

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра загальної та соціальної психології

Копінг-стратегії підлітків схильних до прокрастинації

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Софія ГОДУН

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

Софія ГОДУН. Кваліфікаційна робота. Копінг-стратегії підлітків схильних до прокрастинації

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі вивчення особливостей копінг-стратегії підлітків схильних до прокрастинації. Проаналізовано теоретичні основи дослідження: копінг-стратегії як психологічний феномен; особливості копінг-стратегій схильних до прокрастинації підлітків, Наголошено, що негативні наслідки прокрастинації проявляються не тільки в зниженні ефективності та продуктивності, а й у сильних емоційних переживаннях, пов'язаних із невдачами, почуттям провини та незадоволеністю результатами своєї діяльності. Представлено результати емпіричного дослідження копінг-стратегії підлітків схильних до прокрастинації. Встановлено, що для підлітків, схильних до прокрастинації, найбільш характерними є стратегії «Уникнення проблеми», «Дистанціювання» та «Втеча-уникнення». З огляду на ці результати, була розроблена програма психокорекції, спрямована на розвиток активних форм подолання стресу та корекцію не адаптивної поведінки у підлітків.

Ключові слова: *копінг-стратегії, підлітки, прокрастинація, тривожність, дистанціювання, уникнення проблем.*

Sofia GODUN. Qualification work. Coping strategies of adolescents prone to procrastination

The qualification work is devoted to the problem of studying the features of the coping strategy of adolescents prone to procrastination. The theoretical foundations of the study are analyzed: coping strategies as a psychological phenomenon; features of coping strategies of adolescents prone to procrastination. It is emphasized that the negative consequences of procrastination are manifested not only in a decrease in efficiency and productivity, but also in strong emotional experiences associated with failures, feelings of guilt and dissatisfaction with the results of their activities. The results of an empirical study of the coping strategy of adolescents prone to procrastination are presented. It was established that for adolescents prone to procrastination, the most characteristic strategies are "Avoidance of the problem", "Distancing" and "Escape-avoidance". Given these results, a psychocorrection program was developed aimed at developing active forms of stress management and correcting maladaptive behavior in adolescents.

Keywords: *coping strategies, adolescents, procrastination, anxiety, distancing, problem avoidance.*

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ	
1.1. Копінг-стратегії як психологічний феномен.....	7
1.2. Особливості копінг-стратегій схильних до прокрастинації підлітків	18
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ	
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Аналіз результатів дослідження	29
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

У сучасному українському суспільстві особистість стикається з вимогами до розвитку самостійності та відповідальності. Проте, намагаючись виконувати завдання вчасно і успішно, людина часто зустрічається з проблемою дефіциту часу, через що справи відкладаються «на потім».

Прокрастинація викликає певний психологічний дискомфорт особистості, від неможливості виконати справи вчасно, що, своєю чергою, погіршує якість її життя. Негативні наслідки прокрастинації проявляються не тільки в зниженні ефективності та продуктивності, а й у сильних емоційних переживаннях, пов'язаних із невдачами, почуттям провини та незадоволеністю результатами своєї діяльності. Це явище зазвичай спостерігається в ситуаціях, коли результат діяльності має велике значення для особистості. Тому виникає необхідність навчання ефективним копінг-стратегіям, що допомагають впоратися з проблемами та кризовими ситуаціями, особливо у людей із вираженою прокрастинацією.

Прокрастинація є широко поширеним явищем у сучасному суспільстві, але вона досі недостатньо вивчена теоретично, і не існує чітких причин, що визначають схильність до «відкладання справ на потім». Ця проблема є особливо актуальною в підлітковому віці, коли активно розвиваються моральні орієнтири, самосвідомість, «почуття дорослості», а також здатність адекватно інтерпретувати як власні, так і чужі емоції, використовуючи їх для прийняття рішень.

Також підлітковий період є критичним для розвитку навичок психологічного подолання стресових ситуацій через формування вольових та інтелектуальних можливостей особистості. Важливість вивчення копінг-стратегій у підлітків, які схильні до прокрастинації, полягає у можливості розробці шляхів підготовки до кризових життєвих ситуацій, а також, стратегії переживання й психологічного подолання складних ситуацій.

Проблему копінг-стратегій досліджували такі вчені, як К. Карвер, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Х. Файфкель, С. Фолкман та ін. Вивчення прокрастинації стало темою досліджень таких науковців, як Дж. Баторі, М. Мілграм, П. Стіл, О. Лящ, В. Оверчук та ін. Оскільки ці тенденції вказують на важливість дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у осіб, схильних до прокрастинації, ця проблема є особливо значущою для підліткового періоду.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: копінг-стратегії підлітків, схильних до прокрастинації.

Мета дослідження: теоретичне вивчення та емпіричне дослідження копінг-стратегій підлітків, схильних до прокрастинації.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій особистості.
2. Оцінити психологічні характеристики копінг-стратегій підлітків, схильних до прокрастинації.
3. Провести емпіричне дослідження копінг-стратегій серед підлітків, схильних до прокрастинації.
4. Розробити соціально-психологічну програму для формування адаптивних копінг-поведінкових стратегій у підлітків, схильних до прокрастинації.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, класифікація й систематизація сучасних наукових та емпіричних робіт; емпіричні методи:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н. Сироти, В. Ялтонського) [18, с.29];
2. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана (адапт. Т. Крюкової) [18, с.21].;
3. Шкала загальної прокрастинації К. Лея [27, с.56];

4. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової [27, с.39];

5. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [20, с.11].

Статистичні методи: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Львівської ЗОШ №34 ім. М. Шашкевича. Основним об'єктом дослідження стали 53 учні підліткового віку.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні розуміння особливостей копінг-стратегій у підлітків, які схильні до прокрастинації та шляхів їх корекції.

Практичне значення дослідження: результати кваліфікаційної роботи можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників в освіті та педагогів, що сприятимуть розвитку у підлітків позитивного мислення, звільненого від прокрастинації, а також свідомого й відповідального вибору життєвих стратегій.

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська робота складається із вступу, двох розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Копінг-стратегії як психологічний феномен

Наукові дослідження, що стосуються способів подолання складних ситуацій чи копіngu, почали розвиватися у зарубіжній психології в другій половині ХХ ст. Термін «копінг» походить від англійського «cope», що означає «переборювати». Німецькі автори використовують термін «bewältigung», що перекладається як «подолання» дітьми [28].

У наукових розвідках вітчизняних психологів поняття «копінг» інтерпретується як подолання стресу чи психологічне подолання стресових ситуацій. Розуміння терміну «копінг» суттєво варіюється залежно від підходу в психології. Вперше його ввів у науковий обіг Л. Мерфі в 1962 році, досліджуючи способи подолання криз розвитку дітьми [10, с.21].

У своїй книзі «Психологічний стрес та процес опанування ним» (1966) Р. Лазарус представив копінг як стратегію подолання тривоги та стресу. Вчений А. Маслоу розглядає копінг як готовність особистості вирішувати життєві проблеми шляхом адаптації до обставин, використовуючи навички для подолання стресу [36].

Вчені визначають coping як певний індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією, що залежить від її значимості для людини та її психологічних можливостей, а також використовують термін «психологічне подолання» для пояснення індивідуальних відмінностей в реагуванні на кризові ситуації [36].

Загалом, дослідники виокремлюють три підходи до розуміння феномену копінг-поведінки:

1) диспозиційний (вивчається вплив особистісних якостей на подолання складних ситуацій та вибір стратегії подолання стресу, З. Фрейд);

2) ситуативний (орієнтований на вивчення факторів, які змінюються залежно від ситуації та визначають вибір копінг-стратегії (К. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.);

3) інтегративний (ситуативні й особистісні фактори взаємодіють як показники, що впливають на подолання стресу, Г. Мак Куббін, Р. Моос та Дж. Шеффер та ін.) [28, с.36].

Копінг-поведінка дозволяє особистості, завдяки усвідомленим діям, справлятися із стресом чи важкими ситуаціями адекватними способами. Така свідома поведінка спрямована на активну взаємодію із ситуацією, її пом'якшення, адаптацію до вимог проблемної ситуації або уникнення її. Якщо особистість не володіє цією поведінкою, це може призвести до негативних наслідків для продуктивності, здоров'я й благополуччя [20, с.35].

Копінг-поведінка, або долаюча поведінка, за І. Ніконенко здійснюється через копінг-стратегії, які, на думку автора, являють собою конкретні послідовні дії особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій [19, с.13]. Застосування ефективних стратегій поведінки та наявність добре розвинутих адаптаційних механізмів дозволяють подолати стресові ситуації і підтримувати емоційну стабільність особистості (Дж. Фрейденберг) [22, с.729]. Таким чином, копінг можна розглядати як адаптаційний механізм, що є відповіддю на стрес і способом його подолання (Р. Лазарус). Перед тим, як детально розглянути копінг-стратегії, слід з'ясувати, як цей феномен пов'язаний із поняттями «копінг», «копінг-поведінка» та «копінг-операції». Аналіз активної, цілеспрямованої поведінки, орієнтованої на зменшення емоційного навантаження, здійснюється через поняття копінг-поведінки, копінг-стратегій та копіngu.

Поняття «долаючої поведінки» є найбільш широким, оскільки охоплює не лише психологічний, а й соціальний та біологічний аспекти. Термін «копінг-стратегії» є більш конкретним, оскільки вони є основними механізмами реалізації долаючої поведінки. Найвужчим є поняття «копінг», оскільки це лише окремий засіб подолання стресу. Натомість копінг-стратегія — це

сукупність свідомих дій особи, що об'єднують когнітивні, емоційні та вольові компоненти саморегуляції [22].

Л. Макаруч пропонує інший підхід до визначення місця стратегій у рамках опанувальної поведінки, наводячи класифікацію копінгів для подолання стресу: копінг-стратегії, копінгові дії, копінгові стилі й копінг-поведінка [26, с.8].

Р. Лазарус визначає копінг як ментальні й конотативні операції, зміст яких зумовлюється ситуативними факторами, а копінг-стратегію — як групу взаємопов'язаних копінг-операцій особистості (оцінка, аналіз, синтез, прийняття рішень). Копінг є досить мінливим процесом, а стабільні патерни копінгів дозволяють формувати копінг-стратегії, що представляють собою певні характерні стилі реагування на стресові ситуації. Отже, копінг-стратегії є внутрішніми регулятивними механізмами поведінки особистості [31].

На сьогодні термін «копінг-стратегія» використовується для позначення способів, якими людина справляється із складними ситуаціями та станами. Це певна сукупність різних поведінкових стратегій, які включають спроби подолати зовнішні й внутрішні обставини, які людина сприймає як надмірні для своїх ресурсів. Р. Лазарус і С. Фолкман визначали копінг-стратегії як стратегії оволодіння й врегулювання взаємин із навколишнім середовищем, однак лише ті стратегії, що є усвідомленими та спрямованими на подолання стресу та інших подій, що викликають тривогу [35].

Копінг-стратегії є складовою частиною особистісного потенціалу — системи факторів, що сприяють успішній саморегуляції в різних ситуаціях [27, с.16]. У психології копінг-стратегії визначаються як життєтворчі можливості особистості або її конструктивні сили, що ініціюють активність, спрямовану на зміну як себе, так і інших, зокрема в контексті системи цілепокладання, прогнозування результатів, розробки нових підходів та пошуку виходу з труднощів, зокрема стресових ситуацій [35, с.33].

О. Донець вказує, що термін «копінг-стратегії» означає процес подолання стресу. Він акцентує, що сутність копінгу полягає в найефективнішій адаптації

людини до стресових ситуацій, а також у створенні та підтриманні умов для адаптації, що відповідають її фізичним, психологічним і функціональним можливостям [4, с.58].

Дослідники виявили значні відмінності у застосуванні копінг-стратегій, залежно від таких факторів, як особистісні, вікові, гендерні та професійні характеристики.

Дослідники провели диференціацію копінг-стратегій у підлітків, які виховуються в сім'ях, у дитячих будинках й у підлітків із адиктивною поведінкою. Вчені зазначають, що підлітки із сімей застосовують активні поведінкові стратегії, підлітки з дитячих будинків — стратегії «уникання», а підлітки із адиктивною поведінкою — стратегію «пошуку соціальної підтримки» [16, с.157].

Вчені також встановили, що психологічними факторами, які сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій, є рівень професійної реалізації й використання соцмереж у стрес-ситуаціях [24, с.117].

Копінг-стратегії є свідомими зусиллями особистості, що сприяють її активному пристосуванню до нових життєвих ситуацій. «Стратегія подолання» — це взаємодія особистості із ситуацією, яка включає дії, прийоми й способи поведінки, що спрямовані на вирішення проблеми [8].

Л. Макачук підкреслює, що копінг-стратегії є індивідуальними стратегіями, що базуються на особистісному досвіді й психологічних резервних можливостях (копінг-ресурсах). Вони дозволяють людині усвідомити свої можливості для подолання стресових ситуацій та визначити життєві перспективи, зберігаючи послідовність у їх реалізації. Таким чином, суть стратегії полягає у визначенні принципів подолання складних життєвих ситуацій, а також у використанні індивідуальних методів адаптації, що формуються на основі особистісних й зовнішніх ресурсів [15].

Основою подолання проблемних ситуацій особистістю (копінг-стратегії) є її попередній досвід (копінг-ресурси). Взаємодія цих ресурсів і стратегій формує долаючу поведінку, що сприяє розвитку особистості. Таким чином,

копінг-стратегії — це конкретні дії для подолання стресу, а копінг-ресурси — це інструменти та якості, які особистість використовує для вирішення складних ситуацій. Завдяки подоланню труднощів копінг-стратегії стають додатковим ресурсом для подолання майбутніх проблем і сприяють саморозвитку [15].

Щоб копінг-стратегії були ефективними, особистість повинна повністю усвідомлювати труднощі та знати способи й уміння, що підходять для конкретної ситуації. Вибір стратегії визначається суб'єктивним сприйняттям ситуації, і може бути спрямований або на розв'язання проблеми, або на емоційне її переживання. Вибір стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією визначає психологічне та фізичне самопочуття особистості. Дослідники зазначають, що для ефективного подолання труднощів людина поєднує різні стратегії. Водночас одна й та сама ситуація може вимагати різноманітних підходів для різних людей, а кардинально-протилежні стратегії можуть бути використані для вирішення однакових проблем [32].

Дослідження структури копінг-стратегій показують, що більшість науковців вважають їх реалізацію в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. Ці стратегії можуть призвести до успішної чи неуспішної адаптації. Основні компоненти копінг-стратегій включають когнітивний, емоційний й поведінковий аспекти. Однак є й інші підходи, які класифікують копінг-стратегії на проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані (Р. Лазарус, С. Фолкман) або на ефективні й неефективні (Е. Фрайденберг) [34].

Згідно з класифікацією Лазаруса і Фолкмана, копінг-стратегії поділяються на чотири групи: перша група включає стратегії, спрямовані на активні зміни ситуації (планування, конфронтація, прийняття відповідальності); друга — стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки, що орієнтовані на зміни в особистісному стані; третя — стратегії дистанціювання та уникання, які спрямовані на уникнення ситуації; четверта група — пошук соціальної підтримки, що не передбачає самостійного вирішення проблеми [36].

Згідно з Е. Фрайденбергом, успішні копінг-стратегії є конструктивними й призводять до подолання стресових ситуацій. Конструктивний копінг включає орієнтацію на проблему, визначення цілей, генерацію альтернатив і вибір оптимальних варіантів вирішення. Натомість неконструктивні стратегії створюють перепони для подолання стресу [34].

Неуспішним науковець вважає копінг, при якому застосовуються неконструктивні стратегії, які заважають подолати стресову ситуацію. Згідно із адаптивними можливостями, копінг-стратегії поділяються на адаптивні, відносно адаптивні й неадаптивні [34, с. 167]. Дослідження в цій сфері визначають найбільш ефективними копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблемної ситуації (С. Карвер), такі як активний копінг, позитивне тлумачення й зростання планування, пошук соціальної підтримки, прийняття. Інший набір копінг-стратегій, що сприяють адаптації до стресу, включає пошук емоційної підтримки, припинення конкурентної діяльності та заборону. Окрім цього, існує ще одна група стратегій, які допомагають подолати стресові ситуації: фокусування на емоціях та їх вираження, заперечення, ментальне та поведінкове відчуження [19, с. 273].

Дослідження С. Карвер вказують на те, що в контрольованих ситуаціях люди частіше застосовують активні стратегії подолання стресу, такі як планування і обмеження конкурентних видів діяльності. Найбільш ефективними копінг-стратегіями є ті, що спрямовані на вирішення конкретних проблем [34, с.276].

В різних сферах — поведінковій, емоційній та когнітивній — використовуються різноманітні адаптивні копінг-стратегії. У поведінковій сфері серед таких стратегій виділяють співпрацю, звернення по допомогу та альтруїзм. У когнітивній сфері адаптивними є стратегії аналізу проблем, зміцнення самоцінності та самоконтролю. Вони фокусуються на оцінці труднощів і пошуку можливих шляхів їх вирішення, а також на підвищенні самооцінки та впевненості у власних силах. В емоційній сфері адаптивними є

протест і оптимізм, які відображають емоційний стан і віру в можливість знайти вихід з будь-якої ситуації.

Існують також інші варіанти копінг-стратегій, які використовуються в емоційній, когнітивній сферах. Так, у поведінковій сфері це активне уникнення та ізоляція; в когнітивній — дисиміляція і ігнорування; в емоційній — придушення емоцій, самообвинувачення та агресивність [29, с. 23].

Серед стратегій, які є відносно адаптивними, конструктивність копінг-стратегій залежить від їх значущості й інтенсивності ситуації. До прикладу, у поведінковій сфері важливим є надання смислу, відносність; в емоційній сфері — емоційне розвантаження й пасивна кооперація.

У наукових розвідках можна зустріти класифікації, які базуються лише на певному виді процесів. Наприклад, Д. Коплік у рамках когнітивних копінг-стратегій використовує дві основні категорії: стратегії пошуку інформації й стратегії закритості інформації [27].

Інший підхід до вивчення копінг-стратегій зосереджує увагу на різноманітні способів подолання складних-життєвих ситуацій.

Одним із основних підходів є класифікація, згідно із якою копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні.

Активними стратегіями є:

1) «вирішення проблем», що передбачає використання особистісних ресурсів для пошуку ефективних рішень;

2) «пошук соціальної підтримки», коли особа звертається до оточуючих за допомогою, що є одним із сильних копінг-ресурсів, оскільки соціальна підтримка пом'якшує вплив стресорів та сприяє збереженню здоров'я; проте, вона може мати й негативний ефект, викликаючи відчуття втрати контролю та безпомічності [30, с. 13].

До пасивних стратегій належить «уникнення», коли особа намагається уникати взаємодії з іншими та не визнає існування проблеми. Ця стратегія може призвести до адиктивної поведінки, є результатом недостатньо розвинутої системи копінг-ресурсів і забезпечує зниження рівня стресу, але на нижчому

функціональному рівні. Уникнення може бути корисним лише в обмежений час, коли емоційні ресурси досить обмежені. Методи уникнення включають хворобу, вживання алкоголю чи наркотичних речовин, суїцидальні тенденції [29, с. 273].

Отже, можна зробити висновок, що не існує єдиної класифікації копінг-стратегій, позаяк для їх диференціації використовуються різні критерії. У цьому контексті особистість вибирає кілька стратегій залежно від обставин.

Щодо факторів вибору копінг-стратегій, Р. Лазарус й С. Фолкман відзначають, що соціальний фактор є ключовим у цьому процесі як динамічному. Дослідження Blanchard-Fields F. і Buck R. вказують на важливість статево-рольових стереотипів, а Conway V. J. і Terry D. J. наголошують на значущості соціальної підтримки. Вік особистості, згідно з дослідженнями Petrosky M. J. і Birkimer J. C., також впливає на вибір стратегії. Усі ці фактори мають різний вплив на вибір копінг-стратегії на різних етапах розвитку особистості.

Особливості ситуації визначають логіку поведінки людини, що дає змогу передбачити вибір копінг-стратегії й впливати на нього. Більшість дослідників вважають, що поведінка людини зумовлена не об'єктивними характеристиками ситуації, а її суб'єктивною оцінкою, хоча важко визначити, які саме особистісні або зовнішні фактори впливають на вибір копінг-стратегії [34, с.168].

Дослідники, які вивчають оптимізм і песимізм, дотримуються думки, що оптимізм сприяє позитивній переоцінці ситуації та вибору ефективних стратегій подолання труднощів. Так, оптимісти легше справляються з важкими ситуаціями, тоді як песимісти більше миряться із ними [28].

Дослідники виділяють декілька основних факторів, що впливають на формування копінг-стратегій: якість прив'язаності дітей до матері, що дозволяє будувати адаптивні моделі поведінки у складних обставинах; система особистісних стосунків дитини, адже наявність значущих дитячо-батьківських стосунків із дорослими є основою для формування стратегій, які орієнтовані на соціальну підтримку; дитячо-батьківські стосунки коли відсутня підтримка у

дитинстві ускладнює вибір конструктивних копінг-стратегій у дорослому віці; модель копінг-поведінки, які демонструють дорослі [31, с.46].

З огляду на означені підходи до копінг-стратегій, можна визначити їх основну роль у житті особистості. Копінг-стратегії сприяють ефективній адаптації до ситуації, допомагаючи опанувати її чи уникнути [26, с.57]. Використовуючи конструктивні стратегії, особистість підвищує свій позитивний потенціал, який сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності й впевненості у собі [20, с.198].

Завдяки копінг-стратегіям відбувається встановлення бажаної рівноваги у стресовій ситуації на рівні енергії й інформації. Вони допомагають знижувати рівень дратівливості, тривожності, психосоматичних симптомів й депресивних проявів. Зокрема, І. Андрущенко підкреслює, що активні конструктивні стратегії покращують фізичне самопочуття, дозволяють активізувати інтелектуальну діяльність й сприяють позитивним емоціям, а також загалом успішній адаптивній поведінці. Натомість, непродуктивні стратегії спричиняють негативну психофізіологічну симптоматику, знижують інтелектуальну діяльність, провокують негативні емоції та прагнення уникати чи ігнорувати проблему, зосереджуючи зусилля лише на зменшенні емоційної напруги [1, с.6]. Більшість вчених вважають, що активні копінг-стратегії допомагають поліпшувати самопочуття, тоді як стратегії уникання проблем чи пасивні -- призводять до негативної симптоматики [22;23; 32].

Підлітковий вік є дуже чутливим періодом, що часто супроводжується негативними наслідками складних життєвих ситуацій для психоемоційного стану особистості. Саме в цей час формуються основні внутрішні структури особистості, що в подальшому впливатимуть на її життєвий шлях, самосвідомість та самовизначення.

Підлітковий вік характеризується кризовим характером, оскільки вимагає від особистості вирішення складних завдань розвитку. Це сенситивний період для навчання подолання життєвих криз завдяки розвитку комунікативних навичок, вольових та інтелектуальних здібностей, усвідомлення своїх

психічних станів, формуванню оцінок власних досягнень й поведінки, здатності діяти відповідно до цих оцінок. Водночас, цей період є важливим для формування й розвитку поведінки, спрямованої на подолання кризових ситуацій [13].

Для підлітків важливою є розбудова інтегративних механізмів самосвідомості, формування життєвої позиції, а також розвиток продуктивних психологічних захистів і стратегій подолання криз. Водночас спостерігається внутрішня суперечність між ідеальним і реальним «Я», що пов'язано з процесом самопізнання, та пошуками способів самореалізації й самоствердження. Якщо ця суперечність не розв'язується конструктивно, особистість може почати проявляти агресію, надмірну «свободу» в поведінці та взаєминах або ж схилитися до соціальної ізоляції.

У стресових ситуаціях підлітки часто намагаються знайти власні способи їх подолання, однак обмежений життєвий досвід може призводити до негнучкості і деструктивних стратегій подолання труднощів. Іноді підлітки не готові до сприймання й переживання складних життєвих ситуацій, відтак можуть вдаватися до досить невиправданих способів вирішення кризових проблем, які перетворює цей процес на стихійний.

Розвиток особистості підлітків відбувається через взаємодію з соціумом, але через брак досвіду вони часто стикаються зі складними стресовими ситуаціями, у яких не в змозі вибрати ефективні стратегії подолання. Окрім того, підлітки часто не знають, куди звернутися за допомогою чи не вміють це робити. Це призводить до розчарувань, нервового напруження, тривожності, невпевненості в собі, а інколи й агресії та негативізму, що впливає на їхній стиль поведінки [12, с.46].

Дезадаптивні процеси у житті підлітків можуть бути спричинені такими факторами, як посилення емансипації від дорослих, конфлікти між навчанням й дружбою, активною діяльністю і коханням, протиріччя між потребою в самостійності й необхідністю соціальної підтримки, а також невизначеність соцстатусу.

Не маючи достатніх навичок, підлітки ще не вміють правильно вибирати методи зняття напруженості, щоб б дозволяли зберегти їх індивідуальність й формувати здоровий спосіб життя. Вони часто використовують неефективні стратегії подолання проблем, відтак це призводить до деструктивної захисної поведінки [5, с.35].

Підлітки надмірно чутливі до негативних факторів навколишнього середовища, а тому загострюється потреба в організації психологічної допомоги для подолання труднощів й вибору конструктивних стратегій, таких збереження самоконтролю. Якщо підлітки не можуть застосувати продуктивні стратегії у складних ситуаціях, це може призвести до загострення конфліктів, розвитку дезадаптивних механізмів психозахисту й виникнення поведінкових відхилень [9].

Основою при розробці психологічної підтримки підлітків у цей період є вивчення стратегій подолання стрес-ситуацій. Усвідомлення власних копінг-стратегій та їхнє вміння ефективно застосовувати значно полегшує прийняття правильних рішень [6].

Крім того, існують особливості вікової динаміки у використанні копінг-стратегій: із віком збільшується ймовірність застосування активних стратегій подолання труднощів. Активне формування опанувальної поведінки відбувається в підлітковому віці, при цьому пік використання непродуктивних стратегій у дівчат спостерігається у віці 12-13 років, а у хлопців — 14-15 років [10, с.136]. Копінг-стратегії мають обиратися залежно від ситуації та результатів адаптації.

Отже, процес дорослішання не є єдиним фактором, що визначає адаптивну поведінку і ефективне подолання проблем. Таким чином, хоча ми можемо спостерігати загальні тенденції у формуванні копінг-стратегій у підлітків, кожен з них під час подолання складної ситуації використовує свої стратегії, основані на особистому досвіді та психологічних ресурсах. Копінг-стратегії виступають як інструменти управління стресовими факторами, що викликають відповідні реакції на загрози.

1.2. Копінгові стратегії підлітків схильних до прокрастинації

Негативні наслідки прокрастинації проявляються не тільки в зниженні ефективності та продуктивності, а й у сильних емоційних переживаннях, пов'язаних із невдачами, почуттям провини та незадоволеністю результатами своєї діяльності. Це явище зазвичай спостерігається в ситуаціях, коли результат діяльності має велике значення для особистості. Прокрастинація є широко поширеним явищем у сучасному суспільстві, але вона досі недостатньо вивчена теоретично, і не існує чітких причин, що визначають схильність до «відкладання справ на потім» [30].

Термін «прокрастинація» (від англ. Procrastination — відкладання; від лат. Procrastinus — на завтра) описує схильність людини постійно зволікати, ухилятися та відкладати завдання. У вітчизняній психології це явище часто позначається як «відкладання» чи «зволікання». За словами К. Лея, увага людини зосереджується на всьому, окрім головного завдання [34, с.56].

Термінологія, що стосується прокрастинації, досі є неоднозначною в науковій літературі. Так, канадський психолог Стіл Пірс визначає це як «добровільне відкладання запланованих особистістю справ, незважаючи на певні очікувані негативні наслідки від затримки» [35, с.48].

Прокрастинацію найчастіше визначають як «ірраціональну затримку», яка заважає ефективному виконанню справ. Це може стосуватися як початку, так і завершення задачі, з усвідомленням, що така поведінка не приносить ані матеріальних, ані психологічних вигод. К. Лей зазначає, що «прокрастинація — це добровільне й ірраціональне відкладання запланованих дій, незважаючи на те, що можливі негативні наслідки чи серйозні витрати для особистості» [34].

У «Великому психологічному словнику» прокрастинаторам надається характеристика як особистостям, які мають схильність відкладати виконання навіть найважливіших і термінових завдань та прийняття рішень на потім [18].

Прокрастинація описується як тенденція відкладати необхідні справи на пізніше; в поведінковому контексті це розглядається як ірраціональна дія, при якій людина усвідомлює негативні наслідки. Вона є багатогранною, адже проявляється в різних сферах: навчанні, роботі, соціальних відносинах, побуті.

Прокрастинатор – це людина, що відкладає виконання запланованого, приступаючи до справ лише коли наближається крайній термін, але вже тоді буває занадто пізно для початку. Це веде до негативних наслідків: матеріальних штрафів, звільнень, відрахувань тощо. Окрім зовнішніх наслідків, часто виникають емоційні труднощі: почуття провини, тривога, неспокій і невпевненість [30].

Першу класифікацію видів прокрастинації було запропоновано у 1993 році М. Мілграмом, Дж. Баторі й Д. Моурером. Вчені виокремлюють п'ять основних видів прокрастинації:

1. Побутова (щоденна) прокрастинація, що полягає в зволіканні з виконанням регулярних повсякденних справ.
2. Прокрастинація при прийнятті рішень, навіть незначних.
3. Невротична прокрастинація, яка стосується відкладання важливих життєвих рішень, таких як вибір професії чи створення сім'ї.
4. Компульсивна прокрастинація, що поєднує побутову, поведінкову прокрастинацію та прокрастинацію при прийнятті рішень, які проявляються одночасно в одній особі.
5. Академічна прокрастинація, що виявляється в затримці виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів та заліків [35, с.189].

Прокрастинація може бути двох типів:

- 1) пасивною, яка виникає через бажання уникнути неприємних справ, прагнучи отримати сильні відчуття в умовах обмеженого часу;
- 2) активною, що характеризується бажанням створити додаткове напруження, відкладаючи виконання завдань до останнього моменту, що також створює гостроту відчуттів і мобілізує всі психічні процеси [30, с.22].

Для активних прокрастинаторів характерне більш розумне й цілеспрямоване використання часу, висока впевненість у своїх силах й низька схильність до негативних емоцій.

П. Стіл критикує поділ прокрастинації на «активну» та «пасивну» й пропонує розглядати її як «єдиний конструкт ірраціонального відкладання». [32, с.49]. Дослідник вважає, що прокрастинатори виконують тільки саме ті завдання, що принесуть їм найбільшу користь. Вони схильні відкладати справи, коли користь від їх виконання здається незначною. Основною причиною прокрастинації є надмірна імпульсивність, і чим більші очікування від результатів справи, тим менше вона відтерміновується. Натомість завдання, які здаються менш важливими і для яких є багато часу, відкладаються. Таким чином, найкраще виконуються ті завдання, що мають високі очікування і до яких є велика особиста зацікавленість, а також обмежений час на їх виконання. Неважливі справи замінюються на більш корисні та приємні для прокрастинатора, ігноруючи можливість досягнень у майбутньому [32].

Прокрастинація може виникнути через різні фактори: невизначеність щодо мети в житті чи небажання виконувати неприємні завдання. Люди, які бояться помилок, часто відтягують справи через страх, тоді як перфекціоністи, прагнучи до ідеалу, не встигають виконати завдання вчасно. Також причина прокрастинації може полягати в нездатності ефективно планувати час та визначати пріоритети.

Рівень прокрастинації у підлітків тісно пов'язаний із їхніми копінг-стратегіями. У сучасній психології поняття "прокрастинація" й "копінг-стратегії" розглядаються як складна система, що впливає на ставлення особистості до власної діяльності, самовідчуття, оцінку своїх можливостей, а також взаємини з іншими [14].

Висока прокрастинація корелює із копінг-стратегіями, що орієнтовані на уникання та емоційне реагування, тоді як низька прокрастинація асоціюється з копінг-стратегіями, спрямованими на вирішення проблеми. Далі розглянемо

основні копінг-стратегії осіб з високим рівнем прокрастинації на основі досліджень у цій галузі.

Люди із високим рівнем прокрастинації часто зволікають із виконанням завдань, шукають соціальну підтримку в інструментальному плані, зосереджуються на своїх емоціях та їх вираженні, заперечують ситуацію, звертаються до віри або ухиляються від проблеми через зміну поведінки чи мислення. Такі особи в стресових умовах намагаються отримати пораду чи допомогу від оточуючих, що дозволяє їм перекласти відповідальність за свою бездіяльність на інших [25, с.251]. Вони ухиляються від досягнення цілей, не регулюють зусилля для взаємодії зі стресором, часто зосереджуються на неприємних емоціях та труднощах. Дослідники підкреслюють, що серед ключових рис прокрастинаторів виділяються: критичність, підвищена рефлексивність, низька самооцінка, нездатність до самоконтролю, схильність до переоцінки своїх можливостей [20].

На відміну від виражених прокрастинаторів, люди з менш вираженими проявами прокрастинації активно планують, концентруються на виконанні завдань, пригнічують конкурентні види діяльності, сміються, шукають емоційну підтримку, позитивно переформулюють проблеми і зростають особистісно. У стресових ситуаціях ці люди активно діють, шукаючи способи вирішення проблеми, розглядаючи різні варіанти і не відволікаючись на інші справи, щоб ефективно впоратися зі складною ситуацією [11].

У надскладних ситуаціях прокрастинатори часто шукають підтримку та допомогу від оточуючих, перекладаючи відповідальність на інших. Їх діяльність характеризується хаотичністю та відсутністю чіткого плану. На відміну від них, люди, не схильні до прокрастинації, намагаються виконувати завдання вчасно, ефективно організовують комунікацію, детально аналізують ситуацію і керуються чітко визначеними цілями. Вони більш автономні в порівнянні з прокрастинаторами [11].

Таким чином, прокрастинатори частіше застосовують стратегії соціальної підтримки й уникнення проблем, проявляючи невпевненість й нерішучість у

стрес-ситуаціях. Натомість люди, які не схильні до прокрастинації, використовують стратегії вирішення проблем і активно залучають усі наявні особистісні ресурси для подолання складнощів. Копінг-стратегія уникнення проблем дуже часто призводить до дезадаптивної поведінки, позаяк ґрунтується на недостатньо-розвинених навичках активного вирішення проблем [28].

Згідно із результатами дослідження, найбільший зв'язок між прокрастинацією та емоційно-орієнтованими стратегіями копіngu спостерігається в молодому віці, але з віком він зменшується, тоді як зв'язок із униканням проблем зберігається [30]. Тому прокрастинація як копінг-стратегія має як адаптаційний, так й дезадаптаційний потенціал, та її ефективність залежить від ситуаційних вимог, рівня стресової регуляції та завдань опанувальної поведінки.

Таким чином, між прокрастинацією і опанувальною поведінкою існує взаємозв'язок. Вчені розглядають прокрастинацію як специфічний спосіб подолання стресових ситуацій. Найчастіше, особливо в підлітковому віці, такою ситуацією може бути оцінка діяльності чи її результатів. Окрім зовнішньої оцінки, людина схильна до самотійної самооцінки, і при надмірно високих очікуваннях та вимогах від себе, вона прагне до ідеального результату при виконанні будь-якої задачі [7].

Прокрастинаторам властиве постійне відчуття емоційного дискомфорту, що змушує сприймати життєві ситуації як складні. Вони часто не мають чіткої мотивації до змін у стресових ситуаціях. Зазвичай вони застосовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії для зменшення напруги, але при цьому не проявляють ефективної активності.

Дослідники підкреслюють, що для зменшення емоційної напруги прокрастинатор намагається використовувати стратегію уникнення. Такі особи часто застосовують неадаптивні методи саморегуляції, не маючи чіткої мети для виконання необхідних завдань, і схилиються до уникнення. Люди з високим рівнем прокрастинації замість того, щоб виконувати поставлені завдання, переключаються на релаксацію або іншу не продуктивну діяльність [7; 23].

Використовуючи стратегію уникнення, прокрастинатори намагаються знизити тривогу, яка виникає через можливу невдачу у важливій справі. Однак це лише підсилює почуття тривоги і призводить до відкладання справи на ще більш віддалений термін. Зазвичай стратегія уникнення зменшує значущість завдання або емоційне залучення до нього. Чим сильніша прокрастинація, тим менше у особистості навичок планування [16].

Прокрастинатори зазвичай не мають труднощів у визначенні кінцевої мети, однак вони стикаються із проблемами самоконтролю й вибору правильних стратегій для її досягнення. Їхні плани часто відзначаються надмірною амбіцією та нереалістичністю, оскільки вони схильні ідеалізувати ситуацію, не враховуючи наявні ресурси.

Незважаючи на спільні риси копінг-стратегій прокрастинаторів, Дж. Р. Феррарі виділяє певні відмінності в їхній поведінці, представивши типологію стратегій. Відповідно до цієї типології, існують три категорії прокрастинаторів:

- 1) «Шукачі гострих відчуттів» — особи, що відтягують виконання завдання, аби відчути адреналін від його виконання до останнього моменту;
- 2) «Нерішучі» прокрастинатори — люди, що постійно відкладають прийняття рішень через свій страх перед відповідальністю за результати і схильність до перфекціонізму;
- 3) «Уникаючі» прокрастинатори — особи, що прагнуть уникати завдань, які не подобаються їм, а також оцінки із боку оточення [35, с.251].

Ця класифікація базується на різних емоційних реакціях.

Дослідники також пропонують наступну типологію прокрастинаторів, два основні типи:

- 1) «Напружений» — вирізняється тривожністю, невпевненістю, й нерішучістю, відчуває провину за витрачений час, незадоволення від своїх досягнень та невизначену життєву мету;

2) «Розслаблений» — цей тип сприймає ліднь як частину життя, проводить час за улюбленими заняттями та розвагами, займається лише тим, що приносить задоволення у даний момент [13, с.32].

Прокрастинація є причиною зниженої ефективності, підвищеного рівня тривожності та розвитку комплексу неповноцінності. Серед факторів, що сприяють прокрастинації, дослідники виділяють ліднь, хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації і зацікавленості, надмірну самовпевненість, ліднь, відсутність взаємодії з іншими, вивчену безпорадність, дефіцит комунікації й зовнішні відволікаючі чинники [27].

Низка досліджень підтверджують, що успішні та неуспішні підлітки використовують різні стратегії подолання труднощів у складних ситуаціях. Активна стратегія подолання проблем позитивно корелює із навчальними досягненнями, тоді як неефективні стратегії, такі як бездіяльність чи переключення на інші завдання, мають негативний вплив. Водночас продуктивні копінг-стратегії, особливо в соціальних ситуаціях, сприяють успішному функціонуванню в соціумі [9].

Таким чином, рівень академічної прокрастинації визначає складність навчальної діяльності для підлітка. Однак цей рівень труднощів не є критичним і не гарантує низьких результатів. Те, як підліток справлятиметься з викликами (або їх відсутністю, якщо рівень прокрастинації низький та завдання не дуже складні), буде визначати його успіхи в навчанні. За відносно низького рівня академічної прокрастинації, мотивація є основним фактором, який може призвести до високих результатів. Зокрема, звернення до внутрішньої мотивації, яка ґрунтується на інтересі й задоволенні від навчального процесу, а також використання продуктивних стратегій подолання труднощів може компенсувати навіть високий рівень академічної прокрастинації та сприяти високим академічним досягненням.

Висновки до першого розділу

Копінг-стратегії виступають як внутрішній свідомий механізм регулювання поведінки особистості; вони включають певні дії, способи і методи поведінки, спрямовані на вирішення проблемних ситуацій. Головна мета копінг-стратегій — це ефективна адаптація до конкретної ситуації, а також здатність опанувати її або уникнути.

Копінг-стратегії проявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості, що визначає успішність або неуспішність адаптації. Виділяються такі основні копінг-стратегії: 1) конфронтаційний копінг 2) планування вирішення проблеми; 3) прийняття відповідальності; 4) самоконтроль; 5) пошук соціальної підтримки; 6) дистанціювання; 7) втеча-уникнення проблеми; 8) позитивна переоцінка ситуації. Загалом стратегії можна поділити на активні й пасивні.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування та розвитку адаптивної поведінки. Це етап активного становлення стабільного стилю подолання труднощів. В підлітковому віці зростає кількість активних стратегій подолання. Основними копінг-стратегіями у підлітків для подолання складних життєвих ситуацій є пошук соціальної підтримки, оптимізм, прийняття планування вирішення проблеми, прийняття власної відповідальності, позитивна переоцінка, вирішення завдань. Серед непродуктивних стратегій найпоширенішими є відступ і втеча від реальності.

Прокрастинація є однією з форм емоційно-орієнтованої поведінки, що проявляється в уникненні виконання необхідних завдань через відкладання їх на пізніше, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків. Це ірраціональна поведінка, пов'язана з відстроченням важливих справ.

У контексті прокрастинації як копінг-стратегії можна виокремити як адаптаційні, так і дезадаптаційні аспекти, при цьому ефективність цієї стратегії залежить від специфіки ситуації, рівня стресової регуляції та характеру завдання, що потребує подолання.

Зокрема, існують різні види прокрастинації: побутова, невротична, прокрастинація в прийнятті рішень, компульсивна та академічна.

Рівень прокрастинації особистості тісно пов'язаний із використанням різних копінг-стратегій. Високий рівень прокрастинації часто асоціюється з унікальними стратегіями копінгу та стратегіями, орієнтованими на емоції. Натомість, низький рівень прокрастинації корелює з використанням копінг-стратегій, спрямованих на пошук шляхів вирішення проблем.

Для осіб з високим рівнем прокрастинації характерна тенденція до відстрочення дій, пошуку соціальної підтримки, зосередження на емоціях і їх вираженні, а також ухиляння від проблем. Такі індивіди використовують емоційно-орієнтовані стратегії, включаючи уникнення емоційної напруги та пошук соціальної підтримки для вирішення складних ситуацій. У виражених прокрастинаторів часто відсутні навички планування.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Методи дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення копінг-стратегій у підлітків, схильних до прокрастинації, на основі емпіричних даних. У дослідженні взяли участь 53 учні 6-8 класів Львівської ЗОШ № 34 ім. М. Шашкевича.

Для емпіричного аналізу були використані такі методики:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н. Сироти, В. Ялтонського) [18, с.29];
2. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкмана (адапт. Т. Крюкової) [18, с.21].;
3. Шкала загальної прокрастинації К. Лея [27, с.56];
4. Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» М. Кисельової [27, с.39];
5. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник [20, с.11].

Коротко розглянемо основні методики.

1. *Методика «Індикатор копінг-стратегій»* (Д. Амірхан, адаптація Н. Сирота та В. Ялтонський) – для діагностики основних копінг-стратегій. Методика охоплює три шкали: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення».
2. *Опитувальник копінг-стратегій (WCQ)* (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптація Т. Крюкова, О. Куфтяк, М. Замишляєва) – для вивчення адаптаційних стратегій у стресових ситуаціях.
3. *Шкала загальної прокрастинації К. Лея* (адаптація Т. Юдєєвої) – визначає рівень вираженості прокрастинації через 20 тверджень, що оцінюють

тенденцію до відкладання завдань у різних обставинах. Прокрастинація трактується як стійка особистісна риса.

4. *Опитувальник «Ступінь вираженості прокрастинації»* (М. Кисельова) – оцінює прокрастинацію за трьома шкалами: «мотиваційна недостатність», «перфекціонізм», «тривожність», а також визначає загальний рівень прокрастинації.

5. *Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань»* (М. Дворник) – досліджує причини прокрастинації на основі 41 твердження, що охоплюють такі чинники: «недооцінка готовності», «страх відповідальності», «низька зацікавленість», «орієнтація на соціальну винагороду» та «педантизм».

Таким чином, застосовані методики дозволили комплексно оцінити копінг-стратегії та рівень прокрастинації серед учнів, враховуючи індивідуальні особливості та чинники, що впливають на поведінку.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На основі теоретичного аналізу, викладеного у попередньому розділі, та із урахуванням поставлених нами завдань було проведено дослідження й виконано первинний аналіз даних. Для досягнення мети дослідження вибірку підлітків було оцінено на схильність до прокрастинації. Із цією метою нами було використано шкалу загальної прокрастинації К. Лей (див. рис. 2.1).

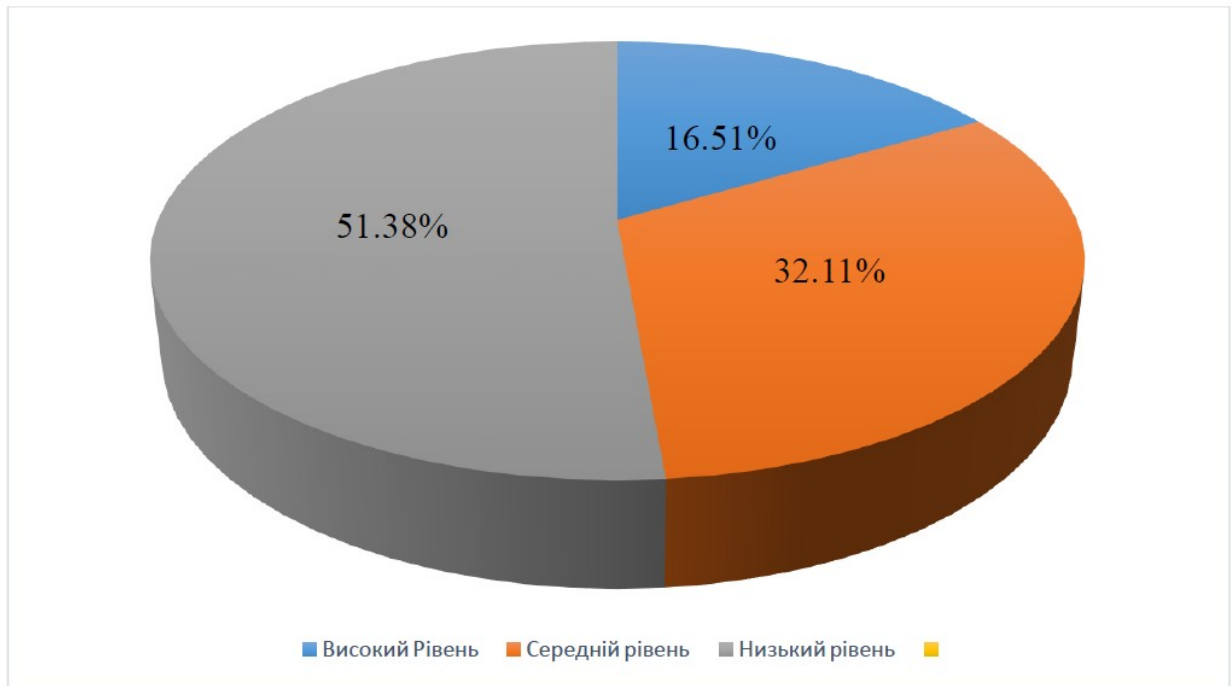


Рис. 2.1. Рівні схильності підлітків до прокрастинації

Відповідно до логіки дослідження, наступним етапом стало вивчення підлітків із схильністю до прокрастинації, що становили 49% ($n=53$) від загальної вибірки ($n=109$). Серед підлітків, за допомогою опитувальника М. Кисельової, також нами було визначено ступінь вираженості прокрастинації, а результати подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження ступенів вираженості прокрастинації підлітків

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 підлітків із високим та середнім рівнем прокрастинації в 39,62% респондентів виявлено високу мотиваційну недостатність. Вона характеризується браком мотивації, слабким контролем над намірами та діями, низькою інтенсивністю позитивних станів і недостатньою опірністю труднощам. Такі респонденти схильні відкладати важливі завдання і потребують зовнішньої мотивації (рис. 2.2).

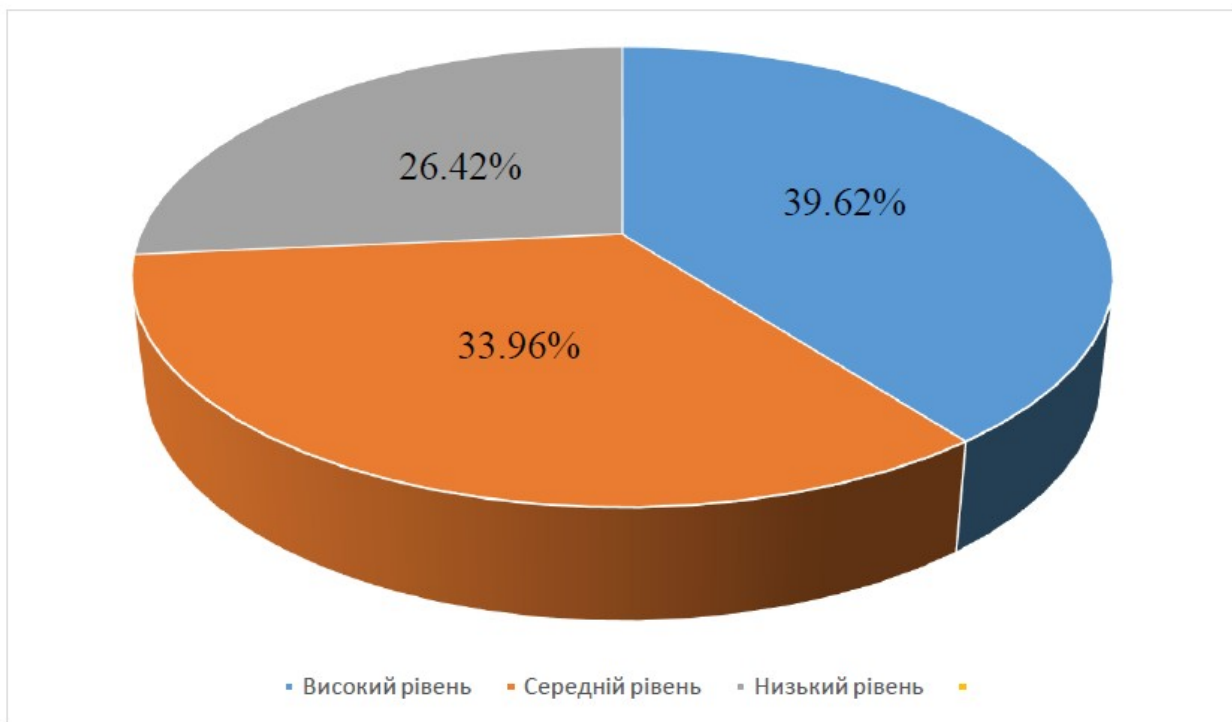


Рис. 2.2. Показники рівня мотиваційної недостатності

У 54,71% підлітків зафіксовано перфекціонізм на високому або середньому рівні. Ці респонденти часто ставлять нереалістичні цілі, схильні до самокритики і не контролюють ресурси для досягнення бажаного (рис. 2.3).

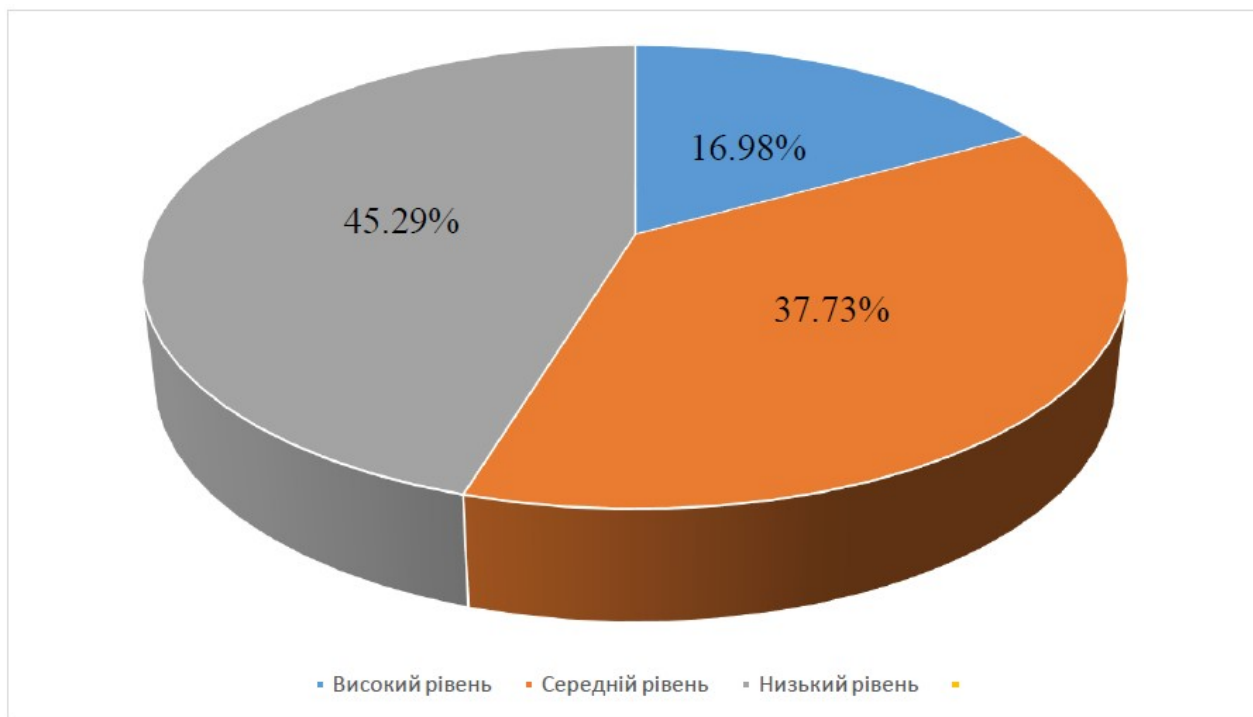


Рис. 2.3. Показники рівня перфекціонізму підлітків

У 73,58% підлітків виявлено високий або середній рівень тривожності, що спричиняє стрес через очікування невдачі. Ці підлітки мають труднощі з організацією часу і часто заздалегідь переживають через потенційні невдачі (рис. 2.4).

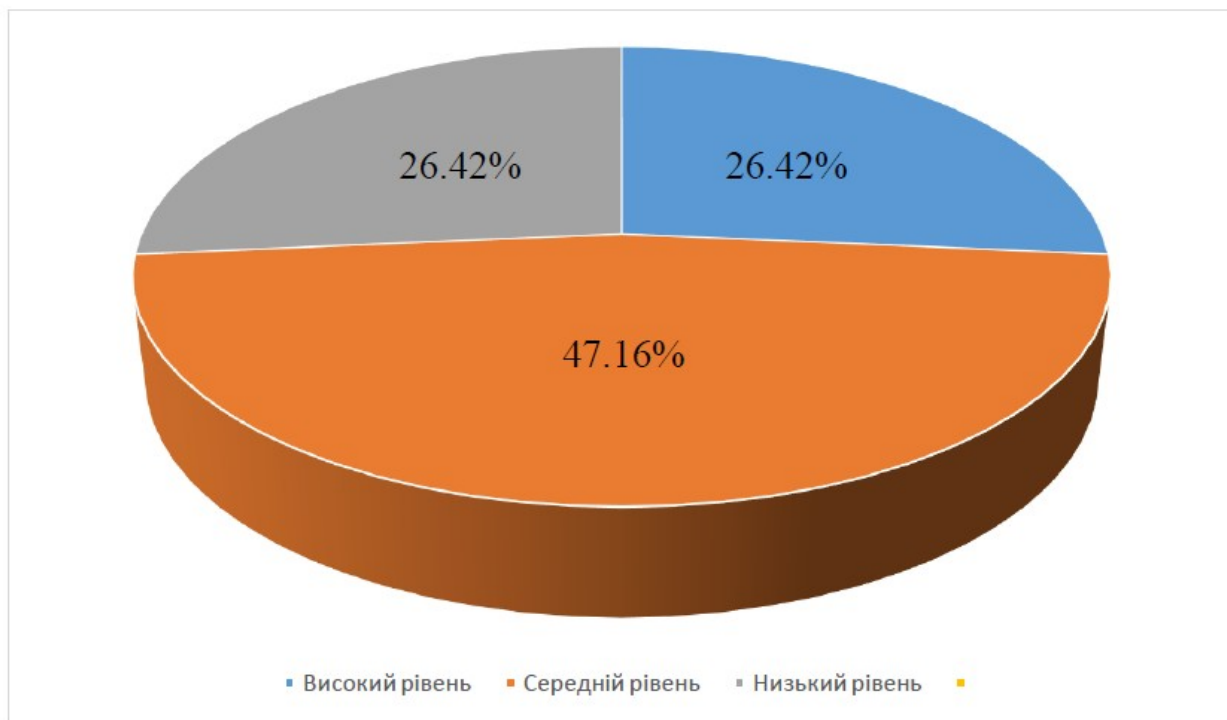


Рис. 2.4. Показники рівня тривожності

За даними анкети (М. Дворник), основними причинами прокрастинації є схильність до педантизму, знижений рівень зацікавленості, недооцінка готовності до виконання завдань (табл. 2.2).

Прокрастинація є причиною зниженої ефективності, підвищеного рівня тривожності та розвитку комплексу неповноцінності. Серед факторів, що сприяють прокрастинації, дослідники виділяють лінь, хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації і зацікавленості, надмірну самовпевненість, лінь, відсутність взаємодії з іншими, вивчену безпорадність, дефіцит комунікації й зовнішні відволікаючі чинники [27].

Таблиця 2.2. Результати дослідження причин схильності до прокрастинації (за анкетой 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)

Найпоширенішою причиною прокрастинації підлітків виявилася загальна незацікавленість у виконанні завдань (37,73%), що зумовлює відтермінування через особливості завдання (рис. 2.5).

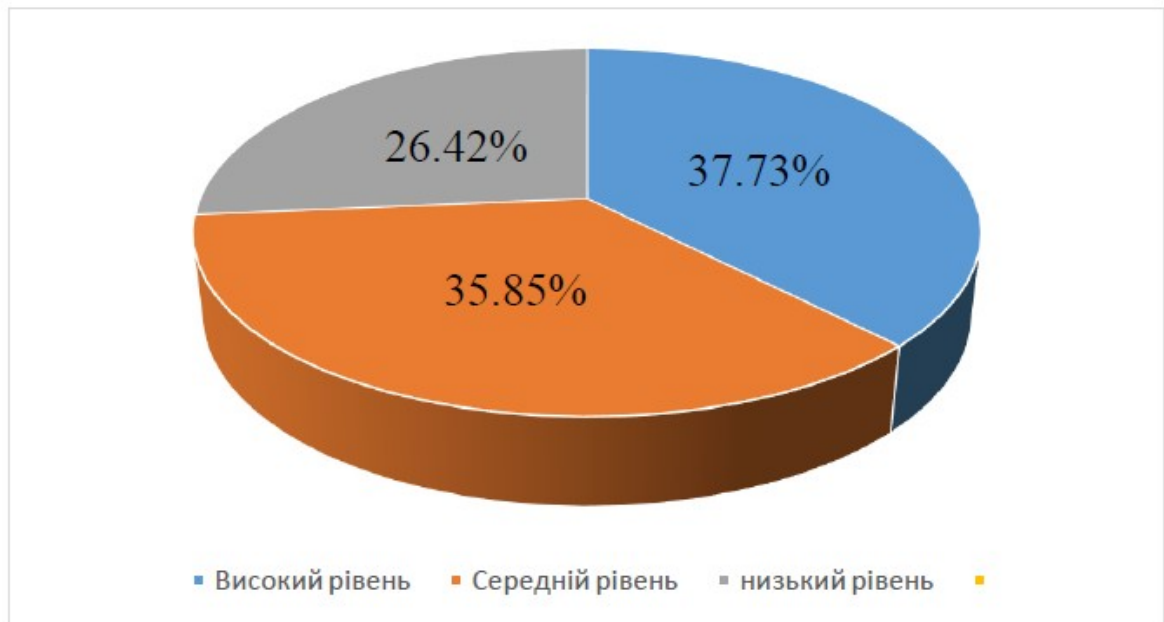


Рис. 2.5. Показники рівня загальної незацікавленості

Схильність до педантизму, яка характеризується нерішучістю та неквапливістю, була виявлена у 35,85% підлітків (рис. 2.6).

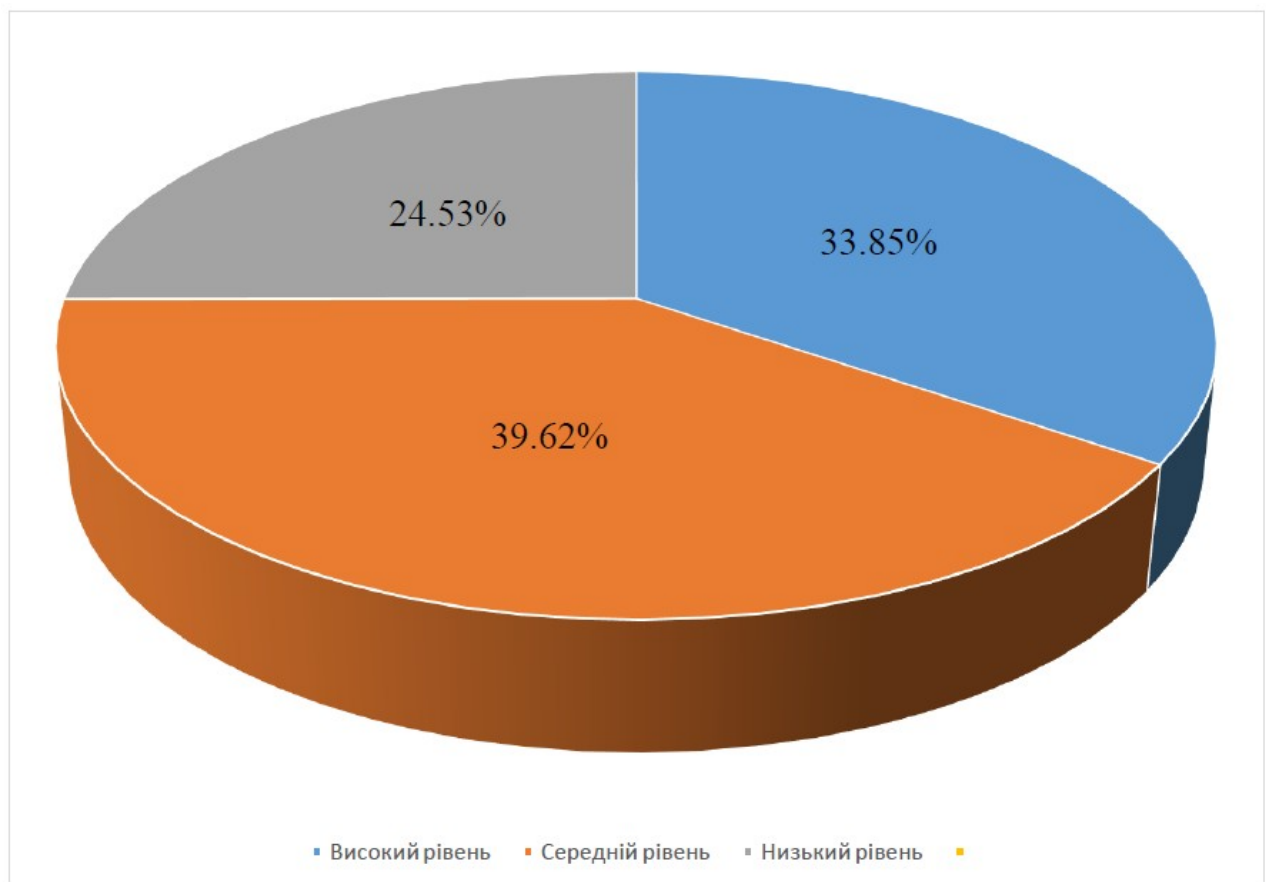


Рис. 2.6. Показники рівня схильності підлітків до педантизму

Недооцінка готовності до виконання завдань, яка спричиняє сумніви щодо ресурсів і складності завдань, проявлялася у 33,96% підлітків (рис. 2.7).

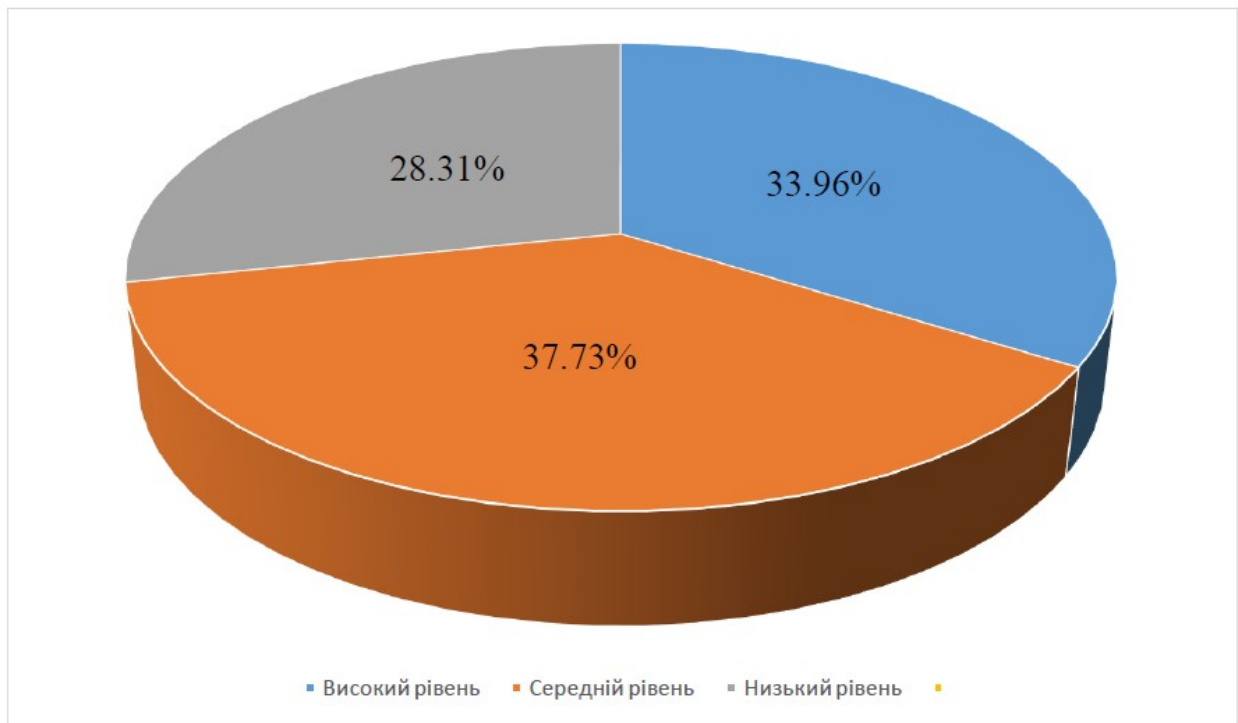


Рис. 2.7. Показники рівня недооцінки готовності підлітків до виконання завдання

Найменший вплив на прокрастинацію має орієнтація на соціальну винагороду (22,64%), що свідчить про невелику роль соціального схвалення у мотивації виконання завдань (рис. 2.8).

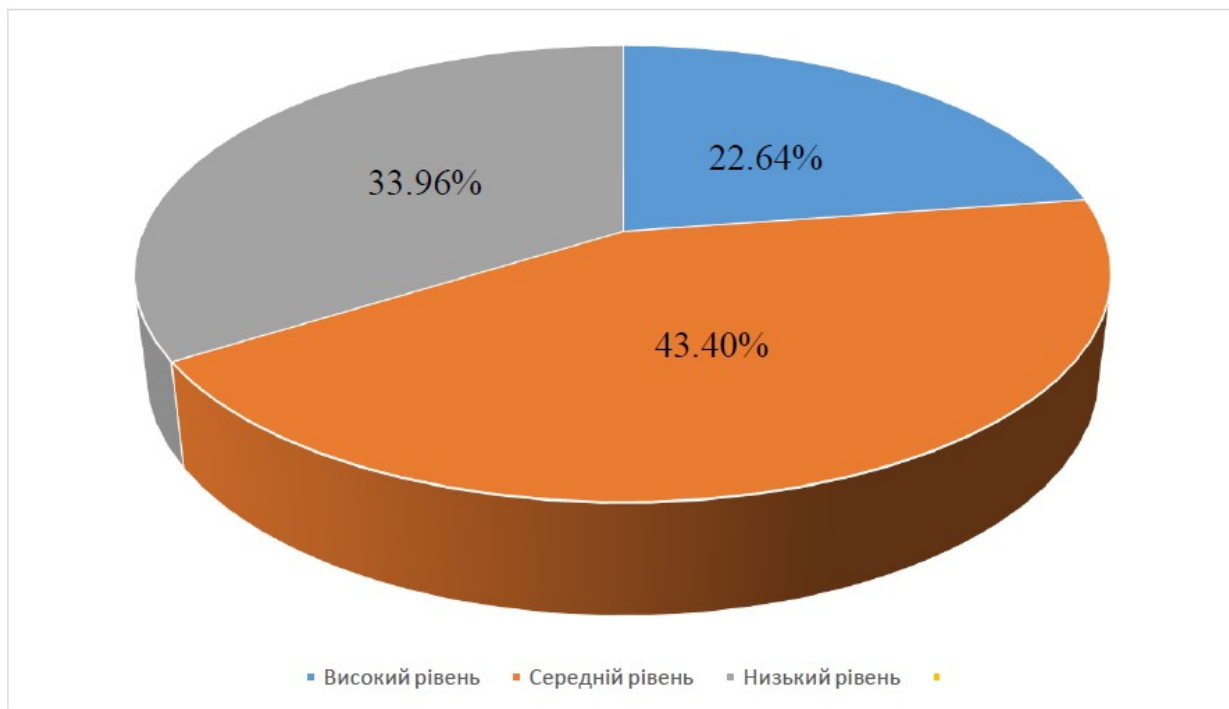


Рис. 2.8. Показники орієнтації на соціальну винагороду

Для визначення вираженості копінг-стратегії підлітків нами було застосовано методику «Індикатор копінг-стратегій» (див. рис. 2.9).

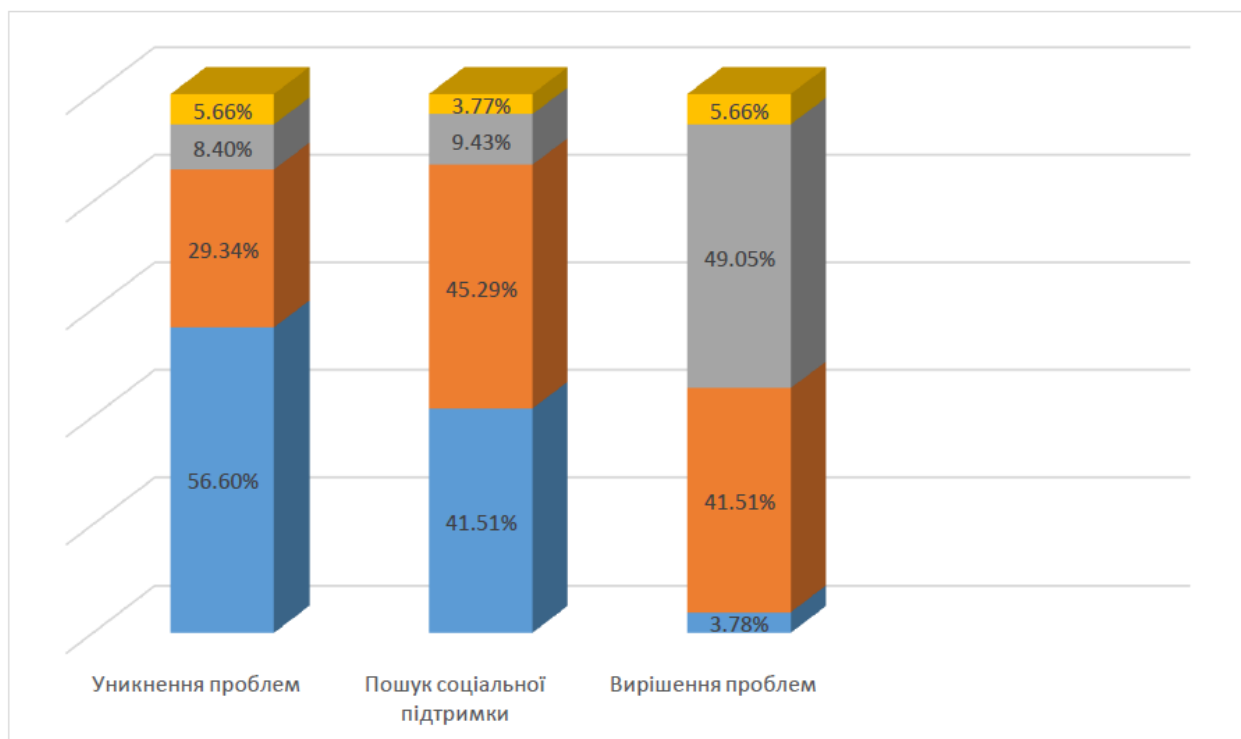


Рис. 2.9. Показники вираженості копінг-стратегій підлітків

Аналіз результатів, презентованих на рис. 2.9, показує, що найбільш вираженою допінг-стратегією у підлітків є «Уникнення проблем» (56,6% високий рівень), що свідчить про їх прагнення уникати контакту з реальністю та ухилятися від вирішення проблем. Копінг-стратегією середнього рівня вираженості є «Пошук соціальної підтримки» (45,29%), що означає готовність звертатися за допомогою до інших, здебільшого до дорослих. Найменш вираженою є «Копінг-стратегія вирішення проблем» (54,71%), яка засвідчує небажання підлітків використовувати всі доступні ресурси для пошуку прийняття рішень.

Для більш детального вивчення копінг-стратегій серед підлітків зі схильністю до прокрастинації був застосований опитувальник WCQ (Р. Лазарус та С. Фолкман). Результати дослідження представлені на рис. 2.10.

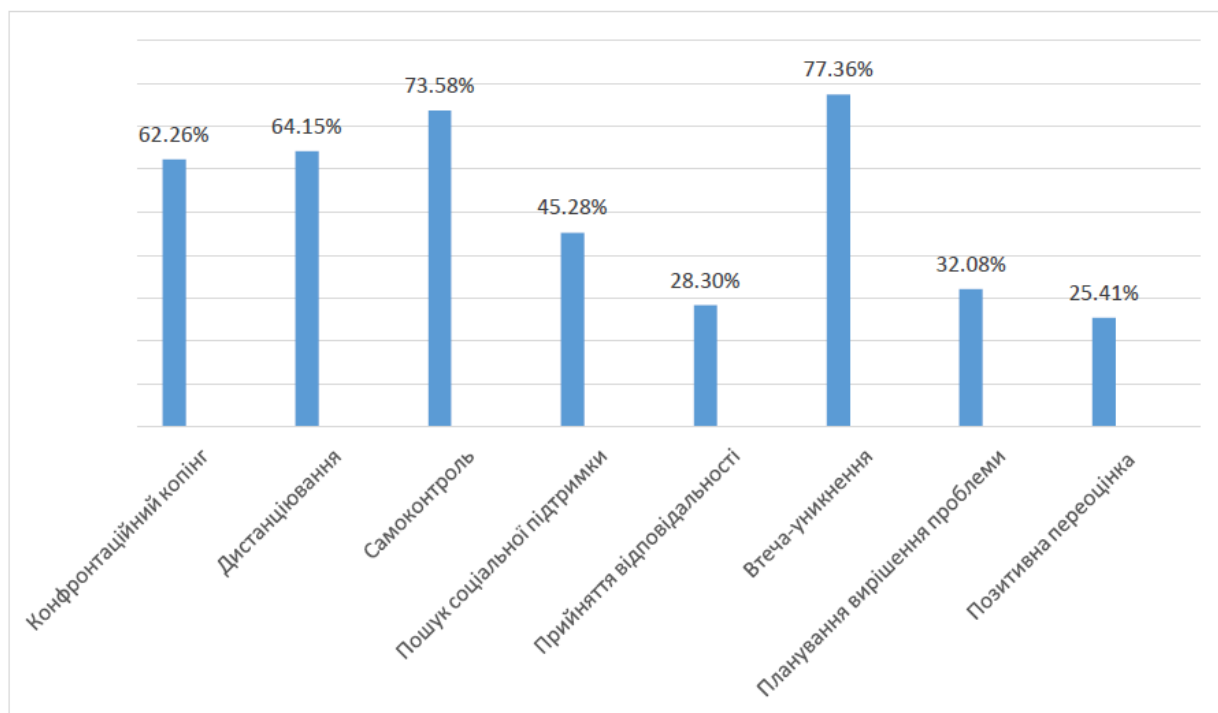


Рис. 2.10. Гістограма копінг-стратегій поведінки підлітків (WCQ)

Виявлено, що конфронтаційний копінг у підлітків-прокрастинаторів має середній рівень напруги (62,26%), тобто підлітки намагаються чинити опір труднощам й відстоювати свої інтереси, однак без активних дій чи готовності до ризику зміни ситуації. Вищий середній рівень (64,15%) спостерігається у

стратегії дистанціювання, коли підлітки докладають когнітивних зусиль для відокремлення себе від ситуації та зменшення її значущості. Високий рівень самоконтролю (73,58%) свідчить про значні зусилля щодо стримування емоцій, що може певним чином обмежувати гнучкість у реакціях на змінювані ситуації й використання особистісних-ресурсів.

Використання копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» оцінюється на середньому рівні (45,28%), що свідчить про ситуативність її застосування підлітками у складних ситуаціях.

Водночас, найменш вираженими стратегіями зафіксовано «Прийняття відповідальності» (28,3%), «Позитивна переоцінка» (25,41%), «Планування вирішення проблеми» (32,08%), що може вказувати на недостатню усвідомленість підлітків щодо своєї ролі у виникненні проблем та їх вирішенні. Це також часто може призводити й до критики на свою адресу, відчуття провини.

Низький рівень показників для «Планування вирішення проблеми» й «Позитивної переоцінки» підлітків свідчить про відсутність аналітичного підходу до вирішення проблем й неможливість створити позитивний погляд на складні ситуації для особистісного зростання.

Вивчення копінг-стратегій підлітків, які схильні до прокрастинації передбачає з'ясування певних взаємозв'язків шкал, які діагностують схильності й особливості прояву прокрастинації зі шкалами, що визначають копінг-стратегії, із цією метою нами проведено кореляційний аналіз між даними згідно коефіцієнта Пірсона (табл. 2.3; 2.4).

Кореляційний аналіз між копінг-стратегіями та схильністю до прокрастинації у підлітків показав, що респонденти із мотиваційною недостатністю частіше вдаються до уникнення проблем (0,814**), дистанціюються від ситуації (0,872**), а також, уникають вирішення проблем (0,840**). Підлітки-прокрастинатори із вираженим перфекціонізмом також є схильними уникати проблем (0,833**) та втікають від них (0,814**). Особливо тривожні підлітки-прокрастинатори використовують стратегії уникнення

(0,936**), пошуку соціальної підтримки (0,951**), дистанціювання (0,834**), самоконтролю (0,827**) й втечі (0,725**), тоді як стратегію «Вирішення проблеми» вони використовують значно рідше (-0,819**).

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз показників прокрастинації та копінг-стратегій підлітків

	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

Підлітки-прокрастинатори, знижуючи готовність до виконання завдання, досить часто уникають проблем (0,839**), шукають соціальної підтримки серед інших (0,857**), беруть на себе відповідальність (0,840**), але водночас вони схильні до уникання проблеми (0,863**) й не докладають значних зусиль до її вирішення (-0,807**).

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз прокрастинації і копінг-стратегій

	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблем	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

Констатовано, що підлітки, які долають страх відповідальності, значно рідше намагаються уникати проблем (-0,917**), значно рідше дистанціюються (-0,684**) і утікають від проблемних ситуацій (-0,693**), а частіше приймають відповідальність (0,917**). Підлітки із високими показниками згідно шкали «Знижений рівень зацікавленості» значно частіше не орієнтовані на розв'язання проблем (-0,833**), а також, гірше протистоять труднощам (-0,725**) й не приймають на себе відповідальність за вирішення проблем (-0,839**), не є

схильними до планування вирішення проблеми (-0,824**), через що часто уникають проблем різними способами (0,734**).

Результати показали, що підлітки-прокрастинатори, орієнтуючись на соціальні винагороди, значно частіше шукають соціальної підтримки (0,833**). Підлітки-прокрастинатори, схильні до педантизму, характеризуються високим рівнем самоконтролю (0,907**) і плануванням вирішення проблеми (0,895**). Отже, у підлітків-прокрастинаторів найчастіше використовуваними копінг-стратегіями є «Дистанціювання», «Уникнення проблеми», «Втеча-уникнення», тобто вони намагаються уникати контактів з реальністю, утікають від вирішення проблем й прагнуть зменшити їх значущість.

Аналізуючи результати дослідження, можна зробити висновок про необхідність психокорекційної роботи щодо неадаптивної поведінки підлітків, які схильні до прокрастинації. Нами була розроблена програма психокорекції, спрямована на розвиток активних форм подолання стресу й корекцію не адаптивної поведінки у підлітків, схильних до прокрастинації (Див. додаток А).

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного нами емпіричного дослідження можемо зробити висновок, що серед вибірки підлітків майже половина має схильність до прокрастинації. У рамках вивчення копінг-стратегій підлітків із такою схильністю було отримано наступні результати: серед підлітків із високим й середнім рівнем прокрастинації мотиваційна недостатність виявилася у понад третини респондентів (39,62%). Загалом, більшість досліджуваних підлітків-прокрастинаторів (54,71%) виявили високий й середній рівень перфекціонізму. Також встановлено, що значна частина підлітків мають високий або середній рівень тривожності (73,58%), що свідчить про їх схильність до відкладання справ, вони значно частіше відчувають тривогу.

Схильність до прокрастинації підлітків є пов'язаною із зниженим рівнем зацікавленості, схильності до педантизму й недооцінкою готовності до виконання різного роду завдань. Найбільш вагомою причиною прокрастинації серед досліджуваних нами підлітків є загальна незацікавленість у завданнях (37,73%). Схильність до педантизму високого рівня виявлено у 35,85% підлітків. Високий рівень недооцінки готовності до виконання завдань -- у 33,96% респондентів. Орієнтація на соціальні нагороди має найменший вплив на відкладання справ (22,64%).

Серед основних копінг-стратегій, які використовують підлітки-прокрастинатори, найчастіше виявляється стратегія «Уникнення проблем» (56,6% високого рівня), на середньому рівні виражена стратегія «Пошук соціальної підтримки» (45,29%), а найменше вираженою є активна стратегія «Вирішення проблем» (54,71%). Конфронтаційний копінг має середній рівень напруженості (62,26%), в той час як рівень дистанціювання у респондентів вищий за середній (64,15%), а зусилля для самоконтролю підлітків досить значні (73,58%). Стратегія «Пошук соціальної підтримки» виявилася ситуативною (45,28%).

Отримані результати вказують, що підлітки-прокрастинатори в складних ситуаціях частіше прагнуть уникнути проблеми або втекти від неї. Вони використовують розумові та поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення ситуацій. Найменш вираженими стратегіями виявилися: «прийняття відповідальності» (28,3%), «планування вирішення проблем» (32,08%) та «позитивна переоцінка» (26,41%). Відповідно, для підлітків, схильних до прокрастинації, найбільш характерними є стратегії «Уникнення проблеми», «Дистанціювання» та «Втеча-уникнення». З огляду на ці результати, була розроблена програма психокорекції, спрямована на розвиток активних форм подолання стресу та корекцію не адаптивної поведінки у підлітків (Див. додаток А).

ВИСНОВКИ

Копінг-стратегії виступають як внутрішній свідомий механізм регулювання поведінки особистості; вони включають певні дії, способи і методи поведінки, спрямовані на вирішення проблемних ситуацій. Головна мета копінг-стратегій — це ефективна адаптація до конкретної ситуації, а також здатність опанувати її або уникнути.

Копінг-стратегії проявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості, що визначає успішність або неуспішність адаптації. Виділяються такі основні копінг-стратегії: 1) конфронтаційний допінг 2) планування вирішення проблеми; 3) прийняття відповідальності; 4) самоконтроль; 5) пошук соціальної підтримки; 6) дистанціювання; 7) втеча-уникнення проблеми; 8) позитивна переоцінка ситуації. Ці стратегії поділяють на активні й пасивні.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування та розвитку адаптивної поведінки. Це етап активного становлення стабільного стилю подолання труднощів. У підлітковому віці зростає кількість активних стратегій подолання. Основними копінг-стратегіями у підлітків для подолання складних життєвих ситуацій є позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, вирішення завдань, оптимізм. Серед непродуктивних стратегій підлітків найпоширенішими є відступ і втеча від реальності.

Прокрастинація є однією з форм емоційно-орієнтованої поведінки, що проявляється в уникненні виконання необхідних завдань через відкладання їх на пізніше, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків. Це ірраціональна поведінка, пов'язана з відстроченням важливих справ.

У контексті прокрастинації як копінг-стратегії можна виокремити як адаптаційні, так і дезадаптаційні аспекти, при цьому ефективність цієї стратегії

залежить від специфіки ситуації, рівня стресової регуляції та характеру завдання, що потребує подолання.

Зокрема, існують різні види прокрастинації: побутова, невротична, прокрастинація у прийнятті рішень, компульсивна й академічна.

Рівень прокрастинації особистості тісно пов'язаний із використанням різних копінг-стратегій. Високий рівень прокрастинації часто асоціюється із унікальними стратегіями копінгу й стратегіями, які орієнтовані на емоції. Натомість, низький рівень прокрастинації корелює із використанням копінг-стратегій, спрямованих на пошук шляхів вирішення проблем.

Для осіб з високим рівнем прокрастинації характерна тенденція до відстрочення дій, пошуку соціальної підтримки, зосередження на емоціях і їх вираженні, а також ухиляння від проблем. Такі індивіди використовують емоційно-орієнтовані стратегії, включаючи уникнення емоційної напруги та пошук соціальної підтримки для вирішення складних ситуацій. У виражених прокрастинаторів часто відсутні навички планування.

За результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що серед вибірки підлітків майже половина має схильність до прокрастинації. У рамках вивчення копінг-стратегій підлітків із такою схильністю були отримані наступні результати: серед підлітків з високим та середнім рівнем прокрастинації мотиваційна недостатність виявляється у понад третини респондентів (39,62%). Більшість досліджуваних підлітків (54,71%) виявили високий або середній рівень перфекціонізму. Також виявлено, що значна частина підлітків мають високий або середній рівень тривожності (73,58%), що свідчить про їх схильність до відкладання справ, вони частіше відчують тривогу.

Схильність до прокрастинації підлітків пов'язана із зниженим рівнем зацікавленості, схильності до педантизму та недооцінкою готовності до виконання завдань. Найбільш вагомими причинами прокрастинації серед респондентів є загальна незацікавленість у завданнях (37,73%). Схильність до педантизму високого рівня виявлена у 35,85% підлітків. Високий рівень

недооцінки готовності до виконання завдань зафіксовано у 33,96% досліджуваних. Орієнтація на соціальні нагороди підлітків має найменший вплив на відкладання справ (22,64%).

Серед основних копінг-стратегій, які використовують підлітки-прокрастинатори, найчастіше виявляється стратегія «Уникнення проблем» (56,6% високого рівня), на середньому рівні виражена стратегія «Пошук соціальної підтримки» (45,29%), а найменше вираженою є активна стратегія «Вирішення проблем» (54,71%). Конфронтаційний копінг у підлітків-прокрастинаторів має середній рівень напруженості (62,26%), у той час як рівень дистанціювання у є вищим за середній (64,15%), а зусилля для самоконтролю є досить значні (73,58%). Стратегія «Пошук соціальної підтримки» виявилася ситуативною (45,28%).

Отримані результати вказують, що підлітки-прокрастинатори в складних ситуаціях частіше прагнуть уникнути проблеми або втекти від неї. Вони використовують розумові та поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення ситуацій. Найменш вираженими стратегіями виявилися: «прийняття відповідальності» (28,3%), «планування вирішення проблем» (32,08%) та «позитивна переоцінка» (26,41%). Відповідно, для підлітків, схильних до прокрастинації, найбільш характерними є стратегії «Уникнення проблеми», «Дистанціювання» та «Втеча-уникнення». З огляду на ці результати, була розроблена програма психокорекції, спрямована на розвиток активних форм подолання стресу та корекцію не адаптивної поведінки у підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. 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.
3. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці. Дис.кан-та психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 20 с.
4. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 120 с.
5. Донець О.І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 55–61.
6. Жданюк Л.О. Емпіричне дослідження копінг-стратегій старшокласників у процесі навчальної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 32–36.
7. 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.
8. 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.
9. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб *Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя*. 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.
10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. Кіосєва О. В. Психосвіта 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.

14. 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.

15. Куріцина А. В., Оверчук В. А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т.ХІ Випуск 19. С. 208–224.

16. 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.

17. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії підлітків. *Вісник львівського національного університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 123–128.

18. Макаручук Л. О. Психологічні особливості опанувальної поведінки підлітків з порушенням розумового розвитку. Дис. ... кан-та психол. наук : 19.00.08. Київ, 2017.

19. Отич Д. Д., Гузь К. В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. *Молодий вчений*. 2015. №9(2). С. 131-135. \

20. Прокопенко А. В. Психогігієна : навч. посібник. Острог: Вид. Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.

21. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. - К.: Фірма «ІНКОС», - 2002. - 272 с.
22. Савчин М. Здоров'я людини і духовний особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич, 2019. 232 с.
23. Столяренко О. Психологія особистості. К., 2019. 280 с.
24. 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
25. 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.
26. Титаренко Т. М, Лепіхова Л. А, Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова, О.Я.Кляпець - К.: Міленіум, 2006. - 124 с.
27. 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.
28. Хомин Л. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Студентський науковий вісник. Випуск 42. 2017. С. 57- 59.
29. Bar-On R. Emotional intelligence: an integral part to positive. *South African Journal of Psychology.* 2010. Vol. 40(1). P. 54–62.
30. David R. Caruso, Peter Salovey. *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership.* Jossey-Bass, San Francisco, 2004.
31. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books, 1983, 449 p.

32. 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.
33. 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
34. 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.
35. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.
36. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20. P. 474-495. 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.
37. 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.
38. 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.
39. 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.

**Психокорекційна програма не адаптивної поведінки підлітків
схильних до прокрастинації**

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

Завдання програми: підвищення поінформованості підлітків 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:

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.

Тематичне планування корекційно-розвивальної програми

№ Заняття	Мета	Перелік вправ	Час, хв
Блок 1			
Заняття 1 Правила життя в групі	Введення в атмосферу 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

№ 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

№ 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

№ 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

№ Заняття	Мета	Перелік вправ	Час, хв
Блок 2			
Заняття 15	Ознайомлення з процесом оцінки наслідків стресової ситуації, розвиток навичок самодопомоги 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