

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Чернобровкіна Тетяна Василівна
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЮНАКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник

_____ Т. І. Щербак,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
“ _____ ” _____ 2021 року

Виконавець

_____ Т. В. Чернобровкіна
“ _____ ” _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ	6
1.1. Копінг-стратегії як предмет психологічного аналізу	6
1.2. Феномен прокрастинації в психологічних дослідженнях. Копінгові стратегії схильних до прокрастинації осіб юнацького віку	29
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ	44
2.1. Методичне забезпечення дослідження копінг-стратегій юнаків схильних до прокрастинації	44
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій юнаків схильних до прокрастинації	48
2.3. Програма психокорекції неадаптивної поведінки юнаків схильних до прокрастинації	58
Висновки до розділу 2	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасного українського суспільства перед особистістю постають вимоги у розвитку самостійності і відповідальності. Разом із тим, намагаючись успішно та вчасно виконувати поставлені завдання, людина все частіше стикається з проблемою нестачі часу і відкладає справи «на потім». Таке відкладання може відобразитися на фізичному, психічному, соціальному і духовному здоров'ї у вигляді підвищеної тривожності, заниженої самооцінки, відчуття стресу, зниженні продуктивності та самоконтролю. Прокрастинація провокує появу психологічного дискомфорту від неможливості виконати справи вчасно, а це, в свою чергу, погіршує якість життя особистості. Відтак, актуалізується потреба в оволодінні особистістю з вираженою прокрастинацією ефективними копінг-стратегіями, що допомагають вирішувати проблемні та кризові ситуації.

Особливо нагальною дана проблема постає в юнацькому віці, оскільки саме у цей період загострюються питання морального, екзистенційного, професійного самовизначення і це переживається особистістю як достатньо стресова ситуація. Такі стресові виклики вимагають від юнаків значної психічної стійкості та, не маючи достатнього досвіду, вони не завжди в змозі обрати ефективні способи опанування. Одночасно, юнацький віковий період є сенситивним для набуття умінь психологічного подолання стресових ситуацій завдяки розвитку вольового та інтелектуального потенціалу особистості. Вагомість дослідження особливостей подолання стресових ситуацій прокрастинаторами юнацького віку криється в можливості визначення шляхів їх підготовки до складних життєвих ситуацій, способів переживання та психологічного опанування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: проблема копінг-стратегій розглядалась вітчизняними вченими: Л. І. Анциферовою, Т. Л. Крюковою, К. С. Нартовою-Бочавер, Н. А. Сиротою, В. М. Ялтонським та ін., а також

зарубіжними вченими: К. Карвер, Р. Лазарусом, Л. Мерфі, Х. Файфкель, С. Фолкман, Дж. Шеффер та ін.

Розробка проблеми прокрастинації здійснювалась такими вченими: Дж. Баторі, В. С. Ковіліним, М. Мілграмом, П. Стіл, Н. Шуховою та ін.

Окреслені нами тенденції загострюють важливість дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. Особливо значущою вона є для юнацького вікового періоду.

Мета та завдання дослідження:

Мета: теоретично вивчити та емпірично дослідити копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації.

2. Емпірично дослідити копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації.

3. Розробити соціально-психологічну програму формування адаптивної копінг-поведінки юнаків схильних до прокрастинації.

Об'єкт: копінг-стратегії особистості.

Предмет: копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації.

Матеріали та методи.

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових та емпіричних досліджень з проблеми копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації;

емпіричні методи: 1) методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н. Сирота та В. Ялтонський); 2) опитувальник копінг-стратегій (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої); 3) шкала загальної прокрастинації К. Лей; 4) опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової; 5) анкета «причини

особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Сумської ЗОШ №15 ім. Д. Турбіна та Сумського державного університету. Основним дослідженням було охоплено 53 особи.

Наукова новизна та практичне значення одержаних результатів дослідження.

Отримані результати можуть використовувати психологи, соціологів, працівників сфери освіти, юнаки з метою розвитку позитивного мислення, вільного від прокрастинуючих елементів і усвідомленого, відповідального вибору життєвих стратегій.

Апробація результатів та публікації: основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані та висвітлені у публікаціях:

1) доповідалися на VII Міжнародній науково-практичній конференції "Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя" (18-20 травня 2021 року). Тема доповіді: «Страх як прояв прокрастинації у юнацькому віці»;

2) представлено у публікації: Чернобровкіна Т. В. *Копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації*. Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія: збірник наукових праць / [за ред.: Кузікової С. Б., Пасько К. М., Вертея А. В. та ін.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. – 189 с.,37-40.

Структура та обсяг роботи.

Магістерська робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 66 найменувань, 1 додатку. Основний зміст викладено на 71 сторінці комп'ютерного набору, містить 5 таблиць та 10 рисунків. Повний обсяг роботи – 101 сторінка.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Копінг-стратегії як предмет психологічного аналізу

Феномен копінг-поведінки був предметом вивчення як зарубіжних (Р. Лазарус, Дж. Роттер, Ш. Тейлор, С. Фолкман та ін.), так і вітчизняних дослідників (Л. І. Анциферова, К. С. Нартова-Бочавер, Т. Л. Крюкова, Т. Г. Бохан, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонський та ін.).

Наукові пошукування щодо способів подолання складних життєвих ситуацій або копінгів, з'явилися в зарубіжній психології у другій половині ХХ століття. Поняття «копінг» походить від англійського «cope» – переборювати. У роботах німецьких авторів використовується термін «bewältigung» (подолання). У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття «копінг» як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу.

Розуміння поняття «копінг» істотно різниться в різних психологічних підходах. Вперше ж він був введений у науковий вжиток у 1962 році Л. Мерфі, який вивчав способи подолання дітьми криз розвитку. В книзі «Психологічний стрес та процес опанування ним» 1966 року копінг було подано Р. Лазарусом як стратегію опанування тривоги і стресу [61]. А. Маслоу позиціонує копінг як готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин за рахунок сформованого вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. Тимофієва М. визначає coping як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [53, с.54].

Є. Варбан використовує конструкт «психологічне подолання» і для пояснення індивідуальних відмінностей у реагуванні на складні життєві

ситуації. Автор визначав феномен і як види поведінки, думки, що свідомо використовуються особистістю, щоб керувати ефектами передбачення й подолання складної ситуації, і як індивідуальний спосіб взаємодії суб'єкта з ситуацією в залежності від міри її важливості для людини [8].

Вітчизняними науковцями визначено три підходи до тлумачення феномену копінг-поведінки, а саме: 1) диспозиційний (розглядається вплив окремих особистісних якостей на опанування складними ситуаціями та вибір стилю подолання стресу (З. Фрейд); 2) ситуативний (динамічний) (зорієнтований на вивчення мінливих факторів, що визначаються ситуацією та впливають на вибір копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Карвер, Х. Файфкель, С. Страк та ін.); 3) інтегративний (ситуативні та особистісні фактори розглядаються як показники, що впливають на спосіб опанування стресом (А. Біллінг, Г. МакКуббін, Р. Моос, Дж. Шеффер та ін.).

На думку Т. Крюкової опанувальна поведінка дає змогу суб'єкту, використовуючи усвідомлені дії, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією адекватними способами. Тобто така свідома поведінка спрямована на активну взаємодію з ситуацією, оволодіння, пом'якшення або пристосування до вимог проблемної ситуації чи ухилення від неї. У випадку, коли особистість не володіє цим видом поведінки, можуть виявлятися несприятливі наслідки для продуктивності, здоров'я і добробуту [29, с.36].

Копінг-поведінка або долаюча поведінка на думку І. О. Ніконенко реалізується завдяки копінг-стратегіям. Останні на думку автора є конкретними послідовними діями особистості спрямованими на додання стресогенних ситуацій [39, с.13]. Використовуючи успішні стратегії поведінки та маючи високо розвинені адаптаційні механізми, забезпечується додання стресових ситуацій та збереження емоційного стану особистості (Дж. Фрейденберг) [62, с.729]. Відтак, копінг правомірно розглядати як адаптаційний механізм, відповідь людини на стрес і засіб його додання (Р. Лазарус).

Перш ніж розглядати змістовний бік питання про копінг-стратегії, варто визначитися з тим, яким чином даний феномен пов'язаний з поняттями «копінг», «копінг-поведінка», «копінг-операції». Вивчення активної, цілеспрямованої поведінки, що зорієнтована на зниження емоційно-негативних навантажень на особистість, відбувається за допомогою понять копінг-поведінки, копінг-стратегій та копінгу.

Найширше за обсягом є поняття «долаючої поведінки», воно не є власне психологічним феноменом, оскільки містить соціальні та біологічні складові. Вужчим є поняття «копінг-стратегії», завдяки яким реалізується долаюча поведінка. Найвужчим постає поняття «копінг» тому, що це лише окремий спосіб, засіб додання стресу, а от копінг-стратегія є сукупністю свідомих дій особи, що об'єднують когнітивні, емоційні та вольові компоненти її саморегуляції.

Макарчук Л. О. дотримується іншого підходу щодо визначення місця стратегій в межах опанувальної поведінки, зокрема автор наводить таку класифікацію копінгів, що використовуються для подолання стресу: копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінку [36, с.8].

Р. Лазарус визначає копінг як ментальні та конотативні операції, зміст яких зумовлений ситуативними чинниками, а копінг-стратегію – як групу взаємопов'язаних копінг-операцій особистості (аналіз, синтез, оцінка, прийняття рішень). Копінг є мінливим (змінним) процесом, а стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії особистості або своєрідні особистісні стилі реагування на стресогенну ситуацію. Отож, копінг-стратегії можна вважати внутрішнім регулятивним механізмом поведінки особистості [61].

В теперішній час терміном копінг-стратегія визначають використовувані людиною способи опанування зі складними ситуаціями, станами, сукупність різних поведінкових стратегій, змінні спроби в поведінковій і когнітивній галузях подолати особливі внутрішні та зовнішні обставини, які людина суб'єктивно сприймає як складні та такі, що перевищують її ресурси.

Р. Лазарус та С. Фолкман визначали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем», але не будь-які, а усвідомлені стратегії подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу [61]. Схожу думку знаходимо у Шахова В. І., який розглядав «стратегію подолання» у якості свідомих зусиль особистості, що забезпечують активну взаємодію особистості з ситуацією, і до якої входять певні дії, прийоми та способи поведінки зорієнтовані на вирішення проблемної ситуації [54, с.196].

За тлумаченням Кіусевої О. В. копінг-стратегії є компонентом особистісного потенціалу – системою особистісних факторів, які є основою успішної саморегуляції у різних ситуаціях [27, с.16]. Копінг-стратегії в психології визначаються як життєтворчі дарування особистості (Л. Анциферова [4, с.8]) або її конструктивні сили (К. Абульханова [1]), які ініціюють спрямовану на інших та себе перетворюючу активність, що пов'язана з системою цілепокладання, прогнозуванням результату, розробкою нових виходів і знаходженням виходу з важкої (проблемної, стресогенної) ситуації [15, с.33]

Донець О. І. зазначає, що термін «копінг-стратегії» використовується у значенні процесу подолання стресу. Сутність копінгу постає у найбільш ефективній адаптації людини до вимог стресогенної ситуації, а з позиції превентивного подолання – у створенні та підтриманні ситуації (зміст завдань, умови та організація життя та діяльності суб'єкта) у відповідності до функціональних, конституційних, психологічних та інших можливостей людини [14, с.58].

Науковцями-дослідниками встановлено істотні відмінності у використанні копінг-стратегій в залежності від особистісних, вікових, гендерних, професійних відмінностей. Зокрема, Макаруч Л. О. вивчав способи подолання дітьми вимог, спричинених кризами розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння складною ситуацією або проблемою. Констатував відмінності в опанувальній поведінці

хворих неврозами, лікарів-психіатрів, лікарів-інтернів і здорових людей, а саме: здорові люди для подолання труднощів використовують копінг-стратегію «співробітництво», когнітивну стратегію «активне уникнення в думках», емоційну стратегію «оптимізм»; лікарі-психіатри і лікарі-інтерни серед поведінкових стратегій використовують «відволікання», когнітивних – «проблемний аналіз», а емоційних – «оптимізм» [36].

Н. Сирота диференціювала копінг-стратегії підлітків, що виховуються в сім'ї, в дитячому будинку та підлітків з адиктивною поведінкою. Дослідницею констатовано, що підлітки, які виховуються в сім'ях використовують активні поведінкові стратегії; підлітки з дитячих будинків використовують стратегії «уникання»; підлітки з адиктивною поведінкою – стратегію «пошуку соціальної підтримки» [46, с.157].

В межах опанувальної поведінки відмінності виявлено між студентами-психологами та студентами-педагогами. Авторка з'ясувала, що у студентів-педагогів старших курсів спостерігається зниження ефективності використаних стратегій, а у студентів-психологів навпаки відбувається підвищення [46].

В. Ялтонський у дослідженні опанувальної поведінки здорових і хворих на наркоманію підлітків визначив, що перші у стресових ситуаціях частіше використовують активні копінг-стратегії опанувальної поведінки, а хворі на наркоманію підлітки користуються в основному копінг-стратегією «уникання» [58, с.121].

Копінг-стратегії в професійному середовищі вивчала О. Самара. Дослідницею встановлено, що психологічними особливостями, котрі сприяють формуванню адаптивних копінг-стратегій є ступінь професійної реалізації і використання соціальних мереж у стресових ситуаціях [44, с.117].

Варбан Є. О. акцентує свою дослідницьку увагу на тому, що копінг-стратегії є свідомими зусиллями особистості, які забезпечують активне її пристосування до нової життєвої ситуації. «Стратегія подолання» – це

взаємодія особистості з ситуацією, котра містить дії, прийоми та способи поведінки спрямовані на розв'язання проблемної ситуації [8].

Макарчук Л. О. констатує, що копінг-стратегіями є власні стратегії особистості на основі особистісного досвіду та психологічних резервів – копінг-ресурсів (відносно стабільних характеристик людей та стресу, що сприяють розвитку засобів його подолання для подолання стресу). Саме вони дають змогу бачити свої можливості щодо подальшого формування життєвих перспектив, зберігати та виявляти послідовність в реалізації життєвої лінії. Таким чином, сутність стратегії полягає у визначенні принципів вирішення складних життєвих ситуацій, це самостійні методи реалізації опанувальної поведінки, характерні людині в тих чи інших ситуаціях, які формуються на основі особистісних та середовищних ресурсів [36].

Основою подолання проблемних ситуацій особистості (копінг-стратегій) є набутий раніше особистісний досвід (копінг-ресурси). Взаємодіючи копінг-ресурси і копінг-стратегії формують долаючу поведінку, яка сприяє саморозвитку особистості юнацького віку. Відтак, копінг-стратегії – це конкретні дії особистості, щоб упоратися зі стресом, а копінг-ресурси – це засоби і якості, які вона здатна задіяти у процесі вирішення складної ситуації. У результаті подолання труднощів використані копінг-стратегії забезпечують додатковий ресурс для подолання складнощів та саморозвитку особистості.

Для того, щоб копінг-стратегії стали результативними необхідно, щоб особистість повністю усвідомлювала труднощі; способи та уміння ефективного опанування, що підходять конкретно для складної ситуації. Вибір особистістю конкретних копінг-стратегій визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається і відповідає або розв'язанню реальної проблеми, або її емоційному переживанню. Вибір індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією визначає психологічне і фізичне самопочуття особистості. Тимофієва М. [53, с.55] Л. Анциферова зазначає, що для ефективного опанування особистість добирає та

використовує різні стратегії, поєднуючи їх. При цьому для різних осіб та сама ситуація потребує зовсім різних копінг-стратегій, а кардинально протилежні вимагають однакових [1].

Розглянемо дослідження присвячені вивченню структури копінг-стратегій особистості. Більшість науковців стверджують, що копінг-стратегії реалізуються в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері функціонування особистості та призводять до успішної або неуспішної адаптації. Відтак, основними структурними компонентами копінг-стратегій є: когнітивний, емоційний і поведінковий. Цієї ж думки дотримувалась Кіосева О. В., яка виділила три широкі типи копінг-стратегій: стратегії когнітивної адаптації; стратегії поведінкової адаптації та емоційно орієнтовані стратегії [27, с.16]. Однак, разом з цим підходом існують і інші погляди: поділ копінг-стратегій на проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.); поділ на ефективні та неефективні стратегії (Е. Фрайденберг та ін.) [61, с.492].

Дуже схожою нам видається класифікація Л. Перліна та С. Шулера, в якій до попередньої додано уточнення щодо «фокусування на проблемі», а саме когнітивні («фокусування на проблемі» та «зміна способу бачення проблеми») та поведінкові («фокусування на проблемі» та «стратегія зміни проблеми»).

Поглянемо на класифікацію Р. Лазаруса і С. Фолкмана в основі якої лежать емоційний та проблемний критерії [61]. Авторами було виділено вісім основних копінг-стратегій, розподілених на чотири групи. Першу групу складають: 1) планування вирішення проблеми; 2) конфронтаційний копінг; 3) прийняття відповідальності. Всі ці стратегії об'єднує, що вони передбачають наявність активних спроб особистості самостійно змінити ситуацію. До другої входять стратегії: 4) самоконтролю; 5) позитивна переоцінка ситуації. Такі стратегії передбачають контроль особистості за власним станом. Зміна Его в цьому випадку є способом виходу із стресової ситуації. До третьої групи автори відносять: 6) дистанціювання; 7) втеча-уникнення від проблеми.

Стратегії з цієї групи передбачають прагнення «уникнути» проблему та відсутність спроб змінити ситуацію і власний стан. До четвертої групи дослідники відносять 8) пошук соціальної підтримки. Це стратегія, яка не передбачає спроб самостійного вирішення проблемної ситуації [3, с.166].

За Е. Фрайденбергом копінг-стратегії можуть різнитися за мірою ефективності: успішним є такий копінг, який призводить до подолання складної ситуації, що викликала стрес, тобто він є конструктивним. Сучасними дослідниками виділено п'ять компонентів конструктивного копінг-процесу: орієнтація у проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення з ситуацією; визначення та формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах та ідентифікація специфічних цілей; генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів вирішення проблеми; вибір оптимального варіанту вирішення проблеми; виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності (Корнієнко, 2009) [62, с.738].

Неуспішним науковець називає копінг, в ході якого використовуються неконструктивні стратегії, що постають як перепона у подоланні стресової ситуації. З точки зору Ніконенко І. О. неконструктивні копінг-стратегії (уникнення вирішення проблемних ситуацій, дистанціювання від них тощо) призводять до дезадаптації та появи психосоматичних захворювань людини, оскільки їй властиво по-різному та різною мірою, в т. ч. надмірно, переживати емоційне напруження, реагувати та діяти в умовах стресу. Критерієм ефективності є зниження почуття вразливості до стрес-синдромів. Дехто з науковців вважає, що такий підхід є не зовсім точним і пропонують окрім ефективності/неефективності використовувати ще один параметр – «соціальна активність» [39].

За мірою адаптивних можливостей розподіляють копінг-стратегії на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні стратегії [34, с.167]. Дослідження в цьому ж напрямку визначають як найбільш адаптивні копінг-стратегії ті, що безпосередньо орієнтовані на вирішення проблемної ситуації

(С. Карвер): активний копінг; планування; пошук активної соціальної підтримки; позитивне тлумачення та зростання; прийняття. Допомогти особистості в адаптації до стресової ситуації може інший блок копінг-стратегій: пошук емоційної соціальної підтримки; придушення конкуруючої діяльності; заборона. Ще одна група копінг-стратегій, що допомагають адаптуватися і подолати стресові ситуації це: фокусування на емоціях та їх вираженні; заперечення; ментальне відчуження; поведінкове відчуження [59, с.273].

Дослідження С. Carver констатують, що людьми частіше в контрольованих ситуаціях використовуються активні способи подолання стресу – планування, придушення конкуруючих видів активності. Найбільш адаптивними копінг-стратегіями є стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації (Carver, 1989) [59, с.276].

В поведінковій, емоційній, когнітивній сфері використовуються різні адаптивні варіанти копінг-стратегій. Зокрема, в поведінковій сфері виділяють такі адаптивні копінг-стратегії: співпраця, звернення і альтруїзм. В когнітивній сфері адаптивними є стратегії проблемного аналізу, установки власної цінності, усвідомлення самовладання. Вони спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, віри у власні ресурси в подоланні труднощів. Варіантами для емоційної сфери є протест, оптимізм, що відображають емоційний стан і впевненість у наявності виходу з будь-якої ситуації.

Так само різні варіанти копінг-стратегій використовуються в емоційній, когнітивній сфері. Так, в поведінковій сфері – активне уникнення, ізоляцію; в когнітивній сфері – дисиміляція, ігнорування; в емоційній – придушення емоцій, самообвинувачення, агресивність.

Серед відносно адаптивних варіантів конструктивність копінг-стратегій залежить від значущості і вираженості ситуації подолання. А саме, в поведінковій сфері – компенсація, відволікання; в когнітивній сфері –

надавання смислу, релігійність, відносність; в емоційній – емоційне розвантаження, пасивна кооперація.

Разом з тим, в науковій літературі можна виділити і класифікації, що ґрунтуються тільки на одному виді процесів. Так, Д. Коплік, розглядаючи в межах когнітивних копінг-стратегій використовує дихаотичну класифікацію, яка містить: стратегії пошуку інформації; стратегії закритості від інформації.

З іншого боку погляд на дане питання розкриває різновиди копінг-стратегій в складних життєвих ситуаціях. Один з основних підходів (Дж. Амірхана) [52] передбачає розподіл копінг-стратегій на активні та пасивні. Активними базовими копінг-стратегіями є стратегії: 1) «вирішення проблем», що передбачають використання особистісних ресурсів для знаходження ефективного вирішення проблеми; 2) «пошук соціальної підтримки», під час використання якої особистість шукає допомогу і підтримку у оточуючих. Це один з найсильніших копінг-ресурсів: соціальна підтримка пом'якшує вплив стресорів на організм та зберігає здоров'я і благополуччя. Однак, соціальна підтримка може мати не тільки позитивний вплив, негативний її вплив може виявлятися у відчутті втрати контролю і безпомічності; 3) серед пасивних виділяють базову копінг-стратегію «уникнення», коли особистість намагається уникати контактів з навколишніми та уникає факт наявності проблеми [53, с.55]. Дана стратегія стає провідною при формуванні адиктивної поведінки. Це механізм поведінки, заснований на недостатньо розвинутій системі копінг-ресурсів. Хоча дана стратегія забезпечує редукцію стресу, вона забезпечує функціонування і розвиток індивіду на більш низькому функціональному рівні. Стратегія уникнення може бути корисною протягом обмеженого часу та у випадку коли емоційні ресурси обмежені. Серед способів уникнення зазначають відхід у хворобу, вживання алкоголю, наркотиків, суїцид [41, с.57].

Таким чином, можемо висновувати, що загальновизнаної класифікації різновидів подолання не існує, оскільки в основу диференціації покладено різні критерії, а дослідники виділяють типи (форми) подолання

(Т. Л. Крюкова, А. А. Налчаджян); способи, прийоми (Л. А. Регуш); стилі (Д. Леонтьєв, О. Лібіна); техніки (Л. І. Анциферова; О. О. Прохоров); стратегії (Л. В. Виноградова, Н. Ю. Воляннюк, Т. Л. Крюкова, С. К. Нартова-Бочавер).

Серед усього різноманіття копінг-стратегій особистість обирає декілька. Розглянемо фактори вибору копінг-стратегій. За твердженнями Р. Лазаруса та С. Фолкмана провідним у виборі стратегії, як динамічного процесу, є соціальний фактор [61]. В дослідженнях Blanchard-Fields F., Buck R. головними факторами постають статево-рольові стереотипи. Соціальну підтримку як важливий фактор вибору копінг-стратегій розглядали Conway V. J., Terry D. J. [60, с.5], а вік особистості – Petrosky M. J., Birkimer J. C. [63, с.339], С. К. Нартова-Бочавер [38] та ін. Всі зазначені фактори мають різну вагу та вплив на вибір копінг-стратегій на різних етапах онтогенезу особистості.

Лужбіна Н. А. зазначає, що сама проблемна ситуація та її специфіка визначають логіку поведінки людини, відтак ми отримуємо можливість передбачити вибір копінг-стратегії і вплинути на нього. Більшість дослідників стверджують, що поведінка людини визначається не об'єктивними параметрами ситуації, а суб'єктивною оцінкою, однак достатньо складно визначити які саме особистісні або середовищні характеристики справляють вплив на вибір копінг-стратегій [34, с.168].

М. С. Замишляєва вивчаючи питання оптимізму-песимізму у юнаків, обстоює думку, що оптимізм є передумовою позитивної переоцінки ситуації та стратегій її опанування. Так, песимісти легше вирішують складні ситуації, а песимісти – миряться з ними [18].

О. В. Куфтяк в якості основних факторів формування копінг-стратегій визначає: якість установленної прихильності дитини до матері, оскільки дозволяє будувати адаптивні моделі в складних ситуаціях; система особистісних відносин дитини, з огляду на те, що наявні значущі відносини з дорослими є підґрунтям для формування стратегій орієнтованих на соціальну підтримку; дитячо-батьківські відносини – неприйняття та відсутність

підтримки в дитинстві заважають вибору конструктивної копінг-стратегії у дорослому віці; модель копінг-поведінки, що використовується оточуючими дорослими людьми [31, с.46].

Виходячи із розглянутих підходів до копінг-стратегій, можемо окреслити основне значення даного феномену в житті особистості. Саме копінг-стратегії допомагають ефективно адаптуватися до конкретної ситуації, опанувати або уникнути її [41, с.57]. Використовуючи конструктивні копінг-стратегії особистість підвищує свій позитивний потенціал, в наслідок чого розвивається почуття компетентності, самоцінності, впевненості у собі [50, с.198].

Завдяки використанню копінгів відбувається довільне встановлення бажаної рівноваги у стресовій ситуації на рівні енергії й інформації. За рахунок використання копінг-стратегій відбувається зниження рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників. Зокрема, І. Г. Андрущенко стверджує, що активні конструктивні копінг-стратегії сприяють покращенню фізичного самопочуття, активізують інтелектуальну діяльність і викликають позитивні емоції й сприяють успішній адаптивній долаючій поведінці. Натомість, непродуктивні копінг-стратегії призводять до негативної психофізіологічної симптоматики, зниження інтелектуальної діяльності, негативних емоцій і прагнення уникати чи ігнорувати проблему, спрямовувати зусилля тільки на зменшення емоційної напруги [2, с.6]. Схожої думки дотримується Ігумнова, яка обстоює думку, що активні поведінкові стратегії подолання допомагають поліпшити самопочуття, а от стратегії уникнення проблем або пасивні призводять до негативної симптоматики самопочуття [22-23].

Юність, будучи доволі сенситивним періодом, часто супроводжується негативним впливом складних життєвих ситуацій на психоемоційний стан особистості. Важливість даного вікового періоду (15–22 роки) постає у зв'язку з тим, що відбувається становлення основних стабілізуючих внутрішньо особистісних структур, які в подальшому визначатимуть життєвий шлях,

плани, рівень професійних досягнень, самосвідомість та самоствавлення [33, с.131].

Цей віковий період визначається як кризовий, оскільки потребує вирішення особистістю складних задач розвитку. Варбан Є. О. зазначає, що саме юнацький період є найбільш вразливим щодо різноманітних життєвих криз, через зорієнтованість на самоствердження та успіх у житті, певний максималізм [8]. Особливість даного вікового періоду, на думку автора, полягає в тому, що надважливим постає питання щодо сенсу життя. Юнацтво є сенситивним до навчання психологічному подоланню життєвих криз завдяки розвитку вольового та інтелектуального потенціалу особистості (Е. Еріксон), комунікативних навичок, рефлексії та усвідомлення своїх психічних станів, як станів власного «Я», самостійності оцінок своїх досягнень та поведінки, намаганні діяти на основі цих оцінок (М. Келесі, І. С. Кон, Ф. Райс, А. О. Реан) тощо. Жданюк Л. О. в результаті своїх наукових пошукувань також доходить висновку, що юнацтво є сенситивним періодом для становлення і розвитку опанувальної поведінки [15, с.34].

Особам юнацького віку потрібний розвиток інтегративних механізмів самосвідомості, формування світогляду та життєвої позиції, а також продуктивних психологічних захистів і способів опанувальної поведінки в кризових (складних) ситуаціях. При цьому відмічається наявність об'єктивної суперечності між «Я» ідеальним та «Я» реальним у зв'язку з триваючим самопізнанням, самовизначенням, пошуками варіантів самореалізації і самоствердження. У випадках неконструктивного вирішення суперечності розвиток особистості може піти шляхом прояву агресії, надмірної «свободи» в поведінці і стосунках з навколишніми, або соціальної ізоляції.

У складних життєвих ситуаціях, юнаки та дівчата намагаються самостійно знайти конкретні способи їх подолання. Під час переживання кризи рефлексія дає можливість особистості не лише критично оцінити себе і свою діяльність, а й визначити і спрямувати свою поведінку: на перегляд самооцінки і розвитку особистісних якостей; на розв'язання проблеми і

подолання стресу чи на переоцінку самої ситуації і пошук причин її виникнення. Незначний життєвий досвід стає причиною негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання виникаючих життєвих негараздів [8]. Будучи не завжди готовими до сприймання та переживання складних життєвих ситуацій, вони інколи вдаються до невиправданих способів вирішення кризових ситуацій, перетворюючи цей процес на явище стихійного характеру. Шахов В. І., Варбан Є. О стверджують, що часто ці способи є використанням методу «спроб та помилок», в результаті використання яких юнаки набувають власний досвід подолання кризових ситуацій. Набуття останнього та вироблення індивідуального стилю поведінки у процесі переживання життєвої кризи супроводжується незадоволенням життєво важливих потреб, а в ситуації невизначеності може посилюватися розчарування, що негативно впливає на процес особистісного та професійного самовизначення юнака [54, 8].

Розвиток особистості юнаків відбувається у взаємодії з соціумом, однак, не маючи необхідного досвіду, стикаються зі складними, стресовими ситуаціями у яких не завжди здатні обрати ефективні стратегії подолання. Крім того, юнаки часто не знають, у кого шукати допомоги, або ж не вміють це робити. Відтак, цей досвід породжує розчарування, нервову напругу, тривогу, невпевненість у собі, а часто і агресивність, негативізм тощо, що негативно впливає на стиль поведінки.

Для юнаків кризовими постають ситуації, що сприяють руйнуванню звичних стереотипів життя й навчання: зміна місця навчання, розширення кола спілкування, збільшення кількості соціальних ролей, іспити, зростання відповідальності за власне майбутнє, інтенсивна розумова праця, необхідність самовизначення у життєвих цінностях [37]. Так само провокувати дезадаптивні процеси в житті юнаків можуть: посилення емансипації від контролю дорослих, конфлікт між навчанням та дружбою, активною життєдіяльністю і коханням, конфлікт суперечливих потреб у дистанціюванні та необхідності підтримки, невизначеність соціального статусу.

Донець О. І. підкреслює, що на копінг-поведінку юнаків справляє вплив перебування в проміжному становищі – між підлітковим віком та дорослістю, це вказує на пошукову активність юнацтва, їх експериментування у виборі стратегій подолання стресу. Разом із тим опанування у кризових ситуаціях є критерієм психологічного віку людини та показником психологічної зрілості в юнацькому віці, оскільки вибір копінг-стратегії може вплинути на подальше професійне і особисте життя [14, с.57].

Особливу увагу на проблему копінг-поведінки в юнацькому віці пропонувала звернути С. К. Нартова-Бочавер, оскільки цей період визначається вибудовуванням соціальних контактів, нерозумінням емоцій, відсутністю вміння їх контролювати, активним формуванням власного «Я», процесом навчання способам психологічного подолання життєвих труднощів [38]. На думку Стародуб М. І. актуальність вивчення копінг-поведінки та стратегій юнаків виявляється через велике стресове навантаження на психіку особистості, що виникає завдяки першій значущій відповідальності особистості перед самою собою [49].

Відтак, надмірний психологічний стресовий тиск в період юнацтва виступає одним з основних соціально-психологічних чинників порушення адаптації особистості. Донець О. І. Не завжди володіючи необхідними життєвими навичками, юнаки ще не вміють обирати адекватні способи зняття напруги, які б давали можливість зберегти свою індивідуальність і сформувати здоровий стиль життя. Юнаки не завжди, вирішуючи проблеми, використовують ефективні стратегії подолання і тому виявляють деструктивну захисну поведінку. Юнаки є надмірно вразливими до несприятливих факторів навколишнього середовища. Тому загострюється потреба в організації та наданні психологічної допомоги в подоланні труднощів та виборі найбільш конструктивних стратегій [14, с.58].

Шахов В. І. в своєму дослідженні визначає, що серед непродуктивних стратегій юнаків найчастіше ними використовуються стратегії відступу, втечі від реальності. Хоча, разом з тим, автор вказує і на наявність відносно

продуктивних: релігійність, збереження самовладання, надання смислу та ін. У зв'язку з нездатністю юнаків до використання продуктивних стратегій в складних життєвих ситуаціях може відбуватися загострення особистісних конфліктів, розгортання дезадаптивних механізмів психологічного захисту і формування відхилень у поведінці [54, с.196].

Підґрунтям для розробки психологічної підтримки юнаків у цей період є вивчення стратегій та способів подолання негативних наслідків кризових ситуацій. Розуміння власних копінг-стратегій і їх вміле використання значно полегшить прийняття найбільш ефективного рішення [35, с.127]. Так, Шахов В. І. стверджує, що, усвідомлюючи власну поведінку і діяльність, особистість перетворюється на суб'єкта пізнання своїх внутрішніх психічних процесів і станів, який спроможний управляти власною активністю. Висока міра суб'єктності в навчально-професійній діяльності є основою для успішної професійної соціалізації та сприяє обособленню й автономізації [54, с.195].

Тож, перейдемо до розгляду переважаючих копінг-стратегій саме у юнацькому віці. Серед існуючих наукових досліджень відсутнє єдине бачення щодо цього питання, хоча в окремих аспектах наявне спільне бачення. Так, дослідники стверджують, що юнаки в основному використовують когнітивні стратегії подолання стресу та керуються установками на активну переробку проблем і ефективно пристосування до ситуації [43]. Схожої думки дотримується Матафонова С. І., зазначаючи, що юнаки демонструють інтелектуальні прийоми вирішення складних життєвих ситуацій та приймають на себе відповідальність за них [37]. Шахов В. І. підкреслює, що в юнацькому віці частіше відбувається когнітивне та ціннісне перетворення ситуацій, відтак збільшується і кількість активних перетворювальних стратегій [54, с.196].

Фіксує свою дослідницьку увагу на активному перетворенні стратегій, зміні зовнішніх обставин та внутрішніх чинників Варбан Є. О. [8]. Автором підкреслюється, що в період юнацтва відбувається збільшення кількості когнітивних та ціннісних перетворень ситуацій. Достовірно знижується

кількість пасивних стратегій, а особливості способів поведінки юнаків стають все більш схожими на ті, що використовують дорослі.

Тимофієва М. О. та Донець О. І. наголошують на тому, що юнацький вік – це період активного формування стабільного стилю подолання. Юнаки, вирішуючи складні життєві ситуації зберігають емоційну стабільність та відносну стійкість до стрес-факторів. Самі вони визначають цей вік як такий, в якому набувається необхідний життєвий досвід подолання та вміння знаходити альтернативні рішення [53, 14].

Шахов В. І. у ході дослідження дійшов висновків, що провідними копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій у юнаків є пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, вирішення завдання, оптимізм, надання смислу. Усі означені стратегії мають активний, продуктивний характер [54, с.197].

Дослідники констатують відмінності в обраних стратегіях як в межах юнацького віку (молодший та старший юнацький вік), так і порівняно з іншими віковими періодами. Було встановлено вікові закономірності розвитку копінг-стратегій. Іншими словами, у використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка – зі збільшенням віку збільшується вірогідність використання активних копінг-стратегій.

Ветрова І. І. стверджує, що активне становлення опанувальної поведінки припадає на підлітковий вік, зокрема пік використання непродуктивних стратегій у дівчат припадає на 12-14 років, а у хлопців – на 14-16 [10, с.136]. Е. Фрайденберг У ранньому ж юнацькому віці відбувається істотний стрибок та значні зміни у копінг-стратегіях (збільшується частка продуктивних стратегій і, відповідно, зменшується частка непродуктивних), що пов'язано зі зміною способу життя [61, с.737].

Однак, взаємозв'язок дорослішання та форм подолання достатньо складний (М. Цайднер, Н. Ендлер). Його можна пояснити з позиції двох моделей: представники першої (Е. Еріксон та ін.) обстоюють думку, що

становлення, розвиток особистості роблять поведінку подолання більш успішною, вдосконалюючи її стратегії; з позиції представників іншої – феноменологічної, ситуаційної моделі (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) – складно визначити «хороші, зрілі» чи «погані, незрілі» стратегії подолання. Копінг-стратегії мають визначатися в контексті ситуації і виходячи з результатів адаптації. Тож, процес дорослішання не головна детермінанта адаптивної поведінки й ефективного подолання проблемних ситуацій.

І. П. Стрельцова констатувала наявність зв'язку між уявленнями про складні ситуації та обраними стратегіями опанування. Авторка з'ясувала два основних типи стратегій, що відображають їх конструктивність/неконструктивність відносно широкого діапазону ситуацій і відносно конкретно-специфічних ситуацій. Автор відмічає збільшення до кінця ранньої юності домінування відносно перевірених особистим досвідом стратегій «пошук соціальної підтримки», «свідоме регулювання емоційного стану та підтримки впевненості в собі», які в цілому складають загальну спрямованість на «вирішення проблем» [51, с.381].

Донець О. І. в межах свого дослідження з'ясовано, що юнаками частіше обираються такі стратегії подолання стресу як конфронтація, дистанціювання та уникнення, натомість молодь частіше обирає самоконтроль, стратегію пошуку соціальної підтримки та планування вирішення проблеми [14, с.58].

Кіосевою О. В. встановлено, що юнаки, які навчаються на молодших курсах виділяються такими особливостями копінг-стратегій: не конструктивність послідовності їх застосування, недостатня частота і слабке різноманіття, які виявляються як труднощі у вирішенні проблемних ситуацій [27, с.16].

Сінельнікова Т. В. у своєму дослідженні з'ясувала, що студенти молодших курсів переважно обирають такі стратегії: «пошук соціальної підтримки», «уникання проблем» (зачасту обирається з метою уникнення конфліктів з батьками). В подальшому прослідковується тенденція до більшого розв'язання проблем. На старших курсах посилюється

орієнтованість на стратегії розв'язання проблем, зменшується кількість випадків пошуку у стресовій ситуації соціальної підтримки та уникання проблем. На останніх курсах стратегії пошуку соціальної підтримки змінюються, оскільки стають зорієнтованими вже не на батьків, а на власних чоловіків, дружин та коханих. Зменшується кількість юнаків, що уникають проблем, оскільки вони починають більше цінувати стосунки й таким чином намагаються уникати сварок, щоб не втратити відносини з близькими [47].

Окрім зазначених вікових відмінностей у використанні копінг-стратегій, дослідники вказують і на існуючі гендерні відмінності. Зокрема, Шахов В. І. стверджує, що юнаки частіше обирають стратегії роботи над собою і смисло-та цілеутворення, для дівчат же більш важливим є стратегії допомоги іншим людям. Справляє вплив на вибір стратегій подолання юнаками і локус-контроль, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність. Так, юнаки з інтернальним локусом контролю та високим рівнем емоційної стабільності частіше обирають стратегії "перетворювальна", "смисло- і цілеутворення" та "самовдосконалення". Екстернали з високим рівнем нейротизму використовують стратегію "ігнорування". Юнаки-екстраверти з невираженим локусом контролю та показниками емоційності намагаються подолати життєву кризу за допомогою інших людей [54, с.195].

Ветрова І. І. зазначала, що наявні істотні статеві відмінності між дівчатами та хлопцями в виборі способів подолання складних життєвих ситуацій. Так, хлопці юнацького віку найчастіше використовують стратегії відволікання, а дівчата емоційні стратегії опанування [10, с.137].

Анненкова О. А., вивчаючи особливості зумовленої особистісними конструктами оцінки юнаками життєвих труднощів в поєднанні з їх копінг-стратегіями, з'ясувала, що юнаки як найбільш ефективні оцінюють стратегії, орієнтовані на вирішення більшості складних подій за виключенням міжособистісних конфліктів, в яких вони допускають уникнення та емоційні стратегії. Частота використання стратегій і оцінка їх ефективності може істотно різнитися [3].

Варбан Є. О. стверджує, що в період юнацтва збільшується частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, пошук нових сенсів та цілей життя [8]. І цей факт є цілком закономірним, оскільки саме у цьому віці особистість вирішує питання професійного та особистісного самовизначення, в результаті яких виникає ідентичність – усвідомлена індивідом соціальна тотожність. Шахов В. І. зазначає, що це утворення допомагає особистості усвідомити своє місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослого. Формування ідентичності – тривалий, складний і кризовий процес, оскільки вимагає прийняття дорослих, виважених і відповідальних рішень. Цей віковий період супроводжується відчуттям невпевненості у собі та переживанням важкого стану невизначеності. У стані невизначеності юнаки можуть піддаватися впливу наявної кризової ситуації, уникати її вирішення, або ж знаходити сили для реалізації свого внутрішнього потенціалу і спрямування його на оволодіння та її подолання [54].

В юнацькому віці особистість активно продовжує навчатися способам подолання життєвих труднощів, важливого значення в успішності цього процесу відводиться спільній діяльності з референтним дорослим [8]. (Ф.Бланхард-Філдс, Л.Сальскі, В.Конвей, Д.Террі) Донець О. І. зазначає, що без допомоги дорослих юнаки можуть вдаватися до непродуктивних стратегій або шкідливих для здоров'я (вживання алкоголю та наркотичних речовин) чи потенційно шкідливих (рані незахищені сексуальні стосунки) засобів [14, с.57].

Результати дослідження копінг-стратегій Андрущенко І. Г. свідчать про те, що переважаючими в юнацькому віці є продуктивні копінг-стратегії в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах (оптимізм, проблемний аналіз, усвідомлення власної цінності та ін.), відтак, подолати проблему юнаки намагаються, працюючи над собою та заручаючись підтримкою близьких. Тим же особам, що використовують неконструктивні або відносно конструктивні стратегії (пригнічення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність

емоційна розрядка, пасивна кооперація, смиренність, ігнорування та ін.) процес саморозвитку видається складним і зі значними перепонами [2, с.5].

Ще один аспект в розрізі якого варто розглянути питання опанувальної поведінки загалом та конкретних копінг-стратегій, зокрема, це навчальна діяльність юнаків. Остання вже давно набула ознак стресогенності, відтак вивчення копінг-стратегій є значущим в питанні розвитку навичок опанувальної поведінки, позитивного ставлення до навчання, підвищення рівня успішності [15, с.34].

А. Г. Ілюхін вивчав розвиток копінг-стратегій студентів в ситуаціях інтелектуальних випробувань. Автор встановив, що розвиток копінг-стратегій юнаків відбувається за рахунок розширення та ускладнення обраних копінг-стратегій, покращення їх контролю, а також появи нових копінг-стратегій. А. Г. Ілюхін визначає піком розвитку копінгу в юнацькому віці рефлексивно-моделюючий копінг. Тобто для успішної адаптації та розвитку продуктивних стратегій опанування юнакам необхідна допомога у розвитку рефлексивності [21, с.208].

С. А. Лігер вивчаючи вплив копінг-поведінки на особистісно-професійний розвиток майбутніх лікарів було з'ясовано, що копінг-поведінка студентів медичного ЗВО визначається рядом особливостей базових поведінкових стратегій опанування, особистісно-середовищних та когнітивних копінг-ресурсів. Успішність адаптації студентів до навчання в ЗВО, а молодих лікарів до професійної діяльності забезпечується високим рівнем розвитку копінг-стратегій і копінг-ресурсів. В структурі копінг-поведінки студентів-медиків і молодих лікарів переважають базові активні копінг-стратегії вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки при недостатній інтенсивності формування копінг-стратегій і копінг-ресурсів, що забезпечують ефективну особистісно-професійну поведінку і розвиток студентів медичного ЗВО і молодих лікарів [32].

Н. Г. Живаєв присвятив своє дослідження соціально-психологічним закономірностям взаємозв'язку адаптації студентів з образом ЗВО. Дослідник

зазначає, що високий рівень мотивації на здобуття знань і отримання професії, високий рівень загальної інтернальності в сфері досягнень а також використання стратегій проблемно-орієнтованої опанувальної поведінки сприяють адаптованості студентів [48, с.67].

Дослідниками встановлено взаємозв'язок адаптивних копінг-стратегій з високим рівнем психологічної зрілості юнаків, відчуттям власної значущості, високою самооцінкою, екстраверсією, рефлексивністю, саморегуляцією, розвинутим творчим мисленням і оптимізмом, а також можливість і необхідність контролю над копінгом та зміна структури соціальної підтримки обґрунтовують залученість вольової сфери у розвитку та засвоєнні стратегій опанування.

В дослідженні Отич Д. Д. зазначено, що істотне значення має тип обраної юнаками професії, оскільки від нього залежать використовувані копінг-стратегії. Науковець стверджує, що для студентів представників професій типу «Людина-Людина» істотно важливим є відсутність асоціальної та пасивної копінг-стратегії, бо це ускладнює подолання ними складних життєвих ситуацій та може заважати їхній майбутній професійній діяльності. Однак, серед досліджених ним юнаків частіше використовуються саме ці малоефективні копінг-стратегії (пасивна і асоціальна) і майже не використовуються ефективні копінг-стратегії (активна, позитивна самомотивація, просоціальна). Разом з тим, у процесі професійної підготовки відбувається зниження вироблення студентами копінг-стратегій пошук соціальної підтримки, зменшення значення ситуації, самозвинувачення та антиципуюче уникання [40].

Жданюк Л. О. аналізуючи досвід роботи психолого-педагогічних служб ЗВО дійшов висновку, що в таких ситуаціях важливо, щоб юнаки навчилися справлятися з труднощами, в тому числі за допомогою усвідомлених, в більш складних ситуаціях – за допомогою неусвідомлюваних захисних механізмів. В ситуаціях неправильного для студента вибору, коли опановувана професія не відповідає індивідуальним і особистісним

особливостям, юнак повинен бути готовим до усвідомленого вирішення проблеми, або зуміти адаптуватися в даному середовищі за допомогою вироблених копінг-стратегій [15, с.34].

Ігумнова О. Б. займалась вивченням копінг-стратегій студентів-психологів. Авторка дійшла висновків, що для досліджених студентів найбільш характерною є стратегія позитивної переоцінки та уникнення, а найменш характерною – стратегія прийняття відповідальності. Середньо вираженими постали стратегії проблемно-орієнтованого стилю. І, як не дивно, найбільш вираженими є неадаптивні емоційно-орієнтовані, пасивні стратегії [22, с.31].

Протилежний результат бачимо в наукових дослідженнях Пічуріна В. В.: науковець стверджує, що переважаючими у студентів є адаптивні стратегії, щоправда, за виключенням поведінкових адаптивних стратегій. З-поміж адаптивних копінг-стратегій переважають адаптивні емоційні стратегії. В різних сферах переважають різні стратегії: в когнітивній сфері – «збереження самовладання»; в емоційній сфері – «оптимізм»; у поведінковій сфері – «відволікання» [41, с.55].

Вивченню копінг-стратегій студентів-психологів присвячено роботи Бохан Т. Г. Автор зазначає, що провідними копінг-стратегіями студентів психологічного факультету є стратегія «вирішення проблем». Копінг-стратегія «захист» є значно менш вираженою в старшому юнацькому віці порівняно з раннім. Це вказує на збільшення адаптивних соціальних можливостей, зменшення особистісної ригідності. Також була виявлена відмінність в копінг-стратегіях міських та сільських жителів, зокрема, останні частіше вирішують проблемні ситуації через стратегію соціальної підтримки [6, с.69].

Ігумнова О. Б. стверджує, що студентам з вираженими емоційно-орієнтованими, пасивними стратегіями характерний низький рівень розвитку моделювання та програмування майбутніх виконавських дій, саморегуляції, що змушує їх у складних ситуаціях обирати стратегії, спрямовані на емоційне

реагування, а це не супроводжується конкретними діями для її вирішення, а лише збільшує переживання, самозвинувачення [23, с.58].

Камінська О. В. у своїх наукових доробках стверджує, що існує взаємозв'язок між обраними копінг-стратегіями та рівнем успішності навчальної діяльності. А саме, більш успішні в навчальній діяльності юнаки частіше використовують відносно адаптивні копінг-стратегії («Оптимізм», «Емоційна розрядка», «Пасивна кооперація»), натомість, юнаки із низькою успішністю в навчанні частіше використовують такі стратегії: «Пригнічення емоцій», «Покірність», «Самозвинувачення», «Агресивність». Юнаки, що відзначаються успішністю у навчальній діяльності в межах когнітивних використовують: «Проблемний аналіз», «Настанова власної цінності»; в межах поведінкових – копінг-стратегії «Співпраці» і «Конструктивної активності». Щодо неуспішних у навчальній діяльності юнаків, то вони серед когнітивних стратегій обирають «Ігнорування», а серед поведінкових копінг-стратегії: «Відволікання», «Активне уникання», «Відступання» [24, с.161].

Таким чином, вбачаючи і загальні тенденції у становленні копінг-стратегій осіб юнацького віку, можемо одночасно констатувати, що під час опанування складної ситуації кожен юнак застосовує власні копінг-стратегії ґрунтуючись на особистому досвіді й власних психологічних ресурсах. На основі цього копінг-стратегії постають як засоби управління стресовими факторами, що відповідної реакції на загрозу.

1.2. Феномен прокрастинації в психологічних дослідженнях. Копінгові стратегії схильних до прокрастинації осіб юнацького віку

Негативні наслідки прокрастинації виявляються не тільки в зниженні успішності та продуктивності діяльності, але і в гострих емоційних переживаннях, викликаних власним неуспіхом, почуттям провини,

незадоволеністю результатами своєї діяльності. Явище прокрастинації зазвичай проявляється через діяльність, результат якої дуже важливий для особистості. Феномен прокрастинації широко поширений в сучасному суспільстві, але мало вивчений теоретично і практично немає однозначно виявлених причин, що обумовлюють схильність «відкладати на потім».

Термін прокрастинація (від англ. Procrastination – затримка, відкладання; від лат. Procrastinus – на завтра) означає схильність людини до постійного зволікання, ухиляння, відкладання справ на потім. Саме тому у якості синонімічних понять у вітчизняній психології постають терміни «відкладання» і «зволікання». При цьому, як вважає К. Лей, концентрація уваги суб'єкта відбувається на чому завгодно, окрім головної справи.

До сих пір у науковій психологічній літературі наявна термінологічна невизначеність щодо феномену «прокрастинація». Зокрема, канадський психолог Стіл Пірс стверджує, що це «добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки через затримку» [65, с.67].

Найчастіше прокрастинацію визначають як «ірраціональну затримку», що перешкоджає успішній діяльності. Відкладеним може бути як початок якоїсь справи, так і її кінець, виходячи з розуміння, що така поведінка ніколи не передбачає ні матеріальних, ні психологічних привілеїв. У підтвердження К. Лей стверджує, що «прокрастинація – добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це дорого обійдеться або матиме негативний ефект для особистості».

У «Великому психологічному словнику» Б. Г. Мещерякова і В. П. Зінченко (2003) дається визначення прокрастинатора як особистості, яка схильна до відтягування і відкладання «на потім» виконання різних, навіть найбільш важливих і актуальних справ і завдань, а також прийняття рішень.

Прокрастинація визначається як «тенденцію відкладати виконання необхідних справ «на потім»; в поведінковому плані дослідник характеризував прокрастинацію як ірраціональну поведінку, разом з усвідомленістю і

розумінням негативних наслідків. Прокрастинація розглядається багатомірно, оскільки вона поширюється в різних сферах діяльності: навчальній, трудовій, соціальній, побутовій.

Прокрастинатор – особистість, яка відкладає виконання наміченого, беручись до виконання тільки тоді, коли підходить крайній термін, однак вже пізно починати. Таке відкладання тягне за собою негативні наслідки: матеріальні санкції, штрафи, відрахування/звільнення і т. д. Окрім зовнішніх зазначених наслідків часто виникає емоційний дискомфорт: відчуття провини, неспокій, тривожність і невпевненість. Варварічева Я. І. (2010) стверджує, що «наростаючий страх перед усвідомлюваними негативними наслідками прокрастинації справляють не мобілізуючий, а паралізуючий вплив, змушуючи відкладати заплановане повторно, так має місце ефект «снігової кулі» [9, с.121].

Описано механізми утворення «снігової кулі» і «замкнутого кола» в поведінці прокрастинатора, які пояснювали емоційні переживання і мотиви «відкладання на потім», давши їм назву «цикл зволікання». Н. Шухова представила «цикл зволікання» у вигляді формулювань основних думок, висловлювань, переживань прокрастинаторів. У «циклі зволікання» знайшли своє відображення всі основні характеристики явища прокрастинації - це емоційний дискомфорт, високий ступінь напруги, негативні передчуття майбутніх наслідків відкладання. Прокрастинатори впевнені, що «наступного разу» такого не повториться і розраховують, що в майбутньому обов'язково вийде зробити все вчасно.

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована в 1993 році М. Мілграмом в співавторстві з Дж. Баторі і Д. Моурером. Вони виділяють 5 основних видів прокрастинації:

1. Побутова чи щоденна прокрастинація, яка пов'язана з відкладанням повсякденних справ, які повинні виконуватися регулярно;
2. Прокрастинація в прийнятті рішень, навіть незначних;

3. Невротична прокрастинація, пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень (вибір професії, створення сім'ї);

4. Компульсивна прокрастинація, яка включає в себе побутову і поведінкову прокрастинацію, а також прокрастинацію в прийнятті рішень, які проявляються одночасно в одному суб'єкті;

5. Академічна прокрастинація, яка проявляється в відкладанні в часі виконання навчальних завдань і задач, в відкладанні підготовки до заліків та іспитів [66].

З точки зору Варварічевой Я. І. (2010) прокрастинація може бути двох типів – 1) пасивною, тобто викликаною бажанням уникнути неприємної справи, метою якої виступає отримання гострих відчуттів в умовах дефіциту часу; 2) активною, яку характеризує прагнення до нагнітання напруги, а також відкладання виконання справ до останнього, що дає гостроту відчуттів, що пов'язано з крайньою близькістю терміну завершення роботи. У цей момент людина переживає мобілізацію сил, відчуття повної зосередженості, а також підвищення активності всіх психічних процесів. Активним прокрастинаторам характерні, як і для людей з відсутністю прокрастинації, більш розумне і цілеспрямоване використання часу, більш висока впевненість в своїх силах і низька схильність до негативних переживань [9, с.124].

П. Стіл стверджує необґрунтованість поділу прокрастинації на «активну» і «пасивну» і пропонує вивчати прокрастинацію як «єдиний конструкт ірраціонального відкладання». На думку дослідника прокрастинатори виконують тільки ту діяльність, яка принесе для нього максимум користі. Тобто такі люди схильні відкладати справу в тих випадках, коли користь від виконання роботи буде не висока. Науковець вважав, що причина відкладання прокрастинаторів – це надмірна імпульсивність, відтак чим більше очікування і результати справи, тим нижче рівень її відкладання. І навпаки, суб'єктивно менш важливими здається виконання тих справ, для завершення яких є ще багато часу. Тобто найкраще виконується та робота, по відношенню до якої є високі очікування і особиста зацікавленість

прокрастинаторів, і вкрай мало часу для її виконання. Діяльність, яку прокрастинатор вважає марною, замінюється особистістю на суб'єктивно більш корисну, зосереджуючись на отриманні задоволення в цьому, ігноруючи можливість майбутніх досягнень [65, с.67].

Прокрастинація може виникнути в результаті декількох причин: нелюблене заняття або нерозуміння своєї життєвої мети. Прокрастинацією також страждають люди, що бояться зробити помилку, і з цієї причини бояться братися за справу, або, навпаки, перфекціоністи, які бажають зробити все якнайкраще і тому не вкладаються у терміни. Нарешті, прокрастинатори можуть просто не вміти правильно розподіляти свій час і розставляти пріоритети.

Рівень прокрастинації юнаків тісно пов'язаний з копінг-стратегіями поведінки. В сучасній психологічній науці поняття "прокрастинації" і "копінг-стратегій" виділяють як складну систему, яка визначає характер ставлення людини до власної діяльності, оцінювання себе самої, своїх потенціалів, особистісних якостей, ставлення до своїх успіхів і невдач, а також свого становища серед інших людей. Висока прокрастинація безпосередньо пов'язана з унікаючими копінг-стратегіями і копінгами, орієнтованими на емоції. Низька прокрастинація відображається в копінг-стратегіях спрямованих на пошук етапів вирішення проблеми.

Шемякіна О. О. в своїх роботах по вивченню механізмів опанування стресових ситуацій зазначає, що зі збільшенням складності, значення, небезпеки, шкоди від ситуації роль суб'єкту не знижується, тобто він може виявляти ініціативу та обирати індивідуальні стратегії подолання. Набір репертуарів способів вирішення складних життєвих ситуацій особистості може змінюватися протягом життя. Виходячи з зазначеного, можна розглядати прокрастинацію з двох позицій: по-перше, як форму адаптаційного процесу в залежності від її спрямованості в структурі поведінки особистості, якщо це призводить до негативних наслідків, зниження адаптації і формування неконструктивної поведінки, то як одну з форм психологічних захистів, а саме

– уникнення. З іншого боку, якщо прокрастинація дає змогу особистості сконцентруватися в певний відрізок часу і виконати поставлене завдання, то її можна розглядати навіть як одну з форм копінг-стратегій, що дозволяє ефективно адаптуватися і самореалізуватися. Отож, за наявності у особистості високого рівня прокрастинації спостерігається низький рівень дистресу і середній рівень тривожності [55].

Схожої думки щодо феномену копінг-стратегій прокрастинаторів дотримується Ризова П. Д. розглядає прокрастинацію з двох позицій: як вид емоційно-орієнтованої поведінки в контексті необхідності впоратися зі стресом і як вид уникаючого копінгу. За результатами дослідження зв'язок прокрастинації з емоційно-орієнтованим копінгом найсильніший в молодому віці і знижується у дорослості, в той час як зв'язок з униканням зберігається. Відтак, у прокрастинації як копінг-стратегії наявний адаптаційний і дезадаптаційний потенціал і відслідковується залежність його ефективності від вимог ситуації, рівня регуляції стресу і завдань опанувальної поведінки. Тож, авторка обстоює позицію взаємозв'язку прокрастинації і опанувальної поведінки [42].

Селюкова Т. В. розглядає прокрастинацію у якості особливого способу подолання стресової ситуації. Найчастіше, особливо в юнацький період, такою ситуацією може стати ситуація оцінювання діяльності суб'єкта чи її результатів. Крім зовнішньої оцінки, людина схильна оцінювати себе сама, і в разі завищених очікувань і вимог від самої себе, за умови вкрай високих стандартів, при виконанні будь-якої задачі вона буде очікувати ідеального результату [45, с.250].

І. С. Крутько вивчала прокрастинацію на вибірці менеджерів і визначала даний феномен як копінг-стратегію забезпечення психологічної безпеки. Підвищений рівень стресу у професійному середовищі управлінців визначає необхідність швидкого прийняття рішень. Дослідник стверджує, що серед неефективних прокрастинаторів значно більше ніж серед ефективних,

оскільки останні вчасно приймають управлінські рішення і вирішують проблемні ситуації [5, с.290].

Феномен прокрастинації у державних службовців був об'єктом вивчення Котляр Л. І. Автор стверджує, що предикторами прокрастинації державних службовців в управлінській діяльності постають неадаптивні копінг-стратегії поведінки, що сприяють пасивній адаптації. За умов перебування у складних ситуаціях, виконання великої кількості справ та прийняття важливих рішень в сфері державного управління її працівники можуть послуговуватися тактикою прокрастинації, а вирішення такої ситуації зводиться до зменшення контактів, а дії з переборення неприємного стану активно відкидаються державними службовцями, як несприятливі [28, с.33].

У дослідженні Шемякіної О. О. чітко відслідковується динаміка зростання рівня прокрастинації від курсу до курсу та дистресу. Аналізуючи види копінг-стратегій у студентів авторка зазначає, що найбільш часто зустрічаються такі копінг-стратегії: позитивне перевизначення події, планування, опанування. Окрім того, має місце слабко модифікований репертуар вибору копінг-стратегій [55].

На певну невизначеність у використаних прокрастинаторами копінг-стратегіях вказує і Іванова В. А., ствержуючи, що студенти-прокрастинатори мають особливу модальність експектацій, що варіюється в полі дифузних, амбівалентних, негативних і найрідше – позитивних реакціях особистості [19, с.49].

Спробуємо дати характеристику основним копінг-стратегіям осіб з високим рівнем прокрастинації, ґрунтуючись на дослідженнях науковців присвячених даній проблематиці. Селюковою Т. В. з'ясовано, що люди з високим рівнем прокрастинації часто стримують опанування, шукають соціальну підтримку інструментального характеру, концентруються на емоціях та їх активному вираженні, запереченні, зверненні до віри, поведінковому та мисленнєвому відході від проблеми. Тож, особи, які мають схильність до прокрастинації, в ситуації стресу намагаються отримати пораду,

допомогу чи яку-небудь інформацію від навколишніх, таким чином перекладаючи на них відповідальність за свою бездіяльність [45, с.251]. Відмовляються від досягнення цілей, регулювання зусиль, які спрямовані на взаємодію зі стресором, також вони схильні більше концентруватися на неприємних емоціях, неприємностях. Івановська зазначає, що серед основних рис особистості студента-прокрастинатора виділяються: виражена критичність, підвищена рефлексивність, низький рівень самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей.

На відміну від виражених прокрастинаторів, люди з невираженими показниками відкладання характеризуються активним опануванням, плануванням, придушенням конкуруючої діяльності, сміхом, пошуком соціальної підтримки з емоційних причин, позитивним переформулюванням та особистісним зростанням. Ці особи у стресових ситуаціях активно діють, щоб подолати її, обдумують варіанти та способи, не відволікаються на інші види діяльності, щоб ефективніше опанувати складну ситуацію.

Виражені прокрастинатори у складних ситуаціях схильні шукати допомоги та підтримки навколишніх, перекладаючи свою відповідальність на інших. Їх діяльність є хаотичною, неспланованою. На противагу їм люди з не вираженою прокрастинацією намагаються всю роботу виконувати вчасно, краще організують зворотній зв'язок, детально вивчають та аналізують ситуацію. Керуються чітко визначеною метою і є достатньо автономними у порівнянні з прокрастинаторами. Таким чином, особи схильні до прокрастинації частіше використовують копінг-стратегії соціальної підтримки та уникнення проблеми, більш не впевнені у собі, у стресовій ситуації губляться. У не схильних до прокрастинації вираженою є копінг-стратегія вирішення проблем, вони використовують всі особистісні ресурси в складній ситуації. Копінг-стратегія уникнення проблем сприяє формуванню дезадаптивної поведінки. Ця стратегія ґрунтується на недостатньо розвинених навичках активного вирішення проблем.

Журавльова О. В. стверджує, що прокрастинатору характерне постійне відчуття емоційного дискомфорту і засноване на ньому переживання життєвої ситуації як складної; прокрастинатори мають недостатню детермінацію поведінки спрямованої на зміну стресової ситуації. Використовуючи в основному емоційно-орієнтовані копінг-стилі, зменшує фізичну і психологічну напругу, хоча і не виявляє ефективної поведінки. Дослідниця обстоює позицію, згідно з якою нейтралізувати емоційну напругу прокрастинатор намагається шляхом використання копінг-стратегії уникнення. Дослідниця стверджує, що прокрастинатори зазвичай використовують неадаптивні способи саморегуляції, не мають сформованих інтенцій для реалізації необхідних дій і зорієнтовані на уникнення. Люди з високим рівнем прокрастинації замість орієнтації на виконання поставленого завдання переключаються на релаксуючі види діяльності або діяльність, що не є продуктивною за своїм характером. Використовуючи стратегію уникнення прокрастинатори намагаються знизити зростаючу тривогу перед можливою невдачею у виконанні важливої справи. Однак, відчуття тривоги паралізує особистість і змушує відкладати справу на ще довший термін. Найчастіше стратегія уникнення як форма саморегуляції працює за рахунок зниження її цінності або міри емоційного включення в неї [16, 17].

Так само, як і в попередньо розглянутих нами дослідженнях, в наукових доробках Журавльової О. В. стверджується, що прокрастинатори часто, поряд з копінг-стратегією уникнення, послуговуються і стратегією пошуку соціальної підтримки, тобто для вирішення складної ситуації вони намагаються залучити зовнішні ресурси. Саме такі соціальні ресурси допомагають знизити напругу від незавершеної дії через перекладання відповідальності на інших. К. Лей вивчаючи зв'язок між особистісною тривожністю та прокрастинацією з'ясувала, що найбільше він виражений між станом тривожності і емоційно-орієнтованою копінг-поведінкою [17, с.59].

Чим більш вираженою є прокрастинація особистості, тим менше навичок планування вона має. Прокрастинатори не мають проблем у

визначенні кінцевої мети, але мають їх у самоконтролі та визначенні стратегій досягнення. Плани прокрастинаторів часто виділяються грандіозністю та нереалістичністю, зокрема, вони часто ідеалізують ситуацію, не зважаючи на наявні ресурси.

Не дивлячись на спільні характеристики копінг-стратегій прокрастинаторів, згідно з Дж. Р. Феррарі можна визначити і певні відмінності серед них і відобразив їх у типології стратегій поведінки. В його типології відображаються три категорії прокрастинаторів: 1) «Шукачі гострих відчуттів» – такі особи відкладають виконання будь-якої роботи з метою отримати заряд енергії від виконання завдання в останній момент; 2) «Нерішучі» прокрастинатори – особи, які весь час відкладають прийняття рішень, через боязнь відповідальності за результат і часто схильні до перфекціонізму; 3) «Уникаючі» прокрастинатори прагнуть уникати і завдань, що їм не подобаються, і оцінки навколишніх.

Як бачимо, в основі цієї класифікації різні види емоційних реакцій. Схоже підходив до цієї проблеми і С. П. Ільїн, який також розробив типологію прокрастинаторів та охарактеризував їх: 1) «напружений» – цей тип тривожний, занепокоєний, нерішучий і невпевнений у собі, у ситуації загального перевантаження відчуває провину за втрачений час, незадоволення своїми досягненнями, нечіткою життєвою метою; 2) «розслаблений» характеризується життєвим розумінням «лінощів», витрачає час на улюблені заняття і розваги, виконує ті справи, що приносять задоволення в даний момент часу [20].

Журавлева О. В. виокремлювала типи дилаторної поведінки: 1) ірраціональну (тривожна чи традиційна прокрастинація) – виявляється намір виконати завдання у визначений термін, але не слідує плану; 2) гедоністичну – індивід виявляє себе як нездатний визначити чітку мету та не має інтересу до справи, як наслідок переключається на виконання більш приємних справ; 3) цілеспрямовану – визначається власними бажаннями і прагненням отримати емоційне задоволення від збільшення своєї

продуктивності в ситуації дедлайну) [17]. Підтвердження цьому знаходимо в дослідженні А. Х. К. Чу і Дж. М. Чой, які розділили пасивних і активних прокрастинаторів: причиною відкладання у пасивних є різного роду негативні переживання (тривога, нерішучість, болючий перфекціонізм), а у активних прокрастинаторів – необхідність відчуття тиску відповідальності за результат, хоча це і не зовсім справжня прокрастинація, позаяк вони зовсім інакше використовують час, мають інший рівень самоефективності, копінг-стратегій і підсумкові результати; 4) неминучу – детермінується зовнішніми факторами. Дослідники об'єднують ірраціональну та гедоністичну поведінку як проблемні, оскільки вони мають негативні наслідки для особистості, і визначають їх як типи прокрастинації. Більшість дослідників вказують на ірраціональний характер прокрастинації (Balkis, Duru, 2019; Tibbett, Ferrari, 2015; Haghbin 2015; Klingsieck 2013; Ferrari, Diaz-Morales, 2007). Цілеспрямовану та неминучу поведінку науковці розглядають як адаптивні стратегії або типи зволікання, оскільки вони не мають деструктивних результатів.

Цікавість в межах нашого дослідження становлять наукові доробки присвячені вивченню прокрастинації студентів. Так, Іванова В. А. стверджує, що у осіб з високим рівнем прокрастинації виявляється низька академічна успішність студента та вони часто мають академічну заборгованість [19, с.49]. Особливий вид прокрастинації, що виявляється у юнаків це академічна прокрастинація. Виявлено негативну кореляцію між прокрастинацією і орієнтацією на виконання завдання, позитивну кореляцію між орієнтацією на завдання і боязню невдачі. Відповідно, щоб знизити рівень прокрастинації, варто більшою мірою орієнтувати учнів на виконання завдань. Тісний взаємозв'язок виявляється між загальною прокрастинацією і прокрастинацією, мотивованою порушенням.

Прокрастинація є підґрунтям для зниженої успішності, підвищеного рівня тривожності, появи комплексу неповноцінності. Факторами прокрастинації на їх думку постають: хвороби, соціальні і сімейні проблеми,

брак мотивації і інтересу, зайва самовпевненість, лінощі, брак взаємодії з викладачем, вивчена безпорадність, недостатність комунікації, зовнішні відволікаючі фактори.

В ряді досліджень доведено, що успішні та неуспішні використовують різні копінг-стратегії у складних ситуаціях. О. А. Шепелева стверджує, що стратегія активного подолання труднощів позитивно корелює з навчальною успішністю, а неефективні копінг-стратегії бездіяльність і переключення на іншу діяльність – негативно. З іншого боку, продуктивні копінг-стратегії, що застосовуються у вирішенні складних ситуацій при спілкуванні пов'язані з успішністю соціального функціонування. Т. О. Гордєвою та О. А. Шепелевою виявлена певна гендерна специфіка характеру зв'язків копінг-стратегій і успішності в навчанні. У дівчат стратегія активного подолання труднощів є предиктором академічної успішності, у юнаків використання стратегії активного подолання труднощів не пов'язане з успішністю, при цьому її негативним предиктором є стратегія "непряма діяльність" (тобто переключення на іншу діяльність у разі виникнення труднощів) [12, с.17-19].

Таким чином, рівень академічної прокрастинації визначає, наскільки важкою буде навчальна діяльність для студента. Однак, цей рівень труднощів не є фатальним і не визначає однозначно рівень досягнень. Те, яким чином студент поставиться до виклику або його відсутності (в разі низького рівня академічної прокрастинації і невисокої складності навчальної діяльності) буде визначати рівень його успішності у навчальній діяльності. При відносно невисокому рівні академічної прокрастинації, мотивація є головним фактором, рушійною силою, здатною привести до високих академічних досягнень. Зокрема, звернення до ресурсу внутрішньої навчальної мотивації, заснованої на інтересі і задоволенні від процесу пізнання, а також до продуктивних стратегій подолання труднощів у навчальній діяльності сприяє досягненню високих результатів в ній, і може компенсувати високий рівень академічної прокрастинації.

Цікавими в розрізі нашого дослідження є наукові здобутки Камінської О. В. [24, с.160-161]. Дослідниця встановила переважаючі копінг-стратегії студентів з різними рівнями прокрастинації. Згідно з отриманими результатами наявні істотні відмінності в копінг-стратегіях прокрастинаторів та осіб не схильних до неї. Зокрема, в межах емоційних копінг-стратегій прокрастинатори використовують «Протест», «Емоційну розрядку», «Пригнічення емоцій», «Самозвинувачення»; не схильні до прокрастинації студенти виявляють копінг-стратегії: «Покірність», «Пасивна кооперація» та «Оптимізм». Дослідниця відзначає відмінності і в когнітивних копінг-стратегіях, а саме: прокрастинатори виявляють стратегії «Ігнорування» та «Розгубленість», а студенти, яким прокрастинація не характерна – «Проблемний аналіз», «Додавання сенсу», «Прийняття». В межах поведінкових копінг-стратегій прокрастинатори частіше «Відступають», «Активно уникають» та «Відволікаються», натомість студенти з невираженою прокрастинацією схильні до «Співпраці» та «Конструктивної активності».

Висновки до розділу 1

Отже на базі викладеного, можна зробити наступні висновки:

Копінг-стратегії постають як внутрішній свідомий регулятивний механізм поведінки особистості; певні дії, прийоми та способи поведінки зорієнтовані на вирішення проблемної ситуації. Основне значення копінг-стратегій – це ефективна адаптація до конкретної ситуації, опанування або уникнення її.

Копінг-стратегії реалізуються в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері функціонування особистості та призводять до успішної або неуспішної адаптації.

Виділяють такі основні копінг-стратегії: 1) планування вирішення проблеми; 2) конфронтаційний копінг; 3) прийняття відповідальності;

4) самоконтроль; 5) позитивна переоцінка ситуації; 6) дистанціювання; 7) втеча-уникнення від проблеми; 8) пошук соціальної підтримки. Означені різновиди копінг-стратегій можна розподілити на активні та пасивні.

Юнацтво є сенситивним періодом для становлення і розвитку опанувальної поведінки. юнацький вік – це період активного формування стабільного стилю подолання. В юнацькому віці збільшується кількість активних перетворювальних стратегій. Провідними копінг-стратегіями подолання складних життєвих ситуацій у юнаків є пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, вирішення завдання, оптимізм, надання смислу. Серед непродуктивних стратегій юнаками найчастіше використовуються стратегії відступу, втечі від реальності.

Як вид емоційно-орієнтованої поведінки в контексті необхідності впоратися зі стресом і як вид уникаючого копінгу розглядається прокрастинація. Прокрастинація – ірраціональна поведінка; тенденція відкладати виконання необхідних справ «на потім», не зважаючи на розуміння негативних наслідків.

У прокрастинації як копінг-стратегії наявний адаптаційний і дезадаптаційний потенціал і відслідковується залежність його ефективності від вимог ситуації, рівня регуляції стресу і завдань опанувальної поведінки.

Серед основних видів прокрастинації виділяють: 1) побутову; 2) прокрастинацію в прийнятті рішень; 3) невротичну прокрастинацію; 4) компульсивну прокрастинацію; 5) академічну прокрастинацію.

Рівень прокрастинації юнаків тісно пов'язаний з копінг-стратегіями поведінки. Висока прокрастинація безпосередньо пов'язана з уникаючими копінг-стратегіями і копінгами, орієнтованими на емоції. Низька прокрастинація відображається в копінг-стратегіях спрямованих на пошук етапів вирішення проблеми.

Люди з високим рівнем прокрастинації стримують опанування, шукають соціальну підтримку інструментального характеру, концентруються

на емоціях та їх активному вираженні, поведінковому та мисленнєвому відході від проблеми. Прокрастинаторам характерні в основному емоційно-орієнтовані копінг-стратегії: емоційну напругу прокрастинатор намагається шляхом використання копінг-стратегії уникнення. Для вирішення складної ситуації використовується стратегія пошуку соціальної підтримки. У виражених прокрастинаторів не набуті навички планування.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Методичне забезпечення дослідження копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації

Основною метою роботи було емпіричне дослідження копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації. У якості досліджуваних були задіяні учні 10-11 класів Сумської ЗОШ №15 ім. Д. Турбіна та студенти 1-2 курсів Сумського державного університету спеціальностей «Громадське здоров'я», «Середня освіта. Фізика». В основному дослідженні приймали участь 53 особи.

Дослідження проводилось у три етапи впродовж 2020-2021 р.р.

На I етапі проводився аналіз стану розробки проблеми копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації у теорії і практиці вітчизняних і зарубіжних психологів; здійснювався підбір репрезентативної вибірки дослідження, яка відповідає задуму роботи і здатна відтворювати основні характеристики генеральної сукупності; підбрано комплекс психодіагностичних методик, визначено їх адекватність предмету дослідження.

На II етапі здійснювалось емпіричне дослідження копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації та розроблювалась програма спрямована на корекцію неадаптивної поведінки юнаків схильних до прокрастинації.

На III етапі узагальнювалися результати емпіричної роботи, відбувалось їх оформлення.

З метою емпіричного дослідження копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації були використані такі методики: 1) методика «Індикатор

копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н. Сирота та В. Ялтонський); 2) опитувальник копінг-стратегій (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої); 3) шкала загальної прокрастинації К. Лей; 4) опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової; 5) анкета «причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдеєвої) [25]

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т. Ю. Юдеєвої, дає змогу визначати рівень вираженості прокрастинації у повсякденні. Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей містить 20 тверджень, що стосуються відтермінування виконання завдань і роботи «на потім» за різних обставин. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, автор визначає прокрастинацію як диспозиційну, стійку рису особистості.

Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації»

М. Кисельової [25]

Загальна характеристика опитувальника: Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» дає можливість охарактеризувати наявну прокрастинацію по трьом шкалам: «Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність» а також визначити загальний рівень прокрастинації. Опитувальник містить п'ятнадцять тверджень, що оцінюються за 3- бальною шкалою.

Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [13]

Опитувальник створено автором виходячи з теоретичного аналізу питання про відкладання виконання завдань. Науковцем стверджується той

факт, що прокрастинація іноді може виявлятися у будь-кого. М. С. Дворник розроблено та презентовано дану анкету в рамках дисертаційної роботи «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього». Запропонована анкета складається з 41 твердження, що нерівномірно розподілено, ґрунтуючись на основних чинниках відкладання: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

***Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана
(адаптація Н. А. Сирота і В. М. Ялтонський) [25]***

Методику розроблено Д. Амірханом. Призначенням її є діагностика домінуючих копінг-стратегій особистості. Адаптація виконана Н. А. Сиротою (1994) і В. М. Ялтонським (1995).

Дж. Амірхан презентував, визначений у результаті факторного аналізу різних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, «Індикатор копінг-стратегій». «Індикатор копінг-стратегій» постає як зручний інструмент вивчення базових стратегій поведінки особистості. Автором методики для дослідження подаються три групи копінг-стратегій: «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» та «уникнення». Відповідно, методика містить 3 шкали:

- Шкала «вирішення проблем»;
- Шкала «пошук соціальної підтримки»;
- Шкала «уникнення проблем».

Копінг-стратегія «вирішення проблем» - поведінкова стратегія, що характеризується активністю і спробами особистості використати всі можливі особистісні ресурси у пошуку варіантів результативного вирішення проблеми.

Копінг-стратегія «пошуку соціальної підтримки» розкривається як активна поведінкова стратегія, за вибору якої особистість шукає допомоги й підтримки у вирішенні проблеми у оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

Копінг-стратегія «уникнення» - при виборі цієї поведінкової стратегії особистість прагне уникати контактів з оточуючою дійсністю та вирішення проблем. Уникнення може бути активним (н-д, суїцид) і пасивним (н-д, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків). Ця копінг-стратегія є провідною у процесі формування дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Дана стратегія використовується на умов нестачі особистісно-середовищних копінг-ресурсів і відсутності навички ефективного вирішення проблеми. За своїм характером дана стратегія може бути і адекватною, і неадекватною в залежності від ситуації, в якій знаходиться особистість і її наявного ресурсу.

Кожна з представлених стратегій може бути ефективною у відповідній ситуації, зокрема людина може самостійно знайти вихід з ситуації, що склалася, а може шукати підтримку або уникати вирішення проблеми.

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої) [25]

Опитувальник містить 50 тверджень, в яких відображаються певні способи поведінки у важких або проблемних ситуаціях. Автор пропонує у якості можливих варіантів подолання складних ситуацій 8 копінг-стратегій. Копінг-тест дає змогу визначити частоту і ефективність використання кожної з копінг-стратегій. Оцінка здійснюється за допомогою субшкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка (Крюкова, 2007).

Серед копінг-стратегій авторами виділено такі типи подолання: проблемно-сфокусоване подолання (передбачає зміну середовища через дії подолання); емоційно-сфокусоване подолання (передбачає зміну тільки способу інтерпретації ситуації); уникнення, яке може комбінуватися як з проблемно-сфокусованим подоланням, так і з емоційно-сфокусованим подоланням (Лазарус, 1991).

2.2 Аналіз результатів дослідження копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації

Метою експерименту було дослідження копінг-стратегії юнаків схильних до прокрастинації. Виходячи з теоретичних положень, що були розглянуті у попередньому розділі та відповідно до завдань, визначених на початку роботи нами було проведено дослідження та здійснено первинний аналіз отриманих даних. Для реалізації мети дослідження та здійснення первинного аналізу обстежувану вибірку було досліджено на предмет схильності до прокрастинації. З цією ціллю було використано шкалу загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдеєвої) (рис. 2.1).

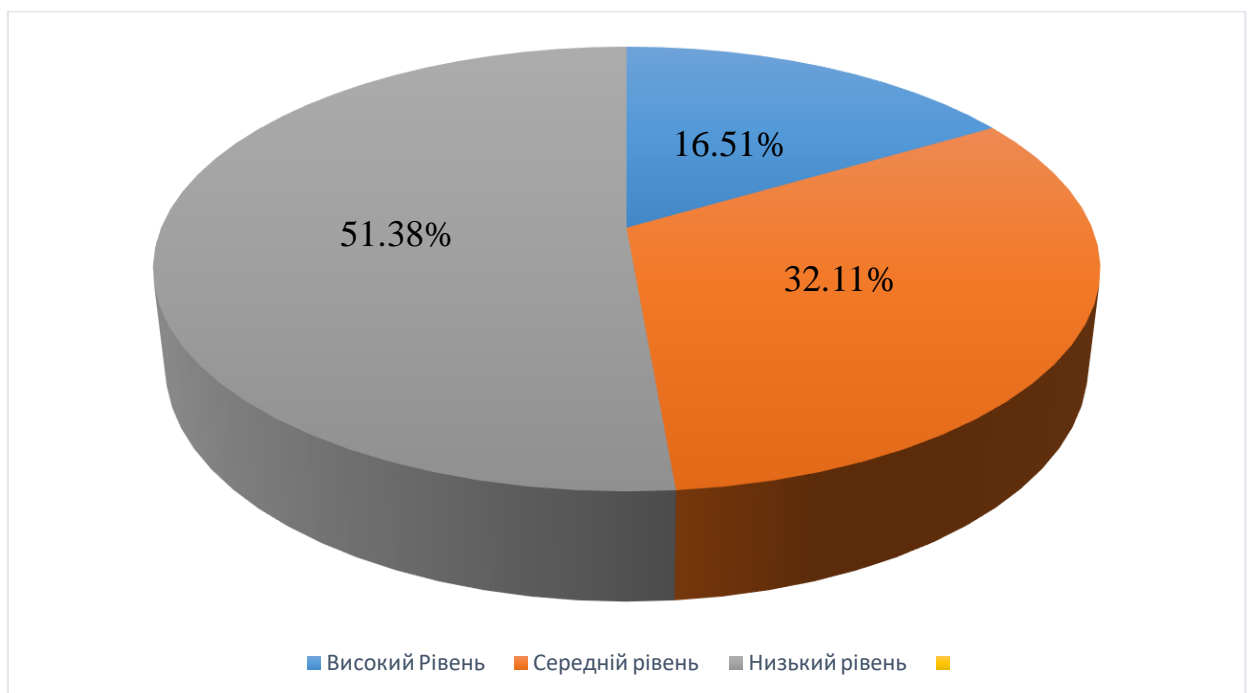


Рис. 2.1. Рівні схильності до прокрастинації

Виходячи з логіки нашого дослідження, наступним кроком стало вивчення саме юнаків зі схильністю до прокрастинації, що становило 49% (n=53) (респонденти з високим та середнім рівнем вираженості прокрастинації) від загальної вибірки (n=109).

Користуючись опитувальником М. Кисельової нами було визначено ступінь вираженості прокрастинації. Отримані результати представлено у табл. 2.1. за окремими показниками.

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження ступенів вираженості прокрастинації
(за опитувальником М. Кисельової)**

Показники прокрастинації	Ступінь вираженості прокрастинації	N (%)
Мотиваційна недостатність	В	21 (39,62)
	С	18 (33,96)
	Н	14 (26,42)
Перфекціонізм	В	9 (16,98)
	С	20 (37,73)
	Н	24 (45,29)
Тривожність	В	14 (26,42)
	С	25 (47,16)
	Н	14 (26,42)
Загальна прокрастинація	В	17 (32,08)
	С	21 (39,62)
	Н	15 (28,30)

Серед досліджених осіб з високим та середнім рівнем прокрастинації мотиваційна недостатність сильно виражена у більшій третині респондентів (39,62%). У таких юнаків спостерігається брак мотивації і дій; відсутність контролю над бажаннями, намірами і діями; недостатнє формування бажань; низька інтенсивність позитивних діяльнісних і інтелектуальних станів і висока вираженість ліні; низька опірність потенційним труднощам. Ця частина респондентів схильна відкладати на майбутнє актуальні завдання та потребує зовнішньої підтримки інтересу; їх дії, що ведуть до мети, стають занадто рідкісними, слабкими і малостійкими (рис. 2.2).

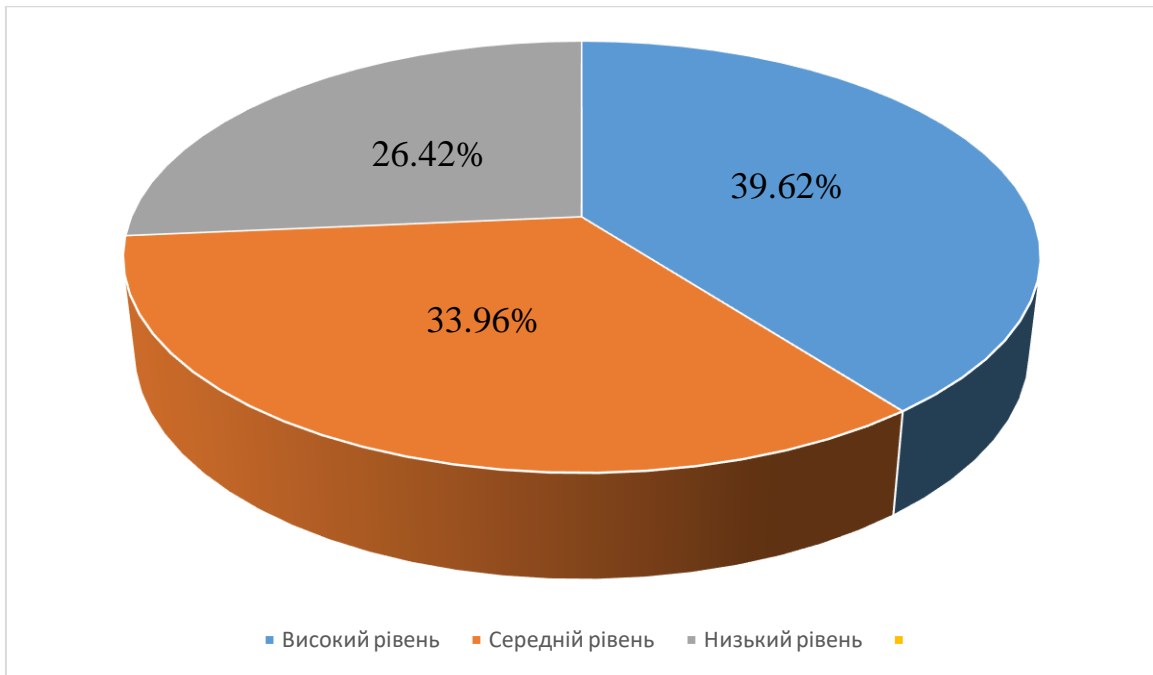


Рис. 2.2. Показники рівня мотиваційної недостатності

У більшості досліджуваних (54,71%) виявлено перфекціонізм, розвинений на високому та середньому рівні. Ці юнаки схильні до постановки нереалістичних цілей, максималізму, незадоволеністю собою в наслідок нездорової самокритики; прагнуть недосяжної досконалості і практично не контролюють власні ресурси (рис. 2.3).

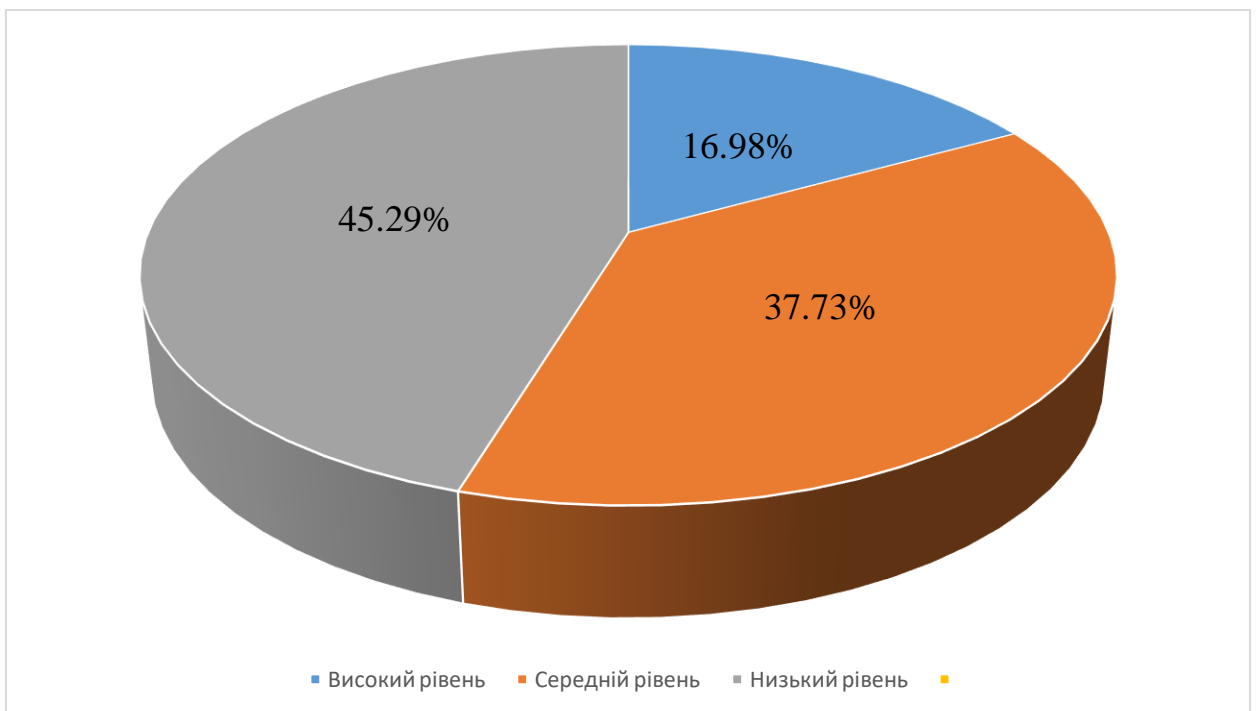


Рис. 2.3. Показники рівня перфекціонізму

Переважає у опитаних і тривожність високого та середнього рівня вираженості (73,58%), тобто юнаки, що відкладають справи на потім, частіше відчують тривожність. У цих респондентів не сформована достатньою мірою здатність до системної організації часу, вони орієнтовані на неуспіх реалізації бажаних планів, в зв'язку з чим, заздалегідь передбачаючи невдачу відчують стресовий, тривожний стан (рис. 2.4).

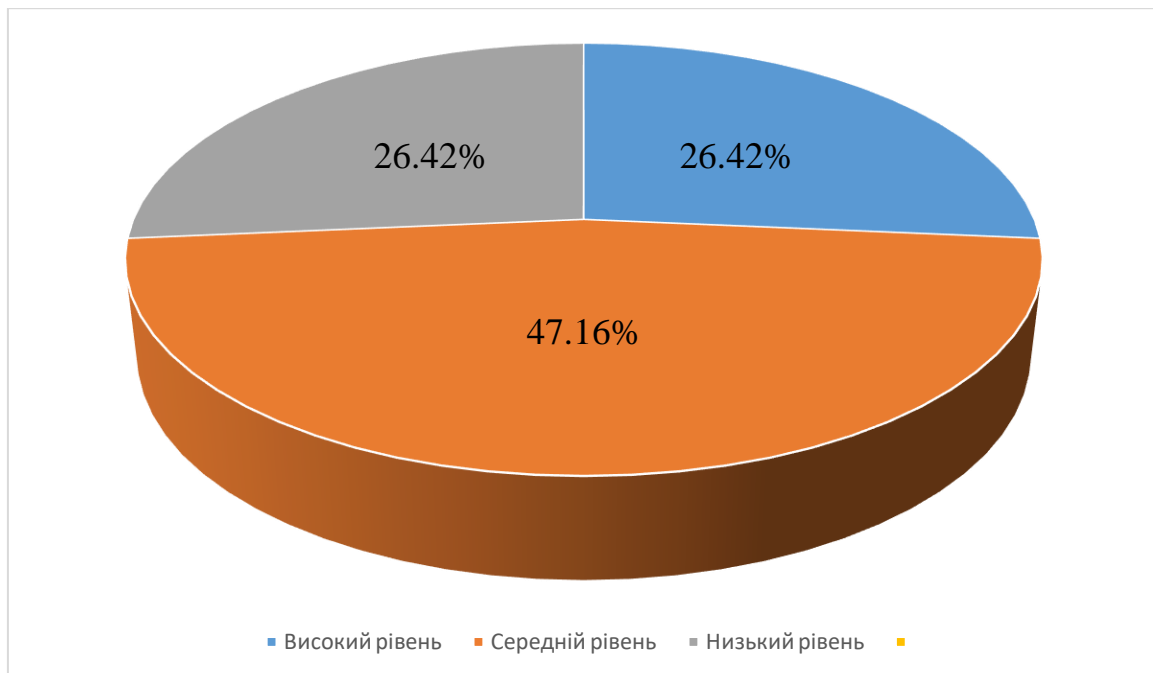


Рис. 2.4. Показники рівня тривожності

З представлених у табл. 2.2 даних (за анкетною «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник) можемо зробити висновки, що основними причинами особистісної схильності до відтермінування завдань є: знижений рівень зацікавленості, схильність до педантизму, недооцінка готовності до виконання завдання.

Результати дослідження причин особистісної схильності до відтермінування завдань (за анкетною М. Дворник)

Причини особистісної схильності до відтермінування завдань	Рівень вираженості	N (%)
Недооцінка готовності до виконання завдання	В	18 (33,96)
	С	20 (37,73)
	Н	15 (28,31)
Подолання страху відповідальності	В	16 (30,19)
	С	22 (41,5)
	Н	15 (28,31)
Знижений рівень зацікавленості	В	20 (37,73)
	С	19 (35,85)
	Н	14 (26,42)
Орієнтація на соціальну винагороду	В	12 (22,64)
	С	23 (43,40)
	Н	18 (33,96)
Схильність до педантизму	В	19 (35,85)
	С	21 (39,62)
	Н	13 (24,53)

Найбільш вираженою причиною прокрастинації серед досліджуваних постала загальна незацікавленість щодо справ (37,73%), які потребують виконання, відтак поштовхом для запуску механізмів прокрастинації постають першочергово постають особливі характеристики самого завдання (рис. 2.5).

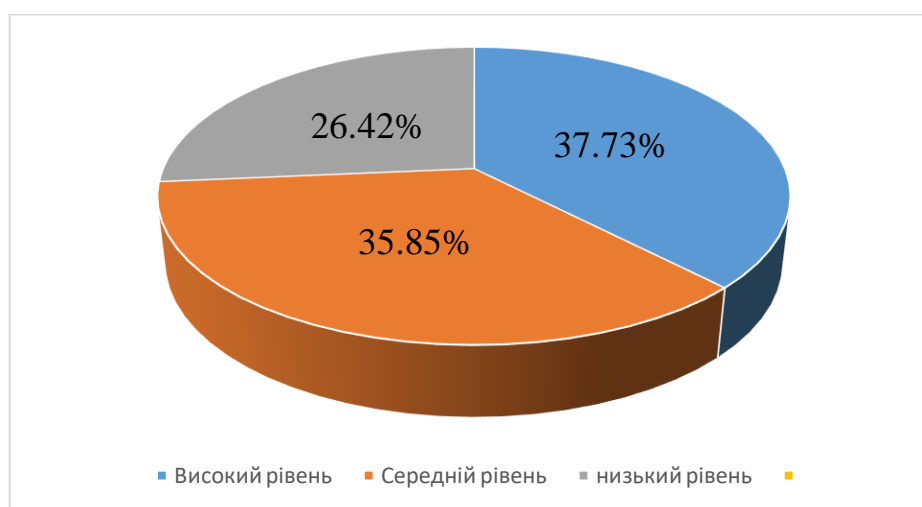


Рис. 2.5. Показники рівня загальної незацікавленості щодо справ

Серед запропонованих автором анкети причин схильність до педантизму на високому рівні виражена у 35,85% опитаних юнаків. Ці респонденти відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості (рис. 2.6).

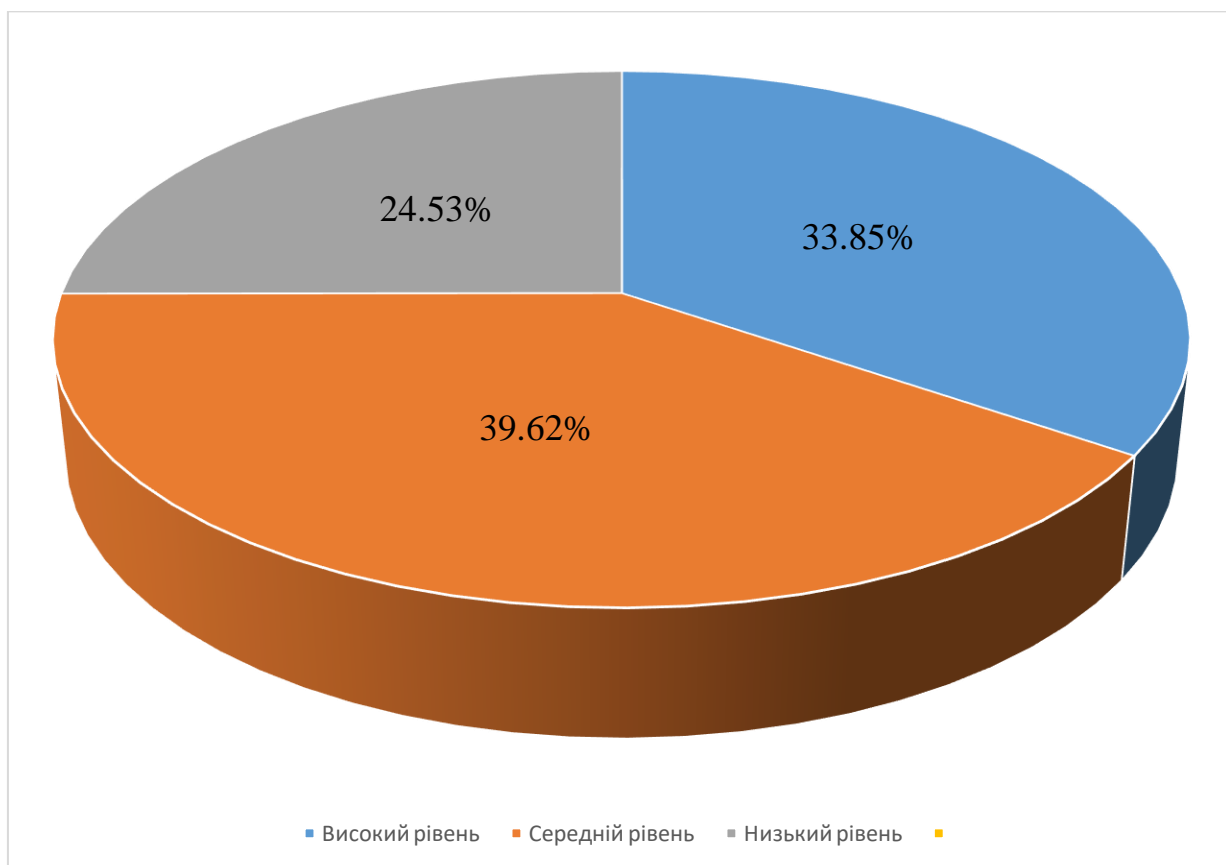


Рис. 2.6. Показники рівня схильність до педантизму

Високий рівень недооцінки готовності до виконання завдання як першопричина появи прокрастинації виявлялася у 33,96% респондентів. Ці опитувані схильні до відкладання через те, що вони оцінюють завдання як складні, тривалі, неважливі; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи (рис. 2.7).

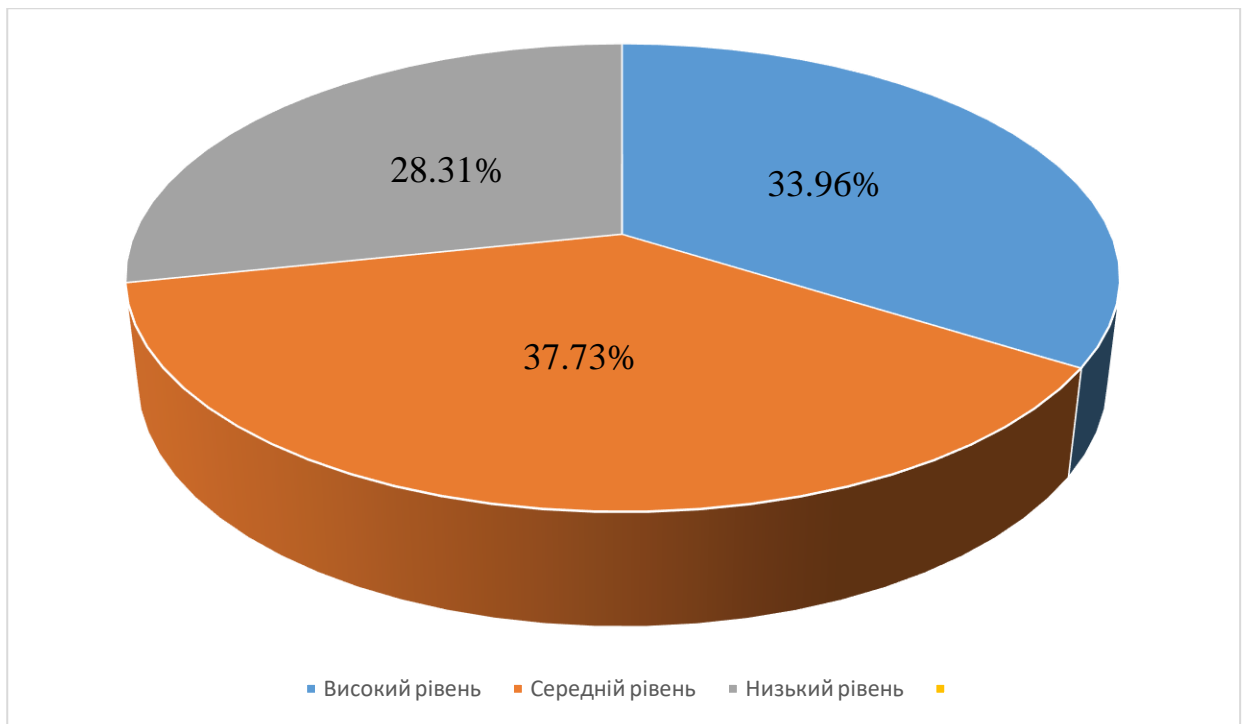


Рис. 2.7. Показники рівня недооцінки готовності до виконання завдання

Орієнтація на соціальну винагороду найменше провокує досліджуваних відкладати справи (22,64%). Відтак, респонденти прокрастинація у цих юнаків найменше пов'язана з бажанням досягти власного соціально-психологічного комфорту, отриманням негайної винагороди, бажанням отримати вигоду або соціальне схвалення від виконаного завдання (рис. 2.8).

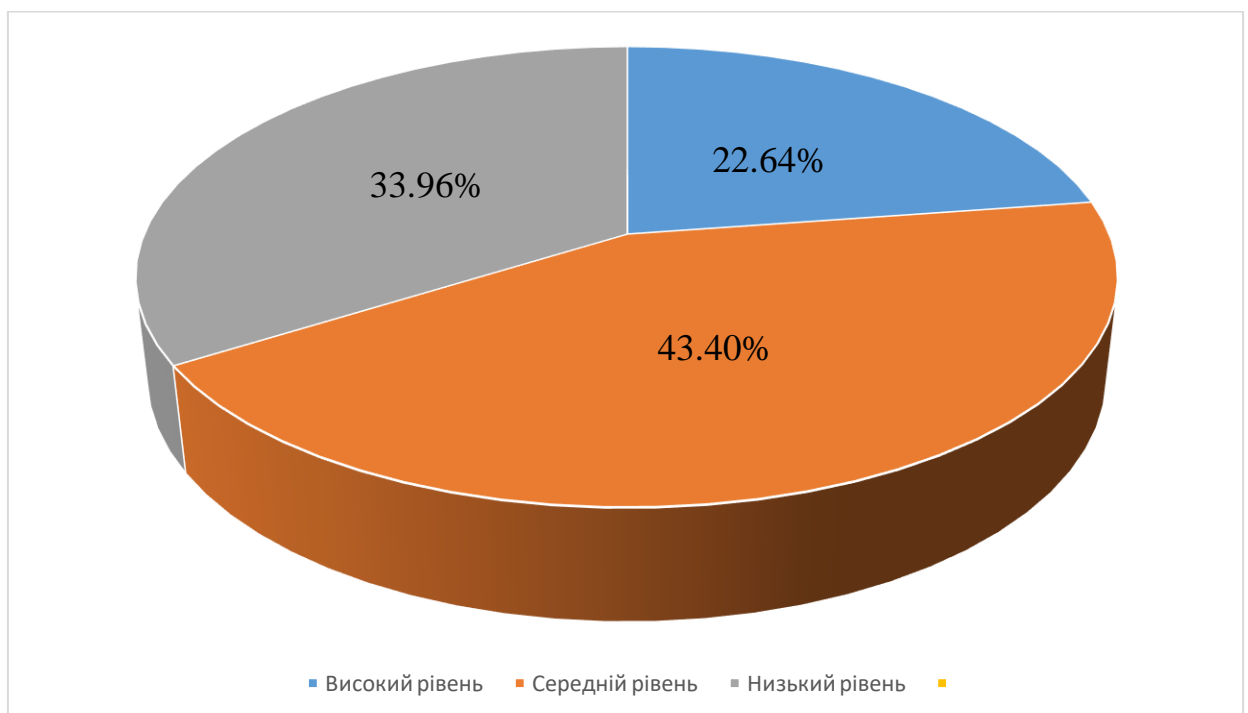


Рис. 2.8. Показники рівня орієнтація на соціальну винагороду

З метою визначення провідної копінг-стратегії використано методику «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (в адаптації Н. А. Сироти і В. М. Ялтонського) (рис. 2.9).

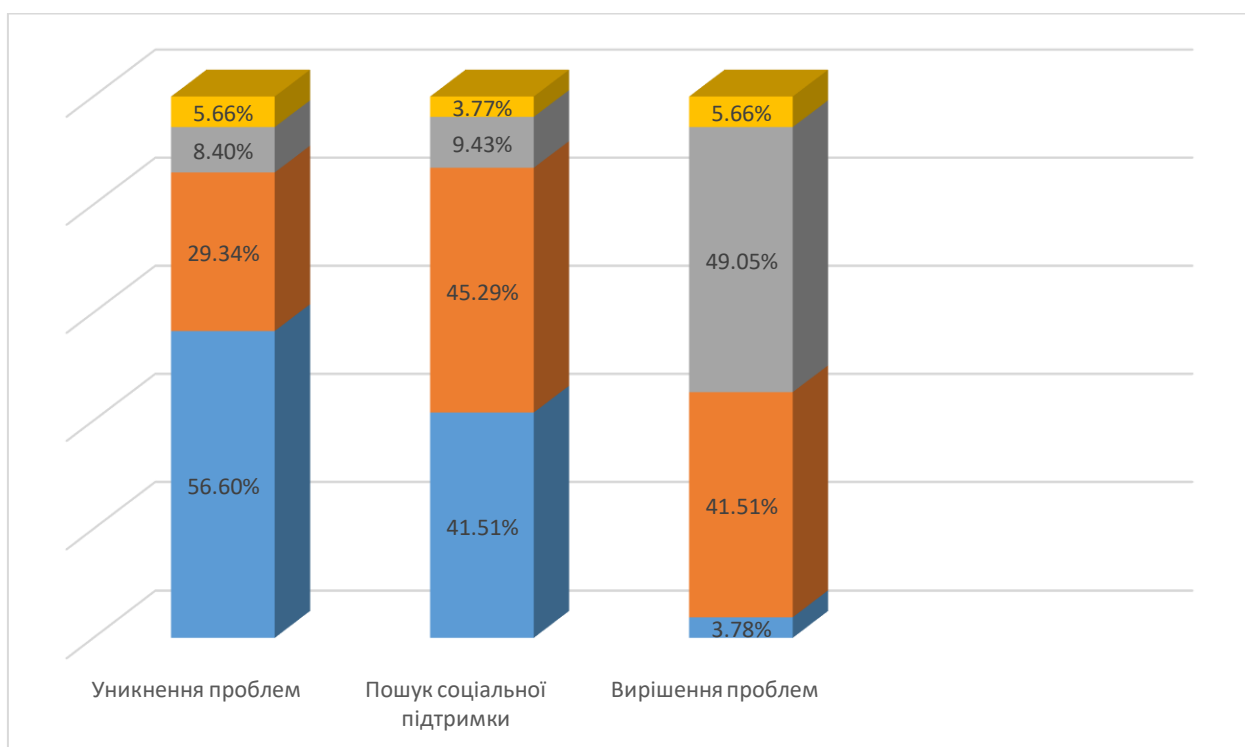


Рис. 2.9. Показники вираженості копінг-стратегій юнаків

Аналіз даних, поданих на рис. 2.9, свідчить, що найбільш вираженою в досліджуваній групі юнаків є копінг-стратегія «Уникнення проблем» (56,6% високого рівня), тобто вони намагаються уникнути контакту з оточуючою дійсністю, втекти від вирішення проблем. Середньо вираженою постає копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» (45,29% середнього рівня вираженості), тобто у важких ситуаціях юнаки готові звернутися за допомогою і підтримкою до інших людей, часто до дорослих, як більш досвідчених. Найменшою мірою вираженою у групі досліджених є активна поведінкова стратегія «копінг-стратегія вирішення проблем» (54,71%), отож невелика кількість юнаків намагається використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Для більш детального вивчення копінг-стратегій юнаків зі схильністю до прокрастинації було використано опитувальник WCQ (Р. Лазарус,

С. Фолкман, в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої. Результати дослідження представлено на рис. 2.10.

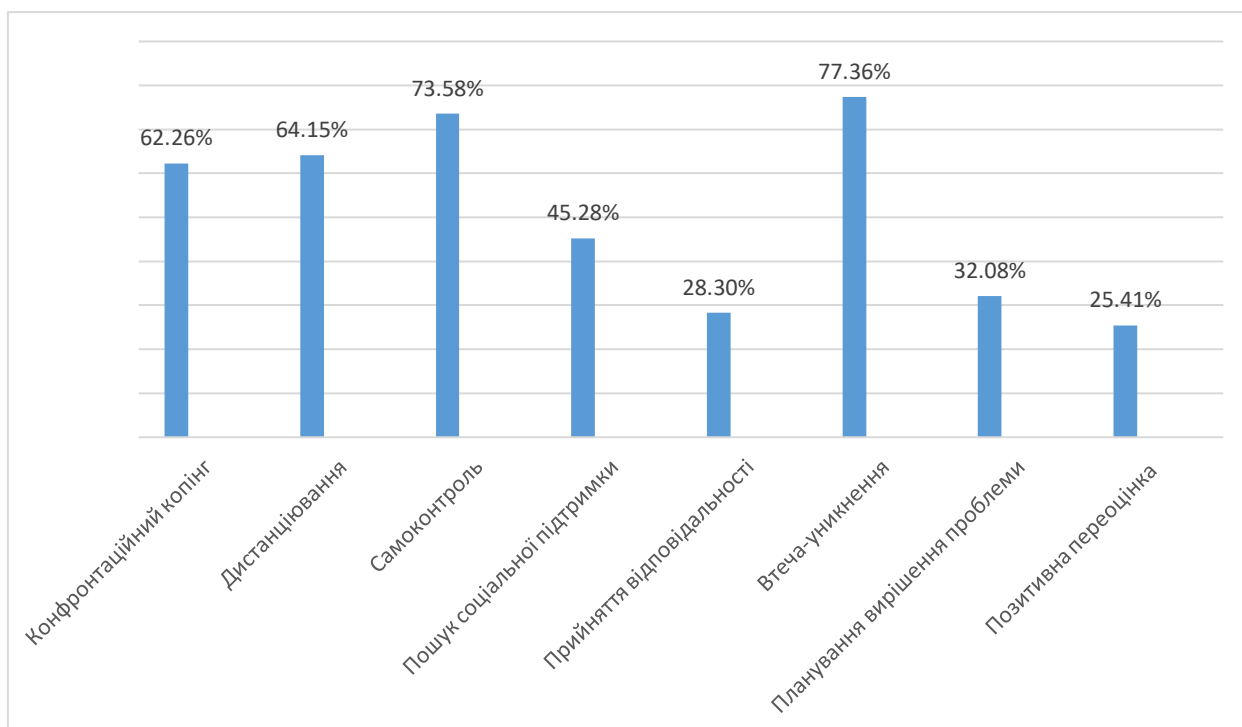


Рис. 2.10 Гістограма копінг-стратегій поведінки юнаків (за опитувальником копінг-стратегій (WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої))

Конфронтаційний копінг досліджених юнаків має середній рівень напруження (62,26%), відтак вони намагаються чинити опір труднощам та відстоювати власні інтереси, однак не виявляють наступальних дій, заповзятості та готовність до ризику щодо зміни ситуації.

Опитані учасники дослідження виявляють вище середнього рівень дистанціювання (64,15%), це означає, що вони докладають когнітивні зусилля, щоб відділитися від ситуації і зменшити її значущість через використання інтелектуальних прийомів.

Самоконтроль високої напруженості у респондентів (73,58%) вказує на те, що досліджені юнаки докладають значні зусилля для регуляції почуттів і дій, стримують та придушують емоції. Це заважає гнучкому реагуванню на

ситуацію, що змінюється та обмежує використання особистісних ресурсів юнаків.

Аналіз даних за шкалою «Пошук соціальної підтримки» (45,28%) свідчить, що використання даної стратегії є достатньо ситуативним: пошук нових ресурсів, інформаційної, дієвої, емоційної підтримки, співчуття або очікування конкретної дієвої допомоги виражене у досліджуваних юнаків на середньому рівні.

Отриманні дані вказують, що респонденти в складних ситуаціях найчастіше прагнуть втекти або уникнути їх. Докладають розумових та поведінкових зусиль, орієнтованих на втечу від проблеми.

Найменш представленими стратегіями опанувальної поведінки юнаків виявилися: «прийняття відповідальності» (28,3%), «планування вирішення проблеми» (32,08%), «позитивна переоцінка» (26,41%). Відтак, опитані юнаки слабо усвідомлюють свою роль у виникненні проблеми, її вирішенні і не передбачають наслідки власних рішень. Необ'єктивна оцінка ситуації та невміння передбачати шляхи її вирішення й результати призводять до критики на свою адресу, відчуття провини, невдоволеності собою.

На низькому рівні представлені показники «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка», отже юнаки з дослідженої вибірки не схильні концентрувати свої зусилля довкола зміни проблемної ситуації (тобто їм не властивий аналітичний підхід до проблеми) а також довкола створення позитивного значення проблеми, що склалася з фокусуванням на зростанні власної особистості.

Вивчення копінг-стратегій юнаків схильних до прокрастинації передбачає з'ясування взаємозв'язків шкал, що діагностують схильності та особливості прояву прокрастинації зі шкалами, що визначають копінг-стратегії, з цією метою ми провели кореляційний аналіз між даними за коефіцієнтом Пірсона (табл. 2.3, 2.4).

Дослідження показали, що особи з мотиваційною недостатністю найчастіше уникають проблем (0,814**), ухиляються від їх вирішення

(-0,840**), дистанціюються (0,872**), втікають та уникають проблемних ситуацій (0,851**). Прокрастинатори з вираженим перфекціонізмом значимо частіше намагаються уникати проблем (0,833**), втікати та уникають їх (0,814**). Найбільш тривожним прокрастинаторам властиві копінг-стратегії уникнення проблем (0,936**), пошук соціальної підтримки (0,951**), дистанціювання (0,834**), самоконтроль (0,827**) та втеча-уникнення (0,725**) вони не схильні до вибору стратегії «вирішення проблеми» (-0,819**).

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз показників прокрастинації та копінг-стратегій

	Уникнення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Вирішення проблем
Мотиваційна недостатність	0,814**	0,615	-0,840**
Перфекціонізм	0,833**	0,413	0,657
Тривожність	0,936**	0,951**	-0,819**
Загальна прокрастинація	0,851**	0,587	0,543
Недооцінка готовності до виконання завдання	0,839**	0,743	-0,807**
Подолання страху відповідальності	-0,917**	0,519	0,614
Знижений рівень зацікавленості	0,519	0,568	-0,833**
Орієнтація на соціальну винагороду	0,603	0,843**	0,519
Схильність до педантизму	0,624	0,533	0,637

Примітка: жирним шрифтом відзначені достовірні розходження на рівні $p < 0,01$

Недооцінюючи готовність до виконання завдання прокрастинатори значимо частіше уникають проблем (0,839**), шукають соціальної підтримки (0,857**), приймають відповідальність (0,840**), разом із тим, вони орієнтовані на втечу від проблеми (0,863**) та не докладають зусиль до вирішення проблем (-0,807**).

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз показників прокрастинації та копінг-стратегій

	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Мотиваційна недостатність	0,521	0,872 [*]	0,534	0,547	0,658	0,851 ^{**}	0,587	0,543
Перфекціонізм	0,618	0,642	0,673	0,519	0,639	0,814 ^{**}	0,538	0,487
Тривожність	0,467	0,834 [*]	0,827 ^{**}	0,568	0,614	0,725 ^{**}	0,519	0,493
Загальна прокрастинація	0,519	0,951 [*]	0,936 ^{**}	0,637	0,587	0,742	0,693	0,617
Недооцінка готовності до виконання завдання	- 0,847 [*]	0,413	0,719	0,857 ^{**}	0,840 ^{**}	0,863 ^{**}	0,786 ^{**}	0,743
Подолання страху відповідальності	0,549	- 0,684 [*]	0,621	0,643	0,917 ^{**}	- 0,693 ^{**}	0,569	0,637
Знижений рівень зацікавленості	- 0,725 [*]	0,690 [*]	0,519	0,597	- 0,839 ^{**}	0,734 ^{**}	- 0,824 ^{**}	0,571
Орієнтація на соціальну винагороду	0,489	0,594	0,533	0,833 ^{**}	0,519	0,603	0,597	0,695
Схильність до педантизму	0,497	0,590	0,907 ^{**}	0,576	0,611	0,587	0,895 ^{**}	0,549

Примітка: жирним шрифтом відзначені достовірні розходження на рівні $p < 0,01$

З'ясовано, що долаючи страх відповідальності, юнаки рідше намагаються уникати проблем (-0,917^{**}), значимо рідше дистанціюються

(- ,684**) й втікають від проблемних ситуацій (-0,693**) та частіше приймають відповідальність на себе (0,917**).

Досліджувані з високими показниками за шкалою «Знижений рівень зацікавленості» частіше не орієнтовані на вирішення проблем (-0,833**), гірше чинять опір труднощам (-0,725**), не приймають на себе відповідальності за вирішення проблемної ситуації (-0,839**) та не схильні до планування процесу її вирішення (-0,824**) і через це уникають всілякими способами проблеми, що склалася (0,734**).

Виходячи з результатів, прокрастинатори зорієнтовані на соціальну винагороду значимо частіше шукають соціальної підтримки (0,833**). Схильних же до педантизму юнаків-прокрастинаторів можна охарактеризувати як людей схильних до самоконтролю (0,907**) та планування вирішення проблеми (0,895**).

Тобто, якщо людина схильна до прокрастинації, то найбільш часто вживаними копінг-стратегіями є «Уникнення проблеми», «Дистанціювання», «Втеча-уникнення», тобто досліджені юнаки-прокрастинатори уникають контактів з оточуючою дійсністю, тікають від вирішення проблем, прагнуть відділитися від ситуації і зменшити її значущість.

Аналізуючи отримані результати дослідження, дійшли висновку про необхідність проведення психокорекційної роботи неадаптивної поведінки юнаків схильних до прокрастинації.

2.3. Психокорекційна програма неадаптивної поведінки юнаків схильних до прокрастинації

Мета: психокорекція неадаптивної поведінки юнаків схильних до прокрастинації; розвиток та вдосконалення активних форм подолання стресу.

Завдання програми:

– підвищення поінформованості юнаків про способи адаптивної поведінки;

- розвиток навичок конструктивного вирішення важких ситуацій;
- розширення репертуару використовуваних адаптивних копінг-стратегій у ситуації прокрастинації.

Мета діяльності тренера: створити сприятливі умови для досягнення загальних завдань програми та індивідуальних цілей учасників в рамках теми.

Кількість занять: 16 (16 тижнів). Заняття розраховані на 24 години: по 1 – 1,5 години на тиждень. Періодичність занять 1 раз на тиждень.

Кожне заняття складається з таких елементів:

- привітання;
- основний зміст (вправи);
- рефлексія;
- прощання.

До опису кожного запропонованого заняття входять: мета, методичне забезпечення, опис головних моментів заняття.

Очікувані результати:

Дана психокорекційна програма сприятиме:

- зростанню впевненості в контрольованості складних ситуацій за рахунок підвищення когнітивної активності і адекватності;
- підвищенню показників компетенцій проактивного подолання: цілепокладання, рефлексії, передбачення та планування превентивних заходів, стратегічного планування копінг-поведінки, розуміння джерел можливої соціальної підтримки;
- конструюванню власних цілей, планів у короткостроковій та середньостроковій часовій перспективі;
- підвищенню відповідальності за результати власної діяльності;
- підвищенню впевненості у більш ефективній копінг-поведінці та профілактиці аналогічних складних ситуацій у майбутньому;

- зниженню напруженості (переживань тривожності, безнадійності, фрустрованості) при оцінці ситуації.

Тематичне планування нашої корекційно-розвивальної програми наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Тематичне планування корекційно-розвивальної програми

№ Заняття	Мета	Перелік вправ	Час, хв
Блок 1			
Заняття 1 Правила життя в групі	Введення атмосфери тренінгу, формування атмосфери захищеності довіри; згуртованість колективу	Вправа “Знайомство”	10
		Інформаційне повідомлення. Вправа “Дерево мети”	20
		Вправа “Правила роботи групи”	10
		Вправа “Корабель зазнає аварії”	30
		Ритуал прощання	10
Заняття 2	Аналіз феномену прокрастинації	Ритуал привітання	5
		Вправа «Прокрастинація – це...»	15
		Структурована дискусія «Мій життєвий вибір»	10
		Вправа «Дерево життя»	40
		Ритуал прощання	10
Заняття 3	Відчути динаміку відчуттів в обраній позиції (прокрастинатора та непрокрастинатора)	Ритуал привітання	5
		Притча «Як лінь викривляє життя»	10
		Інформаційне повідомлення. Вправа «Я відчуваю»	50
		Ритуал прощання	10

Таблиця 2.5 (продовження)

№ Заняття	Мета	Перелік вправ	Час, хв
Блок 1			
Заняття 4	Аналіз і розвиток ефективного планування життя учасників, розстановка пріоритетів свого життя	Ритуал привітання	5
		Вправа «Реставрація скульптури»	30
		Вправа «Перехід»	5
		Вправа «Розірви коло обставин»	30
		Ритуал прощання	10
Заняття 5	Аналіз емоційно-мотиваційної сфери прокрастинації	Ритуал привітання	5
		Притча «Гвіздки прокрастинації»	10
		Вправа «Мотиви прокрастинації»	20
		Вправа «Ілюзії та ефекти несвоєчасності»	15
		Ритуал прощання	10
Заняття 6	Диференціація і закріплення у свідомості ресурсів, що найбільш ефективно використовуються	Ритуал привітання	5
		Притча «Нема часу іржавіти»	20
		Вправа «Сходи перспектив»	15
		Вправа «Перехрестя»	15
		Вправа «Узгодженість дій»	15
		Ритуал прощання	10
Заняття 7	Розвиток навичок структурування процесу досягнення значних цілей;	Ритуал привітання	5
		Вправа «Карти вибору»	20
		Вправа «Руйнуючий перешкоди»	20

Таблиця 2.5 (продовження)

№ Заняття	Мета	Перелік вправ	Час, хв
Блок 1			
Заняття 7	створення індивідуального макету реалістичних цілей	Вправа «Дар»	25
		Ритуал прощання	10
Заняття 8 Підведення підсумків	Підведення підсумків програми; актуалізація отриманого досвіду під час занять	Ритуал привітання	5
		Вправа «Прокрастинація в кольорі»	20
		Релаксація «Квітка в долоньках»	5
		Вправа «Привіт з майбутнього»	40
		Ритуал прощання	10
Блок 2			
Заняття 9	Знайомство з процесом вирішення проблем за його етапами та етапами проблемної поведінки	Ритуал привітання	5
		Міні-лекція: «Саморегуляція та самооцінка»	20
		Вправа «Заграна платівка»	20
		Групова дискусія: «Повсякденні рішення, життєвоважливі рішення».	25
		Ритуал прощання	10
Заняття 10	Відпрацювання етапів проблемної поведінки	Ритуал привітання	5
		Притча «Реалізовані можливості»	20
		Вправа «Перетворення в парах»	20
		Вправа «Груповий твір важких життєвих ситуацій»	25
		Ритуал прощання	10

Таблиця 2.5 (продовження)

№ Заняття	Мета	Перелік вправ	Час, хв
Блок 2			
Заняття 11	Усвідомлення власних установок та резервів можливостей оцінки ситуації, відпрацювання навичок оцінки ситуації	Ритуал привітання	5
		Міні-лекція: «Мотивація до вирішення проблем»	20
		Вправа «Я хочу», «Я повинен», «Я можу»	25
		Рольова гра «Зупинись та подумай»	20
		Ритуал прощання	10
Заняття 12	Тренування різних стилів поведінки	Ритуал привітання	5
		Вправа «Сором'язливо, впевнено, агресивно»	25
		Вправа «Стикування»	20
		Вправа «Контроль власної впевненості»	20
		Ритуал прощання	10
Заняття 13	Розвинути наявні можливості вирішення проблеми та вибрати найбільш ефективні з них	Ритуал привітання	5
		Лекція-бесіда «Процес вирішення проблеми»	20
		Вправа «Нахаба»	20
		Вправа «Переправа»	25
		Ритуал прощання	10
Заняття 14	Набуття навички пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки	Ритуал привітання	5
		Вправа «Враження»	20
		Вправа «Розмова через скло»	20
		Вправа «Казки на новий лад»	25
		Ритуал прощання	10

Таблиця 2.5 (продовження)

№ Заняття	Мета	Перелік вправ	Час, хв
Блок 2			
Заняття 15	Ознайомлення з процесом оцінки наслідків стресової ситуації, розвиток навичок самопомоги у важкій життєвій ситуації	Ритуал привітання	5
		Групова дискусія: «Стрес у нашому житті»	20
		«Я в умовах стресогенної ситуації»	25
		«Індивідуальні шляхи розв'язання стресогенних ситуацій»	20
		Ритуал прощання	10
Заняття 16	Розвиток навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки, аналіз адекватного вибору поведінкової стратегії уникнення	Ритуал привітання	5
		Притча «Простягни руку»	20
		Вправа «Прохання»	20
		Вправа «Спина до спини»	25
		Ритуал прощання	10

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження можемо констатувати, що серед обраної нами загальної вибірки майже половина респондентів належить до категорії осіб зі схильністю до прокрастинації. В межах дослідження копінг-стратегій юнаків зі схильністю до прокрастинації, отримані наступні результати:

Серед досліджених осіб з високим та середнім рівнем прокрастинації мотиваційна недостатність сильно виражена у більшій третині респондентів (39,62%). У більшій половині досліджуваних (54,71%) виявлено перфекціонізм, розвинений на високому та середньому рівні. Переважає у опитаних і тривожність високого та середнього рівня вираженості (73,58%), тобто юнаки, що відкладають справи на потім, частіше відчують тривожність.

Основними причинами особистісної схильності до відтермінування завдань є: знижений рівень зацікавленості, схильність до педантизму, недооцінка готовності до виконання завдання. Найбільш вираженою причиною прокрастинації серед досліджуваних постала загальна незацікавленість щодо справ (37,73%). Схильність до педантизму на високому рівні виражена у 35,85% опитаних юнаків. Високий рівень недооцінки готовності до виконання завдання виявлено у 33,96% респондентів. Орієнтація на соціальну винагороду найменше провокує досліджуваних відкладати справи (22,64%).

Найбільш вираженою в досліджуваній групі юнаків є копінг-стратегія «Уникнення проблем» (56,6% високого рівня), середньо вираженою постає копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» (45,29% середнього рівня вираженості), найменшою мірою вираженою у групі досліджених є активна поведінкова стратегія «копінг-стратегія вирішення проблем» (54,71%).

Конфронтаційний копінг досліджених юнаків має середній рівень напруження (62,26%), опитані учасники дослідження виявляють вище середнього рівень дистанціювання (64,15%), досліджені юнаки докладають значні зусилля для самоконтролю (73,58%). Використання стратегії «Пошук соціальної підтримки» є достатньо ситуативним (45,28%).

Отриманні дані вказують, що респонденти в складних ситуаціях найчастіше прагнуть втекти або уникнути їх. Докладають розумових та поведінкових зусиль, орієнтованих на втечу від проблеми. Найменш представленими стратегіями опанувальної поведінки юнаків виявилися:

«прийняття відповідальності» (28,3%), «планування вирішення проблеми» (32,08%), «позитивна переоцінка» (26,41%). На низькому рівні представлені показники «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка».

Отже, для юнаків схильних до прокрастинації найбільш часто вживаними є копінг-стратегіями «Уникнення проблеми», «Дистанціювання», «Втеча-уникнення». Тому, виходячи з результатів психодіагностичного дослідження була розроблена програма орієнтована на психокорекцію неадаптивної поведінки юнаків схильних до прокрастинації; розвиток та вдосконалення активних форм подолання стресу.

ВИСНОВКИ

Отже, проведене дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

В ході дослідження було проаналізовано теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій юнаків схильних до прокрастинації. Існує кілька підходів до розуміння копінг-поведінки: диспозиційний, ситуативний, інтегративний. Копінг-поведінка реалізується завдяки копінг-стратегіям, які є конкретними послідовними діями особистості спрямованими на додання стресогенних ситуацій; свідомим прийомом психічної регуляції спрямованим на опанування суб'єктом неприємної ситуації та задоволення значущих потреб.

Копінг-стратегія орієнтована на подолання внутрішніх і зовнішніх протиріч, що виникли в проблемній ситуації. Копінг-стратегії реалізуються в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері функціонування особистості та призводять до успішної або неуспішної адаптації.

Виділяють конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії. Активні конструктивні копінг-стратегії сприяють покращенню фізичного самопочуття, активізують інтелектуальну діяльність, викликають позитивні емоції й сприяють успішній адаптивній долаючій поведінці. Натомість, непродуктивні копінг-стратегії призводять до негативної психофізіологічної симптоматики, зниження інтелектуальної діяльності, негативних емоцій і прагнення уникати чи ігнорувати проблему, спрямовувати зусилля лише на зменшення емоційної напруги.

Вразливість до криз та стресів найчастіше виявляється в юнацькому віці. Цей період є сенситивним до навчання психологічному подоланню життєвих криз завдяки розвитку вольового та інтелектуального потенціалу особистості, комунікативних навичок, рефлексії та усвідомлення своїх психічних станів, як станів власного «Я», самостійності оцінок своїх досягнень та поведінки, намаганні діяти на основі цих оцінок. Відтак, в юнацькому віці набувається необхідний життєвий досвід подолання та вміння знаходити альтернативні

рішення. У використанні копінг-стратегій відслідковується вікова динаміка – зі збільшенням віку збільшується вірогідність використання активних копінг-стратегій, а способи поведінки юнаків стають все більш схожими на ті, що використовують дорослі.

Неадаптивні копінг-стратегії поведінки, що сприяють пасивній адаптації, часто постають предикторами прокрастинації. Копінг-стратегії осіб не схильних до прокрастинації є адаптивними або відносно адаптивними за своїм характером, а копінг-стратегії прокрастинаторів – неадаптивними. Тому прокрастинація розглядається у якості особливого способу подолання стресової ситуації.

Розрізняють три категорії прокрастинаторів: 1) «Шукачі гострих відчуттів»; 2) «Нерішучі» прокрастинатори; 3) «Уникаючі» прокрастинатори . «напружений» – цей тип тривожний, занепокоєний, нерішучий і невпевнений у собі, у ситуації загального перевантаження відчуває провину за втрачений час, незадоволення своїми досягненнями, нечіткою життєвою метою.

В межах емоційних копінг-стратегій прокрастинатори використовують «Протест», «Емоційну розрядку», «Пригнічення емоцій», «Самозвинувачення»; в когнітивних копінг-стратегіях - «Ігнорування» та «Розгубленість», а серед поведінкових копінг-стратегій прокрастинатори найчастіше «Відступають», «Активно уникають» та «Відволікаються».

В ході емпіричного дослідження з'ясовано, що особи з мотиваційною недостатністю найчастіше уникають проблем, ухиляються від їх вирішення, дистанціюються, втікають та уникають проблемних ситуацій. Прокрастинатори з вираженим перфекціонізмом значимо частіше намагаються уникати проблем, втікати та уникають їх. Найбільш тривожним прокрастинаторам властиві копінг-стратегії уникнення проблем, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, самоконтроль та втеча-уникнення, вони не схильні до вибору стратегії «вирішення проблеми».

Недооцінюючи готовність до виконання завдання прокрастинатори значимо частіше уникають проблем, шукають соціальної підтримки,

приймають відповідальність, разом із тим, вони орієнтовані на втечу від проблеми та не докладають зусиль до вирішення проблем.

З'ясовано, що долаючи страх відповідальності, юнаки рідше намагаються уникати проблем, значимо рідше дистанціюються й втікають від проблемних ситуацій та частіше приймають відповідальність на себе.

Досліджувані зі «Зниженим рівнем зацікавленості» частіше не орієнтовані на вирішення проблем, гірше чинять опір труднощам, не приймають на себе відповідальності за вирішення проблемної ситуації та не схильні до планування процесу її вирішення і через це уникають всілякими способами проблеми, що склалася.

Виходячи з результатів, прокрастинатори зорієнтовані на соціальну винагороду значимо частіше шукають соціальної підтримки. Схильних же до педантизму юнаків-прокрастинаторів можна охарактеризувати як людей схильних до самоконтролю та планування вирішення проблеми.

Отже, досліджені юнаки-прокрастинатори уникають контактів з оточуючою дійсністю, тікають від вирішення проблем, прагнуть відділитися від ситуації і зменшити її значущість. За результатами емпіричного дослідження було розроблено програму психокорекції неадаптивної поведінки юнаків схильних до прокрастинації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА. 2018. № 6. С. 4–8.
3. Анненкова Е. А. Личностные детерминанты оценки тяжести трудных жизненных событий и выбора стратегий совладания. Российский психологический журнал. 2018. 6(5):49. DOI:10.21702/rpj.2009.5.7 https://www.researchgate.net/publication/326093579_Licnostnye_determinanty_ocenki_tazesti_trudnyh_ziznennyh_sobytij_i_vybora_strategij_sovladania
4. Анциферова Л. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. №1, 1994. С. 3-19.
5. Бауэр И. И., Крутько И. С. Формирование антиаддиктивной компетентности молодежи на основе безопасного поведения. *Государственная молодежная политика: вызовы и современные технологии работы с молодежью : материалы Международной молодежной научно-исследовательской конференции (Екатеринбург, 13 апреля 2021 г.).* 2021. С. 287-292. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/104026>.
6. Бохан. Т. Г. возрастные и социально-психологические характеристики копінг-стратегий в периодах юношества и ранней взрослости. *Сибирский психологический журнал. Клиническая (медицинская) психология.* 2002. №16-17. С. 66–72.
7. Буханець А. О., Байєр О. О. Зв'язок суверенності психологічного простору із типом копінг-стратегій і наявністю внутрішньоособистісних конфліктів в юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія».* 2016. Вип. 22. С. 37–44.

8. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці. Дис. ... кан-та психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 20 с.
9. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. 2010. № 3. С. 121–131.
10. Ветрова И. И. Развитие регуляции поведения в подростковом возрасте: соотношение стратегий совладания, контроля поведения и психологических защит. *Вестник Томского государственного университета*. 2010. № 339. С. 135–138.
11. Гордеева Т. О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: дис. д-ра психол. наук. М., 2013. 444 с.
12. Гордеева Т. О., Сычов О. А., Шепелева Е. А. Интеллект, мотивация и копинг-стратегии как условия академических достижений школьников. С.15-26.
13. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 120 с.
14. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 55–61.
15. Жданюк Л.О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 32–36.
16. Журавльова О., Журавльов О. співвідношення поняття «прокрастинація» з іншими конструктами, що вказують на схильність індивіда до дилаторної поведінки *Psychological Prospects Journal*. 2019. Вип. 34. С. 36–48.
17. Журавльова О. В. Конативно-регулятивний вимір особистості прокрастинатора. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020 Feb. VIII (89), Issue: 221. С. 58–60.
18. Замышляева М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук; 19.00.03 – психология развития, акмеология. М., 2006. 237 с.

- 19.Иванова В. А. Модальность экспектаций студентов-прокрастинаторов. *Проблемы современной психологической теории и практики*. Москва : Изд-во «Перо». 2018. С. 48–50.
- 20.Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М.: Питер, 2011. 224 с.
- 21.Илюхин А. Г. Оптимизм и совладающее поведение: копинг-стратегии как медиатор в ситуации экзаменационного стресса. *Психология стресса и совладания в современном российском обществе: материалы II Междунар.науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова*. 2010. Т.1. С. 207-209.
- 22.Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя*. 2020. № 1, т. 2. С. 28-33. – Режим доступу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/9064>
- 23.Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2(19). С. 57–64.
- 24.Камінська О. В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. №1(1) С. 160–161.
- 25.Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
- 26.Киселева М. А. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации». Режим доступу: (<https://elibrary.ru/item.asp?id=23301345>)
- 27.Кіосева О. В. Психосоціалізація у системі медико-соціальної допомоги молодим особам із розладами адаптації, які вживають психоактивні речовини. *Вісник*

- соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2015. № 4 (66). С. 12–18.
28. Котляр Л. І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління*. 2020. Том 31 (70) № 1. С. 31-36. DOI <https://doi.org/10.32838/2663-6468/2020.1/06>
29. Крюкова Т. Л. Психологія совладаючого поведіння. Монографія. Кострома: КГУ ім. Н.А. Некрасова – «Авантитул», 2004.
30. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI Випуск 19. С. 208–224.
31. Куфтяк Е. В. Психологические механизмы совладающего поведения и преодоление трудностей детьми в семье. *Психология и практика: сб. науч. тр. / отв. ред. В.А. Соловьев. Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова*, 2002. Вып. 2. С. 42–48.
32. Лигер С. А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его влияние на личностно-профессиональное развитие врача: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. 1997. 191 с.
33. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. 2018. Випуск 2(25). С. 129–134.
34. Лужбина Н. А., Ральникова И. А., Васильева Е. В., Любимова О. М. Копинг-стратегии юношей в контексте эмоционального интеллекта. *Человеческий капитал*. 2019. № 8(128). С. 164–173.
35. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. *Вісник львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 123–128.
36. Макарчук Л. О. Психологічні особливості опанувальної поведінки підлітків з порушенням розумового розвитку. Дис. ... кан-та психол. наук :

- 19.00.08. Київ, 2017. Режим доступу:
http://ispukr.org.ua/articles/17/1703280_d.pdf
37. Матафонова С. И. Динамика выбора копинг стратегий у детей младшего школьного возраста. Теория и практика общественного развития. 2015. №1. Режим доступу: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2015/12/psychology/matafonova.pdf
38. Нартова-Бочавер С. Психология личности и межличностных отношений Текст. М. : Эксмо-Пресс, 2001. 416 с.
39. Ніконенко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів. Дис. ... кан-та психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 20 с.
40. Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. *Молодий вчений*. 2015. №9(2). С. 131-135.
41. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53-59. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_2_11
42. Ризова П. Д. Стратегии совладания со стрессом и личностные черты мужчин и женщин с разной гендерной идентичностью и сексуальной ориентацией. *XIII межрегиональная научно-практическая конференция «ЯНПИС» (Ярмарка научнопрактических инициатив студентов)*. Институт психологии ПГГПУ. Пермь, 2016. С 28–30.
43. Рыжковская Т.Л. Самчик А.А. Особенности проявления копинг-стратегий http://media.miu.by/files/store/items/uses/xxi/mim_uses_xxi_08009.pdf
44. Самара О. Е. Гендерные особенности копинг-стратегий у работников МЧС. *Медицинська психологія*. Харків, 2009. № 2–3. С. 115-119.
45. Селюкова Т.В., Мохонько Д.С. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 20. Харків: НУЦЗУ, 2016. С. 242-254.

46. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте. СПб.: Питер, 1994. 283 с.
47. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. №3. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6205/1/19.pdf>
48. Смирнов А. А., Живаев Н. Г., Юркина М. С. Специфика адаптации иногородних студентов первого курса. *Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки*. 2014. № 1 (27). С. 65-69.
49. Стародуб М. І. Копінг-стратегії осіб пізнього юнацького віку в стресових ситуаціях: стратегії підходу проти стратегій уникнення Режим доступу: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16004/Starodub_Kopin_h_stratehii_osib_piznoho_yunatskoho_viku_v_stresovykh_sytuatsiiah_stratehi_i_pidkходу_proty_stratehii_unyknennia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Стеценко С. П. Застосування копінг-стратегії в умовах постправди. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (ДДУВС, 15.05.2020) Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: виклики та колізії*. 2020. С. 197–200.
51. Стрельцова И. П. К проблеме эффективности копинг-поведения. *Ежегодник РПО : материалы 3-го Всерос. Съезда психологов, 25–28 июля 2003 г. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ*. 2003. Т. 7. С. 379–383.
52. Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие (для студентов направления «Психология»). Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. 2016. 104 с. Амірхан Дж.
53. Тимофеева М., Давыдюк В. Копинг-стратегии студентов-медиков в сложных жизненных ситуациях. *АПСНІМ*. 2015. № 1 (5). С. 52–58.
54. Шахов В. І., Паламарчук О. М. Психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій студентами-психологами. Розвиток

- особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства : монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». 2016. С. 193-199.
55. Шемякина О. О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2013. Том 3. № 4. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml>
56. Шубникова Е. Г. Копинг-профилактика курения. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т. 2009. 170 с.
57. Юдеева Т.Ю., Гаранян Н.Г., Жукова Д.Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay. *Психологическая диагностика*. 2011. № 2. С. 84-94.
58. Ялтонский В. М. Внутренняя картина болезни и совладающее поведение при заболеваниях внутренних органов: новый теоретический подход. Актуальные вопросы диагностики и лечения психосоматических заболеваний/Сб. научных трудов Ярославской ГМА, Ярославль, 2011. С.115-123.
59. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283.
60. Conway, V. J., & Terry, D. J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, 44(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/00049539208260155>
61. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. Columbia University Press, 1991. P. 207–227.
62. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.
63. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. P. 474-495.

64. Petrosky, M. J., & Birkimer, J. C. (1991). The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting. *Journal of Clinical Psychology*, 47(3), 336–345. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199105\)47:3<336::AID-JCLP2270470303>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199105)47:3<336::AID-JCLP2270470303>3.0.CO;2-L)
65. Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure. *Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull.*, 2007. Vol. 133. № 1. P. 65-94.
66. Ianovska S.G., Turenko R.L., Kalyuzhna O. Connection of Procrastination and Psychological Features of a Student Personality. *Вісник Харківського національного університету. Серія “Психологія”*. 2013. P. 48-52/
67. Milgram N.A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability. *J. of Psychol.* 1995. V. 129. № 2. P. 145.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Заняття 1. Знайомство

Мета: Введення в атмосферу тренінгу, формування атмосфери захищеності і довіри; згуртованість колективу.

Обладнання: стандартні листки формату А4, фломастери, олівці, скотч, ватман, маркери.

Вправа «Знайомство».

Мета: познайомити учасників між собою, розвивати вміння стислої самопрезентації.

Обладнання: стандартні листки формату А4, фломастери, олівці.

Хід вправи. Під час знайомства важливо називати власні імена. Кожен учасник малює себе у вигляді будь-якого образу і підписує малюнок. Уміння малювати не оцінюється. Потім по колу учасники представляються та роз'яснюють, що зображено на малюнку. Тренер може запитати, що сподівається отримати кожен учасник. Під час знайомства можливо також використовувати самопрезентації по принципу: «Мій найкращій друг сказав би про мене...», «Я не хочу вихвалитися, але...».

Вправа «Дерево мети».

Мета: визначити умови ефективної діяльності групи, передумови успішної роботи в групі.

Обладнання: ватман, маркери, скотч.

Хід вправи: а) Ведучий зачитує запитання, учасники думають, чи могли б вони відповісти на них. За яких обставин вони б відповіли?

Що мені в собі подобається, а що заважає комфортно та впевнено почуватись?

Що для цього необхідно?

б) Учасники об'єднуються в мікрогрупи (2), розраховувшись на перший-другий, і намагаються закінчити речення на тему «Я у групі. Довіра в групі».

Почуваюсь...

Що мене бентежить...

Викликає...

(Наприклад, боюсь, щоб те, що скажу в групі, не вийшло за її межі; боюсь осуду, сміху).

Що для цього необхідно зробити?

в) В групі обговорюються найбільш актуальні аспекти, передумови успішної роботи в групі.

Почуваюсь впевнено, тому що...

г) Один з учасників групи зачитує написане. Всі записують на дошці. На основі прочитаного група виводить свої правила.

Правила групової роботи.

Мета: створити атмосферу відкритості, розкритості і дружнього співробітництва, забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил.

Обладнання: ватман.

Хід справи. Спробуємо на основі виділених передумов успішної роботи в групі сформулювати свої правила. Декларуються та обговорюються правила роботи групи. Орієнтовні правила групи:

1. Щирість і відвертість. Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.

2. Відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.

3. Конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.

4. Повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.

5. «Тут-і-зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.

6. Активно брати участь в роботі групи. Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

Правила записуються на ватмані для подальшого використання впродовж всієї програми.

Вправа “Корабель зазнає аварії”

Мета: командоутворення, актуалізація навички прийняття рішень, виклик до теми лідерства та лідерських якостей.

Опис: в залежності від кількості учасників тренер ділить групу на 2-3 команди та пояснює умови гри. Людям необхідно уявити, що вони терплять аварію корабля серед Атлантичного океану. На кораблі, що тоне, є рятувальні шлюпки, які витримують усіх мандрівників і частину запасів з корабля. Рішення щодо найнеобхідніших речей потрібно прийняти якнайшвидше – вода прибуває дуже швидко. Роздайте кожному учаснику список предметів та попросіть проставити цифри від 1 до 15 у кожному рядку. Одиниця відповідає найважливішому предмету у списку, п'ятнадцять – найменш значущому. На цьому етапі кожен працює самостійно.

Ритуал прощання

Тренер разом із групою (без оцінювання) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення:

«Мені було..., тому що...».

Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

Заняття 2.

Мета: Аналіз феномену прокрастинації

Основні вправи:

Вправа «Прокрастинація – це...»

Мета: аналіз феномену прокрастинації.

Матеріали м'яч.

Інструкція проведення заняття:

1 етап. Тренер-психолог роз'яснює учасникам, що є феноменом прокрастинації, а також уточнює, в чому відмінність лінощів і прокрастинації. Психолог наводить приклади прокрастинації, спираючись на літературні приклади та досвід соціально-культурного життя суспільства.

2 етап. Учасники утворюють велике коло, до центру якого виходить протагоніст. Кожен із учасників кидає по черзі м'яч протагоністу і пропонує своє розуміння сутності прокрастинації. Якщо протагоніст не погоджується із твердженням учасника, йому необхідно запропонувати власну точку зору. М'яч повертається учаснику, який у свою чергу уточнює своє висловлювання. Тренер пропонує звертати увагу на динаміку тілесних відчуттів у процесі формулювання відповідей і кидання м'яча.

Питання для обговорення:

- Який із висловлювань для вас найбільш точно відображає сутність феномену прокрастинації?
- Якою була динаміка тілесних відчуттів (скутість – свобода реагування)?
- У якій позиції вам було найбільш комфортно формулювати висловлювання і гармонійно відчувати внутрішню тілесну свободу (протагоніст або учасник великого кола)?

Структурована дискусія «Мій життєвий вибір»

Мета: активізація розуміння ключових смислів проблеми життєвого вибору; пошук особисто-значущої інформації; фіксація позитивних аспектів досягнутого та потенцій планованих дій.

Інструкція проведення заняття:

Перший етап заняття присвячується інформування учасників Т-групи про реальні ситуації досягнення поставлених життєво значущих цілей відомими людьми (враховуючи тематику запиту групи, засновану на результатах попереднього заняття). Тренер-психолог повинен ініціювати дискусію у контексті наступного напрямку:

- Обговорення способів подолання складних ситуацій.
- Оцінка схвалюваних стратегій поведінки у ситуації життєвого вибору.
- Фіксації успіху особи, яка використовує зовнішні та внутрішні ресурси для досягнення мети.

На другому етапі заняття тренер-психолог орієнтує учасників на імпровізований діалог, що транслює особистісні експектації життєвої перспективи і схвалювані стратегії досягнення цілей. Особливу увагу психолог приділяє мотиваційній основі бажаних цілей, стимулюючи розуміння прихованих смислів та мотивів.

Питання для обговорення:

- Які інсайти з'явилися під час дискусії?
- Чи були виявлені латентні мотиви досягнення бажаної мети?
- Як ви розумієте (різниця/схожість) корисні та бажані цілі? Обґрунтуйте відповідь.
- Як ви розумієте різницю між експектаціями та результатом? Наведіть приклади.
- Яким чином ситуація життєвого вибору вплинула на ваше життя?
- При досягненні бажаної мети, що ви використовуєте частіше: зовнішні або внутрішні ресурси?

- Чи знаходилися ви в ситуації конфліктного вибору, коли бажання і реальність знаходилися в конфронтаційному зв'язку? Наведіть приклади.
- Охарактеризуйте актуальний внесок у вирішення проблеми вибору (що вже зроблено вами).
- Як ви вважаєте, наскільки ви самостійні у формуванні життєвих цілей. Обґрунтуйте відповідь.

Вправа «Дерево життя»

Мета: відобразити символічно мрію, цілі та плани; розвинути здатність до диференціації.

Матеріал: листи паперу А4, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам намалювати «дерево життя», де стовбур (його довжина, товщина або, навпаки, тонкість, гнучкість та ін.) символізуватиме мрію. Гілки (їх кількість, величина або схематичність) символізуватимуть цілі (нижні - першорядні для досягнення, верхні - довгострокові). Листя відображатиме плани учасників. Психолог роз'яснює учасникам, що мрія - це емоційно яскраво бажаний образ, локалізований у майбутньому; ціль – це реалістичний результат того, що може людина досягти зусиллями сьогодення; плани – це конкретні дії, засновані на усвідомлюваних ресурсах.

Учасник може відзначити один план, що відноситься до однієї мети, а може відобразити кілька планів, на власний розсуд.

На закінчення учасники обговорюють малюнки.

Заняття 3.

Мета: Відчути динаміку відчуттів в обраній позиції (прокрастинатора та непрокрастинатора)

Основні вправи:

Притча «Як лінь викривляє життя» (адаптований варіант)

Одного ранку молодик, прокинувшись, подумав: «У мене так багато справ, але як же не хочеться вставати!». Раптом він побачив поруч із собою крихітну істоту з долонькою і почув: «Давай спимо ще хвилинку, так м'яко і тепло в ліжку!» Молодик здивовано спитав: «Хто ти?». Але істота позіхнула, і заплющила очі, щоб поринути в сон.

Минуло понад годину. Молодий чоловік, прокинувшись, зрозумів, що він спізнився фатально на роботу і важлива запланована зустріч не відбудеться. Поруч він знову побачив колишню істоту, тільки вже розміром з подушку і почув: «Ти все одно спізнився, так давай доглянемо сни, а справи зробимо колись пізніше». Молодий чоловік знову запитав: «То хто ж ти?». Істота не відповіла, вона вже тихо спала.

Минуло ще кілька годин. За цей час молодика дзвонили колеги з роботи, кохана дівчина, друзі. Але йому так не хотілося турбуватися за не зроблене, чути справедливі закиди, що сон був для нього як втеча зі стресової реальності. Раптом він прокинувся тому, що йому стало важко дихати, його тіло було скуте тяжкістю, думки від тривоги плуталися. Розплющивши очі, юнак побачив, що незнайома істота заповнила собою весь простір його кімнати, як їдкий дим. Хто ти, скажи? – закричав він. І почув у відповідь: «Я – твоя Лінь. Спочатку була зовсім крихітною, а тепер я все. Ти дав мені життя. Своє життя. Дай ще!"...

Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи може ліньки спотворити життя людини?

Обґрунтуйте відповідь.

- Як ви розумієте останні рядки притчі?
- Чи були у вас ситуації, схожі на сюжет цієї притчі?

Інформаційне повідомлення. Вправа «Я відчуваю»

Мета: відчути динаміку тілесних відчуттів у обраній позиції (прокрастинатора та непрокрастинатора).

Матеріали: індивідуальні килимки.

Інструкція проведення заняття:

Учасники займають зручне становище, використовуючи простір Т-залу. Тренер-психолог просить закрити на хвилину очі та відчутти стан прокрастинатора та непрокрастинатора. Учасники Т-групи можуть пересуватися територією залу і зайняти символічну позу, яка суб'єктивно відтворюється сприймається як символічна суть прокрастинації або як суть відповідального життєвого вибору.

Питання для обговорення:

- Яку позицію (прокрастинатора або непрокрастинатора) вам вдалося найбільш гармонійно відчутти?
- Які тілесні відчуття супроводжували ваше входження у ці стани?
- Чи відчували ви єднання/роз'єднання з групою, коли перебували в тій чи іншій позиції?

Заняття 4.

Мета: Аналіз і розвиток ефективного планування життя учасників, розстановка пріоритетів свого життя

Основні вправи:

Вправа «Реставрація скульптури»

Мета: аналіз предикторів процесу прокрастинації; отримати досвід проживання на тілесному рівні стану переходу від прокрастинації до відповідального життєвого вибору.

Матеріали: індивідуальні килимки.

Інструкція проведення заняття:

1 етап. Тренер-психолог звертаючись до учасників, розповідає про те, що свобода вибору – активність дій – це природний стан людини, яка відчуває гармонію зі своїм внутрішнім Я, радість та впевненість на тілесному, емоційному та когнітивному рівнях. У процесі життя прокрастинація може зруйнувати цей гармонійний стан, повернутися до якого - значить здобути згоду з власним Я.

2 етап. Тренер – психолог пропонує учасникам побути у позиції «скульптури» та позиції «реставратора». Серед учасників Т-групи вибирається протагоніст, який відчувається у ситуації прокрастинації у реальному житті. Протагоніст повинен пережити на тілесному рівні відчуття, що супроводжують прокрастинатора, і зайняти позу, яка найточніше, за його відчуттями, відбивала б цей стан. Учасники у позиції «реставраторів» повинні запропонувати предиктори процесу усвідомленого та відповідального життєвого вибору, ефективної реалізації планів (активність, волява саморегуляція, організація часу та ін.). Потім протагоністу «реставратори» пропонують рухатися і зайняти позу, що символічно сприймається як процес ефективного життєвого вибору та успішної та своєчасної реалізації планів.

Питання для обговорення:

- У якій позиції – «скульптури» чи «реставратора» – ви відчували себе найкомфортніше?
- Яка динаміка відчуттів, які ви пережили на тісному рівні?
- Чи змогли ви досягти відчуття повернення до гармонійного, внутрішнього Я, свободи вибору і свободи активних дій?

Вправа «Перехід»

Мета: аналіз готовності до активних своєчасних дій щодо реалізації задуманих планів.

Матеріали: листи А4, авторучки.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам згадати відчуття, що супроводжують процес прокрастинації, та розділити лист А 4 на квадрати – секції. У кожен квадрат - секцію необхідно вписати по одному відчуттю-почуття (наприклад, скутість, розслабленість, тривога, страх, невпевненість та ін). Потім відірвати (по черзі, ранжуючи) ті відчуття, які ви здатні подолати самостійно і за короткий термін.

Психолог пропонує подивитися на квадрати, що залишилися – секції і вписати поряд з кожним непереборним відчуттям якість доступну учасникам і здатна допомогти зробити перехід від стану прокрастинації до активних своєчасних дій з реалізації задуманих планів.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було сформулювати відчуття, що супроводжують процес прокрастинації?
- Що ви відчували на тілесному рівні, коли самостійно робили вибір, відриваючи символічні стани, які здатні відрефлексувати?
- Які ресурсні якості ви написали поряд з кожним квадратом – секцією, в якій залишилися суб'єктивно сприймані як подолання на даний момент відчуттів?

Вправа «Розірви коло обставин»

Мета: надати учасникам Т-групи можливість на емоційно-тілесному рівні пережити досвід символічного досягнення мети.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам по черзі виступити протагоністами. Протагоніст залишає тренінгову залу на кілька хвилин. Учасники, що залишилися, повинні за цей час організувати коло, міцно тримаючись за руки. У завдання протагоніста входить проникнути в центр кола, використовуючи різні способи переконання (вербально- аргументований або силовий - фізичний).

Після завершення роботи психолог пропонує обговорити результати.

Питання для обговорення:

- Коли ви відчували себе більш комфортно: у позиції протагоніста чи позиції «перешкоди»?
- Які почуття ви відчували, коли були символічною перешкодою для досягнення мети учасника?

- Які почуття ви відчували, коли були в позиції протагоніста, який долав перешкоду?

- Які способи досягнення мети були використані найчастіше учасниками?

- Який спосіб досягнення

Обґрунтуйте його застосування.

- Якщо ви використовували силовий спосіб досягнення мети, як ви думаєте, ви могли заподіяти біль іншим учасникам, які символічно зображують «перешкоду»?

- Як ви вважаєте, у реальному житті «перешкода» для досягнення вашої мети може бути не обставиною, а іншими людьми?

- Як ви вважаєте, якщо ваша мета перебувати в конфронтації з цілями інших людей, ви будете: міняти ціль; погоджувати її з іншими, використовуючи «третій» варіант; продовжувати її домагатися?

Заняття 5.

Мета: Аналіз емоційно-мотиваційної сфери прокрастинації

Основні вправи:

Притча «Гвіздки прокрастинації»

Якось один молодик, проходячи будинок своїх стареньких сусідів, побачив дивовижну картину: бабуся спокійно в'язала хустку, дідусь мирно дрімав у кріслі – качалці з газетою в руках, а між старими лежав їх пес і жалібно скиглив. Молодій людині було шкода пса, але він поспішав у своїх справах і не запитав літню пару ні про що. На другий і третій день картина повторилася: між старими, зайнятими своїми справами, жалібно скиглив пес. Молодий чоловік здивовано запитав: «Скажіть, будь ласка, чому ваш пес скуголить так жалібно третій день?» Бабуся відповіла: «Йому боляче, він лежить на цвяху». Ще більше здивувався юнак і пробурмотів: «Чому тоді пес не встане з цього цвяха, раз йому так боляче?» Літня жінка сумно усміхнулася: «Псу боляче рівно настільки, щоб скиглити, але не настільки, щоб зрушити з місця».

Питання для обговорення:

- Який сенс закладено у назві притчі?
- У чому основна ідея притчі?
- Чи виникли інсайти під час прослуховування притчі?

Вправа «Мотиви прокрастинації»

Мета: аналіз емоційно-мотиваційної сфери профарбування.

Матеріали: листи А4, олівці.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам визначити основні мотиви, що активізують процес прокрастинації, і замальовувати їх у вигляді каменів на дорозі. Обсяг кожного каменя має символічно відповідати значущості присутності цього мотиву у тих активізаційних ситуаціях прокрастинації.

Потім тренер-психолог пропонує обговорити, який з мотивів з'явився для учасників найбільш домінуючим і які почуття супроводжують переживання запуску цього мотиву.

Питання для обговорення:

- Який камінь – мотив виявився вам найбільш об'ємним?
- Які почуття синонімічні цьому мотиву?
- Як ви вважаєте, ваш шлях уперед, до реалізації задуманих планів сильно закладений камінням?

Вправа «Ілюзії та ефекти несвоєчасності»

Мета: усвідомлення ілюзій та ефектів прокрастинації.

Матеріали: листи А4, авторучки.

Інструкція проведення заняття:

1 етап. Тренер - психолог пропонує учасникам скласти список можливих ілюзій, які, на їх погляд, супроводжують прокрастинатора. Потім визначити і написати почуття, які активізуються у прокрастинатора, що переживає ілюзії.

2 етап. Тренер - психолог пропонує колективне обговорення індивідуальних списків ілюзій і динаміки почуттів в ситуації прокрастинації (у початковій, пікової та завершальній стадії).

3 етап. Учасникам пропонується написати (спираючись на суб'єктивні сенси та емоційний досвід) основні ефекти процесу прокрастинації.

Заняття завершується колективним обговоренням результатів.

Заняття 6.

Мета: Диференціація і закріплення у свідомості ресурсів, що найбільш ефективно використовуються

Основні вправи:

Притча «Нема часу іржавіти»

У старому сараї біля стіни стояли два плуги і вели неквапливу розмову. Один з них, весь покритий іржею, нарікав на сусіда: «Я іржавий і некрасивий, а ти відбиваєш світло, таке начищене і блискуче. Ми повинні бути однаковими, я хочу рівноправності!». Другий плуг, завмерши на секунду, відповів: «У світі немає рівноправності. Кожен плуг відрізняється від іншого тим, як він ставиться до навколишнього світу та самого себе. Це реальність. І щойно виникає питання справедливості цієї реальності, зникає рівноправність. Я вірю в справедливість і тому працюю день і ніч, не відкладаючи справи на потім. Саме тому я так виглядаю. Мені просто ніколи іржавіти ... »

Питання для обговорення:

- У чому основна ідея притчі, на вашу думку?
- Як ви думаєте, під словом «іржавіти» що мав на увазі другий плуг?
- Як активність у досягненні мети дозволяє не «іржавіти» вашим здібностям, умінням та навичкам? Наведіть приклади.

Вправа «Сходи перспектив»

Мета: диференціація і закріплення у свідомості ресурсів, що найбільш ефективно використовуються.

Матеріали: листи А4, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам символічно зобразити свою бажану мету і намалювати до неї сходи, кожна сходинка яких буде віхою просування до мети. Психолог пояснює, що «сходи» - це ресурси (зовнішні та внутрішні). До зовнішніх ресурсів можна віднести не тільки підтримку сім'ї, друзів, а й особливості території проживання, законодавчу допомогу держави і т.д. До внутрішніх ресурсів, крім особливостей характеру, способів реагування різні ситуації, відносять навички, вміння, знання, дозволяють ефективно рухатися бажаної мети. Психолог уточнює, що кожен учасник при побудові символічних сходів перспектив повинен спиратися на індивідуальні смисли. Психолог також вказує на необхідність ранжування сформульованих ресурсів за ступенем частоти їх застосування.

Після закінчення роботи учасники обговорюють результати.

Питання для обговорення:

- Чи виникали у вас проблеми при формулюванні зовнішніх та внутрішніх ресурсів?
- Які із зовнішніх ресурсів ви використовуєте найчастіше?
- Які внутрішні ресурси ви використовуєте найчастіше?
- Які із зовнішніх і внутрішніх ресурсів ви вважаєте найефективнішими в процесі досягнення цілей? Обґрунтуйте відповідь прикладами з життя.
- Як співвідносяться ресурси (зовнішні і внутрішні), які ви вважаєте найбільш ефективними і які ви найчастіше використовуєте?

Вправа «Перехрестя»

Мета: використовуючи техніку психоаналізу стимулювати усвідомлення емоційно-мотиваційної сфери прокрастинатора і непрокрастинатора.

Матеріали: індивідуальні килимки.

Інструкція проведення заняття:

Тренер – психолог пропонує учасникам зайняти зручну позу, розслабитися, заплющити очі та налаштуватися на самоаналіз відчуттів.

«Уявіть собі, що ви на перехресті доріг. Шлях, що знаходиться за вами, вам відомий, зробивши крок назад, ви потрапите у знайому вам ситуацію, де немає тривоги та перешкод, де не потрібні зусилля для подолання себе. Але ви зробите крок назад від мети.

Шлях, який знаходиться ліворуч і праворуч, вам менш знайомий, проте ви спостерігали його і можете передбачити деякі мети, ви можете взяти тайм-аут і розглянути можливі варіанти дій.

Шлях, який знаходиться прямо перед вами, вам не знайомий, він вимагає зусиль з вашого боку та, можливо, емоційних витрат. Але зробивши крок уперед, ви зробите крок назустріч бажаній меті.

Відчуйте, куди ви готові піти, і зробіть крок».

Тренер-психолог пропонує колективно обговорити кожен із обраних шляхів та мотиви зробленого кроку.

Питання для обговорення:

- Який шлях ви обрали? Обґрунтуйте.
- Як ви вважаєте – крок назад, відмова від мети – чим може бути змотивована?
- Як ви вважаєте, рух на місці, вправо чи вліво, чим може бути змотивований?
- Які домінуючі мотиви керують людиною, яка активно рухається вперед до бажаної мети?

Вправа «Узгодженість дій»

Мета: надати учасникам досвід переживання діяльності на емоційно-тілесному рівні в командній системі; усвідомлення позицій у інтеракціях (провідного, медіатора, веденого); розвиток навичок узгодженої поведінки.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам утворити міні-групи, у кожній з яких має бути по три особи. Трійка учасників шикується один за одним, утримуючи один одного за допомогою рук. Побудова символізує рух паровоза до мети. Перший і другий учасник міні-групи повинні заплющити очі, а учасник, що залишився, виступаючи провідним, здійснює рух символічного «паровозика».

Психолог роз'яснює і суть кожної позиції: «провідний» управляє процесом і людьми, які йому довірилися; "медіатор" передає імпульси від одного учасника процесу іншому; «Ведомий» приймає імпульси медіатора і підпорядковується діям ведучого.

Психолог також пояснює учасникам, що їхнє завдання, рухаючись у команді, подолати перешкоди і досягти фінішу. Перешкодами можуть бути інші учасники Т-групи.

Після того, як мети досягнуто, учасники змінюються позиціями та починають рух знову. Таким чином, кожна міні-група проходить випробування три рази.

Після завершення роботи тренер-психолог ініціює обговорення результатів.

Питання для обговорення:

- Які почуття ви відчували, перебуваючи у позиціях ведучого, медіатора, веденого?
- Яка з позицій була для вас найкомфортнішою?
- Проаналізуйте, яка позиція вам була ближча і в якій позиції ви були, коли ціль була досягнута більш злагоджено і швидко? Ці позиції збігалися? Якщо ні, обґрунтуйте причини.
- Який новий досвід ви отримали, виконуючи цю вправу?
- Наведіть приклади з вашого життя, коли вам доводилося виступати в одній (або кількох) позиціях, тобто діяти як ведучий, медіатор чи ведений.
- Подумайте, виходячи з самоаналізу, яка з обраних вами в житті позицій була більш ефективною для досягнення мети?

- Яка позиція, яку ви використовували в житті, була для вас емоційно кращою?

- Як ви вважаєте, успішність досягнення бажаної мети більше залежить від узгоджених спільних дій чи більше від ваших зусиль? Обґрунтуйте відповідь.

Заняття 7.

Мета: Розвиток навичок структурування процесу досягнення значних цілей, створення індивідуального макету реалістичних цілей

Основні вправи:

Вправа «Карти вибору»

Мета: розвиток навичок структурування процесу досягнення значимих цілей; створення індивідуального макету реалістичних цілей.

Матеріал: листи А4, авторучки.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам Т-групи скласти індивідуальний макет реалістичних цілей. Побудова макета здійснюється на основі п'яти основних критеріїв: конкретність, вимірність, досяжність, узгодженість і певність у часі. Кожен із учасників записує на листі бажані цілі та оцінює їх за запропонованими критеріями, вказуючи ступінь узгодженості за 10-бальною системою. Це дозволяє побудувати візуальний ряд ступеня досяжності значної мети, визначити дефіцитарні зони, які вимагають коригування та уточнення.

Психолог роз'яснює зміст критеріїв оцінки:

- Конкретність мети передбачає чітке розуміння змісту, мотивів, ефектів досягнення бажаного результату.

- Вимірюваність мети передбачає параметри віхових просувань до значного результату. Необхідно усвідомлювати індикатори проміжних цілей і індикатори підсумкового досягнення.

- Досяжність мети оцінюється з позиції зовнішніх та внутрішніх ресурсів, які усвідомлюються як достатні для реалізації плану досягнення необхідного результату.

- Узгодженість мети ґрунтується на співвідношенні календарних і перспективних цілей у загальному векторі життєвих перспектив.

- Тимчасова визначеність мети передбачає конкретні (верхній та нижній) термін досягнення.

Після побудови індивідуального макету бажаної мети учасники групи обговорюють результати роботи.

Питання для обговорення:

- Чи виникали у вас труднощі в процесі оцінки бажаних цілей за запропонованими критеріями?

- Який із критеріїв у вашому макеті був представлений найбільшою кількістю балів? Аргументуйте причину.

- Який із критеріїв у вашому індивідуальному макеті цілей був представлений найменшою кількістю балів? Аргументуйте причину.

Вправа «Руйнуючий перешкоди»

Мета: розвиток навички гармонійного сприйняття реальності; усвідомлення значущості свого життєвого вибору та впевненості у подоланні можливих перешкод; встановлення контакту із «тілесним Я».

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам Т-групи висловити у вигляді міні-етюду емоційно-тілесні реакції, як ефект інформації, що сприймається.

«Уявіть собі, що навколишній світ є частиною вас. Ви гніваєтесь, і небо плаче дощем, ви радієте, і промені сонця зігрівають ваші долоні. Відчуйте себе єдиним цілим із реальністю сьогодення.

А тепер уявіть собі, що ви перебуваєте в ситуації змішаних почуттів. Ви проживаєте ситуацію життєвого вибору. Світ, що оточує вас, не змінився. Змінилися ви. Перебуваючи у ситуації невизначеності, ви відчуваєте гармонії

зі світом. І він стає перешкодою для відчуття свободи вашого руху вперед.
Рухи бажаної мети.

Уявіть, що вас оточує бурхливе море, а ви знаходитесь на маленькому плоту, до берега, до вашої мети всього кілька важких метрів. Пливіть! Ваша ціль життєво важлива для вас! Пливіть (перший етюд).

А тепер уявіть холодний жовтневий вечір, ви на вулиці за двадцять метрів від будинку, де тепло та затишно. Раптом з неба обрушується крижана злива та град. Вам холодно. Вам чудово холодно. Але ви знаєте, що ваша мета поруч. Треба тільки пройти ці крижані двадцять метрів. Ідіть! Вам знайомий цей маршрут! Ідіть (другий етюд).

І нарешті, уявіть, ви йдете до чистої річки, по обпаленому сонцем полю. Ваш нехай був довгий, і безсерде сонце палить вам прямо в очі. Вам спекотно. Ваше тіло прагне прохолоди. Ви вже бачите річку. Вона поряд. Варто тільки з останніх сил, наперекір зною пробігти це, здавалося безкінечним, випалене сонцем поле. Біжіть! І ви знайдете прохолоду! Біжіть. (3-ий етюд)».

Після завершення роботи учасники обговорюють результати.

Питання для обговорення:

- Які почуття ви відчували, програючи етюди?
- Який з етюдів вам було найлегше програти на емоційно-тілесному рівні?
- Який з етюдів потребував додаткового налаштування? Опишіть ваші почуття.
- Які інсайти виникли у процесі виконання роботи?

Вправа «Дар»

Мета: викликати стан релаксації; закріпити у свідомості позитивний досвід ресурсності своєї позиції життєвого вибору.

Матеріал: релаксаційна музика, індивідуальні коврики.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує зручно влаштуватися учасникам Т-групи, зайняти найкомфортнішу позу. Глибоко вдихнути та видихнути. Закрити очі.

«У вас є Дар. Вам багато що дано. Ваші якості характеру, знання, вміння та навички ведуть вас до набуття ваших цілей. Бажаних цілей. Ваше тіло, ваші емоції, ваші думки синхронно налаштовані на Удачу. Розподіліть символічно ваші ресурси по тілу. Прийміть їх.

Ваші нові ідеї досягнення задуманого помістіть в область скронь на голові. Ви відчуваєте, як пульсує вінка, рух нових ідей? Вдихніть глибоко. Видихніть.

Ваш позитивний настрій на успіх, радість руху до бажаної мети помістіть до серця. Воно б'ється у такт вашим мріям. Відчуйте це. Вдихніть глибоко та видихніть.

Ваші ресурси особистості, навички та вміння помістіть в область рук, долонь. Відчуйте тепло ваших перспектив. Вдихніть глибоко та видихніть.

Побудьте в цьому стані хвилину. Проживіть відчуття могутності досяжності поставленої мети. Ви їх досягнете. У вас є Дар».

Питання для обговорення:

- Які почуття ви відчували при проживанні цієї вправи?
- Чи вдалося вам відчути ваші ресурси тілесно?
- Які образи вам найлегше було уявити?
- Які інсайти виникли під час виконання вправи?

Заняття 8.

Мета: Підведення підсумків програми; актуалізація отриманого досвіду під час занять

Основні вправи:

Вправа «Прокрастинація в кольорі»

Матеріали: листи А4, кольорові олівці.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам зобразити у вільній формі емоції прокрастинатора, використовуючи кольорові олівці. Вибір кольору учасники визначають самостійно, спираючись на суб'єктивні відчуття та особистий емоційний досвід.

За підсумками вправи проводиться колективне обговорення.

Питання для обговорення:

- Що у вашому малюнку є для вас більш значущим: символіка чи кольорова гама? Обґрунтуйте відповідь.

- Який із квітів найчастіше використовувався учасниками? Аргументуйте відповідь.

- Які почуття ви відчували в процесі виконання даної вправи?

Релаксація «Квітка в долоньках»

Вправи на розкриття та розвиток кожної пелюстки квітки потенціалів: тіла, розуму, почуттів, стосунків з собою, стосунків з оточуючими. Заповнення вмісту пелюсток практичними рекомендаціями щодо розвитку. Розмова про тіло людини. Рекомендації щодо здорового способу життя. Розмова про розум людини. Читання притчі про жадібного Імператора, бесіда про жадібність та добрі почуття. Релаксаційна пауза. Розмова про стосунки з іншими людьми.

Вправа «Привіт з майбутнього»

Мета: розвиток усвідомлення впливу актуального вибору, реальних зусиль у теперішньому на життєву перспективу; конкретизація «важливого» і «головного» у побудові значущих цілей.

Матеріали: листи А4, авторучки.

Інструкція проведення заняття:

Тренер-психолог пропонує учасникам написати лист до себе сьогодні з віддаленого майбутнього. У цьому листі необхідно оцінити цілі, які такі важливі учасникам у нинішній період життя. Крім того, необхідно оцінити стратегії, які адресат обрав для реалізації цілей, ефекти

досягнення/недосягнення бажаних планів. Вказати, що, через великий період часу (учасники можуть самі встановити часовий відрізок), буде значущим для людини, того, ким вони стануть у майбутньому.

Психолог зазначає, що лист може бути написано у вільній формі, враховуючи рекомендовані вимоги.

Відтак учасники засуджують результати роботи.

Питання для обговорення:

- Виникли складнощі в оцінюванні себе сьогодні, своїх дій, планів і цілей з позиції себе в майбутньому?
- Ваша оцінка бажаних цілей з позиції погляду на майбутнє узгоджується з вашою нинішньою позицією? Якщо ні, спробуйте аргументувати зміни.
- Що для вас «важливе», а що є «головним» у ваших перспективних планах? Обґрунтуйте відповідь.
- Які почуття ви відчували під час написання листа «Привіт із майбутнього»?
- Які інсайти виникли під час роботи?