

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Малус Софії Олегівни

за темою

«Особливості прояву прокрастинації у студентів з різними видами
копінг-поведінки»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
Коляда Наталія Вікторівна
старший викладач кафедри
ППСТ, кандидат психологічних
наук

Суми 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ.....	8
1.1 Проблема вивчення прояву прокрастинації в психологічній літературі.....	8
1.2 Проблема вивчення копінг-поведінки в психологічній літературі	11
1.3 Суттєві ознаки феномену прокрастинації в структурі копінг-поведінки.....	14
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИДАМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ.....	19
2.1 Організація, зміст та етапи проведення дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки.....	19
2.2 Аналіз результатів дослідження зв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у студентів.....	22
Висновки до розділу 2.....	30
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИДАМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ	32
3.1 Основні підходи до корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки.....	35
3.2 Програма корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки	35
3.3 Апробація програми корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки	41
Висновки до розділу 3.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТОК А.....	54

Анотація

Дана кваліфікаційна робота на здобуття ступеню бакалавра присвячена дослідженню особливостей прояву прокрастинації в структурі копінг-поведінки студентів. Були розглянуті підходи вивчення феномену прокрастинації, особливості її прояву та причино-наслідкові зв'язки виникнення. Визначена сутність, види та зв'язки прокрастинації з неадаптивною та адаптивною копінг-поведінкою у структурі особистості. Визначено, що більшості студентів притаманний середній рівень адаптивної та неадаптивної копінг поведінки, а також домінуючим видом прокрастинації є ситуативна.

Було доведена наявність кореляційних зв'язків ситуативно обумовленої прокрастинації з копінг-поведінкою: отримані результати свідчать про те, що чим більший рівень ситуативно обумовленої прокрастинації у особистості, тим нижчий рівень самокритики, використання уникнення стресору через соціум та в цілому використання неадаптивної копінг-поведінки сфокусованої на проблемі особистістю.

Здійснений аналіз методів корекції прокрастинації та було підібрано ефективні завдання задля застосування їх у програмі корекції. На основі цього, аргументованим є використання методів соціально-психологічного тренінгу, когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії задля корекції прокрастинації в структурі копінг-поведінки студентів

Ключові слова: прокрастинація, копінг-поведінка, студенти, адаптивна копінг-поведінка, неадаптивна копінг-поведінка, соціально-психологічний тренінг, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія.

Annotation

This qualifying work for the bachelor's degree is devoted to the study of the peculiarities of the manifestation of procrastination in the structure of coping strategies of students. Approaches to the study of the phenomenon of procrastination, features of its manifestation and cause-and-effect relations of origin were considered. The essence, types and connections of procrastination with maladaptive and adaptive coping behaviour in the personality structure are determined. It was determined that most students have an average level of adaptive and non-adaptive coping behaviour, and the dominant type of procrastination is situational.

The correlation between situationally conditioned procrastination and coping behaviour has been proven: the results show that the higher the level of situationally conditioned procrastination in the individual, the lower the level of self-criticism, the use of stress avoidance through society and the use of a non-adaptive problem-focused behavioural coping of personality.

The analysis of procrastination correction methods was performed and effective tasks were selected for their application in the correction program. Based on this, it is argued the use of methods of socio-psychological training, cognitive-behavioural therapy and art therapy to correct procrastination in the structure of coping behaviour of students

Keywords: procrastination, coping strategies, students, adaptive coping behaviour, non-adaptive coping behaviour, socio-psychological training, cognitive-behavioural therapy, art therapy.

ВСТУП

Актуальність. Відомо, що у психологічному аспекті феномен прокрастинації з кожним днем стає все більше популярним у сфері психологічних проблем і поширюється з геометричною прогресією, в особливості у студентів. Прокрастинація може стати на заваді академічної успішності, результативності успіхів, що і називається академічною прокрастинацією, а також може завадити вирішувати актуальні проблеми у побутовому просторі та приймати важливі рішення в професійному просторі.

Феномен прокрастинації стає розповсюдженим через стрімкий розвиток сучасного світу. Швидкий розвиток технологій, глобалізації, трансформації різних сфер життя впливають на психічний стан особистості в цілому. Серед такого потоку змін людина перебуває у стресовому стані, що може впливати на ефективність виконання різнопланових актуальних задач. Справляючись з важкими життєвими труднощами особистість здатна проявляти свою індивідуальну стратегію у вигляді копінг-поведінки базуючись на вже існуючих адаптивних чи неадаптивних копінг-стратегіях.

Можна зазначити, що існуюча копінг-стратегія уникнення, має прямолінійний зв'язок з прокрастинацією особистості. Таким чином, відсторонення від стресових факторів шляхом уникнення схоже з механізмом прояву прокрастинації. На основі активної прокрастинації людина може використовувати адаптивні копінг-стратегії задля вирішення актуальної задачі, а процес уникнення може бути пов'язаним з неадаптивними копінг-стратегіями, що негативно буде впливати на успішність індивіда як в професійному, так і в побутовому просторі.

Відомо, що вивченням феномену прокрастинації серед науковців займалися: В. Барабанщикова, В. Кнаус та А. Еліс, П. Стіл, Дж. Бурка, Я. Варварічева, К. Лей, Н. Мілграм, В. Ковиліна, П. Рінгенбах, Дж. Баторі та Д. Моурер, Н. Шухова, Є. Ільїн, А. Клімова, Е. Ташіліна, С. Бранлоу і Р. Різінгер, Р. Классен, С. Пірс, Дж. Феррарі та М. Спектер, Ф. Семенова та інші.

Провідні дослідження копінг-поведінки особистості зазначені в наукових роботах Л. Васермана, М. Беребіна, В. Воловика, Ф. Березіна, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Дж. Вайллайнта, Ф. Джонса, Л. Мерфі, Н. Сироти, В. Ялтонського, М. Рейхертса та інших.

Отже, феномен прокрастинації є важливим для більш детального вивчення, оскільки ця проблема є актуальною в нашому гнучкому та швидкозмінному столітті, коли особистість намагається отримати більше результатів за короткий проміжок часу, взявши на себе велику кількість задач водночас, не усвідомлюючи багатьох процесів що відбуваються з її психологічним станом.

З огляду на це, актуальність даного дослідження полягає у детальному вивченні зв'язків між механізмами прокрастинації та копінг-поведінки у різних сферах життя індивіда. Важливість роботи зумовлена недостатньою кількістю досліджень проблеми виникнення прокрастинації та її безпосереднього впливу на процеси копінг-поведінки студентів. Саме це і зумовило вибір теми: *«Особливості прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки»*.

Мета дослідження: вивчити особливості прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки та розробити програму корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки.

Об'єкт дослідження: прокрастинація студентів.

Предмет: особливості прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки.

Методики дослідження:

- 1) Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Крюкової).
- 2) Опитувальник копінг-стратегій (скорочена форма) С. Едісон, Д. Сарпондж, Дж. Кіблер, П. Дубберт, М. Сінх (2007).

Методи дослідження:

- 1) Теоретичні: синтез, класифікація, аналіз, узагальнення.

2) Емпіричні: психодіагностичний, порівняльний, констатувальний і формувальний експерименти, методи математичної статистики (мода, медіана, середнє арифметичне, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, кореляційний аналіз).

3) Методи активного впливу: соціально-психологічний тренінг, методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Завдання дослідження:

1) визначити теоретичні засади вивчення особливостей прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки;

2) експериментально дослідити залежність рівня прояву прокрастинації від домінуючої копінг-поведінки студентів;

3) обґрунтувати методи корекції прокрастинації та розробити програму корекції прокрастинації студентів з різними видами копінг-поведінки.

Гіпотеза дослідження: студенти з підвищеним рівнем прокрастинації будуть схильні до неадаптивної копінг-поведінки, а студенти з низьким рівнем прокрастинації будуть з домінуючою адаптивною копінг-поведінкою.

Теоретична значущість дослідження: поглиблено уявлення про наявність феномену прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки, а також були уточнені дані про схильність особистостей використовувати неадаптивні копінг-стратегії при наявності прокрастинації.

Практична значущість дослідження: створена програма корекції прокрастинації студентів з різними видами копінг-поведінки, яка може бути застосована для просвітницької та розвиваючої діяльності психологів та в цілому для студентів ЗВО.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається з анотації, вступу, трьох основних розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань, додатків на 31 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 55 сторінках і містить 4 таблиць, 4 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Перший розділ присвячений огляду наукових літературних джерел з питань дослідження феномену прокрастинації, її психологічних та соціальних чинників. Визначається соціально-психологічна характеристика осіб з різними видами копінг-поведінки, а також особливості прокрастинації студентів.

1.1 Проблема вивчення прояву прокрастинації в психологічній літературі

Серед науковців феномену прокрастинації приділяється значна увага як в Україні, так і в зарубіжній літературі. В особливості, цю тему вивчали такі науковці як В. Кнаус та А. Еліс, Дж. Бурка, Л. Юєн, Я. Варварічева.

Також особливий акцент на дослідженні прокрастинації зробили Н. Лей, А. Телла, В. Барабанщикова, В. Ковиліна та інші науковці.

Відомо, що на даний момент не існує єдиного конкретного визначення поняття прокрастинації. У зв'язку з постійним оновленням досліджень феномену прокрастинації відбувається не спрощення чи доповнення поняття, а створюється розгалуження ідей стосовно давного феномену. Тобто процес операціоналізації феномену прокрастинації має постійний рух у розгалуження на різні підвиди та форми, а отже дослідження теоретичної та практичної складової даного поняття є актуальним по теперішній час [4].

Було визначено, що в сучасному тлумачному словнику термін «прокрастинація», який походить від латинських слів «pro» – попереду і «crastinus» – завтрашній, позначає «відкладання» або «зволікання», які часто використовуються як синоніми у науковій літературі, присвяченій даній проблемі [53].

З огляду на досліджену літературу, слід зазначити, що такі автори як Й. Бурка, Л. Юєн, Й. Сабіні, М. Сілв'єр, визначають поняття «прокрастинації» як ірраціональну затримку поведінки індивіда [31].

Подібну точку зору поділяє і К. Лей, сформувавши поняття прокрастинації як «добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на те, що це дорого обійдеться або матиме негативні наслідки для особистості» [40].

Таким чином, дослідники роблять акцент на тому, що не дивлячись на те, що для індивіда дана стратегія поведінки не є вигідною в будь-яких сферах життя, ірраціональність поведінки визначається в самостійному та вільному виборі своїх дій людиною [12].

У «Великому психологічному словнику» Б. Мещерякова дається визначення прокрастинатора як особистості, схильної до зволікання в ухваленні рішення, відтягування і відкладання виконання різних робіт «на потім» [13].

Перша класифікація видів прокрастинації була запропонована Н. Мілграмом в співавторстві з Дж. Баторі і Д. Моурером які виділили п'ять основних її різновидів:

1) побутова або щоденна прокрастинація, яка пов'язана з відкладанням повсякденних справ, які повинні виконуватися регулярно (робота по дому, закупи продуктів, прибирання тощо);

2) прокрастинація в прийнятті рішень, навіть незначних;

3) невротична прокрастинація, пов'язана з відкладанням життєвоважливих рішень (вибір професії, створення сім'ї тощо);

4) компульсивна прокрастинація (побутова і поведінкова, а також прокрастинація в прийнятті рішень). Всі ці види прокрастинації проявляються одночасно в одному суб'єкті;

5) академічна прокрастинація, яка проявляється у відкладанні часу на виконання навчальних завдань [45].

Пізніше ця класифікація була вдосконалена Н. Мілграмом і Р. Тенне, які згодом об'єднали ці п'ять видів прокрастинації в дві:

1) прокрастинація у виконанні завдань;

2) прокрастинація в прийнятті рішень [46].

Аналогічні думки з даної точки зору були запропоновані вітчизняним психологом В. Ковиліним [17], який слідом за Є. Ільїним, зазначив, що прокрастинація може бути як певним вираженням емоційної реакції на майбутнє заплановані чи необхідні завдання. Відповідно до характеру даних емоційних реакцій, автор виділяє два типи прокрастинації:

1) «розслаблена прокрастинація», коли людина концентрує свою увагу на більш приємних справах і розвагах (даний вид прокрастинації стосується розслабленого типу прокрастинаторів, виділеного Є. Ільїним);

2) «напружена прокрастинація», яка пов'язана із загальною перевантаженням, втратою почуття часу, незадоволеністю своїми досягненнями, а також з неясними життєвими цілями, невпевненістю в собі і нерішучістю [14].

Разом з тим, прокрастинацію поділяють на «пасивну» і «активну». «Пасивна» прокрастинація характеризується такими поведінковими проявами як: початкова відсутність наміру відстрочити виконання справ, відкладання вирішення певних задач через нездатність швидко приймати рішення. «Активна» прокрастинація характеризується такими поведінковими проявами як: присутність усвідомлення у індивіда можливості вчасного повернення до виконання завдання, і свідоме відкладання виконання справ з метою фокусування на вирішенні більш важливих і першочергових задач [32].

При дослідженні причинно-наслідкових зв'язків даного феномена, деякі автори прийшли до висновку, що ключовими факторами є особливості особистості людини і характеристики самих завдань [51].

Аналізуючи причини прокрастинації в руслі конкретизованих завдань, більшість авторів виділяють такі причини як:

- Нав'язливість завдань ззовні;
- Відстрочені наслідки;
- Тривалий термін, даний для виконання;
- Великі тимчасові вкладення в завдання;
- Нудні, рутинні, неприємні завдання;

- Висока зайнятість іншими справами;
- Відстрочені в отриманні задоволення або нагород;
- Будь-які письмові завдання.

У вивченні особливостей академічної прокрастинації також досліджували важливий взаємозв'язок з мотивацією студентів. На основі роботи Р. Классена, яка була створена у співавторстві з О. Хухлаєвою був проведений аналіз академічної прокрастинації. Відповідно, результати досліджень показали, що базуючись на ефективності самомотивації студентів можна передбачити прояв прокрастинації студентів [25].

1.2 Проблема вивчення копінг-поведінки в психологічній літературі

Проаналізувавши дослідження авторів, слід зазначити, що психологічні аспекти проблематики копінг-поведінки вивчали Л. Васерман, К. Хорні, Л. Суботіна, С. Фолкман, Ю. Щербатих, Т. Едісон, Б. Сарпонг, Г. Сельє тощо. Основні дослідження зі сторони вивчення захисних механізмів та копінг-поведінки були запропоновані в роботах З. Фрейда, К. Хорні, Р. Лазаруса, О. Кернберга, Е. Бітюцької, С. Бикової, А. Царковського, Р. Грановської, А. Алексапольського та інших.

Першочерговий науковий вклад у дослідження копінг-стратегій був зроблений Л. Мерфі. Саме після цього, поняття «копінг» поширювалося серед когнітивних психологів, де основне значення «копінгу» розумілося як: сума поведінкових та когнітивних зусиль, які використовує особистість задля послаблення стресового впливу [41].

Значення слова копінг-поведінка був вперше встановлений М. Фрідманом із основною метою позначення конкретних поведінкових взаємодій людини у будь-яких стресових ситуаціях. Таким чином, експериментатор виділив такі форми реагування на стрес: «тип А» – активна особистість у соціумі, амбіційна та наполеглива; «тип Б» – переважно пасивна особистість, доброзичливий та відкрита. За проведеними спостереженнями, американські науковці М. Фрідман і Р. Розенман визначили, що особистості

типу А демонструють негативні або неадаптивні стилі копінг-поведінки, тобто демонструючи більше негативних фізіологічних і психологічних результатів [41].

За дослідженням Р. Тигранян, основними причинами стресу можуть бути: фізичні фактори навколишнього середовища; порушені фізіологічні функції; психосоціальні та психологічні фактори (наприклад, відсутність контролю, ізоляція, дискримінація чи булінг); інформаційне навантаження тощо [15].

В зарубіжних текстах дослідження копінг-поведінки заснувались три базових напрямки:

- 1) Ситуаційний або динамічний підхід, в якому процес копіngu характеризується динамічним процесом когнітивного оцінювання;
- 2) Диспозиційний підхід, в якому існує зв'язок індивідуальних особистісних особливостей та способів копіngu;
- 3) Інтегративний підхід, предметом якого є пошук особистісних рис, які пов'язані зв стресом та подоланням складних життєвих ситуацій [19].

Відомо, що Г. Вебер виділив такі форми подолання стресових факторів: реальне (поведінкове чи когнітивне) подолання проблеми; пошук зовнішньої, (або соціальної) підтримки; видозмінення ситуації на свою користь (уникнення проблем); зниження самооцінки та емоційну експресію [44].

Аналогічні думки з даної точки зору були запропоновані С. Нартовою – Бочавер та А. Бородіною, які виділяють такі форми копінг-стратегій:

1) Копінг «сфокусований на проблемі» – подолання стресової ситуації відбувається в процесі переосмислення проблем, пошуку інформації та шляхів їх вирішення. Даний копінг дозволяє у багатьох випадках уникати імпульсивних дій та вчинків.

2) Копінг «сфокусований на емоціях» – спрямований на переусвідомлення особистого ставлення до проблеми з різних сторін, результатом чого є зниження тривожності та емоційної напруги, але даний процес не сприяє прямому вирішенню проблеми [20].

За моделлю фізіологічного стресу Г. Сельє, яка в процесі розробок була модифікована Б. Доренвендом, А. Бородіна з колегами досліджували стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули, в основі якого базуються адаптивні та неадаптивні реакції. У своїх роботах Б. Доренвенд розкриває причини стресу, в яких першочерговим чинником є соціальні фактори: сімейні чи економічні невдачі. Дані фактори можуть порушувати звичайну життєдіяльність особистості, але ці чинники не обов'язково є негативними та можуть призвести до кризи [20].

Відповідно до розробленої методики Дж. Амірханом по виявленню базових копінг-стратегій індивіда, С. Богомазом та С. Пашковичем були визначені три групи копінг-поведінки:

1) Вирішення проблем. В процесі даної стратегії особистість максимально сфокусована на використанні своїх можливостей для вирішення проблеми.

2) Уникнення проблем. Дана стратегія включає різні форми уникнення зв'язків з навколишнім середовищем з метою уникнути проблеми як у пасивній формі, прикладом може бути вживання психоактивних речовин; так і в активній, прикладом може бути суїцид.

3) Пошук соціальної підтримки. За даною стратегією особистість вирішує актуальні проблеми шляхом пошуку соціальної підтримки від оточення [7].

Науковці І. Хіггінс, Т. Дзуріла, та М. Голдфрід першими досліджували активну форму копінг-поведінки як вирішення проблеми, яка є когнітивно-поведінковим процесом. Таким чином, дослідники виявили основні компоненти копінг-процесу:

- орієнтація у проблемній ситуації;
- виявлення проблеми;
- визначення альтернатив;
- прийняття рішення;
- реалізація прийнятого рішення з її перевіркою у ефективності [38].

За даними зарубіжних досліджень, які були проведені І. Грінглас та Л. Фіксенбаумом [37] поняття копінгу визначається як дія, яку людина може зробити, щоб запобігти виникненню стресу або краще керувати вже наявним стресом. Існує традиційне та реактивне подолання стресу особистістю, що використовується після отримання стресу. Тоді як існує проактивне подолання, яке безпосередньо використовується до виникнення стресу, щоб запобігти його або зменшити потенційні стресові впливи на людину [36].

Проактивна особистість має можливість передбачати ризики, накопичувати ресурси та визначати чи створювати можливості для розвитку, задля того, щоб подолати існуючі проблеми та реалізувати свій потенціал [29]. Наукові дослідження проактивного типу подолання визначили, що цей тип подолання більш ефективний, ніж реактивний, оскільки він може запобігти стресу та зменшити його негативні наслідки в цілому [36].

У контексті зв'язку копінгу та прокрастинації, канадські дослідники визначили, що активна прокрастинація пов'язана з активним подоланням, а стиль прокрастинації залежить від усвідомлення рівня стресу [38].

1.3 Суттєві ознаки феномену прокрастинації в структурі копінг-поведінки

За науковим дослідженням М. Вершової, яка вивчала зв'язки між прокрастинацією, стресом і копінгом у професійній діяльності людей які займають керівні посади, слід акцентувати увагу на тому, що існує значна кореляція між прокрастинацією і стресом, між прокрастинацією та подоланням уникнення, а також негативна значуща кореляція між прокрастинацією та проактивною копінг-поведінкою [54].

В першу чергу слід зазначити, що прокрастинація негативно пов'язана з проактивною копінг-поведінкою, проактивними компетенціями з подолання стресу та стратегічним плануванням [33]. Саме проактивне подолання передбачає сприйняття складних ситуацій як викликів, а не як загроз.

Зарубіжні науковці визначили, що прокрастинація зменшується з віком через те, що впродовж життя навчаються ефективним стратегіям саморегуляції [53].

Розглядаючи причини прокрастинації, варто відзначити існування різних точок зору науковців. Так, Є. Ільїн [14] та Є. Ташіліна [23] під причинами прокрастинації вбачають «мотиваційну недостатність», особливу форму відповідної поведінки зі стресовою ситуацією, опір встановленим нормам і правилам, страх перед невдачами, який пов'язаний з низькою самооцінкою.

Існує думка, що прояв прокрастинації залежить від особистісних факторів. Так, було встановлено зв'язок між проявом прокрастинації і неадаптивним рівнем перфекціонізму. Є. Валіуліна виявила залежність прокрастинації від зовнішньої мотивації [9].

Проаналізувавши основні дослідження прокрастинації, можна звернути увагу на те, що основними складовими причин прокрастинації є когнітивний, поведінковий та емоційний компонент. На основі наукової роботи В. Ковиліна можна виділити взаємозв'язок прокрастинації та емоційної сфери: страхом невдачі і невротизації та імпульсивністю. Нерідко страх успіху або невдачі може бути проявом ірраціональної поведінки, а відповідно і проявом прокрастинації. Саме такі страхи можуть породжувати тривожні та емоційно нестабільні стани особистості [17].

Відповідно до наукової роботи К. Муздибаєва, копінг може бути зрозумілий як фактор психологічного комфорту та психічного благополуччя, як в професійній діяльності, так і в соціальному оточенні в цілому. Основне призначення копінгу полягає у пристосуванні людини до навколишнього середовища та збереженні гомеостазу, при якому копінг-поведінки індивідуума сприяє контролю над ситуацією, послаблюючи чи пом'якшуючи негативний вплив [48].

Актуальні зарубіжні дослідження зв'язку мотивації та копінг поведінки студентів вказують на наявність депресії та суїцидальних намірів. Існують патологічні фіксації – що означає нав'язливі заклопотаності, які зазвичай

призводять до погіршення особистого, соціального та професійного життя людини [42]. Такі патологічні фіксації зосереджуються на людині, тому саме прагнення до справедливості чи особиста скарга може гальмувати ефективно соціальне функціонування та віддаляти особистість від інших [47].

Були визначені причини прокрастинації зарубіжним автором П. Стілом, який виділив зв'язок феномену прокрастинації з самоефективністю та перфекціонізмом [53]. Відповідно було зазначено, що при низькому рівні перфекціонізму або високому рівні самоефективності особистість буде мати низький рівень прокрастинації або навіть її відсутність. А при низькому рівні самоефективності та високому рівні перфекціонізму – індивід буде мати виражений рівень прокрастинації. Але, за основну ідею автор визначав причину відкладання у надмірній імпульсивності прокрастинаторів, з чого ми можна зробити висновок, що чим більш очікувані результати індивідом від будь-якої задачі, тим нижчий рівень відкладення цієї задачі [26].

Відповідно, в своїх дослідженнях П. Стіл дійшов такого висновку, що прокрастинатори віддають першочерговий пріоритет тільки тому виду діяльності, який принесе для нього найбільшу користь. Дану теорію П. Стіл назвав «теорією тимчасової мотивації». Отже, за даною теорією, такі люди мають схильність відкладати свої задачі лише тоді, коли на їхню думку, користь від виконання роботи буде мінімальна чи взагалі відсутня [53].

Так, Дж. Феррарі та Т. Пічул виділили три види поведінки у прокрастинаторів:

- 1) Збудливі прокрастинатори;
- 2) Унікаючі прокрастинатори;
- 3) Захисна тактика цілепокладання.

Вивчаючи причини прокрастинації у рамках поведінкового підходу, за дослідженням Дж. Ейнслі було визначено поняття «базовий імпульс людини», що за його словами і визначало поняття «прокрастинації». Таким чином, була сформульована теорія, що при підвищенні рівня ірраціональних поведінкових стратегій рівень прокрастинації значно підіймається [28].

Проаналізувавши дослідження Л. Яніс і Л. Манн, був визначений важливий компонент складу прокрастинації – нездатність приймати рішення. На основі результатів, автори визначали прокрастинацію як неефективну або неадаптивну копінг-поведінку індивіда при потраплянні у стресову ситуацію виконання важкої роботи, яку особистість потенційного прокрастинатора буде уникати [39].

Згідно за науковою роботою, в якій Дж. Стейер з колегами досліджували зв'язки між усвідомленими стилями лідерства та копінг-стратегіями. Було виявлено низьку та помірну кореляцію між трьома основними стилями лідерства та копінг-поведінкою, такими як позитивна переоцінка, пошук соціальної допомоги та негативний копінг уникнення чи втеча. Саме ті співробітники, чії лідери використовували трансформаційні стилі керівництва, використовували вищеперераховані стилі копіngu. Ті лідери, які використовують пасивно-унікаючий стиль лідерства, співробітники їх організацій в більшій мірі використовують уникнення, втечу та в меншій мірі позитивну переоцінку [52].

Висновки до розділу 1

Сутність вищевикладеного зводиться до того, що є два основних види прокрастинації: ситуативно обумовлена та особистісно обумовлена прокрастинація. Доведено, що загальний рівень прокрастинації завдає не аби який вплив на різні сфери життя. Таким чином, прокрастинація може стати на заваді академічної успішності, а також може завадити у якісному кар'єрному зростанні, у побутовому просторі тощо.

Зауважимо, що поняття копіngu визначається як дія, яку людина може зробити, щоб запобігти виникненню стресу або мати можливість керувати вже наявним стресом. Існує ситуаційний підхід, диспозиційний підхід та інтегративний підхід у теоретичному спрямуванні базису копінг-поведінки особистості.

В наукових роботах було визначено, що навчання ефективним стратегіям саморегуляції зменшують рівень прокрастинації особистості впродовж життя. Окремо слід зазначити, що існує кореляція між впливом стилю лідерства та домінуючими копінг-поведінками студентів.

Була проаналізована наукова література вивчення копінг-поведінки студентів та соціальних лідерів, але питання копінг-поведінки у контексті проблем прокрастинації потребують теоретичного та практичного вивчення через недостатню кількість наявних наукових досліджень.

Очевидно, що оскільки особливості копінг-поведінки на сьогодні потребують нагальної уваги, особливо в контексті проблеми можливої їх прокрастинації зумовлює актуальність нашої роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИДАМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Огляд літературних джерел дозволив зробити висновок, що для вивчення особливостей прокрастинації студентів необхідно всебічно визначати даний процес в залежності від структури копінг-поведінки.

У розділі «Емпіричні дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки» представлений опис обраного нами комплексу психодіагностичних методик та їх аналіз.

2.1 Організація, зміст та етапи проведення дослідження особливостей прояву прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки

Дослідження проводилося у 2022 році на основі застосування онлайн-платформи Google. У дослідженні взяли участь студенти віком від 17 до 23 років у кількості 64 особи з різних університетів України.

Після отримання результатів дослідження було проведено їх математичну обробку, наукове обґрунтування та моделювання з використанням пакетів прикладних програм (MS Excel).

Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової).

Дана методика заснована на положенні про те, що відмітними ознаками прокрастинації є відкладання справ з ірраціональних причин в поєднанні з усвідомленістю негативних наслідків. Причини прокрастинації на думку вчених можуть ховатися як в особистісних особливостях особистості, так і в опір соціальним умовам. У зв'язку з цим, прояв в поведінці є різноманітним як в залежності від сфер життя, так і в залежності від особистості прокрастинатора.

Шкала 1 «Особистісно обумовлена прокрастинація» свідчить про вираженість прокрастинації в більшості сфер життєдіяльності. Особливі

труднощі у особистості можуть виникати у діловій сфері та сфері досягнення поставлених цілей. Низький рівень по даній шкалі (від 0 до 5 балів), середній рівень прояву (від 6 до 10 балів), високий рівень прояву (від 10 до 18 балів). Наявність високих балів за даною шкалою свідчатиме про те, що людина усвідомлює наявність цієї риси та бачить негативні наслідки відтягування справ на останній день [10].

Шкала 2 «Ситуативно обумовлена прокрастинація» свідчатиме про прояв мотиваційної прокрастинації. Низький рівень по даній шкалі (від 0 до 3 балів), середній рівень прояву (від 4 до 5 балів), високий рівень прояву (від 6 до 10 балів). Високі показники говорять про те, що особистість схильна виконувати діяльність тільки при наявності інтересу, зовнішньої і внутрішньої мотивації. При виникненні труднощів особистість не проявляє активності, якщо для цього немає гострої необхідності [10].

Загальний показник тесту – в цілому буде вказувати на прояв прокрастинації особистості у всіх життєвих сферах. Низький рівень (від 0 до 34 балів), середній рівень прояву (від 35 до 57 балів), високий рівень прояву (від 58 до 96 балів) [10].

Обробка та інтерпретація відповідей на запитання тестового бланку проводилася за допомогою підрахунку суми балів по кожній із шкал. Шкала перша «Особистісно обумовлена прокрастинація» - питання № 3, 7, 8, 13, 14, 37, 43, 49, 5. Шкала друга «Ситуативно обумовлена прокрастинація» - питання №17,30, 31, 36, 44, 45.

Підрахунок відбувався по сумах балів прямих та зворотних питань. Прямі питання № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 54. Зворотні питання № 4, 9, 15, 19, 22, 25, 27, 33, 34, 50, 53. Отримані відповіді переводили в числовий формат: для прямих питань «так, це точно про мене» – 2 бали, «це лиш від частково про мене» – 1 бал, «ні, це точно не про мене» – 0 балів; для зворотних питань «так, це точно про мене» – 0 балів, «це лиш від частково про мене» – 1 бал, «ні, це точно не про мене» – 2 бали.

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (С. Addison, B. Campbell-Jenks, D. Sarpong, J. Kibler, M. Singh, P. Dubbert, 2007).

Основною метою даного опитувальника є визначення особливостей адаптивної та неадаптивної копінг-поведінки особистості. У даному опитувальнику представлено 32 питання. Респонденту необхідно оцінити кожне твердження за шкалами: ніколи, іноді, нерідко, часто, дуже часто.

Обрахунок відбувається відповідно додаванням балів за шкалами першого порядку, другого порядку та третього порядку та отриманням даних за їх середніми значеннями. Твердження підраховуються таким чином: ніколи (0 балів); іноді (1 бал); нерідко (2 бали); часто (3 бали); дуже часто (4 бали) [27].

Шкали першого порядку включає в себе такі підшкали: вирішення проблем (пункти 1,9,17,25); когнітивне реструктурування (пункти 2,10,18,26); вираз емоцій (пункти 3,11,19,27); соціальний контакт (пункти 4,12,20,28); уникнення проблем (пункти 5,13,21,29); прийняття бажаного за дійсне (пункти 6,14,22,30); самокритика (пункти 7,15,23,31); соціальне уникнення (пункти 8,16,24,32) [3].

Шкали другого порядку складаються з суми двох підшкал першого порядку. Адаптивний копінг сфокусований на проблемі або опанування з проблемою (вирішення проблем + когнітивне реструктурування); адаптивний копінг сфокусований на емоціях або опанування з емоціями (вираз емоцій + соціальний контакт); неадаптивний копінг сфокусований на проблемі або не опанування проблеми (уникнення проблем + прийняття бажаного за дійсне); неадаптивний копінг сфокусований на емоціях або не опанування емоціями (самокритика + соціальне уникнення) [3], [27].

Шкалами третього порядку відповідно є сумою двох шкал другого порядку: взаємодія зі стресом (адаптивний копінг сфокусований на проблемі + адаптивний копінг сфокусований на емоціях); уникнення стресору (неадаптивний копінг сфокусований на проблемі + неадаптивний копінг сфокусований на емоціях) [27].

Отже, можна зазначити, що у психолого-педагогічній практиці для вирішення проблеми впливу прокрастинації на види прояву копінг-стратегій студентів необхідно комплексно вивчати особистісні властивості та соціально-психологічні характеристики. Дане дослідження може сприяти прогнозуванню індивідуальних причин прояву високої та низької прокрастинації, а також видів прояву копінг-стратегій студентів у конкретній діяльності. Відповідно, використання тільки результатів психодіагностичного дослідження для оцінки психофізіологічних чинників прокрастинації студентів – недостатнє.

Важливо зазначити, що у процесі проведення дослідження особлива увага надавалася методам математичної обробки отриманих результатів дослідження, які включали в себе як методи математичної статистики, так і методи прогнозування.

2.2 Аналіз результатів дослідження зв'язку прокрастинації та копінг-поведінки у студентів

Загальна кількість досліджуваних становить 64 особи, а саме студентів з різних регіонів України. З них 44% студентів 17-18 років, 36% студентів 19-20 років та 20% студентів 20-25 років. Можна зазначити, що переважна більшість студентів зі східного регіону (41%), з центральної України – 39%, 17% – із західного регіону та 3% студентів із південного регіону України. В опитуванні взяли участь 66% дівчат та 34% юнаків.

На першому етапі нашого дослідження було проведено обчислення показників прокрастинації (особистісна, ситуативна та загальна прокрастинація). За допомогою описової статистики обчислювалися показники моди, медіани, стандартного відхилення, коефіцієнту варіації. В процесі обчислення описової статистики показників була застосована методика «Шкала загальної прокрастинації Tuckman». Таким чином, були встановлено наступні результати (табл. 2.1).

**Описова статистика показників прокрастинації за методикою
«Шкала загальної прокрастинації Tuckman»**

Показники	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації (%)
Особистісна прокрастинація	9,2±0,5	9	8	4,7	51,8
Ситуативна прокрастинація	4,5 ± 0,3	4	4	2,2	49,2
Загальна прокрастинація	50,2 ± 2,4	49,5	50	18,9	37,8

За отриманими результатами методики «Шкала загальної прокрастинації Tuckman» можна визначити, що середнє значення, мода та медіана є близькими між собою за значеннями, що свідчить про достатній розподіл та дозволяє визначити особистісну, ситуативну та загальну прокрастинацію методами параметричної статистики.

Відомо, що середнє значення використовується для отримання узагальнюючої характеристики деякого набору даних, тобто відображає вираженість показника в групі. Було встановлено, що середнє значення за шкалою ситуативної прокрастинації дорівнює 4,5. Це може свідчити про середній рівень прояву ситуативно обумовленої прокрастинації з можливим розкидом стандартної похибки 0,3. Показник стандартного відхилення є 2,2. Слід зазначити, що відносно середнього значення розкид показників за даною шкалою є невеликим та знаходиться у діапазоні від 2,3 до 6,7. Відповідно до показника коефіцієнта варіації, за шкалою особистісної прокрастинації є 51,8%; за шкалою ситуативної прокрастинації є 49,2%; за шкалою загальної прокрастинації – 37,8%. В даному випадку $V > 33\%$, тобто це свідчить про те, що сукупність є неоднорідною.

Середнє значення особистісної прокрастинації є 9,2. Це може означати, що для даної вибірки респондентів характерний середній рівень прояву ситуативно обумовленої прокрастинації з можливим невеликим розкидом стандартної похибки 0,5. Відповідно, можна припустити, що студенти недостатньо усвідомлені в наявності цієї риси та негативних наслідках відтягування справ на потім. Стандарте відхилення за вищезазначеною шкалою прокрастинації є 4,7. Це може свідчити, що відносно середнього значення розкид показників є достатньо великий та знаходиться в діапазоні від 4,5 до 13,9.

На другому етапі нашого дослідження був проведений обрахунок показників копінг-стратегії (взаємодія зі стресом або адаптивні копінг-стратегії, уникнення стресору або неадаптивні копінг-стратегії). Відповідно були отримані наступні результати (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Описова статистика показників копінг-стратегії за методикою
«Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма»**

Показники	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації (%)
Взаємодія зі стресом	38,3 ± 0,7	38	38	5,7	15,0
Уникнення стресору	38,0 ± 0,7	38	40	5,5	14,0

За результатами методики слід зазначити, що середнє, мода та медіана є близькими за значеннями, що свідчить про достатній розподіл та дозволяє використовувати методику для визначення адаптивної та неадаптивної копінг-стратегії методами параметричної статистики.

Середнє значення залежить від всіх елементів вибірки, а наявність екстремальних значень значно можуть вплинути на результат. Встановлено, середнє значення взаємодії зі стресом (адаптивної копінг-стратегії) є 38,3 ± 0,7.

Це може свідчити про те, що для досліджуваної вибірки характерний переважно середній рівень адаптивної копінг-стратегії з можливим невеликим розкидом стандартної помилки в 0,7.

Щодо показника стандартного відхилення, то воно показує розкид або мінливість середнього значення у генеральній вибірці. За значенням стандартного відхилення можна зрозуміти на скільки великий розкид. Результат стандартного відхилення взаємодії за стресом або адаптивної копінг-стратегії є 5,7. Це може свідчити про те, що відповідно до середнього значення результати розсіяні незначно та знаходяться майже біля центру генеральної вибірки.

За показниками уникнення стресору або неадаптивної копінг стратегії середнє значення становить $38,0 \pm 0,7$. Це може свідчити про те, що більшості респондентів притаманний середній рівень неадаптивної копінг-стратегії, яка пов'язана з поведінкою уникнення та повноцінного запобігання одного чи декількох стресових факторів. Відповідно до показника коефіцієнта варіації, за шкалою взаємодії зі стресом коефіцієнт варіації дорівнює 15%, а за шкалою уникнення стресору 14%. Варто зазначити, що в даному випадку $V < 33\%$, тобто сукупність вважається однорідною.

Щодо отриманих даних стандартного відхилення за шкалою взаємодії зі стресом можна зазначити, що розкид 5,7 є середнім, як і стандартне відхилення за шкалою уникнення стресору, яке становить 5,5. Таким чином, респонденти мають середній рівень взаємодії зі стресом або адаптивної копінг-стратегії в діапазоні від 32,6 до 44; шкала уникнення стресору або неадаптивної копінг-стратегії має діапазон вираженості від 32,5 до 43,5. Це може свідчити про схожість досліджуваних у певних характеристиках.

Відповідно, за шкалою взаємодії зі стресом або адаптивними копінг-стратегіями методики «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» слід зазначити відсоткову належність низького, середнього та високого рівня за статтю досліджуваних (рис.2.1).



Рис.2.1. Рівні копінг-стратегій студентів за шкалою «Взаємодія зі стресом» (%)

Отже, відповідно до зображеного графіку (рис.1), 1,6% жінок мають низький рівень взаємодії зі стресом. Відповідно, 29,7% чоловіків та 50% жінок серед опитаних мають середній рівень взаємодії зі стресом (адаптивної копінг-стратегії), а 4,7% чоловіків та 14,1% жінок мають високий рівень адаптивної копінг-поведінки серед респондентів. Це може свідчити про те, що серед досліджуваних домінуючим є середній рівень копінг-поведінки за шкалою взаємодії зі стресом.

Таким чином, необхідно розглянути шкалу уникнення стресору (неадаптивної копінг-поведінки) за методикою «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» серед досліджуваних чоловіків та жінок (рис.2.2).



Рис.2.2. Рівні копінг-стратегій студентів за шкалою «Уникнення стресору» (%)

Отже, за вищезазначеним графіком (рис.2.2), низького рівня копінг-стратегій за шкалою уникнення стресору не має жоден з респондентів, в той

же час, 28,1% чоловіків та 57,8% жінок мають середній рівень неадаптивної копінг-поведінки серед опитаних, а 6,3% чоловіків та 7,8% жінок мають високий рівень за шкалою уникнення стресору. Отримані результати, можуть свідчити про домінуючий середній рівень неадаптивної поведінки серед досліджуваних студентів. Таким чином, переважна кількість студентів використовує методи уникнення стресових факторів використовуючи деструктивні методи виходу зі стресових ситуацій в цілому.

Під час аналізу даних ми отримали відсоткове відношення відповідей респондентів за рівнями особистісної, ситуативної та загальної прокрастинації (рис.2.3).

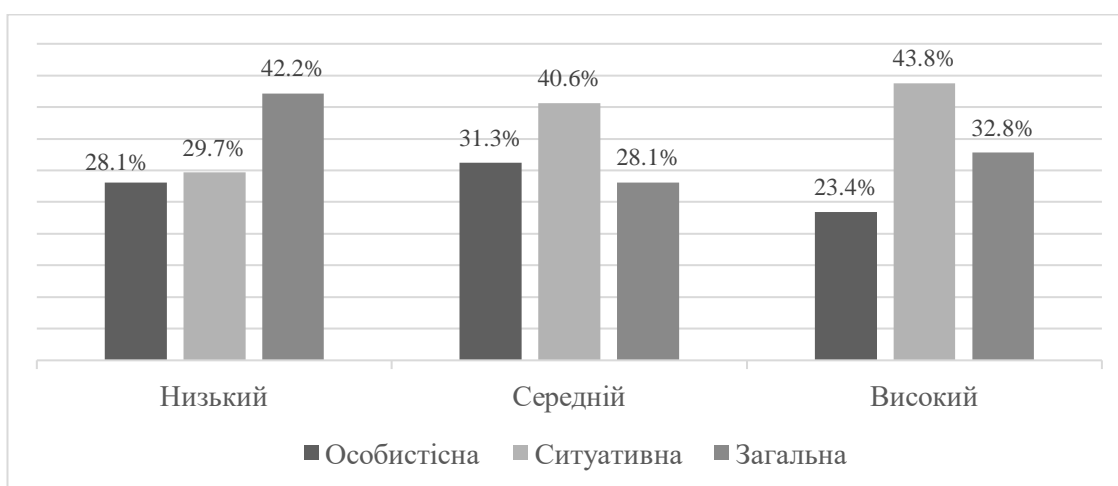


Рис.2.3 Рівні показників особистісної, ситуативної та загальної прокрастинації студентів (%)

За даними результатами слід зазначити, що низький рівень особистісної прокрастинації мають 28,1% студентів, середній рівень мають 31,3%, а високий рівень – 23,4%. Відповідно, ситуативно обумовлену прокрастинацію на низькому рівні мають 29,7% студентів, на середньому – 40,6%, а на високому рівні – 43,8% студентів. Щодо показників шкали загальної прокрастинації: 42,2% студентів має низький рівень, 28,1% – середній рівень, а 32,8% опитаних має високий рівень.

На основі проведеного аналізу наступним кроком нашого дослідження було визначення кореляційних зв'язків показників прокрастинації з показниками копінг-стратегії опитаних студентів.

За даними кореляційного зв'язку встановлено, що критерій значимості дорівнює 0,24 при $p < 0,05$ та 0,31 при $p < 0,01$. Разом з тим, був встановлений зворотній достовірний зв'язок ситуативної прокрастинації зі шкалами копінг-стратегій самокритики ($r = -0,24$; $p < 0,05$), соціального уникнення ($r = -0,25$; $p < 0,05$) та неадаптивного копінгу сфокусованого на проблемі ($r = -0,3$; $p < 0,05$) (рис.4).

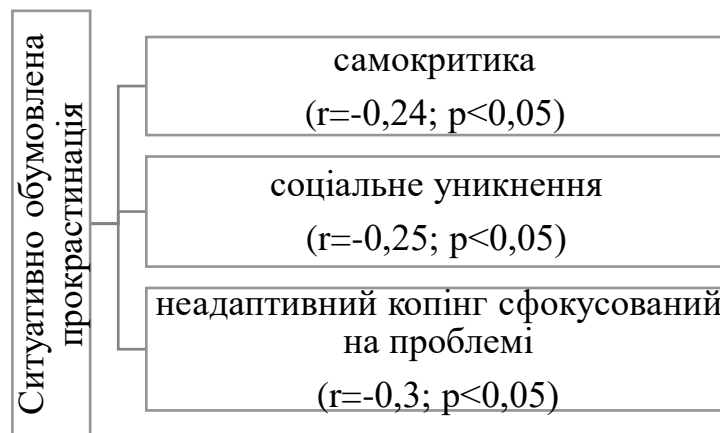


Рис.2.4. Схема зв'язків ситуативно обумовленої прокрастинації з показниками копінг-стратегій

Можна висунути припущення, що чим більший рівень ситуативно обумовленої прокрастинації у особистості, тим нижчий рівень самокритики, використання уникнення стресору через соціум та в цілому використання неадаптивної копінг-поведінки сфокусованої на проблемі. Це може свідчити про те, що при наявності стресового фактору особистість схильна виконувати ті чи інші задачі при наявності внутрішньої та зовнішньої мотивації, а отже не буде уникати соціальних контактів та використовувати самокритику як метод уникнення стресу.

Слід зазначити, що особистісна прокрастинація має прямий достовірний зв'язок з ситуативною ($r = 0,49$; $p < 0,01$) та загальною прокрастинацією ($r = 0,87$; $p < 0,01$) (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Інтеркореляційна матриця показників прокрастинації

Показники	Особистісна	Ситуативна	Загальна
Особистісна	1		
Ситуативна	0,49*	1	
Загальна	0,87*	0,69*	1

Примітка: * – достовірне значення показників СПА на рівні $p < 0,01$

Відповідно до отриманих результатів, був також визначений прямий достовірний зв'язок ситуативної прокрастинації із загальною прокрастинацією ($r=0,69$; $p < 0,01$), що може свідчити про наявність у респондентів бажання виконувати задачі тільки при достатній мотивації, що впливає на високий рівень загальної прокрастинації особистості та відкладанні справ на потім у різних сферах життя. Це доводить те, що при усвідомленні особистості негативних наслідків відкладання справ на потім впливає на мотивацію особистості і загальну прокрастинацію в цілому.

Звернемо увагу на наступний аналіз отриманих результатів дослідження. Був встановлений прямий достовірний зв'язок адаптивного копінгу сфокусованого на проблемі з адаптивним копінгом сфокусованим на емоціях ($r=0,40$; $p < 0,01$) та шкалою взаємодії зі стресом ($r=0,85$; $p < 0,01$) (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Інтеркореляційна матриця показників копінг-стратегій

Показники	АКП	АКЕ	НКП	НКЕ	ВЗС	УС
АКП	1					
АКЕ	0,40*	1				
НКП	–	–	1			
НКЕ	–	–	–	1		
ВЗС	0,85*	0,83*	–	–	1	
УС	–	–	0,77*	0,80*	–	1

Примітки:

АКП – адаптивний копінг сфокусований на проблемі;

АКЕ – адаптивний копінг сфокусований на емоціях;

НКП – неадаптивний копінг сфокусований на проблемі;

НКЕ – неадаптивний копінг сфокусований на емоціях;

ВЗС – взаємодія зі стресором;

УС – уникнення стресору;

* – достовірне значення показників СПА на рівні $p < 0,01$.

Аналогічним чином, був встановлений прямий достовірний зв'язок адаптивного копінгу сфокусованого на емоціях зі шкалою взаємодії зі стресом ($r=0,83$; $p < 0,01$). Поряд з цим, встановлений прямий достовірний зв'язок шкали уникнення стресору з неадаптивним копінгом сфокусованим на проблемі ($r=0,77$; $p < 0,01$) та неадаптивним копінгом сфокусованим на емоціях ($r=0,80$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що при наявності високого рівня неадаптивного копінгу у особистості відповідно буде високий рівень уникнення стресового фактору та буде частіше використовуватися деструктивні методи подолання стресових ситуацій.

Висновки до розділу 2

Визначено, що ситуативна та особистісно обумовлена прокрастинація середнього рівня характерна більшості респондентів, але домінуючою прокрастинацією серед опитаних є особистісна. Тобто, переважній кількості людей серед досліджуваних притаманна усвідомленість наявності цієї риси, але одночасно відбувається ігнорування негативних наслідків відкладання справ на потім, що впливає на більшість сфер життя людини.

На основі результатів було визначено, що серед досліджуваних домінуючим рівнем копінг-поведінки за шкалами взаємодії зі стресом та уникнення стресору є середній. Таким чином, більшість студентів

використовує методи взаємодії зі стресором і його уникнення, використовуючи якісні та одночасно деструктивні методи його подолання.

Було встановлено, що чим вищий рівень ситуативної прокрастинації має особистість, тим нижчий буде рівень самокритики та уникнення стресору за допомогою соціальних контактів. При цьому, особистість з ситуативною прокрастинацією може виконувати задачі за наявності внутрішньої та зовнішньої мотивації, що може мати прямий зв'язок з впливом оточення, використовуючи соціум задля вирішення складнощів. Відповідно, прослідковується тенденція зворотнього зв'язку прокрастинації з неадаптивними копінг-стратегіями.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ВИДАМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Третій розділ присвячений огляду наукових джерел з питань дослідження корекції прокрастинації та соціально-психологічних причин виникнення феномену. У даному розділі представлений опис та структура корекції прокрастинації в структурі копінг-поведінки у вигляді психокорекційної програми та часткової її апробації.

3.1 Основні підходи до корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки

В рамках проведеного аналізу наукових досліджень, основні концепції розробки та апробації психокорекційних програм прокрастинації вивчали Ч. Олдвін, А. Розенталь, Д. Ердвард, П. Карлбрінг, Г. Андерсон, Д. Віснола, М. Лібманн, Б. Пакслінг, Д. Спрюдюа, С. Норман та інші.

У зв'язку з тим, що за останні роки вивчення методів корекції прокрастинації набуло активного дослідження, можна зауважити на тому, що вплив прокрастинації є актуальною проблемою як і в професійній діяльності, так і в побутовому житті.

Слід зазначити, що провідними авторами, які досліджували та розвивали когнітивно-поведінкову терапію, були: Д. Мілер, Дж. Уотсон, У. Нейсер, Ю. Галантер, А. Бек, А. Елліс, Д. Роттер тощо.

Детальний аналіз інтернет-дослідження Шведської дослідницької ради підтвердив, що метод КПТ є ефективним для особистостей, які страждають від проблем спричинених прокрастинацією. Під час додаткового дослідження застосовувалися навчальні модулі, які включали: інформаційний блок про психоосвіту, про механізми в основі прокрастинації, контроль стимулів, концепцію виснаження Его та розумової втоми, обґрунтування використання когнітивно-поведінкової терапії та блок про запобігання рецидиву. Було визначено, що наявність прямої комунікації з терапевтом під час проходження

онлайн-лікування матиме позитивний вплив на кінцевий результат, але метод КПТ був визначений ефективним напрямком корекції прокрастинації [49].

Разом з тим, методи зменшення академічної прокрастинації досліджували Р. Магарані та З. Ефенді [43] – науковці індонезійського університету. Першочерговим впливом було надання необхідних знань, які можуть покращити когнітивні здібності студентів, щоб могли навчитися іншої, якісної поведінки за допомогою рольових ігор. У даній концепції в процесі використання рольових ігор особистість розвиває здатність спостерігати, практикувати та ділитися своїм досвідом. Таким чином, граючи ту чи іншу роль, учні можуть виявити свою неадаптивну поведінку та відпрацювати її для покращення своєї ефективності, задля вирішення проблеми. Було доведено, що використання інформативного блоку у поєднанні з рольовими іграми покращує когнітивні здібності, сформує поведінкові патерни та може навчити контролювати свою поведінку як у повсякденному житті, так і в ситуаціях відкладання завдань [35].

Зупинімося докладніше на науковій роботі Б. Есфандже, присвяченій корекції академічної прокрастинації. Експериментальна група отримувала Моріта-терапію протягом восьми двогодинних сеансів впродовж двох місяців, на основі цього, результати аналізу показали, що методом Моріта-терапії виявила значний вплив на компоненти академічної прокрастинації, яка могла виникнути через розумову чи фізичну втому, а також відсутність чіткого планування [34].

Необхідно розглянути дослідження стокгольмського університету щодо досвіду проходження когнітивно-поведінкової терапії у рамках інтернет корекції учасників з підвищеним рівнем прокрастинації у форматі ІСВТ, що означає авторську чотирьох модульну програму. Перед початком лікування учасники описали особисті труднощі, з якими вони зіткнулися в житті через прокрастинацію, а саме: проблеми турботи про свою сім'ю, занижена самооцінка, погіршення самопочуття та проблеми на роботі чи у навчальній діяльності. В процесі терапії учасники користувалися онлайн-платформою,

яка мала такі підрозділи визначення проблем прокрастинації: негативні та позитивні аспекти, відсутність мотивації, підвищена самоефективність. Однак у період проходження терапії вони отримали як знання, так і навички щодо зміни своєї звичної поведінки. В результаті цього, багато учасників зазначили, що тепер вони можуть застосовувати більш адаптивні стратегії поведінки, що дозволить у майбутньому бути ефективнішими і припинити робити деякі дії, які призводили до прокрастинації [49].

За останні роки було проведено дослідження на основі корекції стресу студентів за допомогою арт-терапії. Базуючись на поглядах Л. Левика, арт-терапія сприяє вивільненню емоцій, які мають негативні ефекти за допомогою самовираження в процесі малювання. Таким чином, проходження арт-терапії сприяє зниженню академічного стресу в результаті розслаблюючого ефекту та художнього малювання [30].

Деякі додаткові підтвердження зниження стресу та покращення життєдіяльності на основі когнітивно-поведінкової арт-терапії є в дослідженні латвійських науковців Д. Вісноли, Д. Спрюдюа та А. Піс. Першим художнім завданням сесії було створення «Дерева емоцій», де учасники мали змогу висловити свої емоції та переживання. Другим етапом учасники розробляли картину «Кольори та звуки тіла» на відчуттях серцебиття та дихання, яке вони мають під час напруги і наступну картину вже після того як відчувають розслаблення. Художня робота колаж «Стресові ситуації та рішення» була третьою частиною, а саме для можливості розглянути стресові ситуації з різних боків. Останнім методом було спонтанне малювання з перенесенням своїх почуттів на аркуш паперу, під час прослуховування музики. Таким чином, за результатами дослідження було визначено, що даний метод КПТ сприяє зменшенню тривожності, підвищує самооцінку та сприяє особистісному розвитку в цілому [55].

Аналогічним чином наукова робота С. Ризової підтверджує своїм аналізом даних, що індивідуальна офлайн когнітивно-поведінкова терапія має значний вплив на зменшення рівня прокрастинації, в той час як онлайн

консультування із застосуванням методів КПТ призводить до меншого якісного впливу на зменшення показників прокрастинації, так як відбувалася тенденція дострокового уникання учасників процесу онлайн-терапії, а саме після перших занять учасники завершували програму корекції не дійшовши до результативного завершення [21].

3.2 Програма корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки

Оскільки підвищений рівень прокрастинації залежить від рівня мотивації, наявності заниженої самооцінки, ірраціональних переконань, здатністю або нездатністю індивідом самостійно приймати рішення, то на основі цього, програма корекції прокрастинації має відповідно складатися з комплексного підходу структурних елементів під час її створення.

З цієї причини, основними напрямками розробки корекційної програми нами було обрано когнітивно-поведінкову терапію та методи арт-терапії. Арт-терапевтичні техніки включали такі підходи як: казкотерапія, маскотерапія, ізотерапія, техніки роботи з мотивацією та ціннісно-сміисловою картиною світу особистості.

Для корекції прокрастинації студентів з різними видами копінг-стратегіями пропонуємо програму, яка розрахована на 6 занять по 90 хвилин та заключне заняття тривалістю 120 хвилин у форматі соціально-психологічного тренінгу.

З цієї причини, за характером спрямованості програму можна визначити як направлену на корекцію структурних компонентів прокрастинації, а саме: когнітивно-поведінкові, мотиваційні та особистісні компоненти.

Актуальність корекційної програми полягає в тому, що в сучасному світі індивід знаходиться під впливом багатьох стресових чинників, з якими зустрічається щодня: від побутових проблем до соціальних. Використовуючи неадаптивні копінг-поведінки, особистість здатна уникати або відкладати якісну кількість задач на потім, через що у майбутньому стискаються з ще

більш стресовими ситуаціями, які були обумовлені причино-наслідковими зв'язками процесу прокрастинації та уникання справ в цілому.

У зв'язку з тим, що в науковому просторі приділено незначну кількість уваги вивченню корекції прокрастинації студентів із різними видами копінг-поведінки, це і зумовило вибір теми розробки корекційної програми.

Мета програми: корекція прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки.

Завдання програми:

1. Впорядкувати знання щодо поняття «прокрастинація» та «копінг-поведінка» особливо неадаптивні копінг-стратегії особистості.
2. Продувати вміння та навички: причин виникнення прокрастинації та можливих методів її подолання; формування адаптивних копінг-стратегій. При цьому на основі використання технік корекції когнітивно-поведінкових процесів, розвитку саморефлексії та саморегуляції, технік розвитку ціннісно-орієнтованих життєвих пріоритетів та технік тайм-менеджменту.

Очікувані результати програми:

1. Отримати знання: поняття «прокрастинація» та її причин виникнення; видів та методів корекції прокрастинації; поняття «копінг-поведінка» у структурі особистості та її види (адаптивна, неадаптивна); ефективних технік застосування адаптивних копінг-стратегій.
2. Розвинути вміння: використання методів подолання прокрастинації у різних сферах життя; саморефлексії на основі арт-терапевтичних технік; усвідомлення негативного впливу відкладання важливих справ на потім; виділяти ціннісно-орієнтовні пріоритети на основі технік тайм-менеджменту.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Напрямки психокорекційної програми: когнітивно-поведінковий та арт-терапевтичний.

Цільова група: студенти, віком від 17 до 25 років.

Тривалість програми: 6 занять по 90 хвилин та 1 заняття на 120 хвилин.

Структура занять: здебільшого заняття складаються із формування самопізнання на основі проходження опитувальників визначення рівня прокрастинації та переважаючих копінг-поведінки особистості, інформаційних повідомлень відповідно корекційної програми, ритуалів вітання та прощання, рефлексивних арт-терапевтичних технік, методик на визначення причин особистісної та побутової прокрастинації, рольових ігор, створення казок за техніками казкотерапії, малюнків, вправ направлених на цілепокладання, технік тайм-менеджменту.

Структура занять програми корекції прокрастинації в структурі копінг-поведінки студентів (повний зміст корекційної програми – додаток А):

Заняття 1

Мета: знайомство учасників один з одним, налагодження відкритої комунікації в групі та комфортної атмосфери.

1. Вправа 1 «Твоє ім'я – сніжинка в руці» [5]

Мета: допомогти учасникам ближче познайомитись один з одним, сформуванню відчуття безпеки та приналежності до групи.

2. Вправа 2 «Правила роботи в групі»

Мета: розробити правила групи під час проведення тренінгових вправ.

3. Вправа 3 «Хвилина» [8]

Мета: допомогти учасникам дізнатися більше одним про одного, виявити відношення до швидкоплинності часу.

4. Вправа 4 «Веселка» [24]

Мета: сформуванню відкриті та довірливі стосунки учасників один з одним.

5. Вправа 5 «Що я хочу дізнатися?» [11]

Мета: виділити пріоритетний бажаний матеріал, який буде необхідний для подальшого якісного досягнення мети програми.

6. Вправа 6 «Тепломір мого настрою» [18]

Мета: рефлексія, аналіз емоційної складової у групі.

Заняття 2

Мета: самопізнання учасників, проінформувати про негативні копінг-стратегії особистості та причини прокрастинації.

1. Вправа 1 «Формула особистості» [5]

Мета: створення ефективної роботи групи, самопізнання, налагодження рапорту.

2. Вправа 2 «Інформаційне повідомлення» [6], [9]

Мета: проінформувати учасників про види та причини прокрастинації, а також про копінг-стратегію «уникання» особистості. Перевірка домашнього завдання.

3. Вправа 3 «Який я би хотів бути і який я є» [18]

Мета: поглиблення самопізнання, усвідомлення своєї поведінки.

4. Вправа 4 «Самоусвідомлення» [16]

Мета: самопізнання своїх якостей, у контексті причин прокрастинації.

5. Вправа 5 «Рефлексія» [16]

Мета: підведення підсумків зустрічі.

Заняття 3

Мета: саморефлексія особистісної поведінки та емоційних станів за допомогою арт-терапевтичних практик.

1. Вправа 1 «Клякси, каракулі та їх метаморфози» [18]

Мета: активізація творчої уяви, концентрація на своїх почуттях та вивільнення тривожності.

2. Вправа 2 «Дизайн маски» [2]

Мета: розвиток саморефлексії, усвідомлення своїх позитивних та негативних сторін характеру, сприйняття свого Я в зовнішньому світі.

3. Вправа 3 «Шлях героя до мети» [2]

Мета: саморефлексія, усвідомлення своєї відповідальності та дій у житті під час проходження перешкод на життєвому шляху.

4. Вправа 4 «Ведуче слово» [18]

Мета: рефлексія та підведення підсумків тренінгу.

Заняття 4

Мета: саморегуляція, навчитися усвідомлювати своїх бажання та потяги на основі розпізнавання сторін своєї особистості.

1. Вправа 1 «Дерево мого настрою» [18]

Мета: створення комфортної атмосфери та аналіз емоційного стану учасників перед початком заняття.

2. Вправа 2 «Модифікація» [5]

Мета: самопізнання за допомогою асоціацій метафоричного ряду.

3. Вправа 3 «Чорний квадрат» [2]

Мета: відновлення ресурсних станів особистості на основі саморегуляції.

4. Вправа 4 «Коло субособистостей» [18]

Мета: зрозуміти особистісні бажання та почути «внутрішнє Я» для вирішення конфлікту між субособистостями.

5. Вправа 5 «Дерево мого настрою: завершення» [18]

Мета: рефлексія та підведення підсумків роботи заняття.

Заняття 5

Мета: проінформувати учасників про вплив перфекціонізму на відкладання важливих справ на потім, а також самопізнання своїх поведінкових патернів в контексті тривожності через ірраціональні установки.

1. Вправа 1 «Завершіть фразу» [16]

Мета: визначити існуючі питання учасників по темі тренінгу.

2. Вправа 2 проходження методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [1]

Мета: визначити рівень перфекціонізму у групи з підвищеним рівнем прокрастинації.

3. Вправа 3 «Інформаційне повідомлення» [23]

Мета: інформаційне повідомлення про вплив перфекціонізму на вираженість прокрастинації особистості.

4. Вправа 4 «Мої цінності» [22]

Мета: виявлення своїх цінностей на основі усвідомлення своїх бажань.

5. Вправа 5 «Обмежувальні переконання» [11]

Мета: визначити патерни поведінки та переконань.

6. Вправа 6 «Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 6

Мета: усвідомити значущість своїх позитивних та негативних якостей, виставити пріоритетність майбутніх досягнень на основі збудованих раніше переконань особистості.

1. Вправа 1 «Кола близькості» [2]

Мета: усвідомлення значущості свого Я та пріоритетність оточення.

2. Вправа 2 «Чотири квадранти» [24]

Мета: усвідомлення своїх особистісних якостей з різних сторін, а також підтвердження того що вони між собою мають тісний зв'язок.

3. Вправа 3 «Вам залишилося жити» [5]

Мета: визначити пріоритетність своїх бажань, переусвідомлення швидкоплинності життєвого часу.

4. Вправа 4 «Три маски» [2]

Мета: проаналізувати екзистенційні переконання особистості.

5. Вправа 5 «Рефлексія»

Мета: підведення підсумків заняття.

Заняття 7

Мета: підведення підсумків корекційної програми, планування ефективної стратегії роботи на майбутнє.

1. Вправа 1 «Остання зустріч» [18]

Мета: саморозкриття учасників для підтримки комфортної зустрічі.

2. Вправа 2 «Перевірка домашнього завдання»

Мета: інформаційне повідомлення поняття «копінг-поведінки», визначення основних адаптивних копінг-поведінок особистості, співвідношення з методами подолання прокрастинації.

3. Вправа 3 «Антистрічка» [5]

Мета: пошук причин відкладених справ на потім.

4. Вправа 4 «Поглиначі часу» [5]

Мета: визначення поглиначів часу, які є ефективним методом уникнення стресу та відкладанням справ на потім.

5. Вправа 5 «Енергогенератор» [2]

Мета: співвідношення адаптивної копінг-поведінки з можливими ресурсами самопідтримки та мотивації у досягненні цілі.

6. Вправа 6 «П'ять пальців» [22]

Мета: підсумування отриманої інформації за час проходження програми, рефлексія та підведення підсумків.

3.3 Апробація програми корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки

На основі створеної програми корекції нами була проведена апробація перших 5 занять в онлайн-форматі з використанням платформ Google Meet та Zoom. Відповідно до структури програми, кожне із занять було тривалістю 1 годину 20 хвилин. У зв'язку з тим, що заняття проводилися в дистанційному режимі, деякі вправи були модифіковані під онлайн-роботу групи, а інформаційні повідомлення були проведені у форматі демонстрації інформаційних презентацій.

На першому занятті нашою метою було знайомство учасників та налагодження відкритої комунікації в групі. Ми використовували методи обговорення, дискусій, самостійної роботи, а також налагодження правил

групи відбувалося за допомогою онлайн-дошки. Таким чином, під час рефлексії учасниками було виділені пріоритетні побажання цілей курсу занять

На другому занятті ми зробили акцент на самопізнанні учасників, також нашою задачею було проінформувати щодо причин виникнення прокрастинації та видів копінг-поведінки особистості. Відповідно, були використані методи групової та самостійної роботи та методи КПТ. За результатами даного заняття учасники поглибили знання щодо структур копінг-поведінки на основі вправ для самоаналізу.

Під час третього заняття ми використовували арт-терапевтичні практики задля саморефлексії особистісної поведінки та емоційних станів учасників. Відповідно до цього, були використані методи казкотерапії, маскотерапії та групової роботи учасників. Рефлексія заняття була проведена у форматі обговорення за допомогою асоціативного ряду слів.

На четвертому занятті нашою метою було навчити учасників за допомогою саморегуляції усвідомлювати свої потяги та бажання на основі розпізнавання різних сторін особистості. На основі цього були використані методи арт-терапевтичних технік, групової та індивідуальної роботи учасників.

На п'ятому занятті головною метою було інформування учасників програми про вплив перфекціонізму на рівень прокрастинації та самопізнання поведінкових патернів в контексті тривожності через ірраціональні установки студентів. Відповідно, були використані методи дискусій та самостійної роботи в рамках КПТ. Підведені підсумки програми роботи були у форматі рефлексії та колективного обговорення групою.

Отже, було проведено 5 занять програми корекції прокрастинації в структурі копінг-поведінки студентів у онлайн-форматі тривалістю 1 година 20 хвилин. Під час проведення даних занять були проведені інформаційні повідомлення у форматі міні-лекцій зі структурованих презентацій на теми «Прокрастинація», «Вплив перфекціонізму на прокрастинацію та копінг-поведінку» та «Основні види копінг-стратегій особистостей». Впродовж

проходження програми учасники проявляли зацікавленість, активність та креативність. Отримані результати можна оцінити задовільно: теоретично розібралися з основними поняттями «прокрастинації» та причин її виникнення; теоретично закріпили знання щодо поняття «копінг-поведінка» та її видів; практично дослідили ефективність технік застосування адаптивних копінг-стратегій. Відповідно, під час проходження програми учасниками було практично розвинуте вміння саморефлексії та використання методів подолання прокрастинації на основі арт-терапевтичних технік та технік КПТ. Слід зазначити, що не дивлячись на дистанційний формат – заняття були реалізовані повністю, а підібрані заняття програми корекції є ефективними як для проведення у дистанційному форматі, так і для офлайн-формату.

Висновки до розділу 3

За аналізом результатів наукових досліджень, було визначено, що ефективними методами корекції рівня прокрастинації є моріта-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапевтичні техніки, казкотерапія, музикотерапія та рольові ігри. Процес корекції прокрастинації є більш ефективним в офлайн форматі, але розроблені онлайн-платформи за результатами досліджень мають не менш ґрунтовний вплив.

Підсумовуючи проведену роботу, нами була розроблена програма спрямована на корекцію прокрастинації студентів з різними видами копінг-поведінки, яка розрахована на 6 занять по 90 хвилин та 1 заключне заняття на 120 хвилин. В процесі корекційної програми були застосовані методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапевтичні техніки. Базуючись на структурі програми, слід зазначити, що провідними техніками корекції було: визначення причин прокрастинації та неадаптивної копінг-поведінки, методики самопізнання, рефлексивні техніки, казкотерапія, маскотерапія та інші арт-терапевтичні малюнки, методики цілепокладання та тайм-менеджменту.

Таким чином, проходження учасниками корекційної програми передбачає отримання ефективних методів подолання прокрастинації та неадаптивних копінг-стратегій, усвідомлення причин відкладання справ на потім методом саморефлексії та самопізнання, а також чітке розподілення особистого часу на основі визначених ціннісно-сміслових пріоритетів.

Відповідно, була проведена апробація перших 5 занять в онлайн-форматі з використанням платформ Google Meet та Zoom. Кожне із занять було тривалістю 1 годину 20 хвилин, а у зв'язку з тим, що заняття проводилися в дистанційному режимі, деякі вправи були модифіковані під онлайн-роботу групи.

За результатами апробації, учасники корекційної програми отримали теоретичні та практичні знання щодо ефективних методів подолання прокрастинації та неадаптивних копінг-стратегій, теоретично закріпили знання щодо поняття «прокрастинація» та «копінг-поведінка»; практично дослідили ефективність технік застосування адаптивних копінг-стратегій та їх впливу на зниження рівня прокрастинації у різних сферах життя.

Слід зазначити, що якісно реалізована програма корекції прокрастинації у студентів з різними видами копінг-поведінки у повному обсязі дозволить забезпечити зменшення рівня прокрастинації на основі усвідомлення ціннісно-життєвих пріоритетів та використання адаптивної копінг-поведінки у будь-яких сферах життя.

ВИСНОВКИ

Дана кваліфікаційна робота на здобуття ступеню бакалавра присвячена дослідженню особливостей прояву прокрастинації в структурі копінг-поведінки студентів. Були розглянуті підходи вивчення феномену прокрастинації, особливості прояву та причино-наслідкові зв'язки її виникнення. Оскільки на основі зарубіжних досліджень було визначено, що підвищений рівень прокрастинації залежить від наявності заниженої самооцінки, ірраціональних переконань, здатності індивідом самостійно приймати рішення і був зумовлений вибір напрямків задля розробки корекційної програми.

1. Нами було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення прокрастинації та копінг-поведінки як психологічного феномену. Роль прокрастинації індивіда завдає значущий вплив на більшість життєвоважливих сфер. За аналізом наукових робіт було визначено, що навчання ефективним стратегіям саморегуляції зменшують рівень прокрастинації особистості впродовж життя.

2. Слід зазначити, що існує кореляція між впливом стилю лідерства та домінуючими копінг-поведінками студентів. Було проаналізована наукова література вивчення копінг-поведінки студентів та соціальних лідерів, але питання копінг-поведінки у контексті проблем прокрастинації потребують теоретичного та практичного вивчення через недостатню кількість наявних наукових досліджень.

3. З метою діагностики рівня прокрастинації була використана методика шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Крюкової), а задля визначення структури копінг-поведінки студентів був застосований опитувальник копінг-стратегій (скорочена форма) С. Едісона.

4. Відповідно до проведеного дослідження, переважній кількості студентів серед досліджуваних притаманна усвідомленість наявності прокрастинації, але одночасно відбувається ігнорування негативних наслідків відкладання справ на потім, що впливає на більшість сфер життя.

5. Було визначено, що серед досліджуваних домінуючим рівнем копінг-поведінки за шкалами взаємодії зі стресом та уникнення стресору є середній. Таким чином, більшість студентів використовує методи взаємодії зі стресором і його уникнення, використовуючи якісні та одночасно деструктивні методи його подолання.

6. Встановлено, що чим вищий рівень ситуативної прокрастинації має особистість, тим нижчий буде рівень самокритики та уникнення стресору за допомогою соціальних контактів. Особистість з ситуативною прокрастинацією може виконувати задачі за наявності внутрішньої та зовнішньої мотивації, що має прямий зв'язок з впливом оточення, використовуючи соціум задля вирішення складнощів. Відповідно, прослідковується тенденція зворотнього зв'язку прокрастинації з неадаптивними копінг-стратегіями.

7. За отриманими результатами дослідженнями ми створили програму корекції прокрастинації у структурі копінг-поведінки студентів. Вона розрахована орієнтовно на 10-15 осіб, 7 занять – тривалістю проведення 1 годину 20 хвилин.

8. Нашими провідними напрямками розробки корекційної програми було обрано когнітивно-поведінкову терапію та методи арт-терапії, які включають такі техніки як: маскотерапія, ізотерапія, казкотерапія та техніки роботи з ціннісно-смісловою картиною світу особистості. До фундаментальних завдань програми можна віднести набуття знань та навичок ефективного подолання прокрастинації та формування адаптивних копінг-стратегій. Ідея терапевтичної роботи полягає у корекції прокрастинації студентів, через застосування та проходження циклу занять психокорекційної програми, в наслідок якої громадські діячі мають змогу знизити фактор впливу неадаптивних копінг-стратегій та отримати навички подолання соціальної та побутової прокрастинації.

9. Гіпотези, які були висунуті на початку роботи відображають наступне: перша та друга гіпотеза є не підтвердженими, на основі зворотних

кореляційних зв'язків неадаптивних копінг-стратегій з показниками прокрастинації. Відповідно були висунуті висновки, що при наявності стресового фактору особистість схильна виконувати необхідні задачі при наявності мотивації, а отже не буде уникати соціальних контактів та використовувати самокритику як метод уникнення стресу.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в дослідженні особливостей прокрастинації у структурі локусу контролю та показників мотиваційної сфери студентів. Це дозволить дослідити залежність загальної прокрастинації студентів від інших факторів, а також розширить наукову базу досліджень причино-наслідкових аспектів успішності студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Київ. 2018. URL: <https://cutt.ly/yY21FNT> (дата звернення: 11.05.2022).
2. Вознесенська О.Л., Найдьонова Л. А., Скнар О.М. Простір арт-терапії: творчість як задзеркалля реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Київ. 2020. URL: <https://cutt.ly/TKpZggt> (дата звернення: 10.05.2022).
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. 2016. URL: <https://cutt.ly/WKpZbeB> (дата звернення: 07.04.2022).
4. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. Актуальні проблеми психології. УДК 159.923. Випуск 19. Житомир. 2019. URL: <https://cutt.ly/gKpZW75> (дата звернення 11.04.2022).
5. Авидон И. Ю., Гончукова О. П. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Санкт-Петербург. 2010. С. 77 URL: <https://cutt.ly/tKpZlks> (дата звернення: 11.05.2022).
6. Барабанщикова В. В., Марусанова Г. І. Перспективи дослідження феномену прокрастинації у професійній діяльності. Національний психологічний журнал. 4 (20). С. 130-140. URL: <https://cutt.ly/rKpZDqZ> (дата звернення: 05.04.2022).
7. Богомаз С. Л., Пашкович С.Ф. Использование копинг-стратегий в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата. Вестник МГУ им. А.А. Кулешова №2, 2012.
8. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения – СПб.: АО «Светоч», 1994. С. 316.
9. Валиуллина Е.В. Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации. Научно-методический электронный журнал «Концепт» № 8, 2018. URL: <https://cutt.ly/GKpZHxN> (дата звернення: 18.04.2022).

10. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопросы психологии*. № 3. 2010.
11. Данилова Н. С. Социально-психологические тренинги для студентов: метод. пособие. Данилова Н. С., Н. В. Чурило. БГУ. 2002. С. 107.
12. Зверева М. В. Адаптация опросника PASS на российской выборке. *Психологическая наука и образование*. №1. 2015. URL: <https://cutt.ly/OKpZ93t> (дата звернення: 13.05.2022).
13. Зинченко В.П. Большой психологический словарь. общ ред. Б.Г. Мещеряков. Москва; СПб.: Прайм-Еврознак. 2009. С. 811.
14. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер. 2011. С. 224.
15. Карташова К. С. Психология стресса: уч.-метод. пособие. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. URL: <https://cutt.ly/CKpXNUb> (дата звернення 17.04.2022).
16. Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса: пособие для педагогов. С. С. Кашлев. Минск, 2002. URL: <https://cutt.ly/zYM3dph> (дата звернення: 17.05.2022).
17. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2013. № 2 (2). URL: <https://cutt.ly/YKpCrhS> (дата звернення: 10.05.2022).
18. Кожуховская Л.С. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / под общ. ред. Л. С. Кожуховской. — Минск : изд. центр БГУ. 2010. С. 233 URL: <https://cutt.ly/vKpNIUJ> (дата звернення: 17.04.2022).
19. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Авантитул, 2004. С. 344.
20. Нартова – Бочавер, С.К., Бородина, А.А.. Значимые события в жизни современных подростков. Актуальные проблемы современного детства, 1996. С. 63-66.

21. Рызова С. В. Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии: автореф. дисс. доктора психологических наук. Москва, 2019. С. 24. URL: <https://cutt.ly/jKpNLhd> (дата звернения: 20.04.2022).
22. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. Санкт-Петербург, 2008. URL: <https://cutt.ly/8Y9Imoz> (дата звернения: 04.04.2022).
23. Тащилина Е.А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки : дис. канд. псих. наук. Екатеринбург, 2014. С. 79. URL: <https://cutt.ly/8KpNBBr> (дата звернения: 13.05.2022).
24. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. Москва. 1999.
25. Хухлаева О. В. Психология развития: Молодость, зрелость, старость: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.
26. Чеврениди А. А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе. УДК 159.9.01. Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. URL: <https://cutt.ly/xKpN5yY> (дата звернения: 03.05.2022).
27. Addison C. Psychometric evaluation of Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF). In The Jackson Heart Study cohort. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2007. Vol. 4(4). P. 289–295.
28. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. Psychological Bulletin. 1975. Vol 82. P. 463–496.
29. Aspinwall, L. G., Taylor, S. E.. A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121(3). P. 417-436.
30. Budiyan K., and Dyah A., Riyadi M., Art therapy drawing method for student collage with academic stress. Future Psychology Interaction of human

behavior, culture, and technology to create Society 5.0. URL: <https://cutt.ly/9KpMpIq> (дата звернення: 18.05.2022).

31. Burka J., Yuen L. Procrastination: Why You Do It, What to Do about It. Cambridge: Da Capo, 1983. P. 336.

32. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology. 2005. V. 145 (3). P. 245-264.

33. Diaz-Morales, J. F., Cohen, J. R. & Ferrari, J. R. An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 45. P. 554–558.

34. Esfandgheh F.B. The effect of Morita-Art therapy on students' academic procrastination. URL: <https://cutt.ly/JKpMAKG> (дата звернення: 06.05.2022).

35. Garzón-Umerenkova A. Gil-Flores J. Academic procrastination in non-traditional college students. 2017. URL: <https://cutt.ly/AKpMKRm> (дата звернення: 01.05.2022).

36. Greenglass, E. Chapter 3. Proactive coping. In E. Frydenberg (coord.), Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges. London: Oxford University Press. 2002.

37. Greenglass, E., Fiksenbaum L. Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being: Testing for Mediation Using Path Analysis considerations. European Psychologist. 2009. Vol. 14. P. 29-39.

38. Higgins E.T. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review, 94, 1987. URL: <https://cutt.ly/bKpM2gw> (дата звернення: 05.05.2022).

39. Janis I. and Mann L. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment. New York, The Free Press. A division of Macmillan Inc. 1999. P. 488.

40. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20, 2000. P. 474–495.

41. Lazarus R.S. Foreword stress, coping and health. A situation – Behavior approach. Theory, Methods, applications. – Seattle: hogrefe and huber publishers. 1992. P. 5-9.
42. Leets L., de Becker, G., Giles, H. Fans: Exploring expressed motivations for contacting celebrities. Journal of Language and Social Psychology. 1995. Vol. 14. P. 102–123.
43. Maharani R., S.N., Effendi Z. M.. Role Playing in an Effort to Reduce Academic Procrastination for College Students. Psychocentrum Review. 2020. Vol. 2(2). P. 77–86. URL: <https://cutt.ly/RKp1a9h> (дата звернення: 01.04.2022).
44. Markus H., Wurf E. The dynamic self-concept: A social psychological perspective. Annual Review of Psychology. 1987. Vol. 38. P. 299-337. URL: <https://cutt.ly/ZKp1AZa> (дата звернення: 10.05.2022).
45. Milgram N., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. Journal of School Psychology, 31. 1993 P. 487 – 500.
46. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality №14. 2000. P. 141–156.
47. Mullen, P., James, D., Meloy, J. R., Pathe, M., Farnham, F., Preston, L., Berman, J. The fixated and the pursuit of public figures. Journal of Forensic Psychiatry & Psychology. 2009. Vol. 19. P. 1–15.
48. Muzdybaev K. “Coping strategy with life’s difficulties”. Zhurnal sotsiologii i sotsial’noi antropologii. 1998. Vol. 1, no. 2, P. 100–111. URL: <https://cutt.ly/FKp156N> (дата звернення: 07.05.2022).
49. Rozental A., Carlbring P. Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Procrastination: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. JMIR Research Protocols. URL: <https://cutt.ly/BKp0tD9> (дата звернення: 18.04.2022).
50. Rozental A., Forsström D., Tangen J. Experiences of undergoing Internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: A qualitative study. Internet Interventions. Volume 2, Issue 3, September 2015. P. 314-322 URL: <https://cutt.ly/ZKp0sz4> (дата звернення: 11.05.2022).

51. Specter M. H., Ferrari J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future. *J. of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. № 5. P. 197–202.
52. Stare, J., Pezdir, M. & Eva, B. Links between Perceived Leadership Styles and Self-reported Coping Strategies. *Psychological topics*. 2013. Vol.22 (3). P. 413-430.
53. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2007. № 133. P. 65–94. URL: <https://cutt.ly/IKp0Wkx> (дата звернення 11.05.2022).
54. Veresova M. Procrastination, stress and coping among primary school teachers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2013.
55. Visnola D.. The effect of art therapy on stress and anxiety of employees. Riga: RSU. 2009. URL: <https://cutt.ly/HKp0PyM> (дата звернення: 30.04.2022).

ДОДАТОК А

Зміст тренінгової програми

Заняття 1

Мета: знайомство учасників один з одним, налагодження відкритої комунікації в групі та комфортної атмосфери.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Твоє ім'я – сніжинка в руці» [5]

Мета: допомогти учасникам ближче познайомитись один з одним, сформуванню відчуття безпеки та приналежності до групи.

Тривалість: 15-20 хвилин; кожному учаснику надається не більше двох хвилин на розповідь.

Хід виконання: учасники сидячи у колі на своїх місцях один за одним роблять презентацію свого імені. Для того щоб учасникам було легше сформуванню опис, вони можуть користуватися питаннями перерахованими нижче: «Як мені подобається, щоб мене називали інші?»; «Хто з батьків чи родичів обрав мені ім'я?»; «Хто з популярних особистостей з таким самим ім'ям спадає вперше тобі на думку?»; «Що означає твоє ім'я в метафоричному плані або на інших мовах?»; «Чи були у житті якісь кумедні випадки, пов'язані з вашим ім'ям?»; «Чи хотів би ти щоб в тебе було інше ім'я?».

Питання для обговорення:

- Які емоції викликала у вас ця вправа?
- Що цікавого вам спало на думку, поки ви слухали розповідь іншого?
- Що можливо ви пригадали, чого про раніше не думали?

Вправа 2

Правила роботи в групі

Мета: розробити правила групи під час проведення тренінгових вправ.

Тривалість: 5 хвилин.

Хід виконання: методом мозкового штурму виділити основні правила групи, наприклад: «Правило вільної ноги, «Активність», «Ні – соціальним мережам» тощо.

Вправа 3

«Хвилина» [8]

Мета: допомогти учасникам дізнатися більше одним про одного, виявити відношення до швидкоплинності часу.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Хід виконання: учасники сидять у колі, і один порожній стілець ставиться у центр кола. Відповідно одним за одним кожен з учасників виходять у центр, та розповідають про себе впродовж однієї хвилини.

Питання для обговорення:

1. Необхідно з'ясувати серед учасників, для кого ця хвилина тягнулася довго, а для кого пролетіла.
2. На останок учасникам треба відповісти на запитання «Хвилина для вас це багато чи мало?».

Вправа 4

«Веселка» [24]

Мета: сформувати відкриті та довірливі стосунки учасників один з одним.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: фарби або фломастери, ватман паперу, за необхідністю пензлики.

Хід виконання: пропоную уявити що тільки що закінчився дощ і ми побачили яскраву веселку. Пригадайте як ми відчуваємо радість, коли бачимо це чудо природи своїми очима. Учасники мають можливість краще дізнатися один про одного в процесі того як будуть ділитися особистими асоціаціями. Ваша задача: намалювати на ватмані свою веселку, виходячи до ватману у центр. Малюючи одну кольорову полосу веселки ви маєте поділитися своїми асоціаціями та за кожним кольором відповісти на запитання «Що я особисто

дуже люблю в своєму житті та в собі, асоціюючи з цим кольором, зображеним на аркуші?». Таким чином, кожен учасник малює свою веселку на цьому ж ватмані, що і малювали інші, та відповідно викладає маленьку розповідь.

Додатково: якщо учасників багато у групі, кожному можна видати по одному кольору для особистої розповіді, або кольори учасники собі виберуть самостійно за бажанням.

Питання для обговорення:

- Що ви відчували, коли пригадували свої асоціації?
- Що ви відчували, коли учасники ділилися своїми розповідями?

Вправа 5

«Що я хочу дізнатися?» [11]

Мета: виділити пріоритетний бажаний матеріал, який буде необхідний для подальшого якісного досягнення мети програми.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: кожному учаснику необхідно треба продовжити декілька незакінчених, вже підготовлених тренером завчасно для групи, речень.

- Я запитую себе, як ...
- Мені було б дуже знати, чи правильним є ...
- Мене найбільше турбує думка, про/що ...
- Я вважаю, що прокрастинація ...
- Я думаю, що найкращий метод запобігання стресу це ...
- Оточення для мене ...

Питання для обговорення:

- Чи важко було швидко знайти відповідь?
- Що було легше, а що складніше?

Вправа 6

«Тепломір мого настрою» [18]

Мета: рефлексія, аналіз емоційної складової у групі.

Тривалість: 15 хвилин, для розповіді учасника видається не більше трьох хвилин.

Матеріали: олівці або фломастери, ватман, можна додати самоклеючі папірці.

Хід виконання: тренер на великому ватмані завчасно зображує два тепломіри. На першому написано «До», а на другому «Після». Кожен учасник виходить до тепломірів та проводить обраним олівцем відповідно обираючи конкретне місце (знизу до гори – холодно/середньо/гаряче). Тема тепломірів «рівень прокрастинації». Першим є – рівень моєї прокрастинації на даний момент, другим – який рівень я хочу отримати по завершенню програми.

Друге коло: який був мій емоційний стан до заняття та який тепер емоційний стан після першої зустрічі (виділяти відповідно на тепломірах свій стан). Учасники діляться своїми думками та почуттями.

Домашнє завдання: виписати на окремому аркуші паперу, відповівши на запитання «Яким чином прокрастинація впливає на моє життя?», «На які конкретні сфери життя завдає негативного впливу прокрастинація?».

Заняття 2

Мета: самопізнання учасників, проінформувати про негативні копінг-стратегії особистості та причини прокрастинації.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Формула особистості» [5]

Мета: створення ефективної роботи групи, самопізнання, налагодження рапорту.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: кожен учасник має завдання створити особисту формулу, яка характеризує його індивідуальність, базуючись на тому, що існують математичні формули, використовуючи знаки плюс і мінус,

помножити та розділити, також можна використовувати ідеї створення хімічних формул тощо.

Приклад: Кирило = лінь + гумор + ініціативність; Євгенія = (0,3 продуктивність + 0,8 прокрастинація) / 0,5 тривожність.

Якщо в учасників переважно домінують мінуси та знаки ділення, це свідчить про те, що група прагне до розвитку. Якщо учасники мають переважну більшість знаків плюсів та множення, це може свідчити що кожний з присутніх може мати дані риси.

Питання для обговорення: кожен з учасників виходить у центр та презентує свою формулу, у форматі доповіді чи іншим зручним варіантом. Тренеру необхідно звернути увагу на схожі між учасниками особистісні характеристики, або на відмінності між ними.

Вправа 2

«Інформаційне повідомлення» [6], [9]

Мета: проінформувати учасників про види та причини прокрастинації, а також про копінг-стратегію «уникання» особистості. Перевірка домашнього завдання.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід виконання: учасники слухають про різноманітність типів прокрастинації та поведінкових патернів при використанні неадаптивних копінг-стратегій.

Перевіряючи домашнє завдання, поруч з написаними відповідями, прописати які форми прокрастинації учасники використовують під час прокрастинації та ви ділити найбільш домінантні.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися?
- Які види прокрастинації є у вашому житті найбільш домінантними?

Вправа 3

«Який я би хотів бути і який я є» [18]

Мета: поглиблення самопізнання, усвідомлення своєї поведінки.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: вправа програється за допомогою пантоміміки, а саме: кожен з учасників без слів перед групою демонструє який він є та яким би він хотів бути (темою гри є прокрастинація).

Питання для обговорення: учасники повинні визначити негативні форми своєї поведінки та відповісти запитання.

- Які відмінності ви побачили між реальним і бажаним Я?
- Що ви відчували впродовж програвання сценок?
- Що було складніше показувати?
- Чи з'явилися певні інсайти впродовж вправи?

Вправа 4

«Самоусвідомлення» [16]

Мета: самопізнання своїх якостей, у контексті причин прокрастинації.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: учасники ділять аркуш на два стовпчика: в одному визначають яких саме якостей їх не вистачає для більшої ефективності та продуктивності, а в другому – що необхідно зробити, щоб отримати бажані якості.

Питання для обговорення:

- Що першим спало на думку при написанні невивстаючих якостей?
- Навіщо вам ці якості?
- Чи було складно виконувати вправу?

Вправа 5

«Рефлексія» [16]

Мета: підведення підсумків зустрічі.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання: відповіді на наступні запитання.

- Розкажи що нового ти дізнався про себе?
- Чи є в тебе мотивація покращувати свою ефективність та працювати над особистісною корекцією прокрастинації?
- Який в тебе емоційний стан? Що ти зараз відчуваєш?
- Розкажи про причини свого емоційного стану? Що саме вплинуло на тебе?

Домашнє завдання: пройти тест «Загальний опитувальник на схильність до прокрастинації» та порівняти отримані результати з результатами тренінгу.

Заняття 3

Мета: саморефлексія особистісної поведінки та емоційних станів за допомогою арт-терапевтичних практик.

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Клякси, каракулі та їх метаморфози» [18]

Мета: активізація творчої уяви, концентрація на своїх почуттях та вивільнення тривожності.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби та пензлики.

Хід виконання: першочерговою задачею є малювання каракулей в довільному порядку. Учасник обирає чим він буде малювати, його основна мета – без будь-якого замислу водити по аркушу каракулі, в результаті отримає певний клубок. Наступним кроком учасник, по завершенню малюнка, має побачити певний образ та розвинути його надалі. Далі учасник має

придумати певну розповідь про свій отриманий образ на аркуші паперу. В довільному порядку, учасник може зробити акцент на своїх відчуттях, емоціях та асоціаціях по відношенню до зображеного об'єкта.

Питання для обговорення:

- Який образ ви бачите на малюнку?
- Чому ви обрали саме ці кольори?
- Про що ви думали в процесі малювання?
- Які почуття та емоції у вас викликає даний образ?

Вправа 2

«Дизайн маски» [2]

Мета: розвиток саморефлексії, усвідомлення своїх позитивних та негативних сторін характеру, сприйняття свого Я в зовнішньому світі.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: фарби та пензлики, аркуш паперу, олівці, фломастери, можна додати ножиці та клей.

Хід виконання: учасникам необхідно намалювати зовнішнє «Я» зі своїми позитивними та негативними сторонами індивідуальності яке бачить оточення, зображуючи маску промалювати всі деталі обличчя: ніс, очі, рот тощо. Використовувати всі матеріали та кольори за бажанням.

Питання для обговорення:

- Що маска приховує від оточуючих?
- Чи було вам складно її зображувати? Якщо так, то що саме?
- Що ви відчували під час створення?
- Коли ця маска надягається та де пристосовується?
- Які думки з'явилися під час створення?
- Чи захищає вона Вас? Від чого саме?
- Які емоції ви відчуваєте коли надягаєте її?

Вправа 3

«Шлях героя до мети» [2]

Мета: саморефлексія, усвідомлення своєї відповідальності та дій у житті під час проходження перешкод на життєвому шляху.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: фарби та пензлики, аркуш паперу, олівці або фломастери.

Хід виконання: учасникам необхідно створити особисту казку про героя на основі певних критеріїв. Критерії: назва казки; час та місце події; подія яка відбувається та її противник; головний герой/героїня; перешкоди, які стоять перед головним героєм (їх може бути декілька); хто є помічниками для вирішення перешкод головного героя; фінальна кульмінація ситуації та перемога головного героя (або просто розв'язка події). Після завершення написання казки учасникам необхідно зобразити ілюстрації та основі створеної історії.

Питання для обговорення:

- Розкажіть про шлях вашого героя та його перешкоди?
- Що ви відчували під час створення цієї історії?
- Яка назва вашої казки?
- Що було найлегше в процесі?
- Чому саме ці кольори ви обрали для зображення казки?
- Чи було складно створювати історію?
- Чи ви схожі з головним героєм/героїнею?
- Чи схожа ця казка з вашим життям?
- Які ваші особисті історії прослідковуються у казці?

Вправа 4

«Ведуче слово» [18]

Мета: рефлексія та підведення підсумків тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: малі папірці та ручки.

Хід виконання: перший варіант проведення – учасникам пропонується виділити одне основне слово яке відповідно асоціативно приходить у голову до сьогоденного тренінгу та записати його на аркуші за дві хвилини.

Другий варіант проведення – в усному форматі кожен називає одне слово та яким чином воно асоціюється з результатами сьогоденної роботи. Можна також створити онлайн-дошку на якій учасники залишають одне слово, а потім прокоментують його.

Питання для обговорення:

- Чому саме це слово вам спало на думку?
- Що було найскладніше та найлегше під час тренінгу?
- Які інсайти ви отримали?

Заняття 4

Мета: саморегуляція, навчитися усвідомлювати своїх бажання та потяги на основі розпізнавання сторін своєї особистості.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Дерево мого настрою» [18]

Мета: створення комфортної атмосфери та аналіз емоційного стану учасників перед початком заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: зображення дерева на аркуші чи на екрані (якщо онлайн-тренінг), кольорові стікери червоного та синього кольору у форматі різних фігур.

Хід виконання: учасники обирають колір та формат фігури, ставлять його на зображене дерево, характеризуючи свій емоційний стан перед заняттям. В кінці тренінгу учасники потворять даний цикл дій по результатам роботи.

Вправа 2

«Модифікація» [5]

Мета: самопізнання за допомогою асоціацій метафоричного ряду.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: тренер пропонує учасникам продовжити речення. Один за одним відповідає по колу.

- Якщо б я був музикою, я ...
- Якщо я був би стравою...
- Якщо я би був дитиною...
- Якщо б я був успішним ...
- Якщо б я все робив вчасно ...
- Якщо б я не уникав негативних ситуацій ...

Вправа 3

«Чорний квадрат» [2]

Мета: відновлення ресурсних станів особистості на основі саморегуляції.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: олівці або фломастери, аркуш паперу, можна застосовувати пензлики та фарби.

Хід виконання: першочергово учаснику необхідно зробити малюнок чорного квадрату на своєму аркуші паперу (бажано А4). Даний квадрат повинен відображати негативні почуття та моменти життя, які турбують особистість. Наступним кроком на готовому малюнку квадрата учасник повинен додати фарбами все що завгодно, будь-якими кольорами та образами так, що йому подобалось все зображення.

Важливо розуміти, що головною інтерпретацією малюнку є домальовані об'єкти (їх розмір, колір, положення), бо вони є відображенням ресурсних станів людини. Також, важливим є розмір та місцезнаходження на аркуші зображеного чорного квадрату. Зображені додаткові об'єкти на малюнку є можливим шляхом особистісних трансформацій.

Питання для обговорення:

- Що саме ви додали до свого малюнку? Які це об'єкти?
- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на чорний квадрат?
- Опишіть що означають ваші додані символи до квадрату?
- Яким чином додані символи пов'язані з вашим життям?
- Які думки у вас викликають модифікований вами малюнок?

Вправа 4

«Коло субособистостей» [18]

Мета: зрозуміти особистісні бажання та почути «внутрішнє Я» для вирішення конфлікту між субособистостями.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу, ручка.

Хід виконання:

1. Учасникам необхідно скласти перелік своїх бажань на аркуші паперу, до яких буде включатися і ті речі що вони мають зараз, і ті, які вони хочуть отримати у майбутньому. Бажано записати не менше 20 пунктів.
2. Учасники мають обрати найпріоритетніші п'ять бажань з отриманого списку. Головне, щоб учасники усвідомлювали що це саме їх бажання, а бажання оточення/родичі/друзів тощо.
3. Учасникам треба усвідомити, що за кожним бажання відповідно існує окрема субособистість. Біля кожного бажання записати назву своєї окремої особистості. (наприклад, «заробити мільйон» може бути особистість «кар'єрист»).
4. На окремому аркуші учасники замальовують велике коло на всю сторінку. Наступним кроком їм необхідно замалювати центральне коло не більше ніж діаметром два сантиметри (це буде «Я»). Навколо залишається велике коло, яке необхідно розділити на п'ять секторів (відповідно кількості бажань) і розподілити в них

свої визначені раніше субособистості. Таким чином, ці сектори розфарбовуються в різні кольори та дати кожному назву.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Що було складно в цій вправі?
- Чому ви обрали саме ці кольори для ваших окремих особистостей?
- Яким чином прокрастинація впливає на досягнення ваших бажань?
- Що можна виправити в своїй звичній поведінці, щоб досягти обраних бажань?
- Чи є різниця між вашими бажаннями і тим, що ви маєте зараз?

Вправа 5

«Дерево мого настрою: завершення» [18]

Мета: рефлексія та підведення підсумків роботи заняття.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: зображення дерева на аркуші чи на екрані (якщо онлайн-тренінг), кольорові стікери червоного та синього кольору у форматі різних фігур.

Хід виконання: кожен з учасників знову обирає колір та формат фігури, ставлять його на зображене дерево, характеризуючи свій емоційний стан по завершенню заняття. Дивлячись на перше дерево, яке ставилося перед початком заняття, аналізує свій емоційний стан.

Питання для обговорення:

- Що змінилося у вашому емоційному стані, порівнюючи його з початком тренінгу?
- Що саме або яка конкретна вправа на вас вплинула?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Над чим би ви ще довше хотіли подумати після завершення заняття?

Заняття 5

Мета: проінформувати учасників про вплив перфекціонізму на відкладання важливих справ на потім, а також самопізнання своїх поведінкових патернів в контексті тривожності через ірраціональні установки.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Завершіть фразу» [16]

Мета: визначити існуючі питання учасників по темі тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: необхідно продовжити фразу у контексті нашої теми перфекціонізму.

- Я хотів би дізнатися, що...
- Мої очікування завжди...
- Очікування оточення є...
- Перфекціонізм мені допомагає...
- Перфекціонізм відіграє в моєму житті роль ...

Вправа 2

Мета: визначити рівень перфекціонізму у групи з підвищеним рівнем прокрастинації.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: проходження методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [1].

Вправа 3

Інформаційне повідомлення [23]

Мета: інформаційне повідомлення про вплив перфекціонізму на вираженість прокрастинації особистості.

Тривалість: 20 хвилин.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про психологічні процеси впливу прокрастинації?

- Як ви думаєте, результати пройденої методики співпадають з реальним?
- Наведіть приклад конкретної особистої життєвої ситуації, коли на вас впливало відчуття зробити довершено ту чи іншу справу? Як саме вплинуло?

Вправа 4

«Мої цінності» [22]

Мета: виявлення своїх цінностей на основі усвідомлення своїх бажань.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід виконання:

1. Впродовж приблизно 5-7 хвилин треба продовжити фразу «Для мене є повністю безглуздим...», навести для прикладу до 5 варіантів речень.
2. Наступним кроком складіть і запишіть повністю протилежне значення кожному реченню, не використовуючи частку «Не».
3. Інтерпретація полягає в тому, що новоутворені фрази говорять про актуальність та важливість піднятих тем для особистості.

Питання для обговорення:

- Наскільки вам дана вправа допомогла бути ближче «До себе»?
- Що ви відчуваєте після проходження цієї вправи?

Вправа 5

«Обмежувальні переконання» [11]

Мета: визначити патерни поведінки та переконань.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід виконання:

1. Тренер пропонує учасникам виписати всі свої установлені за життя патерни (тверді переконання) у кожній сфері життя: робота та професійний розвиток, здоров'я, фінансовий розвиток, сім'я та особисті відносини, відносини за батьками.

2. Учасники відділяють чи підкреслюють ті установки, які заважають їхньому розвитку чи у процесі прийняття рішень.
3. Поруч з цими переконаннями зробіть два стовпчика: в одному запишіть яким чином ці установки вам допомагають/допомогли у житті, у другому – в яких конкретних ситуаціях принесли негативних наслідків.

Питання для обговорення:

- Які основні переконання ви визначили для себе найбільш негативними?
- На які сфери життя більш за всього на вас впливають дані переконання?
- Хто з вашого оточення міг вплинути на формування ірраціональних переконань?

Вправа 6

«Рефлексія»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: учасники відповідають на питання.

Питання для обговорення:

- Чи збулися ваші очікування заняття?
- Чи ви отримали відповіді на свої запитання, які мали на початку тренінгу?
- Які питання до себе чи до інших у вас з'явилися?
- Над чим плануєте більше провести рефлексію після заняття?

Заняття 6

Мета: усвідомити значущість своїх позитивних та негативних якостей, виставити пріоритетність майбутніх досягнень на основі збудованих раніше переконань особистості.

Тривалість: 1 година 20 хвилин.

Вправа 1

«Кола близькості» [2]

Мета: усвідомлення значущості свого Я та пріоритетність оточення.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: листок та ручка.

Хід виконання: учасники малюють одне велике коло. Всередині цих кіл зображують ще 6 кіл (по мірі їх збільшення). По нумерації кола повинні бути: 1, 2, 2б, 3, 4, 5, 6, 7. Задача учасників вписати у кільця за пріоритетністю їх заняття, оточення, родичів чи друзів, домашніх тварин чи хобі у цих кругах.

Інтерпретація відбувається відповідно за методикою М. Мюррей.

Питання для обговорення:

- Хто займає перше місце у вашому колі? Чому?
- За результатами методики чи ви відчули дисбаланс у деяких взаємовідносинах?
- Чи користуєтеся соціальною підтримкою під час стресових ситуацій?
- Як люди з кожного кола впливають на ваше життя?

Вправа 2

«Чотири квадранти» [24]

Мета: усвідомлення своїх особистісних якостей з різних сторін, а також підтвердження того що вони між собою мають тісний зв'язок.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Хід виконання: аркуш паперу необхідно розділити на чотири квадранти. В першому необхідно записати свої п'ять позитивних якостей одним словом або одним реченням; у третьому (під першим) вказати свої негативні якості.

Наступним кроком, треба з 3-го квадранту (негативних якостей) переформулювати їх на позитивні та записати у другий квадрант (який поруч з першим). Так само, з позитивних якостей зробити їх синонімічні негативні

якості (антоніми). По завершенню вправи учасники зрозуміють, що насамперед всі якості схожі між собою.

Питання для обговорення:

- Чи є всі якості різними, як нам здається?
- В яких сферах негативні особистісні якості існують у вашому житті?

Вправа 3

«Вам залишилося жити» [5]

Мета: визначити пріоритетність своїх бажань, переусвідомлення швидкоплинності життєвого часу.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу та ручка.

Хід виконання:

1. Учасникам необхідно уявити, що їм залишилося жити 20 років, треба записати якомога більше цілей, які треба встигнути виконати за цей час.
2. Наступним чином учасників інформують, що залишилося 15 років життя. Основна задача викреслити цілі та обрати найпріоритетніші.
3. Тепер учасників інформують про те, що залишилося жити 10 років. Що вони оберуть, щоб встигнути виконати?
4. Нарешті, останній крок, учасникам видають задачу, що залишилося жити 5 років. Їм необхідно обрати найголовніші задачі на останні роки, або переписати список з нового аркушу.

Питання для обговорення:

- Що вам заважає виконати дані цілі? Або чого вам не вистачає?
- Хто вам може з цим допомогти?
- Чого дані цілі для вас є головними?

Вправа 4

«Три маски» [2]

Мета: проаналізувати екзистенційні переконання особистості.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуш паперу, фарби та пензлики, фломастери або олівці.

Хід виконання: учасникам необхідно сконцентруватися на своїх бажаннях, потребах та можливостях.

Основне завданням є створення трьох масок:

- Хочу;
- Можу;
- Буду.

Презентація відбувається у форматі вдягання кожної маски, за порядком їх створенням, учасник починає кожну свою розповідь з фраз «я хочу», «я можу», «я буду».

Питання для обговорення:

- Створення якої маски зайняло найбільше часу? Як ви думаєте, з якої причини?
- Що відчували на тілесному рівні під час презентації кожної з масок?
- Розкажіть сому ви обрали саме дані кольори для створення дизайну вашої маски?
- Яка маска у вас викликає негативні почуття і її хотілося б в першу чергу зняти? Чому?

Вправа 5

«Рефлексія»

Мета: підведення підсумків заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Питання для обговорення:

- Які відчуття на тілесному рівні ви відчували в процесі тренінгового заняття?

- Чи ви прослідковували певні зміни в своїй поведінці?
- Чи впливає на вас наявність дедлайну або думка про швидкоплинність часу? Яким чином?
- Які ви спостерігаєте думки, під час планування свого майбутнього?

Домашнє завдання: проходження методики «Способи копінг-поведінки», за Р. Лазарусом.

Заняття 7

Мета: підведення підсумків корекційної програми, планування ефективної стратегії роботи на майбутнє.

Тривалість: 120 хвилин.

Вправа 1

«Остання зустріч» [18]

Мета: саморозкриття учасників для підтримки комфортної зустрічі.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід виконання: вам необхідно уявити, що тренінгове заняття дійшло свого завершення і ви прямуєте додому. Ваша задача, замислитися про те, що ви не встигли сказати своїй групі, але мали на меті обов'язково сказати. Учасники через декілька хвилин відкривають очі та інформують про свої думки.

Вправа 2

Перевірка домашнього завдання

Мета: інформаційне повідомлення поняття «копінг-поведінки», визначення основних адаптивних копінг-поведінок особистості, співвідношення з методами подолання прокрастинації.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання: учасники уважно слухають, можуть занотовувати та задавати питання.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися?
- Які домінуючі копінг-стратегії існують у вашому житті?
- Чи впізнали ви себе на прикладах з наукових досліджень?
- Як неадаптивна копінг-поведінка може впливати на ваше майбутнє?

Вправа 3

«Антистрічка» [5]

Мета: пошук причин відкладених справ на потім.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Хід виконання: вам необхідно відмотати своє життя трохи назад, та пригадати які ви хотіли виконати задачі, спробувати нове, щось вивчити тощо. Ваше завдання записати есе в зворотному порядку своїх дій. Наприклад : «я не вивчила англійську мову, бо не маю часу. Не маю часу, бо витрачаю його на прогулянки з друзями та перегляд тік-току тощо». Прописуючи життя методом «антистрічки» можна знайти прикриті причини ваших дій.

Питання для обговорення:

- Що цікаво ви пригадали зі свого життя?
- Яку причину ви виявили з обраної ситуації?

Вправа 4

«Поглиначі часу» [5]

Мета: визначення поглиначів часу, які є ефективним методом уникнення стресу та відкладанням справ на потім.

Тривалість: 20 хвилин.

Хід виконання:

1. Ваше завдання виписати всі свої справи, які можна віднести до поглиначів продуктивного часу.
2. Порахуйте у кількості годин, скільки часу у вас забрали на тиждень.
3. Порахуйте скільки часу в рік ці викрадачі можуть зайняти з вашого життя.

4. Оберіть три найбільш сильних поглиначів. Запишіть, які дії можна зробити, для зменшення їх у вашому житті.

Питання для обговорення:

- Які ваші найбільші поглиначі?
- Які переваги вони вам надають?
- Що ви відчуваєте під час застосування цих поглиначів?
- Які ваші перші дії для зменшення часу проведення за цими «поглиначами»?

Вправа 5

«Енергогенератор» [2]

Мета: співвідношення адаптивної копінг-поведінки з можливими ресурсами самопідтримки та мотивації у досягненні цілі.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: олівці чи фломастери, фарби та пензлики, аркуш паперу.

Хід виконання: учасник обирає одну ціль, яку йому хочеться досягти. Наступним чином необхідно уявити свій енергогенератор та намалювати його на аркуші. Треба наголосити, що учасникам необхідно сконцентруватися на своїх почуттях та думати про досягнення мети. Додатково можна поставити на фоні позитивну, мажорну мелодію.

Питання для обговорення:

- Розкажіть про особливості генератора?
- Що відчували під час зображення вашого генератора? Які емоції супроводжувалися під час його створення?
- Як часто ви користуєтеся цим генератором? Що відчуваєте, коли активізуєте його?
- Чим ви управляєте даний генератор? Який його основний ресурс?

Вправа 6

«П'ять пальців» [22]

Мета: усвідомлення отриманої інформації під час проходження програми, рефлексія та підведення підсумків.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Хід виконання: за кожним пальцем закріплюється один з критеріїв оцінки якості досягнення мети.

Відповідні критерії:

- Великий (В). Відчуття, найбільш енергозатратні вправи.
- Вказівний (В). Взаємодопомога, співпраця з іншими.
- Середній (С). Стан, що пов'язано з позитивними емоціями та актуалізацією високої мотивації.
- Безіменний (Б). Близькість (наближення) до мети.
- Мізинець (М). Мозковий штурм, отримана інформація, основні думки.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися?
- Чи дізналися ви нові методи управління своїми життєвими цілями?
- Чи справдилися ваші очікування тренінгової програми?
- Які методи боротьби з прокрастинацією ви плануєте застосовувати надалі?
- Що було для вас найскладніше?
- Чи були техніки, які змінили ваше самопочуття чи світосприйняття?
- Яка методика вам найбільше запам'яталася та була корисною?
- Які основні інсайти ви усвідомили в процесі самопізнання?