше залежить від виду стресора. Але оскільки вищезазначене твердження часто не підкріплювалося емпіричними даними, воно не набуло великої підтримки і не закріпилося [27].

Когнітивний напрямок досліджень копінгу розроблявся Р. Лазарусом та С. Фолкманом, які визначали копінг як прагнення особистості зберегти рівновагу між вимогами навколишнього середовища та наявними у особистості ресурсами, що дозволяють задовольнити ці вимоги. Р. Лазарус та С. Фолкман схильні описувати його як вічно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, які застосовує людина, щоб протистояти вимогам, надмірно перевищуючим ресурси суб'єкта.

Ф. Кохен і Р. Лазарус, провівши ряд досліджень, виділили 5 завдань копінгу, що впливають на успішність подолання проблеми:

1) зменшення негативного впливу обставин та підвищення можливостей до відновлення (одужання);

- 2) терпіння, адаптація до ситуації або її перетворення;
- 3) підтримка впевненості у власних силах та позитивного «образу Я»;
- 4) встановлення емоційної рівноваги;
- 5) збереження достатньою мірою тісних міжособистісних відносин з іншими людьми [5].

Звідси випливає, що копінг-поведінка постає як стратегія дій, що активуються особистістю в моменти психологічної загрози соціальному, фізичному та особистісному добробуту та призводять до успішної адаптації.

Функцією копіngu є редукування стресу. Для індивіда сила стресової реакції визначається не стільки її якістю, скільки значущістю [6].

У вітчизняній психології дослідженням феномену копінг-стратегій почали займатися лише наприкінці ХХ століття. Даний феномен розглядався на основі теорії стресу та позначав психологічне подолання стресових станів за допомогою цілого комплексу різних прийомів і способів. Дане поняття «копінг» має на увазі найрізноманітніші форми активності людини, які він використовує, щоб впоратися з постійно зростаючими вимогами довкілля. Крім того, вимоги можуть надходити не тільки із зовнішнього середовища, а й висуватися самою особистістю. Людині необхідно вирішити проблему, пом'якшити її вплив, стерпіти, якщо змінити ситуацію неможливо, або просто не допустити її виникнення. Тому всі копінг-поведінки спрямовані на швидшу адаптацію до ситуації та на оволодіння ситуацією, зниження її негативного впливу [41].

Аналізуючи роботи відчизняних дослідників, можна побачити, що вони абсолютно по-різному визначають копінг-поведінку та копінг-стратегії. Так, К.К. Платонов, Б.М. Теплов та Л.І. Уманський розуміють копінг як стресостійкість. У той самий час Л.І. Анциферова, В.А. Бодров, В.С. Мерлін розглядають копінг як емоційну стійкість. У дослідженнях Р.М. Грановський, Б.Д. Карвасарського, А.В. Лібіна, І.М. Микільській, В.А. Ташликова [45] копінг вже визначається як свідомий, цілеспрямований, конструктивний спосіб реагування на ситуацію, що допомагає ефективно впоратися з труднощами, при цьому вектор діяльності може бути спрямований як «всередину себе», так і на зовнішні обставини.

Дуже близьке до західного розуміння копінгу визначення власної поведінки Т.Л. Крюкової: «копінг дає змогу суб'єкту за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією» [24].

Відповідно до підходу М.С. Міщенко, копінг-стратегії складаються з чотирьох видів подолання:

1. Когнітивне подолання - усвідомлення і уявне опрацювання причин стресу, розуміння ситуації цілком і включення її образу в «Я-концепцію» самої людини, уявлення суб'єкта про своє оточення та міжособистісні взаємини. Воно також охоплює пошук і оцінку наявних ресурсів для мобілізації організму в період стресу, аналіз конструктивних шляхів подолання, можливостей самомотивації або необхідної соціальної підтримки.

2. Емоційне підкріплення – головне завдання полягає в тому, щоб людина змогла усвідомити та прийняти свої почуття, бажання та потреби, могла їх висловити у соціально прийнятних формах, проконтролювати динаміку переживань, без застрягань на конкретних переживаннях та неповному відреагуванні.

3. Поведінкове подолання – зміна типової поведінки, стратегій, планів, завдань та умов діяльності, дій, що активно вживаються, або, навпаки, бездіяльність.

4. Соціально-психологічне подолання – зміна спрямованості особистості (загальної чи що стосується окремих її областей), зміна життєвих пріоритетів, зміна чи розширення соціальних ролей, позицій та міжособистісних взаємин [35].

У свою чергу, наскільки успішно людина долає життєві складності, можна оцінити за такими критеріями: значне зниження психологічних та усунення фізіологічних проявів напруги; відновлення активності, властивої індивіду до виникнення стресового стану; профілактика появи дистресу та порятунок індивіда від психічного виснаження [5].

У сучасних дослідженнях вчених існує різні способи класифікації та опису стратегій подолання стресової ситуації, проте досі немає єдиної

загальноприйнятої систематизації копінгу. С.К. Нартова-Бочавер вважає запровадження єдиної системної класифікації копінг-стратегій справою майбутнього [41].

При цьому кожна стратегія психологічного подолання досить унікальна і має певну специфіку. Вона залежить від рівня суб'єктивної значущості ситуації, що виникла і сприяє виконанню одного з завдань: когнітивному осмисленню і вирішенню проблеми, її емоційному відреагуванню і корекції емоційного стану або регуляції міжособистісних відносин. Реалізація даних аспектів подолання здійснюється за допомогою процесів когнітивної оцінки стресової ситуації та наявних особистих ресурсів.

Більшість існуючих класифікацій копінг-стратегій побудовано навколо двох визначальних типів психологічного подолання, запропонованих Р. Лазарусом і З. Фолкманом. Вони запропонували свою класифікацію копінг-стратегій, засновану на модусі психологічної справи: або на проблему - проблемно-орієнтований копінг, або на власні емоції - емоційно-орієнтований копінг. «Проблемно-фокусоване подолання може включати як агресивні міжособистісні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, так і холодні, раціональні, навмисні зусилля, спрямовані на вирішення проблеми. Емоційно-фокусоване подолання включає дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, відхід-уникнення, прийняття на себе відповідальності та позитивну переоцінку»[83].

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на покращення відносини «людина-середовище» шляхом активного вирішення ситуації, що склалася, або зміни когнітивної оцінки цієї ситуації. При використанні цього копінгу людина швидше шукатиме інформацію, як вийти з ситуації, що їй потрібно зробити, скласти план рішення, може намагатися утримати себе від імпульсивних вчинків. У той же час емоційно-орієнтований копінг вважається тимчасово допомагаючим і включає всі думки і дії, що сприяють зниженню фізичного або психологічного впливу стресу. Однак ці думки чи дії не допомагають виправити ситуацію, що склалася, а дають лише тимчасове почуття полегшення. Крім того, прихильники емоційно-орієнтованого копінгу часто використовують

психоактивні речовини, що також може спричинити негативні наслідки.

Р. Лазарус та С. Фолкман виділили 8 основних копінг-стратегій:

1) планування вирішення проблеми включає в себе аналіз ситуації та необхідність ресурсів для її зміни;

2) конфронтаційний копінг, який полягає у застосуванні досить агресивних дій для зміни ситуації, що поєднується з певним ступенем ворожості та готовністю до ризикованих дій;

3) прийняття відповідальності за ситуацію, що виникла, без перекладання провини на навколишній світ;

4) самоконтроль своїх емоцій та дій;

5) позитивна переоцінка сформованого стану справ;

6) пошук соціальної підтримки, що виявляється у зверненні за емоційною чи поведінковою допомогою до оточуючих;

7) дистанціювання від даної ситуації та уявне зменшення її значущості для індивіда;

8) втеча-уникнення, що супроводжується бажанням та зусиллями, спрямованими на втечу від проблеми [25].

Ці вісім копінг-стратегій можна умовно об'єднати у 4 групи:

Перша група стратегій орієнтована на самостійне вирішення ситуації шляхом пошуку додаткової інформації. Ця група включає стратегії: «планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності» і «конфронтація». Тут основний акцент робиться на усвідомленість, аналізуються причини ситуації, а також зв'язок між об'єктивною реальністю та емоційним станом.

Друга група допомагає людині менш болісно і емоційно сприймати проблему. Сюди можна віднести використання стратегій «самоконтролю» та «позитивної переоцінки», що забезпечує людині контроль власного стану та допомагає знайти плюси у цій ситуації.

До третьої групи можна віднести ті копінг-стратегії, які не стимулюють пошук виходу із ситуації, однак і не наражають людину на сильне емоційне потрясіння. Стратегії «дистанціювання» та «втеча-уникнення» допомагають

запобігти різним поспішним діям людини і часом ситуація може вирішитися без будь-яких активних дій індивіда.

До четвертої групи можна віднести лише одну стратегію копіngu - «пошук соціальної підтримки», за якої людина розуміє, що в неї недостатньо власних внутрішніх ресурсів, щоб впоратися з проблемою, і вона звертається по допомогу до оточуючих [30].

Дана класифікація, як вважають Р. Лазарус та С. Фолкман, показує, що для кожного індивіда, щоб упоратися зі стресом, характерне використання цілого комплексу прийомів та методів як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копіngu. Таким чином, можна сказати, що процес копіngu - це комплексна реакція людини на стрес, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [50].

Р. Лазарус стверджує, що сама когнітивна оцінка (первинна та вторинна) та копінг-стратегія визначає характер взаємодії між особистістю та середовищем. На рівні первинної оцінки людина може зрозуміти, чи це позитивний чи негативний стресор, що він несе – небезпеку чи благополуччя. При первинній оцінці йде оцінка масштабів впливу стресу на особистість і людина ставить питання: «що для мене особисто це означає?». Після того, як ситуація сприйнята та оцінена, на людину навалюються навантажувальні емоції різної інтенсивності: гнів, страх, розпач, пригніченість, радість чи сором та ін. На рівні вторинної когнітивної оцінки людина починає оцінювати власні сили та реальні можливості. Вторинна оцінка дозволяє свідомо вибрати методи подолання стресової ситуації, передбачити можливі варіанти її розвитку та виражається у питанні: «що я можу зробити в даній ситуації?». Тут також беруть участь моральні установки особистості, її цілі та цінності. Ці стадії оцінки можуть проходити незалежно один від одного, по чергово або навіть одночасно [1, 68].

Р. Лазарус вважає, що когнітивна оцінка (первинна та вторинна) впливають на характер, ступінь виразності та форму прояву стресу. Когнітивна оцінка починається з так званого «поляризуючого фільтра», що посилює або, навпаки, послаблює значущість події для людини. Як наслідок, одна й та сама стресова

подія може абсолютно по-різному позначитися на різних людях залежно від їхньої суб'єктивної оцінки [73]. Після того, як ситуація пройшла первісну оцінку, індивід розробляє стратегії подолання стресу. Якщо обрана копінг-стратегія виявилася неефективною, то стресор зберігає свій вплив і індивід починає робити нові спроби упоратися. Таким чином, структура копінг-процесу має такий вигляд:

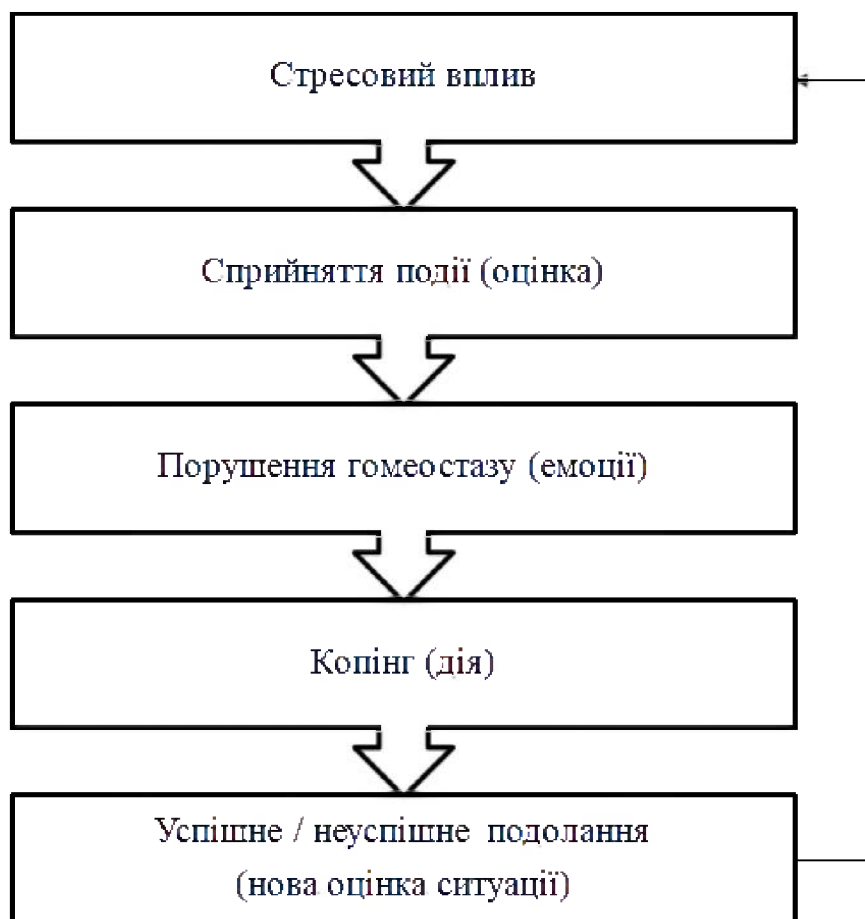


Рис. 1.1.1. Структура копінг-процесу за Р. Лазарусом

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкман, когнітивна оцінка досить сильно залежить від почуття контролю над ситуацією та віри у власні сили, необхідні для її зміни. У випадку, якщо людина схильна розцінювати ситуацію як підвладну її контролю, то вона скоріше застосовуватиме конструктивні стратегії копіngu. Крім того, як помітив А. Бандура, «очікування особистої ефективності, майстерності відбивається як на ініціативі, так і на наполегливості в купірувальній поведінці. Сила переконання людини у своїй власній ефективності дає надію на успіх» [61]. Тобто відчуття самоефективності є одним із чинників використання адаптивних

копінг-стратегій. Якщо ж людина розцінює свою самоефективність як доволі низьку, то відбувається вторинна когнітивна оцінка, внаслідок якої індивід часто доходить невтішних висновків - ситуація не піддається управлінню.

Залежно від цієї оцінки, або як контрольованої, або як неминучої, Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють дві стратегії копінг-поведінки. Активна поведінка спрямована на боротьбу зі стресором і мінімізацію негативних наслідків. При пасивній копінг-поведінці індивідом використовуються захисні механізми з метою зниження емоційного збудження, перш ніж ситуація почне змінюватися [30].

С. Фолкман вважає, що копінги особистості є «швидше мінливими, ніж стабільними» [65], проте деякі стратегії подолання залишаються досить стабільними незалежно від ситуацій. Наприклад, було виявлено, що стратегія «позитивна переоцінка» має значний зв'язок з особистісними факторами, а такі стратегії як «конфронтація», «пошук соціальної підтримки» та «планомірне вирішення проблеми» здебільшого залежать від ситуації. Вміле використання стратегії «планомірне вирішення проблем» є основним чинником формування адекватної, адаптивної справи. Багато дослідників припускають, що ця стратегія тягне у себе розвиток загальної соціальної компетентності особистості [15].

У той самий час копінг-стратегія «уникнення» призводить до формування дезадаптивного поведінки. Прихильність даної стратегії говорить про малий розвиток особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. При цьому даний спосіб подолання може бути доречним і адекватним залежно від конкретної стресової ситуації, статево-вікових особливостей людини і наявних особистісних ресурсів в даний момент часу [52].

Протилежну думку щодо стійкості та мінливості копінгів має Д. Амірхан. Він вважає, що перевага індивідом будь-яких стратегій поолання є досить стійкою характеристикою протягом усього життя, незалежно від типу стресора. Він відзначив їх як базисні стратегії поведінки індивіда у стресовій ситуації та розподілив за трьома групами:

- 1) вирішення проблеми (адаптивна);

- 2) пошук соціальної підтримки (адаптивна);
- 3) уникнення проблеми (неадаптивна) [76].

Незважаючи на те, що ці базисні стратегії не охоплюють усіх копінг-можливостей особистості, Д. Амірхан вважає, що вони відображають основні реакції індивіда на стресове вплив, описуючи загальні тенденції копінг-поведінки.

Оцінка своїх сил щодо можливості зміни ситуації ґрунтується на результатах минулого досвіду дій у схожих ситуаціях, вірі в себе, на підтримці оточуючих та готовності ризикувати. Причому, залежно від ситуації, та сама копінг-стратегія може бути одночасно і адекватною, і неадекватною. Якщо на ситуацію можливо об'єктивно вплинути, то буде доречною стратегія вирішення проблеми. Якщо ж на стресор неможливо вплинути, то доречнішими будуть емоційні стратегії. Якщо ж суб'єкт не може ні змінити ситуацію, ні її уникнути, то найбільш адекватною стратегією допінгу стане когнітивна переоцінка ситуації.

Крім цього, Т.А. Віллс та С. Шифман ввели в класифікацію копінг-стратегій ще 2 види. «Антиципаторний копінг» - передбачаюча відповідь на очікуваний стресор. Він постає як спроба керувати ситуацією, яка незабаром станеться. «Відновлювальний копінг» у свою чергу, забезпечує психологічну рівновагу після подій, що вже відбулися [80].

1.2. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці

Підліток - ще не цілісна особистість, він уже не дитина, але ще й не дорослий, його окремі риси можуть змінюватися. Нестійкість, рухливість психіки підлітка призводить до постійної мінливості уявлень про себе та інших людей. Починається підлітковий вік із кризи, тому весь період часто називають переломним, критичним. Цей перелом пов'язаний з множинними якісними зрушеннями в розвитку, що супроводжуються докорінним ламанням колишніх орієнтирів, інтересів і уявлень дитини. Ці зрушення відбуваються в досить короткий термін, тому створюється враження несподіваного стрибка, зриву.

Межами підліткового віку Д.Б. Ельконін вважає період 11-17 років. Як

головний критерій він виділяє зміну провідних форм діяльності. Однак цей період він також ділить на два етапи: середній шкільний вік (11-15 років), під час якого на перший план виходить спілкування з однолітками, та старший шкільний вік (15-17 років), коли провідним типом діяльності стає навчально-професійна.

При цьому багато дослідників (І.С. Кон, В.С. Мухіна, Н.М. Палагіна, А.В. Петровський та інші) верхньою межею підліткового віку вважають 14-15 років [21, 39, 46].

У цьому віці з'являється певна суперечність: з одного боку, підліток починає вимагати від дорослих, щоб його не вважали більше маленьким, поважали його права, але водночас він не хоче брати на себе обов'язки, властиві дорослим. У нього ще немає відчуття справжньої, повноцінної дорослості, але зате є величезна потреба у визнанні його дорослості оточуючими. Процес формування цінностей, тактики поведінки та інших новоутворень розтягнутий у часі і відбувається нерівномірно, через що в підлітка одночасно існують дитяче і доросле. Це створює величезну різноманітність індивідуальних варіантів розвитку в підлітковому віці [49].

Крім того, нині спостерігається перетворення інституту сім'ї, поступово йдуть у минуле дворові ігри та скорочуються неформальні кооперації підлітків, а на їхнє місце приходить збільшення мережі комп'ютерних ігор та інтернет-спілкування. Значно менше часу приділяється безпосередньому міжособистісному спілкуванню, але при цьому провідною діяльністю так і залишається спілкування з однолітками, яке все більше відбувається в інтернеті та соціальних мережах. У результаті підлітки поступово втрачають навички міжособистісної взаємодії: їм складніше встановлювати реальні контакти, вирішувати конфлікти, вести переговори, а при виникненні нетипових ситуацій часто вони не знають, як вчинити. Саме в цьому віці найбільш активно йде процес навчання найефективнішим способам подолання життєвих труднощів і найчастіше буває так, що ці способи людина починає активно застосовувати у дорослому житті. У багатьох підлітків йде наступність стратегій копіngu від батьків чи інших важливих в їх житті дорослих, не враховуючи реальних обставин. Крім того,

незважаючи на дорослість і самостійність, багато підлітків все ж залежні від думки дорослих і в стресових ситуаціях покладаються на них.

За ступенем адаптивності всі стратегії копіngu можна поділити на 3 основні групи:

- адаптивні;
- відносно адаптивні;
- неадаптивні.

Всі ці стратегії можуть виявлятися у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Використання неадаптивних стратегій у поведінковому аспекті може виявлятися у підлітка у вигляді ізоляції, схильності до вживання алкоголю, тютюну тощо, активного уникнення контактів, загальної пасивності, схильності до усамітнення з відмовою вирішувати поточну проблему. У когнітивній сфері спостерігається смиренність, розгубленість, зневіра у власні сили з частим перекладанням провини, найчастіше підліток свідомо недооцінює неприємність і наслідки. До адаптивних стратегій можна віднести ті, які спрямовані на аналіз причин виникнення труднощів та пошук реальних ресурсів для їх подолання. При цьому в емоційному плані спостерігається оптимізм та впевненість, що обов'язково знайдеться вихід із будь-якої ситуації. У разі використання відносно адаптивних стратегій підліток намагається тимчасово відкласти розв'язання проблеми «до кращих часів» і посилено заповнює свій час малозначущими заняттями, водночас відчуваючи провину і занепокоєння, адже в підсумку йому однаково доведеться справлятися з проблемою, що виникла [23].

Проводячи вивчення особливостей механізмів психологічних захистів і копінг-стратегій у підлітків, І.М. Микольська та Р.М. Грановська виявили, що найулюбленішими способами боротьби зі стресом є стратегії, спрямовані на абстрагування від ситуації через ухилення в розваги або в роботу, застосування агресії (фізичної чи вербальної), відреагування емоцій, а також стратегії співробітництва з дорослими [4]. Вони показали, що вибір способу подолання ситуації багато в чому залежить від особистісних особливостей учнів. Наприклад, напружені, збудливі підлітки з низьким рівнем самоконтролю частіше вдаються

до афективного конфронтаційного копінгу: «б'ю, ламаю, кидаю», «дражню когось», «божеволію», «плачу, влаштовую істерики». Підлітки з високим рівнем тривожності частіше обирають копінги, які допомагають їм знизити занепокоєння або емоційно відреагувати ситуацію. Дуже часто вони здійснюють безліч заміщуючих дій, метушаться, «перемелюють» ситуацію, яка склалася: «молюся», «плачу, сумую», «розмовляю із собою», «їм або п'ю», «дивлюся телевизор», «питаю поради в дорослих». Розслаблені, врівноважені підлітки в більшості випадків схильні використовувати ефективні копінг-стратегії: розв'язання проблем, самоконтроль. І під час вибору замісних занять вони віддають перевагу спорту, творчому розвитку: «намагаюся розслабитися, залишатися спокійним», «малюю, пишу, читаю», «гуляю, бігаю, катаюся на велосипеді», «граю у щонебудь», «мрію, уявляю» [43].

Крім того, специфіка застосування конкретної копінг-стратегії залежить від ситуації, в яку потрапив підліток. Дослідженням стресових ситуацій, що з'являються в повсякденному житті підлітка, займалася О.М. Туманова. Основними стресогенними чинниками вона вважає: сімейний мікроклімат (конфлікти в сім'ї), стосунки з однолітками та становище підлітка в референтній групі, взаємовідносини зі значущими дорослими (конфлікт з учителем або тренером), проблеми зі здоров'ям або труднощі в навчальній діяльності [57].

У підлітковому віці, незважаючи на прагнення до свободи та самостійності, залишається високе прагнення до схвалення з боку значимого дорослого. І в цій ролі можуть виступати не тільки батьки, а й інші родичі, вчитель, тренер або друг родини [26, 57].

У роботі Д. Шек було показано, що в міру зростання складності стресової ситуації зростає і вплив емоційної соціальної підтримки, тим самим знижуючи вплив стресу на організм підлітка [44].

Крім цього, серед бажаних способів упоратися з проблемою в підлітків, Е.А. Сабірова та І.Ф. Сибгатулліна виділяють прагнення до отримання миттєвого задоволення з відходом від проблеми, що виникла. Підліток не бажає брати на себе відповідальність і активно розв'язувати проблему, а йде шляхом найменшого

опору [51].

Аналізуючи взаємозв'язок стратегій копіngu та успішності в навчальній діяльності, М.В. Кондратьєва виявила, що підлітки з високою успішністю частіше використовують ефективні копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем і набагато рідше вдаються до соціальної підтримки. Навпаки, учні з низькою успішністю обирають стратегію уникнення як найпростіший спосіб уникнення проблем. М.В. Кондратьєва пояснює це тим, що неуспішним учням перешкоджає навчанню брак внутрішнього самоконтролю, а також бар'єри та травми, що не сприяють розвитку адекватних способів подолання [52].

Н. А. Сирота та В. М. Ялтонський виділили теоретичні моделі копінг-стратегій у підлітків.

1. Модель активної адаптивної функціональної копінг-поведінки відрізняється адекватним застосуванням відповідних віку способів подолання з частим використанням активних стратегій, які націлені на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. При цьому мотивація досягнення успіху переважає мотивацію уникнення невдач, у підлітка присутня позитивна Я-концепція, готовність приймати соціальну підтримку, внутрішній локус контролю, емпатія та афіліація [75].

2. При використанні моделі пасивної, дисфункціональної копінг-поведінки частіше використовуються пасивні копінг-стратегії, де спостерігається брак соціальних навичок для розв'язання проблем, а також регресія до дитячих форм поведінки. Найчастіше використовується копінг-стратегія «уникнення». Я-концепція при цьому негативна або несформована з переважанням мотивації уникнення невдач. Дії в цьому разі спрямовані не на саму причину стресора, а на зниження емоційної напруги, причому не завжди адекватними способами.

3. Також виділяють модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки, при якій поєднуються як позитивний, так і негативний варіант копінг-поведінки. Відрізняється нестабільною, негативною, спотвореною Я-концепцією та неадекватним використанням будь-яких стратегій у конкретних ситуаціях [34].

Висновки до розділу 1

1. Аналіз літератури показує, що копінг-стратегії – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання складних ситуацій. Вони залежить від ціннісних орієнтацій суб'єкта, його психологічних і особистісних ресурсів.

2. Проблема копінг-стратегій вивчалася у межах різних психологічних напрямів. У цьому дослідженні поняття копінг-стратегій розглядається в рамках когнітивного підходу, розробленого Р. Лазарусом та С. Фолкманом, тому що даний підхід є найбільш розробленим у теоретичному плані та методично оснащеним.

3. Виходячи з літературних джерел можна зробити висновок, що копінг-стратегії у підлітків значною мірою залежить від особистісних особливостей, конкретної ситуації та ступеня складності проблеми, що виникла. Найбільш поширеними стратегіями подолання є абстрагування від ситуації, використання агресії, відреагування емоцій, а також стратегії співпраці з дорослими. Виявлено зв'язок академічної успішності та прихильності до стратегій копіngu: підлітки з високою успішністю частіше використовують ефективні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, а учні з низькою успішністю частіше обирають стратегію уникнення.

4. Також були виділені теоретичні моделі стратегій копіngu підлітків: активна адаптивна функціональна копінг-поведінка; пасивна, дисфункціональна копінг-поведінка та модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ КОПІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

2.1. Поняття прокрастинації та основні підходи до її вивчення

Термін «прокрастинація» походить від латинського *procrastinatus*, що перекладається як *pro-* (замість, попереду) і *crastinus* (завтрашній) і означає схильність до постійного відкладення важливих справ «на потім» [58]. Канадський психолог Пірс Стіл стверджує, що люди добровільно відкладають заплановані справи, постійно шукаючи різні «поважні» причини для відкладення, хоча чудово усвідомлюють усі негативні наслідки затримки. П. Стіл вважає, що прокрастинацію можна розглядати як «ірраціональну затримку», тому що, незважаючи на наявність внутрішньої напруги і розуміння необхідності виконувати дану роботу, людина весь час намагається знайти причини, щоб не приступати до справи. При цьому людина може відкладати як початок, так і завершення роботи [72].

Такого визначення прокрастинації дотримується і К. Лей: «Прокрастинація – добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це дорого обійдеться або матиме негативний ефект для особистості» [37]. Б.Г. Мещеряков у «Великому психологічному словнику» визначає прокрастинатора («зволікача») як особистість, схильну до зволікання у прийнятті рішенні, відтягування та відкладення виконання різних робіт «на потім» [34].

З огляду на перелічені вище визначення можна зробити висновок, що основними критеріями прокрастинації можна вважати постійне відкладання справ, ірраціональність поведінки в сукупності з усвідомленням можливих негативних наслідків.

Опис симптомів прокрастинації зустрічався ще у Стародавньому Римі та Греції. Найраніші згадки про прагнення відкладати важливі справи «на потім» зустрічаються у Гесіода (бл. 800г. до н.е.), де він закликає ніколи не залишати

справи на завтра, «оскільки старанність забезпечує успіх, якщо ж людина відкладає свої справи, то її долею стають злидні». Також афінський історик Фулідід писав, що «відкладення – одна з найшкідливіших людських рис. Вона може принести користь лише за відкладання початку військових дій, дозволяючи ретельніше підготуватися до війни...» У свою чергу Цицерон (44 р. до н.е.) також вважав повільність неприйнятною у роботі [8].

Згадку про крастинації також можна зустріти і в Оксфордському словнику 1548 р. Крім того, майже у всіх мовах світу зустрічаються прислів'я з розряду: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні». Виходячи з цього, можна сказати, що проблема відкладення існувала за всіх часів. Вже в стародавньому світі і в середньовіччі мудреці були стурбовані проблемою прокрастинації, хоча самого терміна тоді ще не існувало.

Сам термін виник лише 1977 році у роботі П. Рингенбаха «Прокрастинація у житті». Тоді ж була опублікована і книга А. Елліс та В. Кнауса «Подолання прокрастинації», заснована на клінічних спостереженнях авторів. Після цього вивченням прокрастинації також на клінічній основі зайнялися Дж. Бурка та Л. Юен, які опублікували свої праці у книзі «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» [14].

Незважаючи на те, що феномен прокрастинації почали вивчати порівняно недавно, вже з'явилося кілька концепцій розуміння цього явища відповідно до теоретичної орієнтації дослідників. На даний момент виділяють 4 теоретичні підходи для дослідження прокрастинації: психодинамічний підхід, поведінковий, когнітивний та інтегративна теорія тимчасової мотивації [19].

Психодинамічний підхід. Пояснення причин прокрастинації та факторів, що впливають на її розвиток, психоаналітики пов'язують з механізмами психологічного захисту та з концепцією уникнення виконання завдань [43]. Згідно з цією концепцією людина схильна постійно відкладати важливі справи, оскільки вони становлять певну загрозу для Его. Оскільки психоаналітики традиційно пов'язують усі психологічні порушення з дитячими травмами та нерозв'язаними конфліктами, то й саму прокрастинацію вони розуміють як наслідок проблем у

стосунках із батьками.

Найчастіше прокрастинація виникає через нереалістичні вимоги та настанови батьків, емоційну холодність і брак уваги до дитини. Авторитарний або поблажливий стиль виховання також провокує виникнення прокрастинації в дитячому та підлітковому віці. Ф.О. Семенова виявила, що в разі авторитарного стилю виховання, коли пригнічується будь-яка активність та ініціативність дитини, створюється ситуація, за якої дитина боїться відкрито протестувати проти вимог батьків, вона починає приховано виражати свій протест, постійно відкладаючи виконання завдання з огляду на різні причини. Така стратегія дає змогу дитині відчувати власну значущість і в такий спосіб може проявлятися підлітковий негативізм. У разі, якщо дитина підкоряється авторитарним батькам, то в неї порушується розвиток внутрішнього локусу контролю, що може призвести до значного зниження та навіть «атрофії внутрішньої мотивації», унаслідок чого дитина починає постійно відкладати виконання роботи, якщо вона не контролюється ззовні [50].

Якщо в сім'ї використовується ліберальний стиль виховання без яскраво виражених реакцій заохочення та несхвалення, то в дитини виникають складнощі при виконанні чітко структурованих завдань, у неї може зростати тривога, з якою вона найчастіше справляється просто відкладаючи роботу «до кращих часів» [19].

Крім цього, цікаву психодинамічну теорію виникнення прокрастинації представив Б. Спок в 1971 році. Він вважає, що коли дитина не справляється з батьківськими дорученнями або зазнає невдачі у важливих для сім'ї сферах діяльності, тоді у батьків виникає несвідоме (а іноді й цілком усвідомлене) почуття гніву та агресії. Дитина в такій ситуації може також несвідомо відповідати на цей гнів підвищеним негативізмом, повільністю та відкладати доручені батьками завдання. Подорослішавши і зіткнувшись зі схожими ситуаціями, які викликали складнощі в дитинстві, такі люди можуть відтворювати конфлікти з батьками в робочій або сімейній обстановці, також відтермінуючи виконання роботи. Вони відчують значні труднощі із завершенням справ, які на несвідомому рівні можуть нагадувати їм про ранні дитячі конфлікти з батьками, і

відкладають їх [19].

Поведінковий підхід. Згідно з біхевіористським напрямком, прокрастинація з'являється як результат неправильного навчання та закріпилася саме на поведінковому рівні. Така поведінка часто підкріплювалася відсутністю покарання за зволікання, високою активністю в період дедлайну, сплеском адреналіну та досить високим рівнем виконаної роботи, що раз по раз провокувало повторення подібної поведінки. Це висловлювання також підкріплюється тим фактом, що прокрастинатори добре пам'ятають випадки, коли їм вдалося дуже довго відкласти справи і потім їх успішно завершувати буквально перед самим терміном здачі [64].

Дж. Аінслі вважає, що всіх прокрастинаторів поєднує одна риса – вони віддають перевагу короткостроковій роботі, за яку точно можна отримати нагороду, ніж довгострокову діяльність з відстроченою винагородою. Причиною такого вибору найчастіше стає прагнення отримати швидку винагороду чи задоволення за виконану роботу. Це якість властива більшості людей, але прокрастинація закріплюється у поведінці, якщо така діяльність постійно підкріплюється. Таким чином, людина потрапляє в замкнене коло: вона виконує дрібну короткострокову роботу, отримує за неї винагороду та задоволення, але через надто часте «розпорошення» сил у неї бракує енергії та бажання для здійснення довгострокових цілей, що підвищує тривожність і знижує віру в себе. Для подолання тривожності та підвищення самоповаги людина знову починає «розпорошуватися» на дрібніші справи. Такий цикл може повторюватися багато разів, перш ніж настане дедлайн, коли відкласти більше нікуди, і людина береться за основну роботу [79].

У когнітивному підході вперше були об'єднані і найповніше описані три явища, що є основою прокрастинації: ірраціональні переконання, знижена самооцінка та несамостійність у прийнятті рішень. Досліджуючи феномен прокрастинації, А. Елліс та В. Кнаус у 1977 році дійшли висновку, що вона є емоційним розладом, що виникає через ірраціональність мислення. Характерним переконанням прокрастинаторів є фраза: «Мені потрібно завжди виконувати свою

роботу добре». Подібна установка як прояв перфекціонізму та страх припуститися помилки змушує людину до останнього відтягувати виконання роботи. Прагнення все зробити без жодної помилки може також свідчити і про занижену самооцінку, та ірраціональність переконань, тому що у будь-якій роботі можуть виникати помилки. Відкладення справ «на потім» у цьому випадку дозволяє виправдати помилки, що виникли (насамперед перед самим собою) браком часу. У цьому поясненні прокрастинації є певна схожість із психодинамічним підходом: обидва підходи розглядають цей феномен як один із механізмів психологічного захисту, проте в когнітивному підході не акцентується увага на високій тривозі, що провокує порушення функціонування Еґо.

Другим важливим аспектом прокрастинації когнітивісти вважають низьку самооцінку. Ще в 1983 році Дж. Бурка та Л. Юен висловили припущення, що відкладання «на потім» виражається і як прагнення відкласти оцінку своєї роботи і своєї особистості. Саме оцінки своєї особистості сторонніми людьми так бояться люди з невисокою самооцінкою, оскільки таким людям дуже складно відокремити оцінку роботи від оцінки самої людини.

Своєю чергою Л. Манн та І.Л. Яніс пов'язали прокрастинацію зі складністю в ухваленні рішень і внутрішніми конфліктами, що виникають. Суб'єкт діяльності сумнівається, що робота буде виконана успішно, і він буде задоволений результатами. Ці песимістичні установки ускладнюють ухвалення рішення про початок або продовження роботи. З цього погляду прокрастинацію можна розглядати як варіант низькоефективної копінг-стратегії при виникненні складних ситуацій: «Я не знаю, що вийде в підсумку і яке рішення ухвалити, тому краще відкласти вирішення цього питання до кращих часів».

Теорія тимчасової мотивації. Інтегративна теорія, що увібрала у себе основні постулати всіх перелічених вище підходів. Цю теорію розробив П. Стіл в 2007 [72]. Згідно з цією теорією, людина віддає перевагу тій діяльності, від якої вона отримає максимум користі та бажано при мінімальних витратах (фізичних, моральних або матеріальних). Тому якщо людина вважає, що винагорода не коштуватиме витрачених на цю роботу зусиль, а тиск ззовні буде присутній, то

вона шукатиме різні приводи, щоб відкласти неприємну роботу. Крім того, П. Стіл на противагу багатьом психологам вважає, що прокрастинаторам більшою мірою властива висока імпульсивність, а не лінь чи перфекціонізм.

Згідно з теорією тимчасової мотивації, суб'єктивна корисність дії, що визначає прагнення людини виконувати ту чи іншу роботу, залежить від 4-х складових: переконаності в успіху, планованої винагороди, терміну, виділеного для виконання роботи та рівня нетерпіння. Людина вважатиме більш корисною справу, коли вона очікує на хорошу винагороду і впевнена у вдалому результаті роботи. І навпаки, якщо до дедлайну залишається ще багато часу, результати невідомі, то суб'єкт починає оцінювати цю роботу як менш корисну. Також, чим гостріше людина переносить затримки, тим більш даремними їй здаються справи, до завершення яких залишилося ще багато часу. П. Стіл навіть наводить формулу, завдяки якій можна обчислити прагнення виконувати будь-яку діяльність:

$$\text{суб'єктивна корисність дії} = \frac{\text{впевненість в успіху} \times \text{передбачувана винагорода}}{\text{рівень нетерпіння} \times \text{термін завершення роботи}}$$

Виходячи з цього можна зробити висновок, що рівень прокрастинації помітно зростає, коли до досягнення мети ще багато часу та результати здаються не особливо важливими для самого суб'єкта. Найшвидше йде робота, коли в індивіда є висока особиста зацікавленість у сукупності з великими очікуваннями, а час здачі роботи зведено до мінімуму. Якщо ж людина вважає виконувану діяльність абсолютно марною, вона починає замінювати її суб'єктивно кориснішими справами у даний момент часу. Однією з можливих причин може бути схильність до задоволення миттєвих поривів і швидкої винагороди при ігноруванні можливих майбутніх досягнень [12].

Розглянувши феномен прокрастинації з погляду психодинамічного, поведінкового, когнітивного підходів і теорії тимчасової мотивації можна зробити висновок, що даний феномен є комплексним та включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Однак жоден підхід цілком не пояснює природу прокрастинації і досі немає єдиної думки щодо чинників, які впливають на її розвиток у різному віці.

Феномен прокрастинації є досить поширеною проблемою. За даними А. Елліса та В. Кнауца, від 70 до 85% студентів вузів періодично відкладають виконання завдань, незважаючи на усвідомлення всіх негативних наслідків. При цьому 65% вважають себе «хронічними прокрастинаторами» і близько половини систематично відкладають важливі справи [71]. Не пропадає прокрастинація і після закінчення вузу: у 15-20% людей віком від 25 років також спостерігається постійне відкладання «на потім» [24].

Все це негативно позначається і в плані особистісного розвитку, і для кар'єри. Прокрастинатор приступає до виконання завдання тільки коли настає «дедлайн» і людина починає працювати, не покладаючи рук, не звертаючи уваги на втому і колишні причини, які заважали почати справу раніше. При цьому щоразу людина обіцяє собі наступного разу почати раніше, але все повторюється. Такий механізм «замкненого кола» докладно описала Н. А. Шухова, назвавши його «Цикл зволікання». Цикл реалізується в кожній фразі прокрастинатора:

«Цього разу точно почну раніше». Щоразу, приступаючи до нової справи, прокрастинатор сподівається, що завчасно зможе почати роботу, але при цьому не відчуває бажання приступати просто зараз і сподівається, що все піде само собою.

«Скоро треба буде починати». Поступово прокрастинатор починає розуміти, що під лежачий камінь вода не тече, і в нього виникає занепокоєння, що він знову може не встигнути, але до крайнього терміну ще далеко і він продовжує не діяти.

«Я роблю, але...». Поступово у того, хто прокрастинує, з'являється все більше занепокоєння. При цьому починає з'являтися почуття провини за згаяний час. Людина починає приступати до роботи: шукати інформацію, радитися з оточуючими, але поступово усвідомлює всю складність та монотонність роботи, вважаючи, що вона на вірному шляху. Поступово вона починає витрачати сили на порожню відволікаючу роботу, переконуючи себе в тому, що не може приступити до основної діяльності з огляду на нібито об'єктивні причини: треба терміново побачитися з родичами, прибрати дім або попрацювати в саду.

«Мене нічого не тішить». Напруга зростає і, щоб відволіктися від неприємних переживань, той, хто прокрастинує, починає шукати привід себе

якось потішити: грати, переглядати соціальні мережі, спілкуватися з друзями тощо [20].

Далі настає етап, коли приходить усвідомлення, що почати вчасно і завершити без поспіху не вийде і людині починає здаватися, що вона не така, як усі, у неї немає від природи працьовитості, сили волі, розуму чи дисципліни. На даному етапі прокрастинатор приймає рішення: або взагалі не братися за справу і зізнатися, що він провалив справу, або приступати до роботи в авральному режимі. При цьому, якщо дедлайн добігає кінця, у прокрастинатора не залишається часу на покращення та доопрацювання будь-яких аспектів завдання; головне тепер – встигнути здати вчасно чи ухвалити рішення до строго призначеного часу. У цьому разі в людини значно знижується почуття провини за якість зробленої роботи (є ж виправдання себе: як я міг зробити хорошу, якісну роботу, якщо я її робив в останню ніч). Поступово просуваючись до закінчення роботи, прокрастинатор починає відчувати дедалі більше полегшення, часто розуміючи, що робота не така складна, як здавалася. Іноді і зовсім починає себе картати за занепокоєння, яке відчував, коли думав про роботу: «Адже я міг би спокійно займатися цією справою без зайвих переживань, ну що заважало мені робити це раніше?» Переймаючись подібним питанням, людина так і не знаходить реальних об'єктивних причин, чому вона відкладала до останнього.

«Ніколи більше не буду відкладати». Закінчивши роботу, людина відчуває полегшення і розслаблення та клятвено обіцяє собі не допускати подібних інцидентів у майбутньому. Але цей цикл повторюється знову [59].

Таким чином, цей цикл проявляється у всіх характеристиках прокрастинації: емоційне напруження, дискомфорт, почуття провини, що посилюється, занепокоєння, тривожність, яка зростає в міру наближення дедлайну [8]. Але, незважаючи на неодноразове повторення «циклу зволікання», прокрастинатори щиро сподіваються, що вже наступного разу точно почнуть вчасно. Займаючись пошуком відповіді на запитання, то що ж змушує людей відкладати справи «на потім», дослідники виокремлюють такі фактори: монотонність роботи, складність, марність або навпаки, надзвичайна важливість

тощо. Проте вчені на сьогоднішній день виділяють 2 основні підходи в поясненні причин прокрастинації:

- перший підхід акцентує увагу на особливостях самої справи: термін виконання, складність завдання, необхідність тривалих часових витрат тощо. Усі ці чинники можна розподілити за двома групами:

- 1) розподіл нагород і покарань у часі;
- 2) непривабливість завдання.

- другий підхід пов'язаний з особистісними характеристиками самого суб'єкта: низька самооцінка, негативізм, перфекціонізм, злість, страх невдачі й осуду за погано виконану роботу тощо.

Також спроба пояснення причин цього феномену була здійснена авторами «теорії оманливих нагород», яка стверджує, що людині властиво вибирати задоволення, які можна отримати відразу, миттєво, ніж очікувати нагороду, відстрочену за часом [69].

М. Спектер та Дж. Феррарі у 2000 році провели дослідження, в якому виявили кореляційну залежність прокрастинації з тимчасовою орієнтацією. Для людей, схильних до вічного відкладення справ, характерні спогади про минулі успіхи та досягнення і невіру в успіх у майбутньому. Також фактором, що сприяє відкладанню справ, є непривабливість завдання. Нудьга при виконанні завдання, монотонність, складність та значні часові витрати сприяють тому, що людина відкладає роботу знову і знову [70].

У пілотажному дослідженні, проведеному О.С. Віндекер, Т.Л. Сморкаловою та С.Ю. Лебедєвим було показано, що диспозиційна прокрастинація пов'язана зі схильністю відкладати справи зовнішніми малоконтрольованими причинами. У їхньому дослідженні взяли участь 54 піддослідні, які виділили 93 причини, через які вони постійно відкладали справи «на потім». Серед найпоширеніших були виділені: «у мене є інші важливіші справи» (74,07%), «лінь» (40,74%), «я відволікаюся на дрібні питання» (33,33 %), «мені не вистачає сили волі» (27,78%), «невизначені терміни» (20,37%), «лякає великий обсяг роботи» (16,67%), «поганий настрій», «погане самопочуття» (14,81%), «я просто не встигаю»

(11,1%). Як слідує з отриманих результатів, найчастіше респонденти називали ситуативні причини: «завжди існують важливіші справи», «лінь», «постійно відволікаюся».

На думку Б. Вайнера [9] подібні ситуативні причини можна розглядати як доволі позитивний прогноз для подолання прокрастинації, тому що за певних зусиль можна подолати швидкоплинні пориви лінощів, примусити себе зосередитися, віднайти внутрішню мотивацію для продовження справи, особливо якщо людині притаманний внутрішній локус каузальності. Водночас робота Б. Вайнера показала, що існують певні гендерні відмінності під час пояснення причин прокрастинації: жінкам радше притаманний внутрішній локус каузальності та вибір контрольованих причин відкладання. Крім того, жінкам притаманний вищий рівень самокритики та визнання власних недоліків, що також може впливати на вибір внутрішніх причин пояснення відкладання.

Ці результати дослідження дещо суперечать припущенню, що більшості прокрастинаторів притаманно списувати своє відкладання на обставини, які не піддаються контролю. Однак однозначних причин прокрастинації досі не виявлено і питання про психологічні кореляти відкладання «на потім» залишається відкритим.

Явище прокрастинації може виявлятися практично у будь-якій сфері діяльності. Найбільш загальноприйнятою є класифікація Н. Мілгрема, який виділив 5 видів прокрастинації:

- 1) щоденна (побутова), що стосується відкладання регулярних домашніх справ, доручень, обіцянок;
- 2) прокрастинація у прийнятті рішень (у тому числі незначних);
- 3) невротична, тобто відкладання життєво важливих рішень, таких як вибір професії або створення сім'ї;
- 4) компульсивна, що поєднує два види прокрастинації - поведінкова та у прийнятті рішень;
- 5) академічна, тобто відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів і т.д.

Пізніше М. Мілгрем та Р. Тенне розподілили всі ці види за двома класами: відкладання виконання завдань та відкладання прийняття рішень [19].

Також класифікацію прокрастинації провів В.С. Ковилін. Залежно від характеру емоцій, які викликають плановані або необхідні справи, він виділяє прокрастинацію «розслаблену», пов'язану з тим, що людина постійно проводить час, займаючись іншими, приємнішими заняттями або розвагами. Такий опис відповідає життєвому розумінню ліні. Однак нині дедалі більше дослідників схиляються до думки, що поняття «лінь» і «прокрастинація» необхідно розділяти.

О.Л. Михайлова виокремлює 3 основні компоненти лінощів: мотиваційний (слабка мотивація або повна її відсутність для виконання діяльності); емоційний (байдужість до роботи або позитивні емоції, що супроводжують невиконання діяльності) і поведінковий (невиконання певних дій) [14].

С.Т. Посохова також виокремлює відмінні ознаки ліні: «відсутність потреби до діяльності», «відсутність прагнення до змагання, успіху», «повна байдужість до того, що відбувається навколо». Крім того, лінь можна розглядати і як захисну форму поведінки в психотравмувальній ситуації [47]. Таким чином, можна зробити висновок, що суттєва відмінність між прокрастинувальником і ледачим полягає в суб'єктивних переживаннях людини з приводу відкладання. Прокрастинатор, на відміну від лінивого, украй зацікавлений у результаті справи, найчастіше він прагне успіху, а затримки в роботі викликають радше негативні переживання [63].

Крім «розслабленої» виокремлюють і «напружену» прокрастинацію, тобто коли людина відчуває загальне фізичне і психічне перевантаження, втрату відчуття часу, невдоволення собою та своїми досягненнями, неясність життєвих цілей, нерішучість і невпевненість у собі [59].

Своєю чергою Я.І. Варваричева [8] виокремлює «пасивний тип» і «активний тип» прокрастинаторів. Пасивні прокрастинатори намагаються всіма силами уникнути неприємної справи, тоді як активного прокрастинатора приваблює гострота відчуттів, викликана дефіцитом часу. Коли підходить термін здачі роботи, людина відчуває повну мобілізацію сил, різко зростає працездатність і

психічна активність. Крім того, було виокремлено деякі загальні характеристики активних прокрастинаторів і людей, які не схильні до відкладання «в довгий ящик»: більш раціональне витрачання часу, висока активність і менша схильність до переживань [62]. Однак П. Стіл вважає хибним поділ прокрастинаторів на «активних» і «пасивних», тому що не існує достовірних відмінностей між цими типами і закликає досліджувати цей феномен як єдиний комплекс «ірраціонального відкладання» [74].

Достатньо сучасне дослідження з виділенням особистісної та ситуаційної прокрастинації провели В.А. Панів, Є.Є. Чорна, О.О. Ширварі та інші дослідники у 2015 році. «Особистісно зумовлена прокрастинація» — зволікання є майже у всіх сферах життя і не особливо залежать від змісту діяльності. При цьому людина передбачає всі негативні наслідки та визнає всі особистісні характеристики, що заважають їй у досягненні поставленої мети. «Ситуативно обумовлена прокрастинація» — частіше говорить про велике значення особистої зацікавленості у справі, що виконується. Людина з високими показниками за цією шкалою виконуватиме роботу лише за наявності високого інтересу та мотивації. Інакше змусити людину виконати завдання дуже складно [58].

Щодо рівнів прокрастинації, то тут, спираючись на універсальні психодіагностичні принципи, М.А. Кисельової були виділені низький, середній та високий рівні [11]. Для людей із середнім і високим рівнем прокрастинації характерне відкладення справ на потім, тоді як для групи з низьким рівнем скоріше властиве виконання справ наперед, із запасом на майбутнє. Для цих людей характерне чіткіше бачення майбутнього та своїх цілей. У той же час у респондентів з високим або середнім рівнем прокрастинації спостерігається відчуття неосмисленості, ненасиченості та нудьги життя. Швидше за все, це може бути пов'язано з тим, що сам процес виконання будь-якої діяльності та притаманна винагорода по її закінченні призводить до більш позитивних емоцій, ніж коли вся робота робиться в останній момент і при цьому страждає на її якість. Також було виявлено, що в осіб з низьким рівнем прокрастинації переважає внутрішній локус контролю: вони впевнені, що самостійно контролюють власне

життя, частіше оцінюють себе як сильну особистість, яка має свободу вибору. Люди з низьким і середнім рівнем прокрастинації скоріше захоплені самим процесом діяльності, тоді як у «затятих» прокрастинаторів на перший план виходить процес спілкування, взаємини в колективі [82].

2.2. Особливості прокрастинації у підлітковому віці

Різкі зміни у психічному та фізіологічному розвитку підлітка часто супроводжуються появою значних суб'єктивних труднощів різного характеру та найчастіше супроводжуються труднощами у його вихованні та спілкуванні. Підлітку вже не так цікаво ходити до школи, сфера інтересів розширюється, може з'явитися нове хобі (і не одне), більше часу приділяється спілкуванню з однолітками. З іншого боку, як наслідок технічного прогресу, з'являється дедалі більше комп'ютерних ігор, нових соціальних мереж, у яких підлітки проводять дедалі більше часу. У зв'язку з цим навчальним справам приділяється менше уваги і багато відкладається на потім. Саме в навчальній діяльності найбільше і проявляється феномен прокрастинації.

Серед зовнішніх чинників, що впливають на прокрастинацію підлітка, можна виокремити нав'язування завдань, їхню монотонність, складність і тривалість прийдешньої роботи, а також наявність більш приємних справ, які не потребують великих часових, розумових та емоційних ресурсів.

Педагоги зазначають, що в підлітків - прокрастинаторів присутні лінь, неорганізованість, безвольність, неуважність і безвідповідальність [13]. Вчителі часто не беруть до уваги, що під зовнішньою недисциплінованістю можуть ховатися інші можливі джерела прокрастинації: страх помилок, тривога, перфекціонізм, нерозвиненість мотивації [10].

У багатьох дослідженнях [22, 36, 47, 61, 72] було виявлено, що перфекціонізм є значущим фактором, що визначає прокрастинацію. Підліток пред'являє високі вимоги до себе, боїться зробити помилку і тому схильний відкладати справу до останнього, адже в цьому випадку всі можливі помилки

можна буде списати на поспіх і нестачу часу. Або ж у підлітка може бути високий рівень тривожності, зумовлений страхом неуспіху (а невдачею для підлітка з перфекціонізмом є будь-який результат, що відрізняється від найвищого). Відкладання отриманих завдань може бути пов'язане з уникненням посередніх (на думку перфекціоніста) досягнень [36].

М.В. Зверєва у своєму дослідженні показала, що прокрастинація не має патологічної природи, тому що частота прояву даного феномену не відрізняється у нормативній та клінічній вибірках [12]. Вона вважає прокрастинацію дезадаптивним феноменом, характерним молоді. У підлітків прокрастинація не може вважатися патологією, оскільки, як вважає Х. Ремшміт, «важко провести кордон між нормальною та патологічною поведінкою в період дорослішання» [49, 75]. У зв'язку з цим завжди необхідно враховувати конкретні ситуації, у яких проявляється та чи інша поведінка.

Прокрастинація може бути варіантом прихованого протесту підлітка проти директивності завдання, цим показуючи своє право на вибір. Якщо з боку дорослого йде тиск на особистість дитини, пригнічується її ініціатива, а дитина поки не може дати гідну відсіч дорослому, то вона вдається до прихованого протесту. Підліток зовні кориться волі старшого, не суперечить йому, але переносить виконання завдання з об'єктивних причин (які він завжди легко знаходить). Так він відчуває свою силу, значущість, незалежність та здатність регулювати ситуацію. Якщо ж дитина у всьому звикла слухатися дорослих і не готова брати на себе відповідальність, то відбувається згасання внутрішньої мотивації і всі завдання, на яких немає директивності, відкладатимуться до кращих часів. З цієї нагоди Гельвецій зробив дуже правильне зауваження: «Один із найзначніших засобів змусити людей виконувати свої обов'язки полягає в тому, щоб не наказувати їх людям свавільно, а показувати їм нерозривний зв'язок між їхніми обов'язками та їхнім щастям» [50].

Крім того, прокрастинація у вигляді демонстрації зневаги до навчальних справ може виявлятися у дуже обдарованих школярів як спосіб маскуванню своєї інтелектуальної переваги, що дозволяє їм швидше вливатися в колектив [36]. Таке

припущення підтверджується дослідженням М.А. Сомова на вибірці підлітків-відмінників [56]. Було помічено, що відмінники найчастіше почуваються в колективі некомфортно, однокласники можуть ставитися до них упереджено, вважаючи їх егоїстами та вискочками. Автор показав, що більш успішні учні досить легко ставлять себе на місце учнів, що менш встигають, ідентифікуючись з ними. Успішні учні можуть показувати свою байдужість до навчання, виявляючи демонстративну прокрастинацію. Так може виявлятися підлітковий конформізм та бажання показати однокласникам, що вони не є «ботаніками».

Відмінники ж швидше схильні відкладати роботу на потім через страх припуститися помилки, показати неідеальний результат, що може бути пов'язане з деструктивним перфекціонізмом. В роботі М.А. Сомова було показано, що при частому використанні групових форм роботи на уроках помітно знижується негативне ставлення до відмінників, що необхідно враховувати при розробці корекційних програм проблеми підліткової прокрастинації.

У свою чергу, І.С. Кон [21] зауважує, що у підлітковому та юнацькому віці люди прагнуть творчих занять, і тому прокрастинація виявлятиметься під час виконання нудних, монотонних репродуктивних завдань. Також він закликає враховувати в роботі з підлітками їхнє вибіркове ставлення до різних видів діяльності, їхнє прагнення вибирати найважливіші та цікаві заняття, які допомагають підліткам розкрити їхній потенціал та продемонструвати його одноліткам. Ця риса, разом із підлітковим максималізмом, може виражатися у відкладанні незначних справ чи тих занять, які зізнаються у колі однолітків.

Прокрастинація часто проявляється у підлітків, схильних до девіантної поведінки. Їх характерні реакції емансипації, відчуження, негативізму, опозиції. Всі ці реакції можуть бути пов'язані з навмисним відкладанням завдань з метою демонстрації власної незалежності, протиставлення себе групі однолітків (для визнання власної унікальності) або навпаки як підлітковий конформізм. Щоб отримати схвалення або завоювати авторитет у колі референтної групи, підліток готовий навмисно затягувати з роботою, показувати неповагу до доручень педагога та антагонізм щодо існуючих норм та правил. У всіх цих ситуаціях

прокрастинація є не лише проявом протесту, а й виконує роль емоційної розрядки, що дозволяє продовжити відпочинок. Подібне прагнення бездіяльності,

У дослідженнях В.В. Барабанщикова, О.А. Клімова, М.В. Останіна [3], проведених над юними спортсменами, було виявлено, що можливою причиною прокрастинації є страх успіху. При цьому цей мотив може зводитися до уникнення результатів, відмінних від рекордного, за чим буде зниження самооцінки при збереженні високого рівня домагань, і як наслідок цього - прокрастинація. Також у цій роботі було зазначено, що у спортсменів, які займаються індивідуальними видами спорту, рівень прокрастинації дещо нижчий, ніж у командних гравців. Як вважають автори, ці результати обумовлені необхідністю у командах узгоджувати тактику, темп, плани з усіма членами команди, через що може гальмуватися сама діяльність, підвищуватись рівень прокрастинації та перекладатися відповідальність при прийнятті рішень.

2.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та рівня прокрастинації

Дослідження прокрастинації як психологічного феномена та її кореляції з різними особистісними особливостями проводилися в основному на студентській вибірці, і було виявлено безліч детермінантів, що впливають на рівень прокрастинації. Провівши аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з цієї проблеми, було з'ясовано, що прокрастинація має досить широкий діапазон зв'язків із копінг-стратегіями та захисними механізмами.

У деяких дослідженнях [9] саму прокрастинацію розглядають як емоційно-орієнтовану копінг-стратегію або стратегію поведінки уникнення чогось. Було виявлено, що прокрастинатори часто використовують раціоналізацію як виправдання своєї поведінки [22, 64, 81]. Однак було зустрінuto певну суперечність: у дослідженні О.М. Скавінської, проведеному також на студентській вибірці, було виявлено, що копінг-стратегія «уникнення» значуще не корелює з рівнем загальної прокрастинації [54]. Водночас у дослідженні Я.В. Колпакова було показано кореляційні зв'язки рівня прокрастинації та даних

захисно-сприйнятливої поведінки в осіб, які мають залежність від психоактивних речовин. У своїй роботі Я.В. Колпаков вказує на необхідність розгляду цієї проблеми на різних вибірках [20].

Взагалі, прокрастинація може виявлятися у будь-яких сферах діяльності суб'єкта: трудовій, соціальній (перенесення дзвінків, зустрічей), побутовій (відкладання виконання домашніх обов'язків), навчальній (відкладання підготовки домашніх завдань, підготовки до іспитів) [5]. Але оскільки саме у навчальній діяльності феномен прокрастинації проявляється найбільш помітно і породжує труднощі у навчанні, зниження успішності, то виділяється академічна прокрастинація як особливий напрямок вивчення [7].

Академічна прокрастинація проявляється в частих відкладеннях до останнього виконання навчальних завдань і найчастіше пов'язана з неуважністю, низькою навчальною мотивацією, несформованістю навчальних навичок та забудькуватістю. Внаслідок цього зазвичай знижується академічна успішність та результативність навчання.

Р. Классен зі співавторами провели два дослідження, присвячені прогнозуванню академічної прокрастинації. У першому вивчали зв'язки між академічною прокрастинацією, самомотивацією, академічною успішністю, самоповагою та ефективністю самомотивації. Друге дослідження ґрунтувалося на результатах самозвітів, звідки було отримано дані про студентів, найбільш схильних до прокрастинації.

К. Сінекал зі співавторами дійшли висновку, що «прокрастинація є мотиваційною проблемою, для подолання якої необхідне досягнення дуже високого порога автономності мотивації» [42].

К. Лей [23] провела дослідження, спрямоване на вивчення зв'язку між особистісною тривожністю, прокрастинацією, станом тривожності та різновидами копінгу. Було виявлено значущий позитивний взаємозв'язок між станом тривожності та емоційно-орієнтованою копінг-поведінкою, але взаємозв'язок між станом тривожності та проблемно-орієнтованою копінг-поведінкою був відсутній.

Д. Стюарт і Л. Шуберт-Уолкер вивчали подолання безсилля, викликаного

прокрастинацією. У результаті експерименту було виявлено, що група, яка пройшла терапевтичні сесії (з метою посилення почуття особистої влади), продемонструвала більше зниження рівня прокрастинації, ніж група, яка відвідувала сесії традиційних навичок навчання. Дослідники позначили позитивний ефект посилення особистої влади, яка давала їм можливість змінити особисті шаблони прокрастинації.

Н. Остерман та С. Шер провели дослідження взаємозв'язку прокрастинації та сумлінності з тривожністю й орієнтацією на досягнення мети в учнів шкіл. Крім того, автори досліджували достовірність і валідність використання самозвітів шкали К. Лей [33] під час вивчення прокрастинації шляхом порівняння самозвітів з оцінками, що їх давали вчителі та батьки учнів. У результаті було виявлено негативну кореляцію між прокрастинацією та орієнтацією на виконання завдання, позитивну кореляцію між орієнтацією на завдання та острахом невдачі. Автори дослідження дійшли висновку, що боязнь невдач не надто тісно пов'язана з прокрастинацією, і, щоб знизити рівень прокрастинації, необхідно більшою мірою орієнтувати учнів на виконання завдань.

Результати дослідження Т. Пічл та В. Сімпсон [77] дали змогу стверджувати, що загальна прокрастинація і прокрастинація, мотивована збудженням, мають тісний взаємозв'язок, що суперечить раніше проведеним дослідженням інших авторів.

С. Султан та Н. Хусейн вивчали чинники прокрастинації та її вплив на навчання студентів. У результаті дослідження автори зробили такі висновки: хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації та інтересу, зайва самовпевненість, лінь, брак керівництва та консультацій з боку викладачів, безпорадність, недостатність комунікації, зовнішні відволікальні чинники є факторами, що спричиняють академічну прокрастинацію. Прокрастинація призводить до зниження успішності, підвищення рівня тривожності, часто - до утворення комплексу неповноцінності та як результат - до відмови від подальшого навчання.

Більш уважне ставлення педагогів до тих, хто навчається, запровадження

системи заохочень, розвиток академічних зв'язків між учнями, поділ роботи на більш дрібні складові, - усе це допомагає знизити рівень прокрастинації.

Низка досліджень показує, що успішні та неуспішні школярі, студенти, спортсмени по-різному справляються з важкими ситуаціями у відповідному виді діяльності. Пошук та отримання підтримки в третьому класі корелює зі шкільною успішністю дітей упродовж наступних двох років, а також із меншим рівнем депресії та більшою соціальною компетентністю дітей.

У дослідженні О.А. Шепелевої [46] було виявлено, що стратегія активного подолання труднощів у навчанні позитивно пов'язана з навчальною успішністю (і суб'єктивним шкільним добробутом), а менш ефективні копінг-стратегії, такі як бездіяльність та перемикання на іншу діяльність, - негативно.

З іншого боку, продуктивні копінг-стратегії, застосовані в розв'язанні важких ситуацій під час спілкування з однолітками, пов'язані з успішністю соціального функціонування; підлітки, які застосовують конструктивні копінг-стратегії, краще сприймаються однолітками.

У роботі О.П. Івутіної [13] було виявлено взаємозв'язок академічної прокрастинації з такими стратегіями подолання, як «конфронтація» та захисними механізмами «заміщення» і «реактивне утворення». Було помічено, що студенти, які схильні відкладати виконання завдань, частіше виявляють імпульсивність, нестриманість у прояві негативних емоцій і більше конфліктують. Також було показано обернену кореляційну залежність між академічною прокрастинацією та копінгом «позитивна переоцінка», тобто прокрастинатори не розглядають труднощі як ресурс для особистісного розвитку і не помічають у них позитивних моментів. Негативна кореляція спостерігається і між прокрастинацією та високоефективною копінг-стратегією «планування розв'язання проблем».

Зважаючи на це, можна сказати, що прокрастинатори намагаються радше емоційно впоратися з проблемою і не робити реальних когнітивних і поведінкових дій для розв'язання ситуації. Вони частіше вдаються до непродуктивних стратегій подолання, таких як «дистанціювання», «втеча-уникнення» та «прийняття відповідальності». Це може свідчити про бажання

прокрастинатора уникнути розв'язання проблеми; вони сподіваються, що ситуація вирішиться сама собою, без їхньої участі, намагаються емоційно абстрагуватися від неї. У деяких прокрастинаторів може бути присутнім невиправданий перфекціонізм, унаслідок чого вони схильні брати на себе надмірну відповідальність, і зрештою діяльність завмирає через страх помилитися і тягар відповідальності.

Для студентів, які звикли здавати роботу вчасно, найкращою копінг-стратегією є «позитивна переоцінка». Це може говорити про схильність таких людей знаходити позитивні моменти навіть у не надто приємній справі, вони розглядають проблему як стимул для розвитку. Стратегією, яку широко використовують студенти-непрокрастинатори, також є «планування розв'язання проблем», вдаючись до якої внутрішні ресурси адекватно витрачаються і ситуація досить швидко вирішується [13].

Провівши теоретичний аналіз зв'язку копінг-стратегій та прокрастинації, можна побачити, що ця тема до кінця не вивчена, трапляються деякі протиріччя у дослідженнях. У деяких дослідженнях саму прокрастинацію розглядають як емоційно-орієнтовану копінг – стратегію. Було виявлено взаємозв'язок академічної прокрастинації із стратегіями подолання «конфронтація» та захисними механізмами «заміщення» та «реактивне утворення». Зворотна кореляційна залежність спостерігається між академічною прокрастинацією та копінгом «позитивна переоцінка». Прокрастинатори частіше вдаються до непродуктивних стратегій додання, таких як «дистанціювання», «втеча-уникнення» та «прийняття відповідальності».

Таким чином, можна зробити висновок, що копінг-стратегії прийнято розуміти як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Існує кілька напрямків, у рамках яких розглядають копінг-стратегії: психодинамічний (Е.В. Змановська, Е. Фромм, Н. Хаанг, К. Хорні), гуманістичний (А. Маслоу, К. Роджерс) та когнітивний (Р. Лазарус, С. Фолкман).

У підлітковому віці відбувається процес активного становлення копінг-

стратегій, найчастіше вони переймаються у значущих дорослих без критичного осмислення. Стратегії подолання у підлітків залежать від особистісних особливостей, конкретної ситуації і ступеня складності проблеми, що виникла. Найпоширенішими стратегіями подолання є абстрагування від ситуації, застосування агресії, а також стратегії співпраці з дорослими. Виявлено зв'язок успішності та прихильності до копінг-стратегій. Також було виокремлено теоретичні моделі копінг-стратегій у підлітків.

Прокрастинація - широко поширений феномен, що виявляється в хронічному відкладанні «на потім» важливих для людини справ, незважаючи на усвідомлення всіх можливих негативних наслідків. Прокрастинацію розглядають у межах різних підходів: психодинамічного, поведінкового, когнітивного. Найсучаснішою теорією є теорія тимчасової мотивації. Вивчаючи чинники, що впливають на розвиток прокрастинації, дослідники умовно виділили дві групи: зовнішні стосуються особливостей самої справи, внутрішні пов'язані з особистісними характеристиками самого суб'єкта. Єдиної класифікації прокрастинації досі не прийнято, і різні автори, ґрунтуючись на різних критеріях, виділяють свою класифікацію.

У підлітковому віці прокрастинація частіше проявляється в навчальній сфері. На її розвиток впливають зовнішні чинники: нав'язування завдань, їхня монотонність, складність і тривалість, а також наявність приємніших справ, які не потребують більших часових, когнітивних або емоційних витрат. До особистісних чинників, що впливають на схильність до відкладання, можна віднести: перфекціонізм, страх помилок, висока тривожність, невпевненість у собі. У підлітковому віці прокрастинація може виступати як форма прихованого протесту проти вимог старших, демонстрацією негативізму, опозиції, власної незалежності та унікальності; і навпаки, як наслідок підліткового конформізму, бажання «бути як усі». Прокрастинація також може бути показником інфантильності та нерозвиненості емоційно-вольової сфери підлітка.

Висновки до розділу 2

1. Таким чином, прокрастинація – широко поширений феномен, що виявляється в ірраціональному прагненні відкласти важливі справи «на потім», незважаючи на розуміння негативних наслідків, яке повторюється щоразу і супроводжується певним циклом суб'єктивних переживань.

2. Прокрастинацію розглядають у межах різних підходів: прихильники психодинамічного підходу вважають, що прокрастинація виникає ще в дитячому віці внаслідок проблем з батьками. Відповідно до поведінкового підходу прокрастинація утворюється внаслідок неправильного навчання і закріплюється на поведінковому рівні. Прихильники когнітивного підходу вважають, що в основі прокрастинації лежать 3 явища: ірраціональні переконання, знижена самооцінка та несамоствійність у прийнятті рішення. Інтегративною теорією, що увібрала у собі постулати всіх перелічених вище підходів, є теорія тимчасової мотивації. Відповідно до цієї теорії, прагнення людини виконувати роботу залежить від 4-х складових: переконаності в успіху, запланованої винагороди, терміну, виділеного для виконання роботи та рівня нетерпіння.

3. Серед факторів, що впливають на розвиток прокрастинації, умовно виділяють дві групи: зовнішні стосуються особливостей самої справи (монотонність, непривабливість завдання, розподіл нагород та покарань у часі); та внутрішні, пов'язані з характерологічними особливостями самого суб'єкта.

4. Існує безліч класифікацій прокрастинації, що ґрунтуються на різноманітних критеріях: за сферою діяльності; залежно від характеру емоцій, що їх спричиняють справи; ступенем активності людини, проте єдиної класифікації досі не прийнято. У зв'язку з цим перспективи наукового дослідження феномена прокрастинації досить широкі.

5. Аналіз досліджень з проблеми прокрастинації в підлітковому віці показує різноманіття чинників, що впливають на прокрастинацію. Серед зовнішніх чинників виокремлюють нав'язування завдань, їхній монотонний, репродуктивний характер, складність і тривалість майбутньої роботи, а також наявність

приємніших занять, які не потребують більших часових, когнітивних або емоційних ресурсів. До особистісних чинників, що впливають на схильність до відкладання, можна зарахувати перфекціонізм, боязнь неуспіху, тривожність. У підлітків прокрастинація може виступати як форма прихованого протесту проти вимог старших. Демонстративна прокрастинація з'являється як наслідок підліткового конформізму. І навпаки, вона може бути демонстрацією негативізму, опозиції, власної незалежності та унікальності. Прокрастинація також виконує роль емоційної розрядки, дає змогу подовжити відпочинок. Подібне прагнення до бездіяльності, задоволень може бути пов'язане з несформованістю емоційно-вольової сфери та інфантильністю багатьох підлітків.

6. Теоретичний аналіз зв'язку копінг-стратегій і прокрастинації показав, що існують прямі кореляційні зв'язки прокрастинації зі стратегіями подолання «конфронтація», «дистанціювання», «втеча-уникнення» та «прийняття відповідальності». Зворотна кореляційна залежність спостерігається між академічною прокрастинацією і копінгом «позитивна переоцінка». Однак досліджень на цю тему дуже мало, причому трапляються деякі суперечності в дослідженнях. Це свідчить про необхідність подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГУ ЯК ФАКТОРА КОРЕКЦІЇ ПРОКРОСТИНАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІКУ

3.1 Організація та методи дослідження

На сьогоднішній день, коли людина щодня зустрічається з чітко обмеженими за часом виконання обов'язками на роботі, навчанні, у повсякденному житті, проблема прокрастинації залишається актуальною і має повсюдний характер. Особливо вона поширена в навчальному середовищі, негативно впливаючи на ефективність навчання школярів, їх психологічний добробут [60]. У зв'язку з цим є цікавими механізми, які використовують діти підліткового віку, щоб упоратися з цією згубною звичкою.

Теоретичні положення, викладені в першому та другому розділах, були використані при організації дослідження переважних копінг-стратегій та рівня прокрастинації в підлітковому віці.

Емпіричне дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи №124 м. Києва з поглибленим вивченням інформаційних технологій. Головними завданнями роботи навчального закладу є виховання та розвиток обдарованих учнів, проектно-дослідницька робота, створення якісно нових умов для самореалізації талановитих та обдарованих дітей, забезпечення емоційного комфорту школярів, створення міжнародної мережі шкіл для підвищення рівня освіти заради міжнародного розуміння шляхом опробування нових ідей та методів, об'єднання міжнародної освіти на базі єдиного навчального плану.

Загальна кількість піддослідних становила 100 осіб, з них 56 учнів 8 класу та 44 учня 9 класу. Вік школярів становив 13-14 років.

Восьмий та дев'ятий класи є піком підліткового періоду, коли дуже гостро відбуваються зміни у сенсожиттєвій сфері, йде активне становлення особистості як соціального суб'єкта. У цьому віці характерним є відчуття дорослості, прояв незалежності, негативізму. Змінюється і провідний вид діяльності підлітків: з

навчальної на спілкування з однолітками. Стає дуже важливою оцінка однолітків, а не вчителів та батьків. Особливо загострюється почуття власної гідності, тому діти цього віку досить емоційно реагують на критику в свою адресу, а неакуратне зауваження може спричинити бурхливу емоційну реакцію. Також у цей період значно знижується навчальна мотивація, з'являється байдужість до навчання.

У цілому, в цей період у підлітків навчальна діяльність носить більш стихійний характер, школяр починає виявляти інтерес до окремих предметів, и його інтерес часто залежить від особистості вчителя. Також їм важливо отримувати визнання та схвалення від вчителів. При цьому дуже важливо, щоб зовнішня оцінка збігалася із внутрішньою. В іншому випадку спостерігається когнітивний та емоційний дисонанс, який може призвести до різних розладів. Зростає здатність до рефлексії та потреба до самопізнання. Таким чином, значно змінюється соціальна ситуація розвитку, відбуваються фізичні зміни, які ведуть за собою і психологічні зміни.

Передбачається, що існують відмінності між копінг-стратегіями поведінки підлітків та рівнем їхньої академічної прокрастинації. А саме, підлітки з низьким рівнем академічної прокрастинації використовують проблемно-орієнтовані копінги, а студенти з високим рівнем академічної прокрастинації вважають за краще користуватися копінгами втеча-уникнення.

Для підтвердження припущення було використано такі методики дослідження:

1. Копінг-тест Р. Лазаруса (адаптація Т.Л. Крюкова, Є.В. Куфтяк, 2004);
2. Опитувальник СВП (ступінь вираженості прокрастинації) М.А. Кисельової (2015);
3. Опитувальник на схильність до прокрастинації О.О. Ширварі, Є.Є. Чорної, В.А. Панова та інших (2015);
4. «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н.А. Сиротою, В.М. Ялтонським (1994-1995).

Копінг-тест Р. Лазаруса (Додаток А) призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності,

копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована М.С. Замишляєвою, Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк у 2007 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробовуваний повинен оцінити, як часто ці варіанти поведінки у нього виявляються. Таким чином, можна визначити наступні копінг-стратегії.

1. Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, проте за помірною використання вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

2. Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикавання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо;

3. Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою завдяки цілеспрямованому придушенню та стримуванню емоцій, мінімізації їхнього впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

4. Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

5. Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її розв'язання, у низці випадків із виразним компонентом самокритики та самозвинувачення. Вираженість цієї стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики та самобичування,

переживанню почуття провини та хронічної незадоволеності собою;

6. Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. За виразної переваги стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях;

7. Планування вирішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів;

8. Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком.

Опитувальник СВП (ступінь вираженості прокрастинації) М.А. Кисельової (Додаток Б) було розроблено у 2015 році. Опитувальник складався виходячи з того положення, що найбільш схильні до стану прокрастинації молоді люди, схильні до мотиваційної недостатності та низької вольової саморегуляції. До структури опитувальника увійшли чотири шкали: шкала загальної прокрастинації; шкала мотиваційної недостатності; шкала перфекціонізму; шкала тривожності. Однак для дослідження були використані лише результати шкали загальної прокрастинації.

Опитувальник на схильність до прокрастинації В.А. Панова, Є.Є. Чорної, О.О. Ширварі та інших (Додаток В) був розроблений у 2015 році для вивчення схильності до відкладення справ із ірраціональних причин у поєднанні з усвідомленістю негативних наслідків. Опитувальник складається з 54 питань, для відповіді на які потрібно вибрати один із 3 варіантів: «так, це точно про мене», «це лише частково про мене», «ні, це не про мене». У цьому опитувальнику виділяється дві шкали: особистісно обумовлена прокрастинація та ситуативно

обумовлена прокрастинація, а також загальний показник тесту.

Методика Д. Амірхана (Додаток Г) призначена для діагностики базисних копінгів стратегій поведінки, що використовуються індивідом для подолання стресових ситуацій. Теоретичною основою методики є уявлення, що поведінка людей у ситуації психологічного стресу можна описати у трьох групах: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки чи стратегія уникнення. Адаптацію методики було проведено у психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В.М. Бехтерева Н.А. Сиротою, В.М. Ялтонським у 1994-1995 роках. Опитувальник складається із 33 тверджень. При відповіді респондент висловлює свій ступінь згоди з кожним із них.

Аналіз даних проводився за допомогою статистичного пакету SPSS 21.0. Статистичний пакет для соціальних наук (SPSS) – це програмний пакет, який використовується для статистичного аналізу даних. Він був розроблений SPSS Inc. та придбаний IBM у 2009 році. У 2014 році програмне забезпечення було офіційно перейменовано на IBM SPSS Statistics. Програмне забезпечення спочатку призначалося для соціальних наук, але стало популярним в інших галузях, таких як науки про здоров'я, особливо в галузі маркетингу, досліджень ринку та збору даних.

Для порівняння достовірності відмінностей між вибірками було застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні. U-критерій Манна-Уїтні - непараметричний критерій різниці між двома незалежними вибірками. Метод визначає, наскільки слабо перехрещуються (збігаються) значення між двома вибірками. Чим менше значень, що перехрещуються, тим більш ймовірно, що відмінності достовірні. Вперше непараметричні критерії застосували у 30-х роках ХХ століття. Вони відрізняються простотою проведення, їм не потрібно обчислювати будь-які параметри розподілу (середні значення, стандартні відхилення та інші).

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження копінг-стратегій та прокрастинації у підлітковому віці

Для вивчення рівня прокрастинації було використано два опитувальники з метою підтвердження результатів. В обох опитувальниках (на схильність до прокрастинації О.А. Ширварі О.А. та ін, і СВП М.А. Кисельової) зустрічається шкала «загальна прокрастинація» і результати за цією шкалою схожі, що говорить про достатню щирість респондентів, а також валідності та достовірності використовуваного діагностичного інструментарію. У зв'язку з цим було поєднано результати в одну шкалу.

Оскільки основною метою дослідження є корекція рівня прокрастинації у підлітків, то первісним є питання її поширеності серед даної вибірки школярів.

Таблиця 3.2.1. Співвідношення рівня прояву схильності до прокрастинації у підлітків

Шкали	Рівень (%)		
	Низький	Середній	Високий
Загальна прокрастинація	2	56	42
Особистісно обумовлена	17	53	30
Ситуативно обумовлена	33	41	26

Дані показники свідчать, що у більшості досліджуваних школярів спостерігається середній рівень прояву схильності до прокрастинації. Низький рівень виразності загальної прокрастинації спостерігається всього у двох підлітків, що говорить про те, що для більшості підлітків відкладення на потім є типовою формою поведінки. Це означає, що практично у всіх підлітків періодично з'являється бажання відкласти важливу справу на потім, проте вони досить успішно борються з цим бажанням. При цьому дедлайн у цих підлітків не зсувається, і вони не роблять усю роботу перед самим здаванням, а починають її дещо заздалегідь, ретельніше розраховують свій час і ресурси, необхідні для завершення справи.

Крім того, провівши аналіз результатів опитувальника на схильність до прокрастинації (О.А. Ширварі та ін.), було з'ясовано, що в основному у підлітків проявляється особистісно обумовлена прокрастинація, тобто вона не залежить від інтересу особистості та зовнішньої мотивації, проявляється у більшості сфер життєдіяльності. При цьому особливі труднощі виникають у діловій сфері та сфері досягнення поставлених цілей. Було помічено, що відстрочка у виконанні справ не пов'язана з особистісною ефективністю, більше того, у групу потрапили й ті школярі, які отримують задоволення від свого вміння зібратися в останній момент та впоратися із поставленим завданням.

Провівши порівняльний аналіз рівня прокрастинації за гендерною ознакою, було з'ясовано, що рівень прокрастинації не залежить від статі, відмінності не досягають статистично значимих значень ($p > 0,05$).

Також у рамках роботи було виявлено відсоткове співвідношення високонапружених копінг-стратегій у підлітків.

Як видно з представленої діаграми (рисунок 2), більшість підлітків мають у високому ступеню напруженості копінг-стратегію «втеча» (24%). Це означає, що у цієї групи учнів подолання стресових ситуацій відбувається на кшталт яскраво вираженого ухилення, уникнення зіткнення з проблемою. Для них характерний відхід у мрії та фантазії, заперечення проблеми, цілеспрямоване відволікання. При такій високій напруженості копінгу можна говорити про виражену дезадаптацію. У таких підлітків найчастіше можуть виявлятися інфантильні форми поведінки у ситуації стресу. Також перевага даної копінг-стратегії свідчить про те, що підліток поки не відчуває в собі достатньо сил, щоб упоратися із ситуацією, у нього немає бажання брати на себе відповідальність за те, що відбувається, але звернутися по допомогу до оточуючих заважає уявна незалежність та самостійність. У результаті проблема просто ігнорується, сподіваючись на те, що все саме налагодиться.

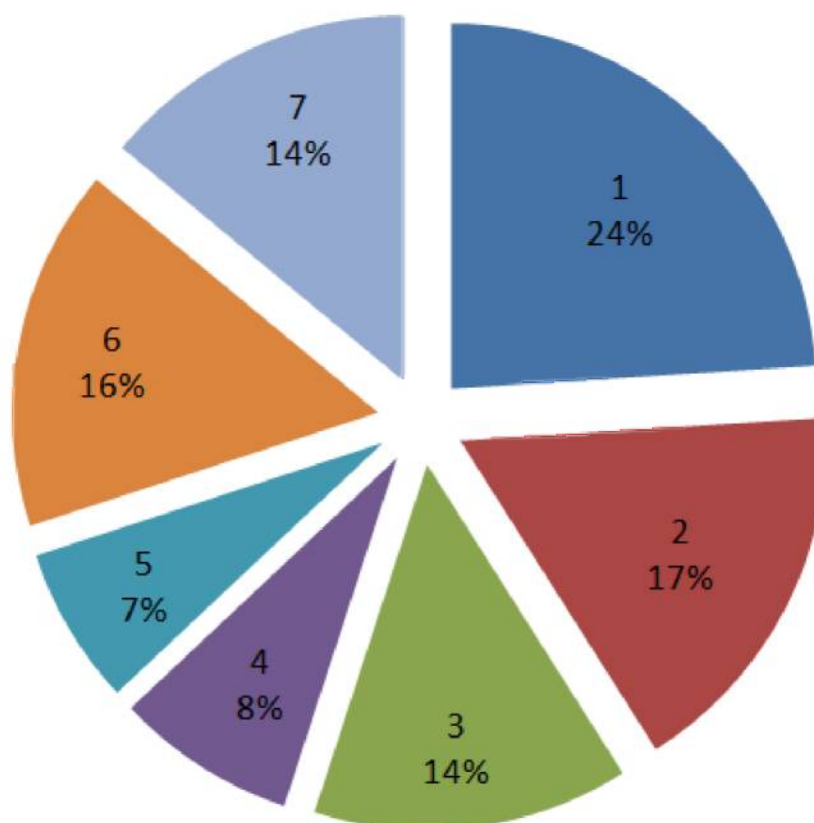


Рисунок 3.2.1. Розподіл вибірки за показником високої напруженості копінг-стратегій (%) (1- втеча, 2- планування вирішення проблем, 3- позитивна переоцінка, 4- конфронтація, 5- дистанціювання, 6- самоконтроль, 7- пошук соціальної підтримки)

Також було з'ясовано, що досить високоефективна копінг-стратегія «самоконтроль» у 16% підлітків сягає рівня високої напруженості, що тягне за собою явище дезадаптації. У цьому випадку у підлітка може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої справжні почуття та спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. Найчастіше така поведінка говорить про страх саморозкриття, прагнення перфекціонізму, підвищеної вимогливості до себе, що призводить до надконтролю поведінки. Така поведінка може призводити до проблем у міжособистісних відносинах, а пізніше придушення емоцій може спричинити і психосоматичні захворювання.

Чималий відсоток респондентів демонструє високий рівень виразності копінг-стратегії «планування вирішення проблем» (17%). Ця стратегія

розглядається більшістю дослідників як адаптивна, що сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Енергійна поведінкова боротьба з труднощами, що з'являються, зосередження на їх благополучному вирішенні сприяють моральному задоволенню, що тягне за собою поліпшення самовідносини та підвищення самооцінки суб'єкта. Прихильники цієї копінг-стратегії відрізняються холодним розважливим розумом, вони здатні проаналізувати ситуацію, що виникла, і варіанти виходу з неї при врахуванні реальних умов і наявних ресурсів.

Лише невеликий відсоток (7-8%) респондентів демонструє високий рівень виразності копінг-стратегій «конфронтація» та «дистанціювання». Ніхто з підлітків не продемонстрував високий рівень виразності копінгу «прийняття відповідальності».

З метою перевірки щирості достовірності отриманих даних від респондентів було використано також опитувальник копінг-стратегій Д. Амірхана. Результати по даному опитувальнику виявилися схожими на результати копінг-тесту Р. Лазаруса, що підтверджує надійність дослідження.

Для емпіричної перевірки висунутого передбачення було побудовано кореляційну плеяду між відданими копінг-стратегіями у підлітків та їх рівнем прокрастинації. Метод кореляційних плеяд дав можливість об'єктивно відділити суттєві зв'язки від несуттєвих, розмістити ознаки за ступенем їх значущості, визначити структуру взаємозв'язків у середині будь-якого комплексу ознак. В основі методу лежить те, що ознаки пов'язані між собою не хаотично, а утворюють скупчення групи. Ознаки, які входять в одну групу, сильніше пов'язані між собою, ніж з ознаками інших груп. У межах кожної групи є ознака – індикатор, яка сильніше пов'язана з рештою ознак своєї групи.

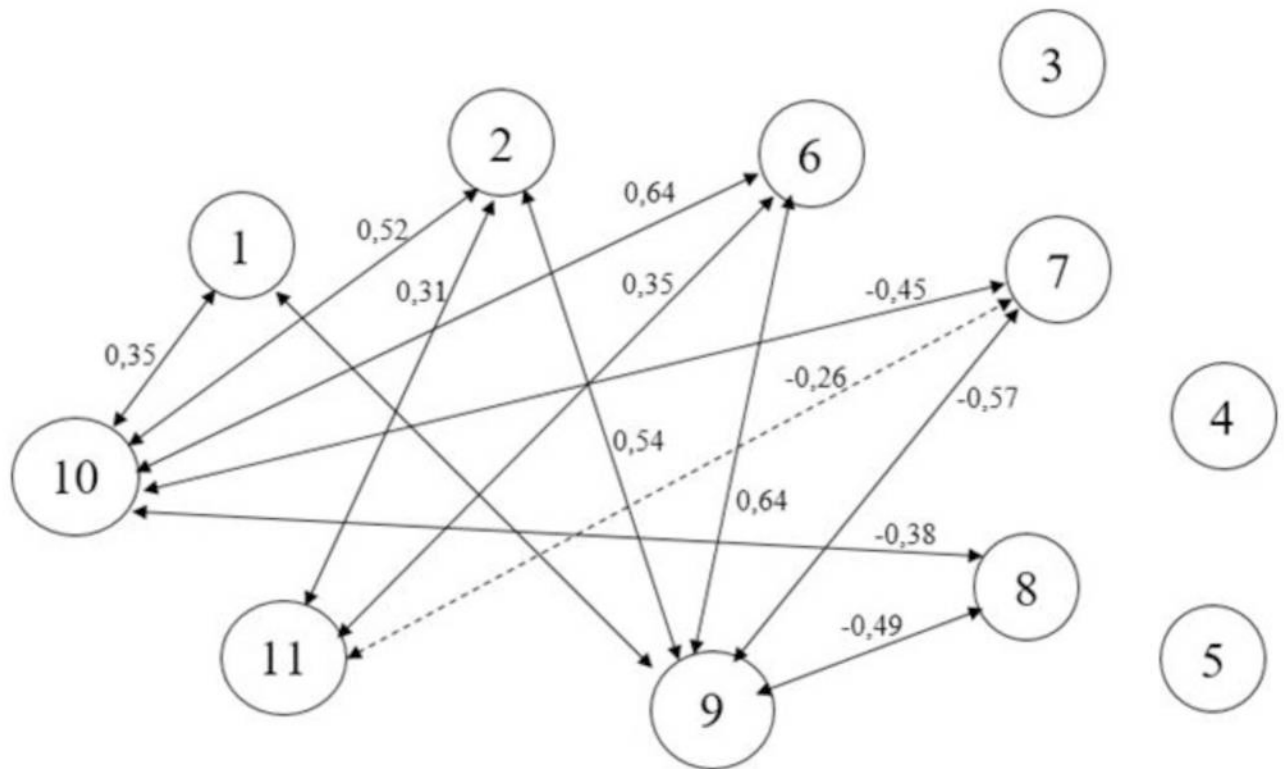


Рисунок 3.2.2. Кореляційна плеяда за показниками копінг-стратегій та прокрастинації у підлітків (1 – конфронтація; 2 – дистанціювання; 3 – самоконтроль; 4 – пошук соціальної підтримки; 5 – відповідальність; 6 – втеча; 7 – планування вирішення проблем; 8 – позитивна 9 - загальна прокрастинація; 10 - особистісно зумовлена прокрастинація; 11 - ситуативно зумовлена прокрастинація)

Кореляційний аналіз зв'язків копінг-стратегій та особливостей прокрастинації показав широкий спектр статистично значущих зв'язків. Найбільш сильна позитивна кореляція спостерігається між перевагою копінг-стратегією «втеча» та всіма видами прокрастинації ($r=0,638$, $r=0,635$, $r=0,351$, $p<0,01$). Копінг-стратегія «втеча» передбачає, що людина не докладає зусиль для вирішення проблеми, а намагається її уникнути, відсторонитися від будь-яких стресорів, що схоже на механізм прокрастинації, коли замість вирішення конкретного завдання людина починає займатися іншими, приємнішими, але не настільки актуальними. справами. Цей результат схожий з результатами дослідження Є.П. Івутін, проведеного на студентській вибірці.

Також сильна пряма кореляція виявлена між стратегією «дистанціювання» та прокрастинацією ($r=0,543$, $r=0,523$, $r=0,318$, $p<0,01$). Дані показники можуть говорити про бажання прокрастинатора уникнути вирішення проблеми (з надією, що ситуація вирішиться сама собою, без їхньої участі), намагаються емоційно абстрагуватися від неї. В даному випадку можна говорити про прокрастинацію як варіант уникнення копінг-поведінки з використанням раціоналізації як виправдання своєї поведінки (за Т.А. Крюкової). Дистанціювання передбачає прагнення відгородитися від неприємної ситуації, що виникла, на якийсь час забути про неї, що також схоже з типовою поведінкою суб'єкта, схильного до прокрастинації, - спробами відволіктися від проблеми за допомогою інших, менш значущих справ. Подібна поведінка часто виступає як емоційно-орієнтована поведінка, дає змогу продовжити відпочинок, але створити видимість активності. Подібне прагнення до уникнення розв'язання проблем і подовження задоволення може бути пов'язане з несформованістю емоційно-вольової сфери та інфантильністю підлітків.

Також значуща позитивна кореляція спостерігається між «конфронтацією» та загальною ($r=0,314$, $p<0,01$) та особистісно зумовленою прокрастинацією ($r=0,354$, $p<0,01$). Тобто у підлітків, схильних до досить агресивного вирішення проблем також є схильність до відкладення справ. Скоріше за все, це пов'язано з тим, що прихильники конфронтаційного копінгу часто мають нецілеспрямовану поведінкову активність, високу енергійність, що супроводжується непосидючістю і метушливістю. Саме через нестачу терпіння підлітки не можуть вчасно виконати монотонну роботу та відкладають її на потім. Також саме у цих підлітків прокрастинація може бути проявом підліткового негативізму, відстоювання власної незалежності, протиставлення себе одноліткам (для визнання власної унікальності) або навпаки як підлітковий конформізм. В роботі Є.П. Івудиної також було показано, що студенти, які схильні відкладати виконання завдань, частіше виявляють імпульсивність, нестриманість у прояві негативних емоцій та конфліктів. Це також можна віднести і до підлітків.

Найбільш сильна негативна кореляція була виявлена між копінгом

«планування вирішення проблем» та загальною ($r=0,569$, $p<0,01$) та особистісно зумовленою прокрастинацією ($r=0,450$, $p<0,01$). З ситуативно обумовленою прокрастинацією – зв'язок лише на рівні статистичної тенденції ($r=-0,255$, $p<0,05$). Це означає, що підліток, який звик докладати реальних когнітивних та поведінкових зусиль для розв'язання ситуації, скоріше не прагнучиме відкладати справи на невизначений термін, а намагатиметься якнайшвидше їх закінчити. Індивід при цьому схильний адекватно розцінювати власні ресурси і тимчасові рамки, що дає йому змогу уникати фізичних та моральних перевантажень і знизити стресовий вплив.

Крім того, негативна кореляційна залежність спостерігається між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та загальною ($r=-0,493$, $p<0,01$) та особистісно зумовленою прокрастинацією ($r=-0,380$, $p<0,01$). Тобто підлітки, які розглядають труднощі як ресурс для особистісного розвитку, помічають у них цікаві позитивні моменти, скоріш за все, не стануть відкладати важливі справи до останнього, а спробують якнайшвидше їх закінчити. Подібне позитивне переосмислення ситуації дає змогу людині адекватно витратити сили, знаходити особистісну зацікавленість у навіть найнуднішій справі, тобто відбувається активна самомотивація, і зрештою завдання виконують у визначені терміни, і воно не викликає негативного ставлення до роботи.

Швидше за все, широкий діапазон кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та прокрастинацією обумовлений схожістю характеристик даних стратегій та поведінковими проявами прокрастинації.

На наступному етапі емпіричного дослідження з усієї вибірки було виділено групу з 24 підлітків, найбільш схильних до використання низькоефективних копінг-стратегій. У всіх дітей цієї групи було зафіксовано високий рівень загальної прокрастинації. Цих дітей умовно позначили «група ризику», решту віднесли до категорії «норма».

Також було з'ясовано, чи відрізняються переваги копінг-стратегії у підлітків з категорій «норма» та «група ризику».

Таблиця 3.2.2. Середні значення показників бажаних копінг-стратегій у підлітків із категорій «норма» та «група ризику»

	кон-фрон-тація	дистан-ціюван-ня	само-конт-роль	пошук соц. підтрим-ки	відпо-відаль-ність	втеча	вирі-шення проблем	пере-оцінка
Норма	7,5	7,7	10,9	9,7	8,4	8,9	12,8	11,9
Група ризику	9,4	10,6	9,9	8,7	7,5	14,9	8,1	7,7
U	182	73	197	175	220	34	76	102
p	<0,05	<0,01	<0,1	<0,05	<0,1	<0,01	<0,01	<0,01

Аналіз отриманих даних (таблиця 2) показав, що значні відмінності спостерігаються практично за всіма шкалами опитувальника Р. Лазаруса. На рівні статистичної тенденції в групі ризику середні значення за шкалою «конфронтація» вищі ($U=182$ за $p<0,05$). Цей показник свідчить про те, що в цієї категорії респондентів найчастіше присутня не завжди цілеспрямована поведінкова активність, енергійність та метушливість під час розв'язання проблемних ситуацій. У підлітків із категорії «норма» цей показник перебуває в діапазоні середніх адаптивних значень, що свідчить про помірне використання цієї стратегії подолання труднощів, що допомагає обстоювати власні інтереси й окреслювати особистісні межі.

Також було отримано статистично значущі відмінності за шкалою «дистанціювання» ($U=73$ при $p<0,01$): у групі ризику середнє значення набагато вище (10,6). Це свідчить про переважання в цій групі тенденції подолання неприємних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного залучення до неї. При цьому характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення тощо.

Підлітки з категорії «норма» дещо частіше вдаються до копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» ($U=175$ при $p<0,05$). Незважаючи на те, що часте використання цієї стратегії може спричинити інфантильність та несаможиттєвість суб'єкта, вважається, що в підлітковому віці, зважаючи на відсутність великого досвіду вирішення проблемних ситуацій, ця стратегія є цілком доречною. Прихильність до цієї стратегії свідчить, що особистість має комунікативну компетентність, вміє вибудовувати довірчі відносини з оточуючими, має мережу соціальних контактів, із якими може поділитися проблемами та отримати емоційну чи дієву підтримку.

Найбільш сильні відмінності середніх значень показників, що вивчаються, між підлітками з названих категорій спостерігаються за шкалою «втеча» ($U=34$ при $p<0,01$). Більшість дітей із групи ризику мають у високому ступені напруженості цю стратегію подолання (14,9), що вже свідчить про дезадаптацію особистості. У цієї групи респондентів подолання негативних переживань відбувається за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватих очікувань, відволікання тощо. У цієї категорії можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях.

Крім того, у підлітків із категорії «норма» значуще вищий середній бал за шкалою «планування вирішення проблем» ($U=175$ за $p<0,05$). Цей показник свідчить про те, що ці підлітки частіше вдаються до цілеспрямованого аналізу ситуації, враховують минулий досвід і реальні ресурси, планують можливі варіанти поведінки з урахуванням об'єктивних умов.

Також підлітки із категорії «норма» значно частіше вдаються до копінг-стратегії «позитивна переоцінка» ($U=102$ при $p<0,01$). Такі люди можуть виявити позитивні сторони навіть у неприємних ситуаціях, розглядають проблему у філософському осмисленні та включають її у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком. У зв'язку з цим знижуються негативні емоції та вже простіше працювати над ситуацією.

За такими шкалами як «самоконтроль» та «відповідальність» у вибраних категоріях випробуваних статистично значимих відмінностей не виявлено

($p > 0,05$).

На наступному етапі роботи було зроблено порівняння, чи відрізняються підлітки з групи ризику з переважанням низькоефективних копінг-стратегій від дітей з категорії норма за рівнем прокрастинації.

Таблиця 3.2.3. Середні показники прояву схильності до прокрастинації у підлітків із категорій «норма» та «група ризику»

Характеристики	Норма Середні показники	Група ризик Середні показники	U	p
Загальна прокрастинація	11,2	18,6	38	$p < 0,01$
Особистісно обумовлена	5,7	9,5	73,3	$p < 0,01$
Ситуативно обумовлена	5,1	7,4	378,3	$p < 0,05$

Аналізуючи середній бал вираженості прокрастинації в «групі ризику», можна побачити, що у всіх дітей цієї групи спостерігається високий рівень загальної прокрастинації (18,6) і вищі за середній рівні особистісно обумовленої (9,5) і ситуативно обумовленої прокрастинації (7,4). Цю групу становили підлітки, які відкладають справи й ухвалення рішень унаслідок різних причин: мотиваційної недостатності, підвищеної тривожності, особливого суб'єктивного сприйняття часу, а також ті, хто звик справлятися з роботою в останній момент завдяки високим особистим ресурсам (відкладання як тактика самоорганізації за наявності великої кількості справ). У цієї категорії підлітків активність спрямована на виконання безглузвих, малозначущих справ, а важливіші завдання, які потребують більших часових або когнітивних витрат, відкладають на пізніший термін. Для них характерна підготовка до чогось у найкоротші терміни з типовим

почуттям провини і стресовим станом. Однак у їхній діяльності центральне місце відводиться не результативності виконуваної роботи, а гедоністичним тенденціям, зокрема уникненню неприємних почуттів у сьогоднішній день.

У підлітковому віці діти вже знають, з яким учителем у школі можна домовитися про оцінки, як можна розв'язати проблему на ходу, зімпровізувати, і в підсумку необхідність будувати довгострокові плани знижується, їм не характерна оцінка наслідків своїх дій. Така схильність до отримання задоволення «тут і зараз» може призводити до зниження загальної успішності, незважаючи на інтелектуальний потенціал самого підлітка.

Як можна побачити, існують статистично значущі відмінності між підлітками, які можуть не доводити рішення задачі до останнього терміну та явно вираженими прокрастинаторами за рівнем загальної прокрастинації ($U = 38$ при $p < 0,01$). Що примітно, відмінності за шкалою «ситуативна прокрастинація», тобто та, що залежить від особистісної зацікавленості, виражені лише на рівні статистичної тенденції ($U = 376,6$ за $p < 0,05$), що може свідчити про слабкий вплив змісту діяльності та більшою мірою зумовлено особистісними особливостями.

Підсумовуючи, можна сказати, що в «групі ризику» підлітки здебільшого вдаються до низькоефективних копінг-стратегій (втеча, дистанціювання, конфронтація) і рідко звертаються по допомогу до оточення (стратегія пошуку соціальної підтримки). Їм важко адекватно проаналізувати ситуацію, що склалася, і підібрати оптимальні варіанти її розв'язання з урахуванням реальних ресурсів і умов (стратегія планування розв'язання проблем), вони не схильні шукати позитивні моменти в непростих ситуаціях (позитивна переоцінка). У цій групі спостерігається високий рівень прокрастинації, причому більшою мірою вона залежить не від зовнішніх ситуативних чинників, а від характерологічних особливостей. Далі для цієї групи було розроблено корекційно-розвивальну програму.

3.3 Програма формування ефективних копінг-стратегій у підлітків

За даними проведеної первинної діагностики було виявлено 24 підлітки, найбільш схильних до використання низькоефективних копінг-стратегій («втеча» та «дистанціювання») та у яких спостерігається високий рівень прокрастинації. Для цієї групи було розроблено 8 занять по 1-1,5 години.

Корекційно-розвиваюча програма включає:

- індивідуальну корекцію – розвиток рефлексії щодо усвідомлення ресурсів, що сприятиме поліпшенню самовідносини та схильності вдаватися до більш ефективних способів подолання стресу;

- групову корекцію в рамках проведеної серії тренінгових занять - корекція наявних у досвіді поведінки способів подолання стресу та збагачення поведінкового репертуару підлітка у складних ситуаціях.

Мета корекційної роботи: формування ефективних копінг-стратегій у підлітків зниження рівня їх прокрастинації.

Завдання корекційної роботи:

1. Розвиток комунікативної компетентності, стабілізація відносин із групою однолітків.

2. Релаксація учасників.

3. Розвиток рефлексії, усвідомлення та мобілізація внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та негативних переживань.

4. Поліпшення навичок невербальної комунікації.

5. Підвищення життєвого оптимізму.

Принципи програми:

1. Принцип «я-висловлювань» - кожен підліток висловлюється від свого імені, висловлює свої емоції, не узагальнюючи.

2. Принцип активності - кожен підліток залучається до тренінгової взаємодії.

3. Принцип конфіденційності - всі події та дії, що відбуваються під час тренінгу, не обговорюватимуться ніким з учасників за його межами.

4. Принцип доброзичливого ставлення - створення довірливої атмосфери, шанобливе ставлення підлітків один до одного.

5. Принцип постійного зворотного зв'язку - безперервне отримання підлітками зворотного зв'язку від інших учасників тренінгу, спонукання учасників до формулювання та висловлення зворотного зв'язку.

Особливості проведення корекційної роботи:

Ця програма передбачає гуманістичну позицію тренера та спрямована на розвиток у підлітків гнучких адаптивних копінг-стратегій, які будуть найбільш доречними у кожній конкретній ситуації. Необхідно розуміти, кожна людина вже має ресурси подолання складної життєвої ситуації, необхідно лише активізувати пошук стратегій успішності та необхідних ресурсів для цього.

Велика увага також повинна приділятися розвитку у підлітків соціальних та комунікативних умінь, необхідних для встановлення міжособистісних відносин із однолітками і відповідних рольових відносин із педагогами і батьками. Заняття будувалися з урахуванням вікових особливостей учнів, мали ігровий, цікавий характер, що допомогло учням швидше входити до ритму заняття, із задоволенням включатися у діяльність.

Програма ґрунтується на принципі поступовості, поетапності: кожен наступний етап має логічно впливати з попереднього. Завдяки цьому людина поступово заглиблюється у процес пізнання себе та своїх ресурсів, відкриваючи різні сторони свого «Я», що є основою продуктивного спілкування.

Методи роботи:

1. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити когнітивні образи, негативні думки та розумові патерни. Відбувається відпрацювання поведінкових навичок асертивності, соціальних навичок (бесіди, спостереження, вміння слухати іншого та ін.)

2. Ігрова терапія найбільш доречна зважаючи на вік респондентів, вона дозволяє створити легку невимушену обстановку в групі, завдяки чому підлітки сприймають тренінг більш позитивно.

3. Релаксація дозволяє в короткі терміни знизити емоційне збудження і зменшити фізіологічні прояви стресу, у зв'язку з чим підліток отримує можливість спокійніше і грамотніше оцінити ситуацію, що виникла.

4. Елементи психодрами, коли створюється можливість відтворення життєвих ситуацій та їх перегляд із боку спостерігача.

Як додатковий метод у процесі проведення тренінгової роботи використовувався метод спостереження. У результаті реалізації цього методу проводиться спостереження поведінкою підлітка за умов тренінгу, відзначаються певні параметри його поведінки. З іншого боку, під час спостереження можна назвати моменти, які викликають найбільший емоційний дискомфорт. Шляхом спостереження вибираються підлітки, на яких слід зробити особливий акцент у процесі тренінгової роботи (моторно-розгальмовані, збудливі, дратівливі, емоційнонестійкі, або навпаки - замкнуті, малорухливі, боязкі, сором'язливі).

Структура програми:

Заняття №1. Вступне.

Ціль: Знайомство учасників, вироблення правил групової взаємодії, озвучування очікувань, формування позитивної мотивації до занять.

Вправа 1. «Візит».

Мета: презентація себе учасникам групи.

Інструкція: кожному підліткові потрібно створити свою візитну картку. Для цього потрібно вибрати образ, який розкриває особистісні особливості, якості, цілі чи устремління та намалювати його. Образом може бути тварина, символ, предмет, рослина тощо. Вгорі картки потрібно підписати своє ім'я. На звороті візитки необхідно зробити дві графи. У першій (+) записати позитивні якості. Другу графу (-) поки що заповнювати не потрібно.

Після того, як ви завершите свою роботу, ми проведемо обговорення та заповнимо другу графу, записавши туди те, чого нам не вистачає. Запитання зворотного зв'язку: які складнощі виникли при виділенні позитивних якостей? Що здалося найскладнішим в описі того, чого вам не вистачає?

Вправа 2. «Чому і навіщо».

Ціль: прояснення очікувань членів групи від майбутньої роботи.

Інструкція: зараз вам необхідно кожному по черзі відповісти на два запитання: Чому ви прийшли на цей тренінг? Що ви хочете отримати від цього тренінгу? Ви маєте 5 хвилин подумати і потім озвучити свої відповіді. Обговорення.

Вправа 3. «Лист самому собі».

Мета: сприяти усвідомленню кожним учасником конкретних цілей особистої участі у тренінгу, підвищення мотивації до навчання.

Інструкція: зараз кожен із вас отримає конверт, на лицьовій стороні якого вказана сьогоднішня дата. Вам потрібно підписати ім'я та прізвище на цьому конверті. Також кожен отримає чистий аркуш, на якому він у вільній формі запише свої очікування від нашої спільної роботи: на які питання хотіли б отримати відповіді, які теоретичні знання та практичні навички хотіли б отримати та освоїти. Також у листі потрібно сформулювати конкретні побажання самому собі на час роботи у тренінгу. На виконання завдання у вас є 10-15 хвилин. Після цього свої листи ви запечатуєте в конверти і здаєте, ми повернемося до них на нашій заключній зустрічі.

Вправа 4. Поділися посмішкою.

Мета: поділитися гарним настроєм та змінити свій настрій на краще.

Інструкція: якщо у вас добрий настрій, що ви можете подарувати іншим людям під час зустрічі? Як ви без слів повідомляєте їх про свій гарний настрій? Правильно, посмішкою. Посмішка може зігріти теплом, показати дружелюбність та покращити настрій. Підніміть великий палець правої руки ті, хто має гарний настрій і хто готовий їм поділитися з іншими. А тепер підніміть руку ті, хто зараз має не дуже гарний настрій. Давайте тепер утворимо коло і всі, хто хотів поділитися гарним настроєм. Зможуть передати його іншим за допомогою посмішки. Усі сідають на місця. У всіх тепер гарний настрій? Важко було змінити його? Від кого залежала зміна настрою? Ми дізналися, що можемо змінювати свій настрій, якщо цього захочемо самі.

Заняття № 2. «Дамо відсіч проблемам!».

Мета: формування позитивного мислення та «образу Я».

Вправа 1. «Я сьогодні такий».

Мета: емоційна зарядка, розвиток вміння розуміти свій емоційний стан та виражати його вербально та не вербально.

Інструкція: зараз вам потрібно стати в коло. Кожен по черзі каже: «Здрастуйте. Я сьогодні такий...» – і показує жестами свій емоційний стан. Намагайтеся якнайточніше висловити свій емоційний стан. Інші слухачі кажуть: «Здрастуйте, (ім'я)». Потім усі разом повторюють ім'я їхнього учасника і кажуть: «(ім'я) сьогодні ось такий», при цьому намагаючись копіювати його жести та міміку якомога точніше. Після того, як висловляться всі, ми беремося за руки і хором кажемо: «Здрастуйте всі!»

Питання зворотного зв'язку: Що було складного у зображенні свого стану? Чи важко було відчутти емоційний стан іншої людини, повторюючи її рухи та міміку? Що ви відчували, коли хтось точно повторював ваші рухи, міміку та інтонацію?

Вправа 2. «Мій портрет у променях сонця».

Ціль: формування позитивного «образу Я», підняття самооцінки.

Інструкція: кожному з вас я пропоную намалювати сонечко. У центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або займенник «Я». Потім уздовж променів напишіть усі свої переваги, все добре, що ви про себе знаєте. Постарайтеся, щоб променів було якнайбільше.

Питання зворотного зв'язку: Які почуття у вас викликає картинка, що вийшла? Які складнощі виникали при описі власних позитивних якостей? Як ви вважаєте, з чим це пов'язано? Що з цим зробити? У чому полягає користь цієї вправи саме для вас?

Вправа 3. «Без хибної скромності».

Мета: у цій грі підлітки можуть розвивати в собі вміння вести позитивну внутрішню розмову про себе. У процесі гри вони можуть зрозуміти, які якості та здібності вони хотіли б мати.

Інструкція: Зазвичай усім людям подобається, коли їх хвалять. Чия похвала

подобається вам найбільше? Чи самі ви говорите щось добре про себе? Що наприклад? Зараз подумайте про три речі, яким ви хотіли навчитися або які хотіли б робити краще, ніж зараз. Вибравши ці три речі, уявіть собі, що ви вже вмiєте їх робити. Сформулюйте це у ствердній формі. Наприклад: «Я чудово пробiгаю стометрівку», «Я пишу цікаві твори», «Я дуже добре плаваю». Тепер візьміть аркуш паперу і запишіть ці три фрази великими-великими літерами. Візьміть воскову крейду і прикрасьте літери, якими написані ці речення. Якщо захочеться, можете взяти кожену фразу у гарну рамку.

Вправа 4. «П'ять плюсів».

Мета: розвиток уміння шукати позитивні сторони у негативних подіях, переоцінку свого негативного ставлення до неї.

Інструкція: кожному з вас зараз необхідно зробити ревізію негативних подій, які займають ваші думки. Потім оберіть 2-3 події, які вас найбільше турбують. Для кожної з цих подій необхідно знайти 5 вигод, позитивних сторін конкретної проблеми.

Питання зворотного зв'язку: які складнощі у вас виникли при виконанні цієї вправи? Як змінився ваш погляд на описані ситуації?

Вправа 5 «Чого мені не вистачає»

Мета: навчити підлітків прийняттю своїх емоцій, навчання самоаналізу та саморефлексії.

Інструкція: подумайте, чого вам не вистачає, щоб навчитися керувати своїми емоціями, поведінкою, щоб досягти чогось більшого в житті. Напишіть це у своїх зошитах.

Кожен із учасників зачитує те, що він написав і пояснює, чому він так думає. Інші учасники можуть висловити свої пропозиції щодо цього.

Вправа 6 «Компліменти»

Ціль: позитивне завершення тренінгового дня.

Інструкція: щоб закінчити сьогоднішній день на гарній ноті, я пропоную обмінятися компліментами. Для цього вам потрібно вишикуватися в два кола, зовнішній і внутрішній, один до одного. Учасники, які стоять навпроти, кажуть

один одному компліменти. Потім по моїй команді внутрішнє коло зрушується праворуч на одну людину, і так доти, поки всі учасники внутрішнього кола не зустрінуться з усіма учасниками зовнішнього.

Рефлексія: Що було цікавого та корисного? Що нового ви сьогодні узнали?

Заняття №3. «Наші емоції».

Мета: формувати у підлітків здатність до рефлексії, вміння виділяти та аналізувати свої емоції.

Вправа 1. «Прогноз погоди».

Ціль: навчитися усвідомлювати свої почуття

Інструкція: Іноді кожному з нас буває необхідно побути наодинці із самим собою. Можливо, ви занадто рано прокинулися і почуваетесь невиспаними, можливо, щось зіпсувало вам настрій. І тоді цілком нормально, якщо інші залишать вас на деякий час у спокої, щоб ви змогли відновити свою внутрішню рівновагу. Якщо з вами станеться таке, ви можете дати нам зрозуміти, що вам хочеться побути на самоті. Зробити це можна так: ви можете показати іншим учасникам свій прогноз погоди. Тоді всім буде зрозуміло, що на якийсь час вам потрібно дати спокій.

Візьміть аркуш паперу та воскову крейду і намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою в таких випадках. Або просто напишіть великими розфарбованими літерами слова «Штормове попередження». У такий спосіб ви можете показати іншим, що у вас зараз «погана погода», і вас краще не чіпати. Якщо ви відчуваєте, що вам хочеться спокою, ви можете покласти такий листок перед собою на стіл, щоб усі знали про це. Коли ви відчуєте себе краще, можете «дати відбій». Для цього намалюйте невелику картинку, на якій через дощ і хмари починає проглядати сонце або покажіть своїм малюнком, що для вас сонце вже світить на повну силу.

Вправа 2. «Наші емоції»

Мета: навчитися визначати свій емоційний стан та усвідомлювати його причину.

Інструкція: учасникам пропонуються картки із зображенням емоційних

станів (набір із 6 карток або плакат із схематичним зображенням різних емоційних станів людини: радість, страх, агресія, смуток, вина, спокій). Далі слід розділити аркуш зошита на дві половини та перемалювати схематичні зображення так, щоб праворуч опинилися емоційні стани, які підліткам подобаються, а ліворуч - ті, що не подобаються.

Після виконання завдання підлітки по черзі називають емоційні стани, зображення яких виявилися ліворуч, потім – праворуч, і пояснюють, чому вони їм подобаються чи не подобаються. Підліткам пропонується визначити свій настрій, емоційний стан у даний момент, схематично зобразити його у своєму зошиті та коротко пояснити причину.

Під час обговорення звертається увага на емоційний стан підлітків.

Вправа 3 «Подобається-не подобається»

Мета: навчитися усвідомлювати свої емоції, та причини їхньої появи

Інструкція: психолог просить учасників розділити аркуш зошита на дві половини та зліва написати відповіді на запитання: Що мені не подобається у школі? Що мені не подобається вдома? Що мені не подобається у житті взагалі?

Після цього пропонується серія позитивних питань, відповіді на які діти записують у правій частині листа: Що мені подобається у школі? Що мені подобається вдома? Що мені подобається у житті взагалі?

Підлітки по чергово розповідають, що їм не подобається. Запропонувати описати, які емоції відчувають підлітки, коли описують негативні ситуації і яким чином намагалися з ними справлятися. Потім потрібно розповісти про те, що їм подобається, і які емоції вони відчувають. Важливо дотримуватися послідовності обговорення відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, щоб показати, що в житті все не так уже й погано, є позитивні моменти і хороші люди.

Вправа 4 «Продовжи пропозицію»

Ціль: вчитися розпізнавати свої емоції, розвивати здатність до рефлексії.

Інструкція: підліткам пропонується серія проектних питань – незакінчені пропозиції. Потрібно закінчити їх першими фразами, що спали на думку, не розмірковуючи надто довго, оскільки правильних або неправильних відповідей

тут бути не може. Пропонують такі варіанти фраз: «Найбільше я боюся...», «Мене засмучує...», «Я злюсь, коли...», «Мені прикро, коли...», «Я відчуваю провину, коли...», «У мене виникає відчуття гніву, якщо...», «Мені соромно, коли я...», «Я дуже хвилююся, якщо...»

За відповідями можна будувати висновки про здатність до рефлексії своїх переживань.

Вправа 5 «Слухаємо себе» (вправа на ауторелаксацію)

Мета: розвивати у підлітків здатність до розслаблення, рефлексії, зняття емоційної та фізичної напруги,

Зміст: протягом 1-2 хвилин діти розслабляються і слухають себе, після чого у зошиті зображують свій настрій.

Бесіда з малюнками та особливостями настрою в учасників.

Рефлексія: Що було для вас цікавого? Що було для вас корисного? Що нового ви сьогодні впізнали?

Заняття №4 «Я господар своїх емоцій».

Мета: навчання підлітків оволодінню соціально прийнятними способами вираження негативних почуттів та емоцій.

Вправа 1. «Настрій».

Ціль: розширити уявлення про емоції, налаштувати на позитивний настрій.

Інструкція: Діти сідають на стільці. Тренер кожній дитині по черзі кидає м'яч і називає прикметник. Підліток, у свою чергу, кидає м'яч назад, називаючи протилежний за змістом прикметник. Наприклад, добрий-злий; веселий-сумний; ясний-похмурий; тихий-гучний; гарний-страшний; теплий-холодний; сильний-слабкий; мовчазний-товариський; сміливий-боязливий.

Вправа 2. «Я злюсь, коли...»

Мета: відпрацювання запропонованого алгоритму подолання негативної емоції, зниження емоційної напруги.

Інструкція: емоції впливають на наше життя як позитивні, так і негативні. Негативні емоції потрібно вчитися проживати, тому що їхнє придушення може призводити до негативних наслідків. Ефективним методом відпрацювання

негативної емоції є алгоритм: усвідомлення емоції – прийняття – вербалізація – діяльність. Зараз я пропоную вам записати ситуації, які викликають у вас сильну агресію. Кожному із вас по колу треба сказати фразу «Я злюсь, коли...», потім зім'яти листок і кинути у центр кола.

Питання зворотного зв'язку: що ви відчували під час виконання цієї вправи? Чи зрозуміли ви, як правильно використовувати алгоритм відпрацювання негативних емоцій? Як ви використовуватимете отриманий алгоритм? Для відпрацювання якихось емоцій?

Вправа 3. «Намалюй свій гнів»

Мета: навчитися контактувати зі своїми негативними почуттями (гнівом, злістю, роздратуванням), усвідомлювати причини прояви гніву.

Інструкція: подумайте про ту ситуацію (людину), яка викликає максимальне почуття гніву, агресії з вашого боку. Відзначити, у яких частинах тіла вони максимально відчувають свій гнів.

Коли учасники розповідатимуть про свої відчуття, треба запитати: «На що схожий твій гнів?». «Чи можеш ти його зобразити у вигляді малюнка чи зліпити свій гнів із пластиліну?». Обговорити з дітьми малюнки, виявляючи при цьому щирий інтерес, та відзначити: що зображено на малюнку; що відчувала дитина, коли малювала свій гнів; чи може вона поговорити від імені свого малюнка (для виявлення прихованих мотивів та переживань); чи змінився стан, коли вона повністю закінчила свій малюнок.

Запитати учасників, що їм хочеться зробити із цим малюнком. Деякі діти мнуть малюнок, деякі рвуть і викидають, хтось б'є по ньому, але більшість дітей відзначають, що їхній «малюнок вже став іншим».

Вправа 4. «Я розумію свої емоції».

Мета: навчити підлітків вербалізувати свої почуття та емоції конструктивним способом.

Інструкція: конструктивному вираженню своїх негативних почуттів: образи, агресії, гніву, роздратування та агресії дуже важливо навчитися. Щоб ці почуття не накопичувалися у вас і не створювали небезпеку «вибуху», зниження

самооцінки, погіршення здоров'я, їх треба відреагувати, тобто «випустити пар». Однак відреагування емоцій не повинно завдавати шкоди оточуючим і вам самим. Бажано сформувати навичку аналізу своїх негативних емоцій, яка може проводитись за наступною схемою. Ми її з вами запишемо. Згадайте негативні ситуації, коли ви відчували сильне роздратування, гнів, образу, агресію. Тепер проаналізуйте негативні емоції.

Аналіз негативних емоцій:

1. Чому я був такий розгніваний (наляканий, скривджений)?
2. Що я хочу змінити?
3. Що мені потрібно зробити, щоб розлучитися з цим почуттям?
4. Зрештою, чия це проблема? Наскільки вона моя? Наскільки «їх»?
5. У чому внутрішній сенс цієї ситуації мені (наприклад, «Вони мене не люблять...», «Вони мене не поважають...»).

Запропонувати подумати, чи змінилося ставлення до своїх негативних емоцій та ситуації після аналізу своїх почуттів. Чи з'явилося розуміння себе та своїх бажань, цілей?

Вправа 5. «Рольове програння ситуації Мене образили».

Ціль: навчити використовувати більший набір реакцій на неприємну ситуацію.

Інструкція: зараз ми в парах розіграємо проблемні ситуації, що мали місце в реальному житті, де один із вас буде кривдником, а інший – скривдженим. Тренер дає можливість кожному члену групи побувати як у ролі кривдника, так і у ролі ображеного. Що відчують той та інший? А може кривдник не мав на меті заподіяти моральний чи фізичний біль. Що він відчув, отримавши агресивну відсіч? Після відтворення серії ситуацій тренер звертає увагу членів групи на те, що практично завжди, незалежно від змісту та причини конфлікту, діти використовують одноманітний, обмежений набір реакцій. Це або вербальна чи фізична агресія, або пасивне підпорядкування. Психолог пропонує учасникам тренінгу подумати і назвати інші можливі варіанти реагування в кожній конкретній ситуації, роблячи акцент на тому, що їх дуже багато і потрібно вміти

обирати з них найбезпечніші для оточуючих і для себе.

Питання зворотного зв'язку: які складнощі у вас виникли під час відтворення ролей? Чи допоможе вам розширений набір варіантів реагування у адекватному вирішенні проблемних ситуацій?

Рефлексія: про що змусила замислитись сьогоднішня зустріч? Що нового ви отримали сьогодні? Що з цього ви використовуватимете в реальному житті?

Заняття №5 «Моє життя під моїм контролем».

Мета: формування копінг-стратегій «планування вирішення проблем».

Вправа 1. «Здійснення пророцтва чи афірмації в руку».

Ціль: створення позитивного настрою на майбутню спільну роботу.

Інструкція: зараз я пропоную кожному витягнути по одній картці. На них написані фрази, які можуть стати девізом вашого сьогоднішнього або цілого тижня. Ви прочитаєте їх самостійно. А потім охочі зачитують свої картки вголос.

Зразковий список афірмацій:

«Я сьогодні ставитиму багато запитань тренеру».

«У кожній вправі я зроблю для себе мінімум один висновок щодо вдосконалення моєї роботи».

«Сьогодні я відкрию для себе мінімум один новий спосіб дій, який зможу застосувати у реальному житті».

«Я сьогодні закріплю навичку конструктивного вираження емоцій».

«Я сьогодні зможу поставити та реалізувати власну мету».

«Я відкритий для нового і готовий приймати зміни у собі».

«Сьогодні я стану краще, ніж учора».

«Я задоволений своєю діяльністю, і сьогодні я плідно попрацюю».

«Сьогодні я стану на крок ближче до своєї мети».

«Я перебуваю в гармонії із собою».

«Я готовий висловлювати свої думки та почуття сьогодні».

«Я оточений добрими людьми, які сьогодні мені допоможуть розкрити мій потенціал».

«Я сповнений енергії для нового дня».

«Я успішно розвиваю свої вміння, навички та внутрішні ресурси».

«Я отримую справжнє задоволення від процесу розвитку своєї особистості».

«Люди помічають позитивні зміни в моїй поведінці та емоційному стані».

«Я розвиваю внутрішні ресурси, що сприяє позитивним змінам у житті».

Вправа 2. «Любов та злість»

Мета: звернути увагу підлітків на те, що по відношенню до одних тих самих людей вони одночасно можуть відчувати і позитивні, і негативні почуття. Крім того, вони можуть навчитися не піддаватися цим почуттям повністю, а відчувати і любов, і злість, зберігаючи при цьому глибокий контакт з іншою людиною.

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне спільне коло і закрийте очі. Уявіть собі, що зараз кожен із вас розмовляє з кимось, на кого ви розсердилися. Скажіть цій людині, за що ви на неї розгнівалися. Можливо, вона не виконала своєї обіцянки або не зробила того, що ви чекали від неї. Поговоріть із цією людиною про себе так, щоб ніхто не міг почути. Скажіть дуже чітко та точно, на що саме ви розсердилися. Якщо, наприклад, розсердилися на свого молодшого брата, то можна сказати йому: «Мене виводить із себе, коли ти малюєш усілякі каракулі в моєму зошиті». Якщо ти розсердився на свою сестру, можеш сказати їй, наприклад: «Я весь тремчу від злості, коли ти проходиш через мою кімнату і по дорозі розкидаєш усі мої речі та іграшки». Якщо ти розсердився на своїх батьків, скажи їм теж якомога точніше, чим вони тебе прогнівили: «Мамо, мене дуже ображає, що ти змушуєш мене знову виносити відро для сміття, тоді як брат та сестра можуть зовсім не допомагати тобі». (1-2 хвилини.)

А тепер скажи людині, з якою ти розмовляв, що тобі подобається. Скажи про це теж якомога конкретніше. Наприклад, молодшому братові: «Мені дуже подобається, що коли я приходжу зі школи, ти кидаєшся мені назустріч і радісно обіймаєш мене» або: «Мамо, мені дуже подобається, коли ми разом дивимося якийсь фільм». (1-2 хвилини.)

А тепер подумай трохи про те, хто в школі тебе іноді злить. Уяви, що ти підходиш до цієї людини і чітко і конкретно говориш їй, чим саме вона тебе вивіла із себе. (1 хвилина.) Тепер подумки підійди до цієї людини знову і скажи

їй, що тобі подобається в ній. (1 хвилина.)

Тепер ти можеш знову розплющити очі і оглянути коло. Уважно подивися на інших дітей. А зараз можна обговорити, що кожен із вас пережив у своїй уяві.

Аналіз вправи: Як ти відчуваєшся, коли не говориш іншому про те, що ти розсердився на нього? А як ти відчуваєшся, коли повідомляєш йому про те, що ти розсердився? А чи ти можеш витримати, якщо хтось скаже тобі, що він розсердився на тебе? Чи є такі люди, на яких ти ніколи не гніваєшся? Чи є такі люди, які ніколи не гніваються на тебе? Чому так важливо точно говорити, чого саме ти розсердився? Коли твій гнів проходить швидше, коли ти замовчуєш його, чи коли ти про нього розповідаєш?

Вправа 3. «Я-висловлювання»

Мета: навчитися конструктивного вираження своїх негативних емоцій.

Однією з технік конструктивного вираження власних негативних емоцій є техніка «Я-висловлювань». Я-висловлювання – це опис своїх почуттів, очікувань та стану. Я-висловлювання корисні у будь-якій обстановці, але особливо, якщо ви роздратовані, у поганому настрої. Зараз запишіть схему «Я-висловлювань».

Схема Я-висловлювання:

1. Подія. «Коли... (опис небажаної ситуації)». Необхідно точно назвати поведінку іншої людини, яка викликала негативні почуття.

2. Ваша реакція. «Я відчуваю... (опис ваших почуттів)». Важливо описати свої переживання, почуття, що виникли за певної поведінки іншої людини.

3. Переважний результат. «Мені хотілося би, щоб... (опис бажаного варіанта)». Слід описати бажані зміни у поведінці іншої людини.

Зараз я пропоную вам потренуватися у Я-висловлюваннях. Згадайте три ситуації, коли ви були дуже злі, скривджені, засмучені тощо, спробуйте сформулювати вашу реакцію на ситуацію, використовуючи метод Я-висловлювань. У вас є час подумати протягом 5-7 хвилин, потім кожен поділиться своїм висловом. Використовуйте запропоновану схему.

Питання зворотного зв'язку: як ви вважаєте, чим Я-висловлювання допоможуть у ситуації спілкування з іншими людьми? Як змінюється ваш стан,

коли ви озвучуєте свої почуття за допомогою Я-висловлювань?

Вправа 5. «Повітряна кулька»

Мета: навчитися знімати емоційну та фізичну напругу, випускати негативні емоції

Інструкція: іноді нам треба швидко зняти почуття гніву та агресії. Нині ми навчимося, як це можна зробити. Встаньте в коло на певній відстані один від одного. Давайте зробимо повітряну кульку. Глибоко вдихніть – наповніть кульку повітрям та затримайте дихання. А тепер повільно випустіть із кульки повітря – видихніть. Руки поволі опускаються вниз. Кулька здувся і стала схожа на ганчірочку: голова схилилася на груди, руки розслаблено опущені вздовж тіла. Вправа виконується 2-3 рази. Якщо не піднімати руки вгору, її можна виконувати непомітно для оточуючих.

Рефлексія: чого вам не вистачило у сьогоднішній зустрічі? Чого було надміру? Що нового ви отримали? Як ви можете використати це у своєму реальному житті?

Заняття №6 «Як керувати своїми емоціями».

Мета: розвиток уміння ставити цілі та аналізувати умови, необхідні для їх досягнення, контролювати свої негативні емоції, вирішувати проблемні ситуації.

Вправа 1. «Паперові м'ячики».

Мета: навчити учасників тренінгу скидати занепокоєння, напругу та налаштуватися на гарний настрій.

Матеріали: Старі газети чи щось подібне; клейка стрічка, якою можна буде позначати лінію, яка розділяє дві команди.

Інструкція: Візьміть кожен по великому аркушу старої газети, як слід його зіжміть і зробить із нього гарний, досить щільний м'ячик. Тепер розділіться, будь ласка, на дві команди, і нехай кожна з них вишикується в лінію так, щоб відстань між командами становила приблизно чотири метри. За моєю командою ви почнете кидати м'ячі на сторону противника. Гравці кожної команди прагнуть якнайшвидше закинути м'ячі, що опинилися на її боці, на бік противника. Почувши команду «Стоп!», вам треба буде припинити кидатися м'ячами. Виграє

та команда, на чісму боці опиниться на підлозі менше м'ячів. І не перебігайте, будь ласка, через розділову лінію. (2-3 хвилини.)

Вправа 2. «Мої цілі».

Мета: розвиток уміння ставити цілі та аналізувати умови, необхідні для їх досягнення.

Інструкція: зараз я пропоную вам протягом 5-7 хвилин написати на аркуші цілі з 4-х сфер вашого життя: взаємини із батьками, взаємини із однолітками, навчання, хобі, захоплення.

У кожній сфері потрібно записати щонайменше 3 цілі. Тепер у кожній сфері відзначте зірочкою ту мету, яку ви зможете реалізувати наступного місяця. Опишіть, які кроки ви робитимете для її досягнення. Які вміння та навички, здобуті на наших зустрічах, вам допоможуть у цьому. Потім у кожній сфері наголосіть на тій меті, яку ви реалізуєте вже наступного тижня. Для неї також опишіть шлях досягнення, і те, що вам допоможе.

Питання зворотного зв'язку: що необхідно задля досягнення мети? Які вміння та навички допоможуть для реалізації поставленої мети? Що заважатиме досягненню цілей? Що ви зробите із тим, що вам заважає?

Вправа 3. «Вправа «Так-ні».

Мета: усвідомлення відчуттів, що виникають у момент відстоювання своєї позиції, пошук невербальних ознак власної впевненої поведінки.

Зміст: учасники розбиваються на пари, один вимовляє слово так, інший - ні, голос повинен поступово підвищуватися. При цьому кожен займає позу, в якій відчувається впевнено. Завдання – переконати партнера.

Далі слідує обговорення, побудоване на наступних питаннях: Чи вдалося переконати партнера, не кричачи при цьому і не змінюючи пози? Яка була поза, чи допомогла вона? Як її сприймав ваш партнер? Як ти думаєш, чи захоче ця людина знову зустрітися з тобою? Як на вашу думку виглядає впевнена людина? В чому це проявляється? А чи можна відмовити людині і при цьому зберегти з нею добрі стосунки?

Вправа 4. «Скажи ні»

Ціль: формування навичок гідної відмови, внутрішніх кордонів.

Зміст: викликаються добровольці. Один вимагатиме щось задумане, а другий спробує йому відмовити. Можна залучити інших учасників. Потім схожі ситуації можна розіграти у парах. Після чого партнери змінюються ролями: той, хто вимагав, відіграє роль відмовляючого. Вибираються такі ситуації, у яких важко відмовити.

Обговорення: Коли було легше досягти свого, відмовляючи чи вимагаючи? Чи допомогли досягти мети помічники? Чи потрібно у реальному житті, обстоюючи свою позицію залучати когось на допомогу?

Вправа 5. «Водоспад».

Мета: розвивати у дітей уяву та здатність розслаблятися, знижувати рівень напруги, тривоги, занепокоєння.

Зміст: сядьте зручно і закрийте очі. Два-три рази вдихніть і видихніть. Уяви собі, що ти стоїш біля водоспаду. Але це не просто водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уяви себе під цим водоспадом і відчуй, як це прекрасне біле світло струмує по твоїй голові... Ти відчуваєш, як розслаблюється твоє чоло, потім рот, як розслабляються м'язи шиї. Біле світло тече по твоїх плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими та розслабленими. Біле світло стікає з твоєї спини, і ти помічаєш, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою та розслабленою. А світло тече по твоїх грудях, по животі. Ти відчуваєш, як вони розслабляються, і ти сам собою, без жодного зусилля, можеш глибше вдихати і видихати. Це дозволяє тобі відчувати себе дуже спокійно та приємно. Нехай світло тече також по твоїх руках, на долонях, на пальцях. Ти помічаєш, як руки і долоні стають дедалі м'якшими і розслабленишими. Світло тече і по ногах, спускається до твоїх ступнів. Ти відчуваєш, що вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад із білого світла обтікає все твоє тіло. Ти відчуваєшся абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ти все глибше розслабляєшся і наповнюєшся свіжими силами... (30 секунд.) Тепер подякуй цей водоспад світла за те, що він тебе так чудово розслабив... Випрямися та розплющ очі.

Рефлексія: про що змусила задуматися сьогоднішня зустріч? Що нового ви отримали сьогодні? Що з цього ви використовуватимете в реальному житті?

Заняття 7 «Навчання саморефлексії та саморегуляції поведінки».

Вправа 1. «Дотягнися до зірок».

Мета: Ця гра є прекрасною комбінацією уяви і фізичної дії. Вона дає дітям можливість розслабитися та набратися оптимізму. Вони можуть тут не просто потягнутися фізично, а й зміцнити свою впевненість у тому, що вони можуть досягати мети.

Інструкція: Встаньте зручно та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдиху та видиху. Уяви собі, що над тобою нічне небо, посипане зірками. Подивися на якусь особливо яскраву зірку, яка асоціюється в тебе з твоєю мрією: бажанням щось мати чи кимось стати... (15 секунд). Тепер розплющ очі і простягни руки до неба, щоб дотягнутися до своєї зірки. Намагайся щосили! І ти обов'язково зможеш дістати рукою свою зірку. Зніми її з неба і бережно поклади перед собою в гарний просторий кошик... (Коли у всіх дітей «зірки лежатимуть у кошиках», можна продовжити далі) Опустити руки і заплющити очі. Вибери прямо в себе над головою іншу блискучу зірочку, яка нагадує тобі про іншу твою мрію... (10 секунд.) Тепер розплющ очі, потягнися обома руками якомога вище і дістанься до неба.

Продовжувати так само і дати дітям зірвати з неба ще кілька зірок. Можна порадити дихати так: робити глибокий вдих, коли вони тягнуться за зіркою, і видих, коли дістають її і кладуть у кошик. Після вправи кожен охочий розповість про якусь зі своїх зірок і пояснить, що вона для нього означає.

Вправа 2. «Рольова гра «Конфлікт із батьками»

Мета: навчитися усвідомлювати причини конфлікту та способи вирішення конфліктних ситуацій.

Зміст: Ведучий пропонує кожному написати три ситуації конфліктів із батьками та продумати, з чим він був не згоден у конфліктній ситуації.

Учасники зачитують свої конфліктні ситуації, обирається одна з них, яку пропонується розіграти двом учасникам. Один учасник зображує батька, інший – дитину. Інші діти – спостерігачі. Якщо необхідно, можна включити додаткових

учасників до спостерігачів. Розігрується конфліктна ситуація оскільки вона проходила насправді. Спостерігачам пропонується подумати, які емоції, почуття відчував і виявляв кожен із учасників конфлікту. Спостерігачі висловлюють свою думку про те, як інакше могла б вирішитися сварка з батьками, після чого дійові особи розігрують ситуацію в іншому варіанті.

Потім учасниками обговорюється: Який результат кращий? Що необхідно, щоб конфлікт не призводив до негативного ставлення один до одного? Чому «батько» намагався відстояти свою точку зору?

Потрібно обіграти та обговорити кілька конфліктних ситуацій зі списку дітей. Можна розпитати хлопців, які грали ролі батька, що вони відчували у цій конфліктній ситуації та що відчували стосовно «своїх дітей».

Вправа 3. «Вимити брудні руки»

Мета: навчання дітей релаксації та саморегуляції емоцій.

Інструкція: діти влаштовуються зручніше у розслабленій позі, заплющують очі, роблять 2-3 глибокі вдихи, затримують дихання і потім повільно видихають повітря. Їм необхідно подумки побачити людину, на яку вони розлютилися, і знову випробувати це почуття. Потім діти уявляють, що вся агресія на кривдника ніби стікається і концентрується в кистях рук. Візуалізація супроводжується відповідною формулою самонавіювання: «Тепер вся агресивність перебуває в кистях ваших рук. Якщо злості було багато, ви відчуваєте її тяжкість. Агресія – це неприємне почуття, тому здається, що у вас брудні руки. Так давайте виміємо їх добре, змиємо злість, і нам стане набагато легше і приємніше. Ми відчуємо чистоту та свіжість, як після купання. Змивши злість, ми будемо готові розмовляти з будь-якою людиною доброзичливо, зберігаючи цю чистоту та свіжість».

Вправа 4. «Наші негативні думки»

Мета: навчитися виявляти, приймати свої негативні думки та переробляти їх у позитивні.

Розмова про негативні думки. Емоційна гнучкість допомагає нам легше переживати життєві негаразди. Вона впливає на адекватність самооцінки та

розсудливість. Чи завжди погані негативні думки? Мати негативні думки іноді так само природно, як іноді спати. Психологи стверджують, що спроби постійно перебувати в піднесеному настрої насправді можуть зробити нас набагато нещаснішими, ніж тих, хто відчуває як позитивні, так і негативні почуття. Саме те, що в нашого настрою бувають як «злети», так і «падіння», дає нам змогу насолоджуватися життям у всій його повноті. Люди, які навчилися розпізнавати як позитивні, так і негативні думки та почуття, швидше отримують доступ до свого внутрішнього позитиву. Постійне придушення негативних думок може мати неприємні наслідки. Прийняття своїх негативних переживань є потужним засобом особистісного зростання.

Психологи виділяють три основні способи, які допомагають долати труднощі:

1. Виявляти важкі думки, замість того, щоб уникати їх.
2. Відсторонюватися, щоб подивитися на проблеми із боку.
3. Рухатися вперед, а не зациклюватися на негативних емоціях.

Справлятися з негативом потрібно, розвиваючи свою емоційну гнучкість. Ваші негативні думки не є чимось унікальним. Насправді більшу частину їх можна розділити на категорії когнітивних спотворень — поширених помилок мислення. Наприклад:

1. Дихотомічне (чорно-біле) мислення. Ви дивитеся на все в одному кольорі, не допускаючи півтонів. Наприклад, вважаєте, що якщо ви отримали погану оцінку, значить, ви поганий учень.

2. Персоналізація. Ви припускаєте, що відповідальність за все лихо лежить на вас. Наприклад, якщо мама чи вчитель сьогодні виглядають сердитими, отже, вони гніваються саме на вас.

3. Негативний фільтр. Ви звертаєте увагу лише на погану сторону ситуації. Наприклад, через одного однокласника чи вчителя ви починаєте ненавидіти все, пов'язане з вашим навчанням, школою, однокласниками.

4. Катастрофізація. Ви прогнозуєте майбутні події лише у негативному ключі без урахування інших ймовірних подій. Наприклад, вас зрадив друг, і ви

впевнені, що тепер не зможете нікому довіряти, ні з ким більше не зможете встановлювати близькі стосунки.

Розділіть аркуш паперу навпіл. У лівій частині: складіть список основних негативних переконань, думок, почуттів та настанов про себе. Наприклад: «Я невдаха», «У мене не вийде», «Я страшно боюся іспитів», «У мене заплітається язик, і я не знаю, що говорити», «Зі мною ніхто не буде дружити» і т.п.

Тепер сядьте зручно, закрийте очі і протягом 3-5 хвилин спеціально викликайте у свідомість негативні думки та образи, що циркулюють у вашому мисленні. Постарайтеся побачити себе збоку, як ви виглядаєте, коли до вас приходять такі негативні думки про себе, наприклад, опустили руки, сумне обличчя, згорблена постать, або ви розгублені злякані. Тепер скажіть собі 3 рази фразу, що стверджує: «Поки це так, але я це подолаю це!»

Подібна свідома концентрація на негативі, своєрідне медитативне зосередження на ньому незабаром послаблять його та зроблять негативні настанови та думки більш керованими.

З правого боку листа напишіть позитивні відгуки про себе. Тепер візуалізуватимемо позитивні думки та образи. Знову закрийте очі, сконцентруйтеся на них, уявляйте, що вони все швидше і швидше стають частиною вашої особистості. Постарайтеся побачити себе впевненим, долаючим труднощі, перешкоди, спокійним у конфліктній ситуації. Наприклад, якщо ви бачите себе на іспиті, то ви бачите як чітко і ясно викладаєте вивчений матеріал перед екзаменатором. Ваше обличчя спокійне, дихання рівне, рухи пластичні, у них немає нервозності та занепокоєння. Зосереджуватись протягом 3-5 хвилин. Потрібно представляти образи якомога детальніше, намагатися вжитися в них, чітко й усвідомлено візуалізувати те, що вони вже починають втілюватись у вашому житті та поведінці. По закінченню концентрації потрібно вголос (якщо немає такої можливості, то про себе) 3 рази сказати стверджувальну фразу: «Так і буде, так уже є!».

Заняття 8. «До чого я прийшов?».

Мета: підбиття підсумків тренінгового циклу.

Вправа 1. «Намалюй свій настрій».

Мета: аналіз та вираження свого настрою.

Інструкція: зараз я хочу дізнатися, з яким настроєм ви прийшли сьогодні. Для цього я пропоную кожному з вас намалювати фарбами свій настрій та пояснити, чому він такий.

Вправа 2. «Лист до себе».

Мета: аналіз досягнутого під час проходження тренінгового циклу.

Інструкція: нагадую, що на першому тренінговому занятті ми писали листи самим собі, у яких відзначали наші очікування, побажання, цілі участі. Ваші листи були збережені. Зараз ви їх відкриєте та прочитаєте (про себе).

Питання зворотного зв'язку: чи всі ваші очікування справдилися? Чи вдалося вам поводитися так, як ви планували? Чи на всі свої запитання ви отримали відповіді? Чи вдалося вам поділитися з групою знаннями, з якими ви прийшли на тренінг?

Вправа 3. «Потрійна користь».

Ціль: узагальнення отриманого досвіду

Інструкція: зараз вам потрібно поділитись на три підгрупи. Протягом 10 хвилин ви виконуватимете у підгрупах завдання. Першій підгрупі потрібно узагальнити та написати, що ви дізналися на тренінгу. Другий підгрупі – комплекс заходів, які можна прийняти у реальному житті у тому, щоб максимально використовувати отримані знання, вміння і навички, тобто за допомогою чого можна знизити рівень прокрастинації та використовувати бажані копінги. Третьою – які перешкоди можуть виникнути при застосуванні отриманого досвіду у реальному житті та як ці перешкоди подолати.

Питання зворотний зв'язок: з якими ідеями згодні учасники двох інших підгруп? Які ідеї можуть бути додані? Що б вони відзначили інакше?

Вправа 4. «З чим ми йдемо».

Ціль: аналіз вражень учасників від тренінгового циклу.

Інструкція: зараз мені хотілося б дізнатися, які враження залишилися у вас від нашої спільної роботи, які емоції вона у вас залишив. Для цього я попрошу

кожного із вас намалювати свої враження. Вони можуть бути виражені якимись символами, предметами, абстрактним. Я виокремлю місце для зберігання ваших малюнків. Приступайте. (Час для виконання) Тепер я пропоную кожному розповісти, що він змалював які почуття вклав у свій малюнок.

Питання зворотного зв'язку: Які почуття переважали під час тренінгової взаємодії? Які емоції залишилися після завершення спільної роботи? Що було важливо? Як використовуватимете отриманий досвід у реальному житті? Як будете заважати собі реалізовувати намічені цілі?

Вправа 5. «Компліменти»

Мета: закріпити позитивний настрій, позитивне уявлення про себе та інших.

Інструкція: учасники стають у коло та перекидають один одному м'яч. Тренер повідомляє: «Зараз кожен із вас кидатиме учасникам м'яч і говоритиме комплімент. Постарайтеся, щоб кожен із вас отримав хоча б один комплімент».

Завершення. Побажання учасникам тренінгу.

Мета: підбити підсумки і завершити блок занять.

Зміст: Ведучий: Наші заняття завершилися. Ви дуже багато дізналися на них про себе, про свої емоції, про способи вирішення конфліктних ситуацій, а деякі вже почали вирішувати проблеми, що заважають прийняттю себе, підвищенню самооцінки та розвитку необхідних копінг-стратегій. Нехай ці знання і надалі допомагають вам. Дуже важливо, щоб ви відчули свої сили, навчилися долати перешкоди, пишатися собою, своїми здобутками. Я думаю, що у вас все вийде. Удачі вам!

3.4. Рекомендації щодо профілактики прокрастинації

Насамперед було розроблено ряд профілактичних рекомендацій для самих підлітків на основі робіт П. Стіла [71]:

1. Усвідомте присутність прокрастинації у Вашому житті. Ворога потрібно знати в обличчя та налаштуватися на боротьбу. Адже врешті-решт Вам не уникнути виконання необхідних справ.

2. Підвищте очікування успіху. Постарайтеся не думати про невдачу та критику, яка може піти за виконаною роботою, а уявляйте підсумковий успіх як перемогу над самим собою.

3. Розділіть роботу на невеликі ділянки. Як відомо, «слона краще їсти частинами». Часто ми відкладаємо роботу через її великий обсяг. Розбийте завдання на окремі складові, обов'язково записуючи кожен пункт. Спробуйте знайти маленькі ділянки роботи, для виконання яких потрібно менше часу і зусиль, і спочатку займіться ними. Не забувайте відзначати виконані завдання. Так суттєво підвищується впевненість у своїх силах.

4. Не будьте ідеалістом. Необхідно розуміти, що виконати все дуже складно, а часом і неможливо. При цьому на «шліфування результату» витрачається забагато сил та часто це того не варте. Тому постарайтеся сконцентруватися на процесі виконання завдання, отримати від цього задоволення.

5. Сфокусуйтеся на результаті. Уявіть, як буде чудово, коли Ви вже виконаєте всю необхідну роботу, з яким задоволенням Ви відпочиватимете, і наскільки Вам буде гірше, якщо почнете відтягувати все до останнього.

6. Зменште імпульсивність. Кожен з нас – дуже вольова людина і може не піддаватися відволікаючим факторам. Розвивайте силу волі, не піддаючись миттєвому бажанню відповісти на повідомлення. Ще краще - вимкнути всі фактори, що відволікають. Перевірте, наскільки у вас сильна сила духу!

7. Розставляйте пріоритети згідно матриці Д. Ейзенхауера

Табл. 3.4.1. Матриця Д. Ейзенхауера

<p>I Важливо та терміново Постарайтеся, щоб тут було порожньо</p>	<p>II Важливо та не терміново Переважно виконуйте справи звідси</p>
<p>III Не важливо та терміново По можливості делегуйте справи</p>	<p>IV Не важливо та не терміново Уникайте справ, що потрапляють сюди</p>

Квадрант I: важливі та термінові

У цьому полі мають записуватися справи, які відносяться до пріоритетних сфер життя людини і не терплять зволікання. Ці сфери – зазвичай сім'я, навчання, здоров'я та безпека.

Квадрант II: важливі та нетермінові

У цю зону вписують всі повсякденні відносини, які безпосередньо стосуються пріоритетних сфер життя: навчання, сім'ї, саморозвитку, здоров'я. Це повсякденні заняття, що незмінно служать справі досягнення головних цілей у всіх сферах життя. Вони всі важливі, але поспіх відсутній, як у випадку з квадратом I. Справи з цього квадрата за нестачі до них уваги можуть перекочувати в квадрант I. Ваша мета – не допустити цього. Буває так, що важлива справа з'являється раптово, з незалежних від вас причин. Але найчастіше ми самі доводимо справи до такого стану, відкладаючи виконання важливих завдань до дедлайну.

Квадрант III: Неважливі та термінові

Ці справи лежать у деякому віддаленні від ваших основних пріоритетів, але їх виконання робить ваше життя комфортнішим та може згодом вам допомогти. Сюди можна віднести домашні справи, що раптово з'явилися, візити з ввічливості тощо.

Квадрант IV: Неважливі та нетермінові

Сюди зазвичай відноситься приємне проведення часу - «пожирач часу». Сюди найчастіше відносять спілкування у соціальних мережах, перегляд телевізора, тусовки у клубах, захоплення комп'ютерними іграми. Все це має право бути та необхідно людині, якщо це її розслаблює і приносить задоволення. Якщо всі справи з попередніх квадратів вже виконані, то можна трохи розслабитися. Головне, щоб ці заняття не заволоділи більшою частиною Вашого часу і не залишали невирішеними основні справи, що рухають Вас уперед по життю.

Рекомендації щодо профілактики прокрастинації для педагогів:

1. Необхідно відзначати реальний успіх у діяльності, що виконується. Не перехвалювати, а підбадьорювати, порівнюючи поточний результат із попередніми показниками.

2. Не прищеплювати страх помилок. Помиляються всі, навіть найрозумніші та найталановитіші діти, а Ваше ставлення не залежить від оцінок, що виставляються. Постарайтеся заохочувати бажання дитини розібратися в незрозумілих моментах, показуючи, що Ви її любите, приймаєте і завжди готові допомогти.

3. Намагайтеся максимально мотивувати учнів до виконання завдання, постійно відстежуючи процес. Впроваджуйте групові способи роботи, колективне обговорення, елементи змагання, тим самим підігриваючи інтерес до виконуваної роботи.

Щоб суттєво знизити рівень академічної прокрастинації підлітків, необхідно забезпечити реальний успіх у будь-якій діяльності. Менше критикувати і більше підбадьорювати, причому не порівнювати з іншими, а лише із самим собою, оцінюючи покращення результатів. Необхідний щадний оціночний режим у тій галузі, де успіхи підлітка невеликі. Не фіксувати постійно увагу на невдачах, а відзначати найменший успіх. Довірчий контакт та теплі емоційні стосунки також можуть знизити рівень академічної прокрастинації.

Необхідно вивчати систему особистих відносин підлітка у класі, щоб цілеспрямовано формувати ці відносини, до створення сприятливого емоційного клімату. Не залишати поза увагою відстаючих школярів. Слід виявити та розвинути у них позитивні якості, підняти занижену самооцінку, рівень домагань, щоб покращити їхнє становище у тому числі й у системі міжособистісних взаємин, а також у використанні необхідних копінг-стратегій. Мотивувати таких студентів на успіх, включаючи не лише освітню діяльність, а й громадське життя.

Висновки до розділу 3

1. Таким чином було з'ясовано, що серед підлітків прокрастинація є досить поширеним станом, практично у всіх підлітків періодично з'являється бажання відкласти важливу справу на потім, проте вони досить успішно борються з цим бажанням. При цьому найчастіше прокрастинація не залежить від змісту діяльності та інших ситуативних факторів, а швидше зумовлена особистісними особливостями і проявляється в більшості сфер життєдіяльності. Рівень прокрастинації не залежить від статі людини.

2. Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед підлітків є втеча, самоконтроль та планування вирішення проблем. Спостерігається широкий діапазон кореляційних зв'язків між схильністю до відкладення на потім і бажаними копінг-стратегіями: позитивна залежність між прокрастинацією та низькоефективними стратегіями (втеча, дистанціювання) та негативний зв'язок прокрастинації з проблемно-орієнтованими стратегіями додання.

3. Виконання корекційних вправ може значно знизити прагнення відкласти справи на потім для дітей з експериментальної групи, зміцнити їх фізичний та емоційний добробут, допомогти звільнитися від негативних емоцій, допомогти розвинути емоційну сферу, комунікативність, а також значно знизити емоційну збудливість та подразник. У процесі занять діти навчатимуться краще розпізнавати свої почуття та емоції та адекватно їх висловлювати, покращувати навички самоконтролю.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз літератури показав, що проблему копінг-стратегій остаточно не вивчено. Копінг – стратегії розглядають у межах різних підходів, в рамках дослідження дотримувалися когнітивного напрямку. Стратегії подолання у підлітків залежать від особистісних особливостей, конкретної ситуації та ступеня складності проблеми, що виникла. Найбільш поширеними копінг-стратегіями у підлітковому віці є абстрагування від ситуації, застосування агресії, відреагування емоцій та співпраця з дорослими. Прокрастинація, як ірраціональне прагнення відкласти важливі справи на потім, надзвичайно поширена серед підлітків. Найчастіше вона проявляється у навчальній сфері. На розвиток прокрастинації впливають зовнішні чинники, що стосуються особливостей справи, і внутрішні, пов'язані з особистісними характеристиками суб'єкта. У підлітковому віці прокрастинація може виступати як форма прихованого протесту проти вимог старших, демонстрації негативізму, опозиції, власної незалежності та унікальності; і навпаки, як наслідок підліткового конформізму, бажання «бути як усі». Прокрастинація також може бути показником інфантильності та нерозвиненості емоційно-вольової сфери підлітка.

3. У ході емпіричного дослідження були визначені кореляційні зв'язки прокрастинації з копінг-стратегіями, але зустрічаються деякі протиріччя в дослідженнях, що свідчить про необхідність подальшого теоретичного й емпіричного розроблення цієї проблеми. Було зроблено висновок, що прокрастинація є дуже звичайним явищем серед підлітків – тією чи іншою мірою цьому феномену піддаються практично всі підлітки. Механізми розвитку прокрастинації до кінця не вивчені, проте був виявлений широкий діапазон зв'язків прокрастинації з копінг-стратегіями у підлітків. Низькоефективні копінг-стратегії допомагають людині уникнути, абстрагуватися від розв'язання проблем, емоційно знизити їхню значущість і не докладати зусиль для їхнього розв'язання, що подібно до механізму прокрастинації, коли замість розв'язання конкретної

задачі людина починає займатися іншими, приємнішими, але не настільки актуальними справами.

4. У зв'язку з вищезазначеним було розроблено корекційно-розвивальну програму для підлітків із переважанням низькоефективних копінг-стратегій. Також були розроблені рекомендації для підлітків та педагогів щодо профілактики прокрастинації.

У ході роботи всі поставлені цілі та завдання були виконані. Було доведено зв'язок переваг копінг-стратегій з рівнем прокрастинації, була розроблена корекційно-розвивальна програма для підлітків з прихильністю до низькоефективних копінг-стратегій. Можна стверджувати, що ця програма може бути застосована у практичній діяльності психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О. Сучасний стан дослідження проблематики копінгу шлюбних партнерів. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2018. Випуск 2. С. 3–12.
2. Александров Д. О. Психологічна характеристика основних рівнів адаптації працівника органів внутрішніх справ до умов професійної діяльності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013.: Вип. 4. С. 114-121.
3. Афанасьєва Н.Є. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Випуск 6. С. 3–10.
4. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка, 2013. № 2. С. 24-25.
5. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. №5. 2014. С. 23-30.
6. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки*, 2012. №1. С. 13–18.
7. Бардакова Г. С. Копінг-стратегії у юнацькому віці як психологічний феномен. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих вчених та фахівців у галузі психології 23 квітня 2015р. «Актуальні питання сучасної психології» / за ред. Кузікової С. Б., Щербакової І. М. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 2. С. 7–11.
8. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис: канд. психол. наук : 19.00.01.; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.

9. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, №2. 2013. С. 17 – 21.
10. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. Київ: Беркут, 2000. С. 63-67.
11. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. В. О. Олефір., А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл.захисту України. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
12. Бурка, Дж., Юен, Л. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева. 2018. 116 с.
13. Бушуєва Т. В., Отич Д. Д. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів психологів, *Серія 12. Психологічні науки*, 2012. Випуск 37(61). С.312-317.
14. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211.
15. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. С. 33-49.
16. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. Т. 114. С. 17-20.
17. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін. / за наук. ред. О. В. Винославська : 2005. 351 с.
18. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
19. Вороніна М.О. Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях юнаків та дівчат підлітків / М.О. Вороніна // Актуальні напрями практичної

психології і психотерапії : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). - Харків: ХНУВС, 2020. - С. 39 - 42.

20. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. Педагогічний дискурс 2013. Вип. 15. С. 140-146 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2013_15_31

21. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства*. № 4, 2010. С. 188-199.

22. Грабчак О.В. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.

23. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01, НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка . К., 2012. 20 с.

24. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*. – 2015. Вип. 3(20). С. 72–75.

25. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

26. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. С. 282-288

27. Діденко Г.О., Шебанова Г.О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39. С. 368-379.

28. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різними соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 191–202.

29. Дмитріюк Н.С., Кордунова Н.О., Мілінчук В.І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 53. Т. 1. С. 62–67.
30. Доценко В., Макаренко П. Копінг-поведінка першокурсників ЗВО зі специфічними умовами навчання: гендерний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019. С. 61-69.
31. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. 47 С. 53–66.
32. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7(52). С. 172-180.
33. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *«Вісник»*. 2019. № 1 (39). С. 18–22.
34. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис. доктора психол. наук. 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с.
35. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
36. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня). Львів, 2013. С. 24-26.
37. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
38. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 20. С. 187–191.
39. Колтунович Т. А., Поліщук О.М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5(45). С. 211-218.
40. Колчигіна А.В. Прояв різних профілів копінг-стратегій в емоційних станах студентів в ситуації оцінювання знань. *Вісник Харківського національного*

педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 51. С. 91-99.

41. Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. К., 2009. Т. 11. ч. 3. С. 152–163.

42. Кузнєцов М. А., Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*, 2016. Вип. 22. С. 61-70.

43. Куриця Д.І. Визначення домінуючих копінг-стратегій у професійній діяльності держслужбовців. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 573–581.

44. Лугова В.М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 4(36), ч. 2 с. 59-65.

45. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 293–303.

46. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №2. С. 4–14.

47. Мартинюк І. А. Психологічні механізми адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. : Педагогіка, психологія, філософія*. 2015. Вип. 220. С. 262-268.

48. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292–297.

49. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.

50. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185–193.

51. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : *колект. моногр. А. А. Бефани, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінарченко; ред.: В. І. Подшивалкіна. О. : Фенікс, 2011. 380 с.*

52. Практична психодіагностика. Методики і тести: Навчальний посібник. За ред. Д. Я. Райгородського. - Самара, 1998.

53. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету*. 2011. Т. 16, В. 17. С. 68-79.

54. Рудь Г. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. С. 190-196.

55. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 562–573.

56. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159–169.

57. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2006. Вип. 27. С. 476–486.

58. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.

59. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип.34. С. 190-197.

60. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, №9 (2). 2018. С. 314-319.
61. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О.П. Динаміка академічної прокрастинації студентів. *Habitus*. 2021. № 26. С. 127-132.
62. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015. № 3 (46). С. 299-304.
63. Тарасенко Н.В. Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С.483-493.
64. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.
65. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології*. 2017. № 4 (20). С.148-153.
66. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент*. 2013. № 59. С. 16-29.
67. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 289–296.
68. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64
69. Amirkhan J. H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *J. of Personality and Social Psychology*. 1990. V. 59, № 5. P. 1066–1074.
70. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. V. 84. P. 191-215.
71. Blunt, A., Pychyl, T.A. Project systems of procrastinators: a personal project-analytic and action control perspective. *Pers. Individ. Differ.* №38, 2005. P. 1771–1780.
72. Burka, J. B., Yuen L. M. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, 2nd ed. Boston : Da Capo Press, 2008. – 322 p.

73. Chun Chu A.H., Choi J.N. Rethinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination Behaviour on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 2005, №3. P. 206-223.
74. Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen. Correlates of Academic Procrastination and Students Grade Goals. *Springes Science*, 2008. P. 87-98.
75. DeArmond S., Matthews R. A., Bunk, J. Workload and procrastination: the roles of psychological detachment and fatigue. *Int. J. Stress Manage.* 2014. №21. P. 137–161.
76. Folkman S., Lazarus R.S., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J. Personal. and Soc. Psychol.* 1986. № 50. P.571-579
77. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *J. Cons. Psychol.* 1965. Vol. 29, № 4. P.373-378.
78. Haycock, Laurel A., Patricia McCarthy, and Carol L. Skay. «Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety» *Journal of counseling and development.* 76.3. 1998. P. 317-324.
79. Hensley L. Reconsidering active procrastination: Relations to Motivation and achievement in college anatomy, *Learning and Individual Differences*, 2014, 234 p.
80. Kachgal M.M., Hansen L.S., Nutter K.J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education.* 2001. № 25, P. 14–20.
81. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. *J. of Research in Personality.* 1986. Vol. 20, №4. P. 474–495.
82. Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process.* N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. 466 p.
83. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *Journal of Psychology*, 1995. Vol. 129. №2. P. 145-155.
84. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task voidant procrastination. *European Journal of Personality.* 2000. Vol.14, P.141-156
85. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset:

A typological model. *Personality and Individual Differences*. 1992. Vol. 13, №12. P. 1307–1313

86. Milgram N.A., Sroloff B., Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. *J. of Research in Personality*. 1988. V. 22, №2. P. 197–212.

87. Perrez M. Reicherts M. *Stress, Coping and Health: a situation behavior approach: theory, methods, applications*. Seattle; Toronto; Bern: Hogrefe and Huber Publishers, 1992. 233 p.

88. Pychyl T. A., Lee J. M., Thibodeau R., Blunt A. Five days of emotion. *J. of Soc. Behav. and Personality*. 2000. Vol. 15, № 5. P. 239–254.

89. Schouwenburg, H. C., Lay C. H., P ychyl T. A., Ferrari J. R. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In *Counseling the procrastinator in academic settings*, Washington, DC: American Psychological Association, 2004. – P. 3–17.

90. Solomon, L.J., Rothblum, E.D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 1984. 31(4), P. 503–509.

91. Specter M. H., Ferrari J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *J. of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15, № 5. P. 197–202.

92. Stainton M., Lay C. H., Flett G. L. Trait procrastinators and behavior/trait-specific cognitions. *Journal of Social Behavior & Personality*. 2000. Vol. 15, №5. P. 297–312.

93. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. V. 48 (8). P. 926-934.

94. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 2007, V. 133, №1. P. 265–274.

95. Wiedl K.H., Schöttner B. Coping with symptoms related to schizophrenia. *Schizophrenia Bull.* 1991. Vol. 17, № 3. P. 525-538.

ДОДАТКИ

Додаток А

Копінг-тест Лазаруса (адаптація Крюкова Т.Л., Куфтяк Є.В., 2007)

Інструкція

Вам пропонується 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Позначте у рядку із твердженням той варіант, який найчастіше виявляється у Вас у поведінці.

Бланк відповідей

	Опинившись у скрутній ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – наступного кроку				
2	починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч щось.				
3	намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку				
4	говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5	критикував і докоряв собі				
6	намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є				
7	сподівався на диво				
8	змирився з долею: буває, що мені не щастить				
9	поводився, ніби нічого не сталося				
10	намагався не показувати своїх почуттів				
11	намагався побачити у ситуації щось позитивне				
12	спав більше, ніж звичайно				
13	зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми				
14	шукав співчуття та розуміння у кого-небудь				
15	у мене виникла потреба виразити себе творчо				
16	намагався забути все це				
17	звертався за допомогою до фахівців				
18	змінювався або ріс як особистість у позитивний бік				
19	вибачався чи намагався все заглидити				
20	становив план дії				

21	намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
22	розумів, що сам викликав цю проблему				
23	набирався досвіду у цій ситуації				
24	говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти у цій ситуації				
25	намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками				
26	ризиковав відчайдушно				
27	намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву				
28	знаходив нову віру у щось				
29	знову відкривав для себе щось важливе				
30	щось змінював так, що все налагоджувалося				
31	загалом уникав спілкування з людьми				
32	не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись				
33	питав поради у родича чи друга, яких поважав				
34	намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи				
35	відмовлявся сприймати це надто серйозно				
36	говорив про те, що я відчуваю				
37	стояв на своєму і боровся за те, чого хотів				
38	зганяв це на інших людях				
39	користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти у такі ситуації				
40	знав, що треба робити і подвоїв свої зусилля, щоби все налагодити				
41	відмовлявся вірити, що це справді сталося				
42	я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому				
43	знаходив пару інших способів вирішення проблеми				
44	намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах				
45	щось змінював у собі				
46	хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося				

47	уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися				
48	молився				
49	прокручував в умі, що мені сказати чи зробити				
50	думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її				

Обробка результатів

Підраховуємо бали, підсумовуючи за кожною субшкалою:
ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали.

Результати підраховуються за сумарним балом:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний патенціал особи у прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Ухвалення відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Б

Опитувальник СВП (ступінь вираженості прокрастинації) М. А. Кисельової

Інструкція:

Прочитайте уважно дані твердження та визначте, наскільки воно характерне для Вашої поведінки.

№	Твердження	неправи льно	іноді вірно	вірно
1	Я відкладаю ухвалення рішень до останнього моменту.			
2	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання якнайкраще.			
3	Після реалізації наміченої мети я відчуваю тривогу, що не виконав своє завдання вчасно.			
4	Прийнявши рішення, я, як правило, відкладаю на невизначений термін його реалізацію.			
5	Я повинен виконати задумане якнайкраще, тому спочатку виконую неголовні завдання.			
6	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання не турбуючись заздалегідь.			
7	Перш ніж прийняти рішення, у мене йде багато часу на те, щоб змусити себе цілеспрямовано думати про нього.			
8	Всі заплановані завдання мені треба зробити якнайкраще, тому я не поспішаю з виконанням і головних, і другорядних завдань.			
9	Я відчуваю тривогу, коли потрібно ухвалити головне рішення.			
10	Перш ніж реалізовувати основну справу, я витрачаю багато часу на реалізацію другорядних завдань.			
11	Чим важче запланована мета, тим менше я змотивований прийняти швидке рішення і тим більше задоволення я отримую від її реалізації.			
12	У мене викликає тривогу реалізація ухваленого рішення, тому я намагаюся не поспішати з його ухваленням.			
13	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб отримати насолоду, виконуючи завдання в екстремально короткі терміни.			
14	Для мене важливо виконати складне завдання якнайкраще, тому витрачаю багато часу і на процес прийняття рішення і на процес реалізації.			

15	Я відчуваю тривогу в процесі прийняття головного рішення, тому витрачаю багато часу на виконання другорядних завдань, перш ніж приступити до головної мети.			
----	---	--	--	--

Ключ:

Шкала «Загальна прокрастинація»: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15;

Шкала «Мотиваційна недостатність»: 1, 4,7,10,13;

Шкала «Перфекціонізм»: 2,5,8,11,14;

Шкала «Тривожність»: 3,6,9,12,15.

Затвердження, подані в опитувальнику, кодуються таким чином:

«неправильно» - 0 балів;

«іноді правильно» - 1 бал;

«вірно» - 2 бали.

Ступені виразності феноменів:

За шкалою «Загальна прокрастинація»:

низький ступінь 0-5 балів;

середній ступінь 6-14;

високий ступінь 15-30 балів.

За шкалою «Мотиваційна недостатність»:

низький ступінь 0-3;

середній ступінь 4-6;

високий ступінь 7-10 балів.

За шкалою «Перфекціонізм»:

низький ступінь від 0 до 3 балів;

середній ступінь 4-6;

високий ступінь 7-10 балів.

За шкалою «Тривожність»:

низький ступінь від 0 до 3 балів;

середній ступінь 4-6 балів;

високий ступінь 7-10 балів.

Додаток В

Опитувальник на схильність до прокрастинації Ширварі О. А.

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження і виберіть потрібне Вам твердження.

№	Твердження	так, точно мене	це лише частково про мене	ні, це точно не про мене
1	Ви часто відкладаєте справи в останній момент?			
2	У Вас часто виникають проблеми через те, що відклали справи на останній момент?			
3	У гумористичних текстах, уявленнях, присвячених людям, які все роблять в останній момент, Ви впізнаєте себе?			
4	Вам легко зробити справи заздалегідь?			
5	До людей, які вирішують більшість завдань достроково, Ви відчуваєте почуття заздрощів і одночасно досади на себе, тому що не можете цього робити самі?			
6	Вам доводиться змушувати себе виконувати необхідні справи?			
7	Відкладати все на останній момент це характерно для Вас?			
8	Про Вас можна сказати, що Ви робите все в останній момент?			
9	Зазвичай, Ви вчасно виконуєте ті справи, які Ви запланували?			
10	У виконанні побутових справ, таких як: прибирання, прання, прасування, миття посуду, Ви дотримуєтеся принципу «чекай, коли накопичиться багато, а потім зроблю все одразу»?			
11	Вам характерно накопичувати домашні справи?			
12	Чи траплялося Вам відчувати емоційну напругу через великий обсяг справ, що накопичилися на останній момент?			
13	Чи можна сказати, що відкладення справ на потім — це одна з Ваших головних проблем?			
14	Чи часто Вам доводилося відкладати вирішення справи до останньої?			
15	На заплановану зустріч Ви приходите, як правило, вчасно?			

16	Ваші рідні все літо проводять на дачі, і ви знаєте, що там багато справ. Ви поїдете туди в останній момент?			
17	При виконанні заздалегідь розпочатої справи Ви можете відкласти її завершення при виникненні більш цікавих справ?			
18	Чи буває таке, що навіть почавши робити роботу заздалегідь, Ви шукаєте причини, щоб цю роботу перенести на потім?			
19	Отримавши важливі документи, Ви одразу прибираєте їх у те місце, де вони мають лежати?			
20	Чи часто Ви, після виконаної роботи в останні терміни, даєте собі обіцянку, що таке було востаннє?			
21	Чи буває таке, що при невиконанні завдання у потрібний момент, воно стає вже неактуальним?			
22	Повернувшись із відпустки (канікул, подорожі) розберете багаж одразу після повернення?			
23	Чи часто у Вас виникає думка "Час є, цю роботу я зроблю пізніше"?			
24	Чи стикалися Ви з ситуацією, коли у Вас псувалися стосунки з членами сім'ї через те, що Ви домовлялися виконати якусь роботу разом, але так цього і не робили і тим самим підводили решту?			
25	Загалом Ви виконуєте усі навчальні чи робочі завдання у встановлений термін?			
26	Ідучи у відпустку, Ви запланували розібрати антресолі (коморку, балкон), але приймаєтесь за виконання за пару днів до закінчення відпустки?			
27	Навколишні люди оцінюють Вас як людину обов'язкову та дисципліновану?			
28	Чи складно Вам під час виконання домашніх обов'язків не відволікатися на сторонні заняття?			
29	Неприємне для Вас завдання Ви намагаєтесь відкласти на останній момент?			
30	Чи буває таке, що Ви чекаєте на відповідний настрій для виконання будь-якої справи?			

31	Чи стикалися Ви із ситуацією, коли домовлялися зробити щось разом із друзями, але так і не встигли виконати свою частину роботи, а вони ображалися на Вас через це, тому що Ви їх підвели?			
32	Чи Вас відвідують такі думки: «Я подумаю про це завтра»?			
33	Якщо на роботі (навчанні) Вас попросили написати статтю, термін здачі якої 2 тижні, чи сядете писати її відразу?			
34	Чи багато важливих справ цього місяця Ви вже виконали?			
35	Ви займаєтеся прибиранням тоді, коли в цьому є жорстка необхідність?			
36	Ви не склали іспит, але ви знаєте, що у Вас попереду ще три спроби його перездати. Ви також не до ладу готуватиметеся до першої перездачі?			
37	Коли у Вас буде складна робота, Ви вигадуете інші справи, аби відтягнути цю?			
38	Про себе Ви можете сказати, що у побутових справах Ви схильні до лінощів?			
39	У вашого зненавидженого родича день народження, Ви нерідко вітаєте його в останній момент?			
40	Чи буває таке, що уникаючи миття зайвого посуду, Ви ставите залишки їжі в холодильник, хоча розумієте, що вже не будете його їсти?			
41	Чи доводилося Вам під час навчання ходити на повторне складання іспиту чи заліку через те, що Ви сіли за підготовку в останній момент?			
42	Чи часто Ви, після виконаної роботи в останні терміни, шкодуєте про те, що не виконали її заздалегідь?			
43	Якби Ви вирішили штрафувати себе за виконану вчасно роботу, чи часто Вам довелося б це робити?			
44	Чи стикалися Ви із ситуацією, коли пообіцяли щось зробити, але затягували та іншим людям доводилося робити це за Вас?			
45	Вас звільнили з роботи, але у вас залишився невеликий запас грошей, ви чекатимете, коли вони закінчатся, і тільки потім станете шукати нову роботу?			

46	Чи доводилося Вам просити, умовляти інших людей зрушувати терміни через те, що Ви не встигли щось виконати?			
47	Чи можете Ви затягнути з викликом майстра, якщо в будинку сталася поломка?			
48	Ви помічали за собою хоч раз, що під час виконання важливої роботи навмисне відволікалися на щось менш термінове?			
49	Чи траплялися випадки, що відкладення справ до останнього моменту ставало перешкодою на шляху досягнення кінцевої мети?			
50	Якщо у Вас відірвався гудзик, ви приш'єте його відразу (віддасте тому, хто зробить це за Вас)?			
51	Чи впливало іноді відтягування виконання Вами необхідної роботи на її підсумкову якість?			
52	Якщо Ви усвідомлюєте, що відкладення справ на невизначений термін матиме негативні наслідки, то Ви все одно часто їх відкладаєте?			
53	Ви волієте готувати свій одяг на завтрашній день з вечора, щоб не робити цього поспіхом вранці?			
54	При виборі майбутнього місця навчання/роботи, Ви залишали рішення на останній момент?			

Під час обробки результатів підрахунок проводився так:

Відповіді на прямі запитання:

Так, це точно про мене - 2 бали

Це лише частково про мене – 1 бал

Ні, це точно не про мене - 0 балів

Зворотні питання оцінювалися навпаки:

Так, це точно про мене - 0 балів

Це лише частково про мене – 1 бал

Ні, це точно не про мене - 2 бали

Прямі питання: № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 54

Зворотні питання: № 4, 9, 15, 19, 22, 25, 27, 33, 34, 50, 53

У даному опитувальнику виділяється 2 шкали, а також загальний показник тесту: Шкала «Особистісно обумовлена прокрастинація»: за наявності високих балів за цією шкалою людина усвідомлює наявність цієї риси, бачить негативні наслідки відтягування справ на останній день. Шкала «Ситуативно обумовлена прокрастинація» свідчить про прояв мотиваційної прокрастинації. Високі показники свідчать, що особистість схильна виконувати лише за наявності

інтересу, зовнішньої та внутрішньої мотивації. У разі труднощів особистість не виявляє активності, якщо цього немає гострої необхідності.

Підсумкові тестові норми

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Особистісно обумовлена прокрастинація	0-5 балів	6-10 балів	11-18 балів
Ситуативно обумовлена прокрастинація	0-3 балів	4-5 бали	6-10 балів
Загальний показник тесту	0-34 бали	35-57 балів	58-96 балів

Додаток Г

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н.А. Сиротою, В.М. Ялтонським (1994-1995))

Інструкція:

На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік, і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему кількома словами. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження.

Твердження	повністю згоден	швидше згоден, ніж ні	не згоден
1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом			
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему			
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми			
5. Приймаю співчуття та розуміння від когонебудь			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще			
8. Ставлю собі низку цілей, дозволяють поступово справлятися з ситуацією			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10. Мрію, фантазую про найкращі часи			
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду відповідний			
12. Довіряю свої страхи родичу чи другу			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені дійти її вирішення			
15. Думаю, що потрібно зробити, щоб виправити становище			
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні			

проблеми			
17. Роздумую про себе план дій			
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще			
20. Стою твердо і борюся за те, що мені потрібне в цій ситуації			
21. Уникаю спілкування з людьми			
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути . проблем			
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію			
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему			
25. Приймаю співчуття, порозуміння друзів			
26. Сплю більше звичайного			
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно			
29. Намагаюся вирішити проблему			
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного			
31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів			
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			

Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ

Шкала «вирішення проблем»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «пошук соціальної підтримки»: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за такою схемою:

Відповідь «Цілком згоден» оцінюється в 3 бали.

Відповідь «Згоден» у 2 бали.

Відповідь «Не згоден» в 1 бал.

Інтерпретація результатів

Стратегія вирішення проблем - це здатність використовувати усі особистісні ресурси у стресовій ситуації. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це здатність активного пошуку соціальної підтримки у стресовій ситуації. Стратегія

уникнення – здатність людини уникати вирішення проблем, що насуваються шляхом уникнення проблемної ситуації. Автор методики виділяв пасивний та активний спосіб уникнення проблемної ситуації. Стратегія уникаючої поведінки, на думку автора методики, характерна поведінки дезадаптованого індивіда, що перебуває на нижчому рівні розвитку.

Амірхан характеризував владну поведінку, як найбільш ефективне використання комбінації з трьох описаних копінг-стратегій, залежно від стресової ситуації.

Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Високий	> 31	> 29	> 27