
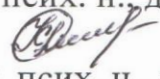


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОПЕДЕВТИЦІ
ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

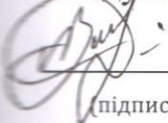
Кваліфікаційна робота здобувача
факультету української філології
та соціальних наук
групи 61Ф
ступінь вищої освіти «магістр»
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Бражнікової Анастасії Ігорівни 
Керівник к. псих. н., доцент
Кічук А.В. 
Рецензент к. псих. н., доцент
Сінельнікова Т.В. *Сінельнікова Т.В.*

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 6 від «19» серпня 2021р.

Завідувач кафедри

: Запорожченко О. В.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«2» серпня 2021р.

Оцінка 90 вирішено
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

: Макарук К. О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

АНОТАЦІЯ

Представлене дослідження висвітлює проблему використання психологічних засобів арт-терапії у пропедевтиці прокрастинації особистості юнацького віку.

Актуальність цієї роботи полягає в тому, що в сучасному суспільстві збільшується число осіб, які називають себе прокрастинаторами і страждають від схильності відкладати справи на більш пізній термін. При цьому відсутнє цілеспрямоване пояснення поширення такого явища серед молодих людей, у тому числі – серед студентства.

Велика кількість інформативних, але обмежених досліджень прокрастинації не дають повного уявлення про сам феномен, механізми його утворення та функціонування. У загальному плані можна відзначити наступні проблеми: конструкт прокрастинації не розроблений, немає єдиного визначення або універсальної класифікації, значно обмежений психодіагностичний інструментарій.

До більш приватних питань досліджуваної проблеми можна віднести відсутність чіткого розуміння взаємозв'язку прокрастинації з чинниками, що створюють значущий вплив на результативність діяльності: мотивацію, саморегуляцією, перфекціонізм та інші; віковий аспект даних взаємозв'язків. Також чітко не визначено, яким чином застосовуються засоби арт-терапії на зниження рівня прокрастинації у людей взагалі та у онтогенезі особистості юнацького віку. Проясненню цих питань й присвячується дана робота.

Метою кваліфікаційної роботи є комплексне вивчення й аналіз проблеми появи та розвитку прокрастинації у особистості юнацького віку та позитивного впливу засобів арт-терапії на зниження цієї, а саме – відкладати важливі справи на невизначений термін.

Аналіз наукової теоретичної та практичної літератури дозволив зрозуміти явище прокрастинації як схильність до постійного відкладання навіть важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем і

болючих психологічних ефектів. Арт-терапія у дослідженні розуміється як використання мистецтва як терапевтичного чинника.

Було встановлено *загальні особливості прокрастинації*:

- ✓ **іраціональність** (суб'єкт заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але все ж нічого не робить);
- ✓ **усвідомленість** (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше);
- ✓ **негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт** (ця особливість дозволяє розмежувати прокрастинацію і лінь).

Була запропонована класифікація засобів арт-терапії відповідно до способу діяльності арт-терапевта у ній, поділяючи їх серед специфічних, неспецифічних і засобів вивчення продуктів спонтанної творчості.

До специфічних засобів у свою чергу відносяться стандартизовані, високо-структуровані засоби, помірно-структуровані засоби, нестандартизовано-експертні засоби. Категорія неспецифічних засобів включає у себе такі загальні засоби для психології, як спостереження, бесіда тощо.

З метою дослідження прокрастинації, в емпіричному дослідженні були вивчені особливості прокрастинації і перфекціонізму у студентів, а також розглянуто зв'язок прокрастинації з оціночною тривожністю і стратегіями поведінки подолання труднощів. У студентів дослідження підтвердилася гіпотеза про існування зв'язку між прокрастинацією і перфекціонізмом, а також був виявлений зв'язок між прокрастинацією і оціночною тривожністю. Також підтвердилася гіпотеза про існування зв'язку між прокрастинацією і використовуваними стратегіями поведінки подолання труднощів: виявився зв'язок прокрастинації з униканням, дистанціюванням, прийняттям відповідальності й конфронтацією.

У якості форми боротьби з прокрастинацією було розроблено та запропоновано тренінговий захід з метою зниження рівня прокрастинації студентів шляхом осмислення цього психологічного феномену та вивчення

технік протидії відкладанню. Основними елементами арт-терапії у тренінговому заході виступає дудлінг та зентангл.

ANNOTATION

The presented research highlights the problem of using psychological means of art therapy in propaedeutics of procrastination of a young person.

The **relevance** of the study is that in modern society the number of people who call themselves procrastinators and suffer from the tendency to postpone cases to a later date is increasing. At the same time, there is no purposeful explanation for the spread of this phenomenon among young people, including students.

A large number of informative but limited studies of procrastination do not give a complete picture of the phenomenon itself, the mechanisms of its formation and functioning. In general, the following problems can be noted: the procrastination construct has not been developed, there is no single definition or universal classification, and psychodiagnostic tools are significantly limited.

More specific issues of the problem include the lack of a clear understanding of the relationship of procrastination with factors that create a significant impact on performance: motivation, self-regulation, perfectionism and others; age aspect of these relationships. It has also not been studied how art therapy is used to reduce the level of procrastination in humans in general and in the ontogenesis of young people. This study is devoted to clarifying these issues.

The **purpose** of the proposed study is a comprehensive analysis of the problem of procrastination in young people and the impact of art therapy on reducing the development of the habit of procrastination among students.

Analysis of the scientific theoretical literature allowed us to understand the phenomenon of procrastination as a tendency to constantly postpone even important and urgent matters, which leads to life problems and painful psychological effects. Art therapy in research is understood as the use of art as a therapeutic factor.

The general features of procrastination were established:

- ✓ **irrationality** (the subject knows in advance about the negative consequences of procrastination, but still does nothing);
- ✓ **awareness** (a person does not adjust their plans, but only consciously postpones what was planned earlier);
- ✓ **negative emotional experiences, internal discomfort** (this feature allows you to distinguish between procrastination and laziness).

The classification of means of art therapy according to a way of activity of the art therapist in it was offered, dividing them among specific, nonspecific and means of studying of products of spontaneous creativity.

Specific tools, in turn, include standardized, highly structured tools, standardized, moderately structured tools, and non-standardized expert tools. The category of non-specific means includes such general means for psychology as observation, conversation, and so on.

In order to study procrastination, the empirical study examined the features of procrastination and perfectionism in students, as well as the relationship of procrastination with evaluative anxiety and coping strategies. The students of the study confirmed the hypothesis of the existence of a link between procrastination and perfectionism, and also found a link between procrastination and evaluative anxiety. The hypothesis of the existence of a link between procrastination and the strategies used to overcome difficulties was also confirmed: the connection of procrastination with avoidance, distancing, acceptance of responsibility and confrontation was revealed.

As a form of combating procrastination, a training event was developed and proposed to reduce the level of student procrastination by understanding this psychological phenomenon and learning techniques to combat procrastination. The main elements of art therapy in the training event are doodling and zentangle.

ЗМІСТ:

ВСТУП	9
РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ. Ошибка! Закладка не определена.	
1.1. Прокрастинація як психологічне явище	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Своєрідність прояву прокрастинації у юнацькому віці	22
Висновки до Розділу I.....	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ II: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОПЕДЕВТИЦІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ . Ошибка! Закладка не определена.	
2.1. Фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії ...	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Різновид арт-терапевтичних засобів: узагальнена характеристика	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до Розділу II.....	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ III: ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ У РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОБЛЕМАТИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	
3.1. Ресурси арт-терапії у запобіганні прокрастинації в юнацькому віці	41
3.2. Експериментальне дослідження рівню прокрастинації у студентів I курсу навчання	47
3.3. Модель тренінгу з елементами арт-терапії як шлях запобігання схильності до прокрастинації	58
3.4. Методичні рекомендації батькам, психологам, викладачам	69

Висновки до Розділу III	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТОК 1: ЗАГАЛЬНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ К. ЛЕЯ.....	84
ДОДАТОК 2: БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ХЬЮІТТА- ФЛЕТТА.....	85
ДОДАТОК 3: МЕТОДИКА ВИЯВЛЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П.А. ШУЛЕРА.....	88
ДОДАТОК 4: ШКАЛА ТРИВОГИ СПІЛБЕРГЕРА	91
ДОДАТОК 5: ОПИТУВАЛЬНИК СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЦІВ	99

ВСТУП

Вивчення прокрастинації як психологічного феномена почалося з середини 1980-х. Саме тоді тема відкладання справ на більш пізній термін привернула до себе увагу багатьох вчених і стала досить популярною.

Уявлення про прокрастинацію в даний час включають в себе різні підходи до інтерпретації змісту даного феномена. Так, в зарубіжній психології прокрастинацію визначають як рису особистості, яка породжує повторювані епізоди зволікання особливо при зовнішньому тиску або несправедливому, з точки зору людини, поводженні.

Інші автори пропонують розглядати у якості прокрастинації прагнення до відкладання значимої діяльності заради отримання миттєвого задоволення від незначної, якщо в плані більш віддаленої події є негативний досвід. Аналіз робіт вітчизняних авторів також виявляє відсутність єдиної думки. Прокрастинацію відносять до негативних характеристик, що впливає на успішність діяльності людини, дезадаптивних стратегій подолання стресу, виділяючи її емоційні і когнітивні характеристики, пов'язані з мотиваційною сферою особистості.

Незважаючи на різні точки зору про природу прокрастинації, описані її відмінні риси: прокрастинація є тільки те, що пов'язано з тимчасовими обмеженнями і не може бути виконано в будь-який інший момент часу; рішення не виконувати ту чи іншу дію свідоме і не залежить від зовнішніх обставин; прокрастинатор передбачає негативні наслідки, які завжди за собою тягнуть подібне зволікання; емоційне напруження, суб'єктивний

дискомфорт і тривога відрізняють прокрастинацію і лінь.

Актуальність роботи полягає в тому, що в сучасному суспільстві збільшується число осіб, які називають себе прокрастинаторами і страждають від схильності відкладати справи на більш пізній термін. При цьому відсутнє цілеспрямоване пояснення поширення такого явища серед юнацтва, у тому числі – серед студентства.

Схильність відкладати справи на більш пізній термін тягне за собою негативні наслідки і переживання, тому багато прокрастинаторів відчують потребу в подоланні даної особливості. Студенти, які прокрастинують в процесі навчання, не зумівши подолати цю особливість, можуть прокрастинувати і надалі. У зв'язку з цим, важливо знати механізми для запобігання прокрастинації та визначити її особливості у певний віковий відрізок життя.

Примітним є те, що велика кількість інформативних, але обмежених досліджень прокрастинації не дають повного уявлення про сам феномен, механізми його утворення та функціонування. У загальному плані можна відзначити наступні проблеми: конструкт прокрастинації не розроблений, немає єдиного визначення або універсальної класифікації, значно обмежений психодіагностичний інструментарій.

До більш приватних питань досліджуваної проблеми можна віднести відсутність чіткого розуміння взаємозв'язку прокрастинації з чинниками, що створюють значущий вплив на результативність діяльності: мотивацію, саморегуляцією, перфекціонізм та інші; віковий аспект даних взаємозв'язків. Також не вивчено, яким чином застосовуються засоби арт-терапії на зниження рівня прокрастинації у людей взагалі та у онтогенезі особистості юнацького віку. Проясненню цих питань й присвячується дана робота.

Метою кваліфікаційної роботи є комплексний аналіз проблеми розвитку прокрастинації у особистості юнацького віку та впливу засобів арт-терапії на зниження розвитку звички відкладати серед студентства.

При цьому в роботі акцентується увага на послідовному вирішенні

наступних завдань:

- 1) дослідити визначення прокрастинації як психологічного явища та проаналізувати своєрідність її прояву у юнацькому віці;
- 2) визначити фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії;
- 3) проаналізувати різновиди арт-терапевтичних засобів із наведенням узагальненої характеристики та дослідити ресурси арт-терапії у запобіганні прокрастинації в юнацькому віці;
- 4) провести експериментальне дослідження рівню прокрастинації у студентів I курсу навчання;
- 5) розробити та запропонувати модель тренінгу з елементами арт-терапії як шлях запобігання схильності до означеного феномену та запропонувати методичні рекомендації батькам, психологам та викладачам для зниження рівня прокрастинації серед молоді.

Виходячи з зазначеного вище, **об'єктом** дослідження виступають прояви прокрастинації у людей юнацького віку, а **предметом** магістерської роботи є аналіз позитивного впливу засобів арт-терапії на зменшення розвитку прокрастинації в цьому віці.

Для досягнення мети дослідження і вирішення означених завдань були використані наступні методи:

- 1) *метод наукової класифікації*, який використовується у другому розділі дослідження з метою узагальнення різновиду арт-терапевтичних засобів;
- 2) *метод емпіричного дослідження*, який використано у третьому розділі дослідження під час визначення рівню прокрастинації студентів I курсу;
- 3) *метод анкетування*, який застосовується по відношенню до студентів I курсу у третьому розділі дослідження;
- 4) *метод статичної обробки*, який використано для отримання результатів емпіричного дослідження у третьому розділі;
- 5) *метод психологічного аналізу*, який застосовується у третьому розділі

по відношенню до результатів емпіричного дослідження;

б) *метод педагогічного моделювання*, при застосуванні якого отримано модель тренінгу з елементами арт-терапії як шлях запобігання схильності до прокрастинації.

Практичну значущість дослідження обумовлює можливість використання отриманих результатів під час підготовки студентів до семінарських занять, при написанні курсових робіт, при організації діяльності у закладах вищої освіти при роботі зі студентами із схильностями до прокрастинації.

Достовірність результатів дослідження забезпечується обсягом аналізованого матеріалу, методологією і загально-теоретичною базою дослідження, залученням праць авторитетних зарубіжних і вітчизняних фахівців з різних областей лінгвістики, мовознавства, літературознавства, що складають практичну базу магістерської роботи.

Результати апробації. Наукові знання магістерської роботи доповідалися на наукових конференціях, а саме:

- 1) «Сучасна психологія: проблеми та перспективи», I Всеукраїнська науково-практична конференція, ІДГУ, 12.11.2020;
- 2) «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії», XXXII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція, Переяслав, 30.11.2020.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Список використаної літератури охоплює 77 джерел теоретичної та довідкової літератури. Загальний обсяг роботи 111 сторінок.

У вступі визначаються тема і завдання дослідження, зазначається його об'єкт, предмет, задачі, методи та теоретична база.

У першому, теоретичному розділі, розглядається характеристика проблеми прокрастинації: явище характеризується на матеріалах наукових

розробок з психології, визначаються своєрідністю прояву прокрастинації у юнацькому віці.

У другому розділі визначаються психологічні ресурси арт-терапії у пропедевтиці прокрастинації як схильності особистості: аналізуються фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії та наводиться узагальнена класифікація арт-терапевтичних засобів.

У третьому розділі пропонується методологічна розробка використання ресурсів арт-терапії у запобіганні схильності до прокрастинації серед студентів.

Висновки магістерської роботи відображають результати проведеного дослідження.

РОЗДІЛ І: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

1.1. Прокрастинація як психологічне явище

Як відомо, людина в сучасному світі постійно відчуває брак часу на виконання всього бажаного. Вважається, що до подібних умов вона може пристосуватися, організовано плануючи і витрачаючи власні сили, час, ресурси, але нерідко виходить так, що люди відкладають виконання деяких своїх справ «на потім». При цьому вони можуть займатися малими, незначними справами, але не виконувати щось дійсно важливе. Як правило, в такому випадку виконання значущих справ постійно відкладається, і виконуються вони або в останній момент, або не виконуються зовсім. Це явище відкладання справ «на потім» позначається терміном «прокрастинація».

Прокрастинація (лат. Pro - замість і crastinus - завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень [6, с. 831]. У вітчизняній і західній психології останніх років прокрастинація розглядалася як в якості поведінкового патерну, так і когнітивного явища; піднімалися питання про взаємозв'язок прокрастинації і різних особистісних особливостей. Велику увагу було приділено вивченню факторів прокрастинації, а також «розмежуванню» її видів, типів, стратегій.

Однак важливо відзначити, що розвиток теоретичних знань про прокрастинацію відбувається не «вглиб», а «вшир»: нові концепції, які розробляються в даному напрямку, в більшості випадків лише доповнюють

попередні, а не спростовують їх. З одного боку, це вказує на очевидну багатогранність досліджуваного феномена. З іншого боку, це говорить і про необхідність досліджень, що дозволяють проаналізувати весь накопичений теоретичний досвід, і в той же час поглянути на прокрастинацію як явище в цілому, на її сутність.

З кінця минулого століття накопичено досить об'ємний багаж емпіричних даних, однак теоретична база даного напрямку досліджень неоднорідна і містить безліч різних гіпотез: про природу прокрастинації, про взаємозв'язки з різними особливостями особистості і про характер цих зв'язків, про ситуативних причини прокрастинації і т.п.

Власне, термін «прокрастинація» з'явився в психології відносно нещодавно. Вперше його використав П. Рінгенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини». Слідом за нею вийшли «Подолання прокрастинації» В. Кнауца та А. Елліса та «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка і Л. Юен. Основою обох книг є консультативна практика авторів. У вітчизняній психології перші праці, присвячені проблемі прокрастинації, з'явилися в кінці 90-х років ХХ століття [8, с. 194].

Прокрастинація – феномен «складний», багатокomпонентний. Говорячи про найбільш важливі її складові, П. Стіл, автор теорії тимчасової мотивації, відзначав серед них безпосередньо факт відкладання і наявність термінів. При цьому він пов'язував ці дві особливості між собою, стверджуючи, що за прокрастинацією завжди слідує негативні наслідки, а прокрастинація, в свою чергу, завжди пов'язана з негативними емоціями і переживаннями, такі як тривога, почуття провини та ін. [76, с. 38].

У вітчизняній психології до сих пір немає єдиного уявлення про структуру прокрастинації, так само як немає і чіткої дефініції цього феномену. Так, Я.І. Варварічева розуміє прокрастинацію як «свідоме відкладання суб'єктом намічених дій», тобто виділяє усвідомленість як одну з ознак прокрастинації [11, с. 41]. Є.П. Ільїн пов'язує досліджуваний феномен з лінню [23, с. 211]. Н.В. Боровська зазначає, що прокрастинація – «звичка

відкладати необхідні справи» [7, с. 9]. О.С. Віндекер і М.В. Останіна відносять прокрастинацію до негативних характеристик, що впливають на успішність діяльності людини [12, с. 120]. Н.Г. Гаранян при дослідженні перфекціонізму віднесла прокрастинацію до дезадаптивної стратегії подолання стресу [14, с. 6].

Як відомо, в сучасній психології прокрастинація розуміється як негативний феномен. Наприклад, Л.І. Дементій розглядає нездатність управляти ситуацією в якості наслідків прокрастинації [17, с. 10], а К.Х. Лей додає її до таких синонімів: пасивність, песимістично і дезадаптація [70, с. 81]. Однак в деяких дослідженнях прокрастинація визначається як явище частково позитивне. В цьому випадку відкладання виконання завдання виправдовується зниженням негативних проявів, що передують їй або супроводжуючих її виконання.

З усього вищезазначеного ми можемо виділити наступні загальні особливості прокрастинації:

- ✓ ірраціональність (суб'єкт заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але все ж нічого не робить);
- ✓ усвідомленість (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше);
- ✓ негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт (ця особливість дозволяють розмежувати прокрастинацію і лінь).

Отже, **прокрастинація** – свідоме відкладання справ, що приводить до негативних наслідків і супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями.

Прокрастинація стала повноцінним предметом вивчення західних дослідників вже в 80-х роках, а тому саме в рамках західної психології було виявлено, що прокрастинація – явище неоднорідне, її зміст змінюється в залежності від безлічі факторів; її можна класифікувати за різними підставами.

На нашу думку, цікавим є дослідження Н. Мілграм та співавторів. Вони виокремили 5 видів прокрастинації [72, с. 488]:

- ✓ *академічна*, тобто відкладання підготовки до перевірочних робіт домашніх завдань;
- ✓ *прокрастинація в прийнятті рішень* (в тому числі і незначних);
- ✓ *компульсивна*, яка найчастіше проявляється як хронічне зволікання в будь-якій ситуації;
- ✓ *невротична*, тобто прокрастинація в прийнятті життєво важливих рішень (створення сім'ї, вибір життєвих перспектив і професії);
- ✓ *побутова*, або *щоденна* – нездатність справлятися з рутинними справами, регулярною діяльністю (робота по дому, покупка продуктів та ін.).

Однак пізніше Мілграм в співавторстві з Р. Тенне перетворили цю класифікацію, зберігши в ній лише два види прокрастинації: відкладання виконання завдань і відкладання прийняття рішень [71, с. 150].

Дж.Н. Чой і А.Х.К. Чу, розвиваючи тему сутності феномену відкладання і його позитивних аспектів, приходять до висновку про існування пасивних і активних прокрастинаторів. «Зволікання» перших характеризується внутрішнім дискомфортом, негативним емоційним фоном і відсутністю результату (хворобливий перфекціонізм, тривога, страх). Інші ж вважають, що відкладають справи «до останнього» – собі на благо, а в умовах стислих термінів мобілізують внутрішні резерви і намагаються зробити все необхідне [60, с. 81].

На думку Дж.Р. Феррарі, професора Калгарського університету та одного з найвідоміших канадських дослідників прокрастинації, який запропонував типологізувати прояви цього феномена в залежності від особистісних особливостей людей, від їх стратегій поведінки [64, с. 77].
А саме:

1. «*Нерішучі*» – люди, схильні до відкладання через тиск вантажу відповідальності. Найчастіше вони керуються наступним принципом: якщо рішення не прийнято, то і не можна допустити помилку, не можна прийти до незадовільних результатів. Таким людям часто властивий перфекціонізм;

2. «*Ті, що уникають*» – прокрастинатори, поведінка яких обумовлена прагненням не виконувати суб'єктивно неприємні завдання, а також уникнути оцінок з боку оточуючих;

3. «*Шукачі гострих відчуттів*» – це вищезгадані «активні прокрастинатори». Вони цілеспрямовано відкладають прийняття важливих рішень, тому що їм подобається відчуття того емоційного підйому, який виникає при виконанні справ в останній момент.

Вищезазначена тема індивідуально-особистісних особливостей прокрастинаторів піднімається в багатьох дослідженнях, але до сих пір залишається вкрай актуальною. Справа в тому, що єдиної моделі взаємозв'язку особистісних факторів з феноменом відкладання не існує ні у вітчизняній, ні у західній психології.

В рамках даного напрямку особливий інтерес представляє робота М.М. Карлівської і Р.О. Баранової, які серед особистісних підструктур і компонентів, безпосередньо пов'язаних з прокрастинацією, виділяли:

1. Особливості когнітивної сфери (локус контролю, сприйняття часу);
2. Особливості емоційної сфери (тривожність, страх невдачі, почуття провини);
3. Особливості поведінки (несформованість навичок саморегуляції, навчальних навичок, ригідність поведінкових патернів, неорганізованість);
4. Біологічні чинники (низька концентрація уваги, нейротизм) [25, с. 40].

Крім того, в наукових роботах останніх років часто звучить тема взаємозв'язку прокрастинації з самоконтролем і перфекціонізмом. Вважається, що низький рівень самоконтролю або ж, навпаки, високий рівень

перфекціонізму можуть стати детермінантом відкладання діяльності «на потім».

В даному контексті знову заслуговують згадки наукові роботи П. Стіла. В якості головної «нестачі», від якої страждають прокрастинатори, він називає надмірну імпульсивність. Стіл пише, що «людиною керує зосередженість на отриманні задоволення в сьогодні, а тому діяльність, яка здається їй непотрібною, замінюється тією, яка здається їй найбільш придатною, потрібною саме в даний момент часу» [75, с. 51]. Він також вважає, що чим більший часовий проміжок існує між справжнім моментом і майбутньою подією, тим вище ймовірність того, що людина вибере задоволення «тут і зараз», а не роботу на перспективу, тобто відкладе важливу діяльність з відстроченим результатом для задоволення актуальних, але не настільки значущих потреб.

Відсутність єдиного визначення і класифікації типів прокрастинації, визнаної більшістю дослідників, і все більший інтерес до даної теми привели до того, що дослідження прокрастинації проводяться в різних площинах. В даний час можна виділити наступні напрямки, що реалізуються як в Україні, так і за кордоном:

1. Дослідження ситуативних причин – сюди можна віднести аналіз загальних ситуативних чинників, зокрема, вивчення характеристик завдань, що сприяють прокрастинації.

2. Індивідуально-особистісні особливості самих прокрастинаторів.

3. Наслідки відкладання.

4. Соціально-культурні і демографічні відмінності прокрастинації.

Більша увага приділяється першим двом напрямкам. Дослідження середовищних впливів має багату історію, а в контексті проблеми прокрастинації питання можна поставити так: «Які характеристики завдань стають предиктами відкладання?». Таке формулювання має підставу, оскільки близько 50% випробовуваних в ході дослідження прокрастинації в якості можливих причин відкладання вказали саме характеристики

поставленого перед ними завдання. Серед таких характеристик можна назвати нав'язливий стан завдання, нецікавість, рутинну, а також тривалий термін, даний на виконання і відстрочені наслідки.

Другий напрямок досліджень, значно розроблений в рамках феномену прокрастинації – вивчення індивідуально-особистісних особливостей людей, які постійно відкладають виконання дій або прийняття рішень.

Єдиної моделі структурування особистісних особливостей людини на сьогодні не існує як у зарубіжних авторів, так і у вітчизняних, але дана тема до сих пір актуальна.

Частина авторів, які розробляють даний напрямок, використовують в якості моделі особистісні риси «великої п'ятірки», інша частина дослідників вивчає особистісні фактори прокрастинації через призму теорії «темна тріада» [55]. Вітчизняних досліджень, реалізованих і опублікованих в рамках даного напрямку, на сьогоднішній день практично немає.

Крім цього, зарубіжні дослідники розробляють ідею взаємозв'язку прокрастинації з перфекціонізмом і самоефективністю. Передбачається, що високий рівень перфекціонізму або низький рівень самоефективності можуть стати предиктами прокрастинації.

Стисло зазначивши сучасний стан проблеми, можна зробити висновок, що вивчення феномену прокрастинації в даний час набирає популярність в світовому психологічному співтоваристві. Зона вивчення стає дедалі ширше – поступово відходячи від вивчення безпосередньо її структури, дослідники розглядають її вже у взаємозв'язку як із зовнішніми факторами – причинами і наслідками, так і з особливостями самих прокрастинаторів (структура особистості, соціально-культурні, демографічні особливості).

Серед особистісних факторів, гіпотетично найбільш тісно пов'язаних з прокрастинацією, можна назвати нейротизм, екстраверсію, імпульсивність, свідомість. Також досить перспективно виглядають результати досліджень взаємозв'язку її і з перфекціонізмом, і з самоефективністю, і з самоконтролем.

В цілому актуальність вивчення прокрастинації можна підтвердити тим, що кількість людей, схильних до відкладання – значне (на сьогоднішній день прокрастинаторами є 15-25% населення Землі). При цьому вчені характеризують прокрастинацію як «погане, шкідливе і дурне» явище, наслідки якого носять негативний відтінок і знаходять відображення в результатах діяльності – 95% людей прагнуть позбутися від прокрастинації [54, с. 17]. Продовживши ряд досліджень, присвячених визначенню індивідуально-особистісних особливостей прокрастинаторів, результати можуть бути застосовані при розробці рекомендацій для людей, які стикаються з такою проблемою.

Проаналізувавши актуальний стан проблеми вивчення прокрастинації, логічно буде висунути гіпотези для подальших досліджень:

1. Рівень перфекціонізму позитивно пов'язаний з рівнем прокрастинації, тобто при пред'явленні завищених вимог до підсумків діяльності, швидше за все, сам процес діяльності буде відкладатися, прогножуючи незадовільні результати.

2. Прокрастинація залежить від самоефективності – висока переконаність в тому, що завдання буде успішно виконано призводить до меншої ймовірності того, що дане завдання буде відкладатися.

3. Імпульсивність впливає на прокрастинацію – чим вище схильність відволікатися на приємні, але одномоментні справи, тим частіше відкладаються менш привабливі процеси, результат яких відстрочено.

4. Свідомість не впливає на рівень прокрастинації – як викладено в теоретичних положеннях, усвідомлення негативних наслідків не запобігає відкладанню справ.

5. Високому рівню прокрастинації відповідає висока тривожність, яку можна проінтерпретувати як переживання усвідомлення негативних наслідків.

Також з метою планування емпіричного дослідження необхідно проаналізувати наявний психодіагностичний інструментарій та визначити сферу діяльності, в якій найбільш часто проявляється відкладання.

Таким чином, прокрастинація – усвідомлена тенденція відкладати виконання провідної діяльності, що супроводжується внутрішнім дискомфортом і приводить до негативних наслідків; це складне, комплексне психологічне поняття. Як в західній, так і у вітчизняній психології необхідні подальші дослідження даної проблеми, які дозволили б розвинути наявні теоретичні знання про її природу, структуру, а також пов'язаних з нею психологічних феноменів.

Цілком логічним кроком дослідження є визначення своєрідності прокрастинації у обраних вікових межах теми, а саме – у юнацькому віці.

1.2. Своєрідність прояву прокрастинації у юнацькому віці

Для того, щоб дослідити своєрідність прояву прокрастинації у юнацькому віці відзначимо, що він собою представляє з точки зору психологічної науки та які особливості має людина юнацького віку.

Юнацький вік як якісно новий етап у розвитку людини характеризується низкою особливостей, які необхідно враховувати як в навчальному процесі, так і в ситуації неформального спілкування. Ключові зміни відбуваються у самосвідомості, структурі особистості молодої людини. Центральним психологічним новоутворенням даного віку є здатність до самовизначення – потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити себе як члена суспільства, визначити себе і свої можливості поряд з розумінням свого місця і призначення в житті.

У цей період з'являються мотиви самовдосконалення і самореалізації, що є основою для самовизначення в професійному плані, у взаємодії з іншими людьми і світом. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб спеціальність була обрана самостійно і усвідомлено, відповідала внутрішнім прагненням і особистісним особливостям юнаків і дівчат. Це в чималому ступені визначає інтерес до навчальних дисциплін, а також успішність в їх освоєнні. Іншими словами, якщо в підлітковому віці ставлення до навчальних предметів визначає ставлення до різних професій, яке тільки починає зароджуватися, то в юнацькому віці відношення до професії починає впливати на ставлення до навчальної діяльності [52, с. 81].

Якісно новий рівень самосвідомості забезпечує критичне ставлення до себе, формування почуття дорослості, сприйняття себе як представника певної статі – і, відповідно, специфічні для юнаків і дівчат мотиви, ціннісні орієнтації, ставлення до представників протилежної статі і відповідні форми поведінки.

Молоді люди в цьому віці починають замислюватися над питанням сенсу власного життя. Потреба в сенсі життя дозволяє людині об'єднати вимоги, що йдуть з різних сфер життєдіяльності, і будувати своє життя не як ланцюг випадкових подій, а як цілісний процес, що має мету і спадкоємність. Проблема пошуку сенсу життя не тільки світоглядна, але і практична. Відповідь на неї міститься не всередині людини, а поза нею – в світі, де розкриваються її здібності, в її діяльності, в почутті соціальної відповідальності. У пошуках сенсу життя виробляється світогляд, розширюється система цінностей.

Процес особистісного самовизначення становить зміст розвитку в юнацькому віці. Орієнтовну роль в цьому процесі відіграють такі психологічні утворення, як сенс життя і психологічне майбутнє, що визначають життєву перспективу людини.

У юнацькому віці молоді люди будують життєві плани. Але, розмірковуючи про майбутнє, не всі віддають собі звіт в тому, що реальне

майбутнє – це не майбутнє взагалі, а певним чином побудоване сьогоднішнє. Оптимальні варіанти особистісного розвитку припускають відносну спадкоємність минулого, сьогоднішнього і майбутнього в свідомості молодої людини.

Таким чином, до кінця юнацького віку молода людина стає психологічно готовою до вступу у доросле життя, до реалізації себе у праці, в майбутньому сімейному житті.

Узагальнюючи сказане, зазначимо найбільш важливі особливості юнацького віку:

- ✓ *здатність до самовизначення – особистісного і професійного;*
- ✓ *гендерно-рольова ідентифікація;*
- ✓ *відносна сформованість системи мотивів і цінностей особистості;*
- ✓ *потреба в сенсі життя.*

Сучасний світ ставить жорсткі вимоги до організації навчальної та професійної діяльності і стан відкладання, в тій чи іншій мірі знайомий кожному, тому проблема прокрастинації настільки актуальна. До певного рівня прокрастинація вважається нормою, але стає проблемою, коли перетворюється в «нормальний» робочий стан. Безумовно, така поведінка призводить до різних проблем у студентів в їх навчальній діяльності.

Як відомо, юнацькому віку відповідає період від 15-16 до 21-25 років, провідною діяльністю вважається навчально-професійна. Студентство – це окрема вікова група, яка об'єднує людей, які прагнуть оволодіти суспільно-значущою спеціальністю [53, с. 102].

У 60-х роках при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей, ленинградською школою під керівництвом Б.Г. Ананьєва, було виділено «студентство» як окрему вікову і соціально-психологічну категорію [2, с. 81]. Ця вікова група співвідноситься з етапами розвитку дорослої людини, являє собою «перехідну фазу від дозрівання до зрілості» і визначається як пізня юність – рання дорослість (18-25 років). Виділення

студентства всередині епохи зрілості-дорослості засновано на соціально-психологічному підході.

І.О. Зимня розглядає студентство як «особливу соціальну категорію, специфічну спільність людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти», виділяє основні характеристики, що відрізняють студентський вік від інших груп населення високим освітнім рівнем, високою пізнавальною мотивацією, досить чітким, гармонійним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості і найвищою громадською активністю [22, с. 41].

У період студентства відбувається всебічне, повне психічне становлення. Цьому часу відповідає інтенсивний процес соціалізації особистості, а також стадія психологічного етапу персоналізації, періоду перебування самоідентичності. Активно розвиваються найвищі психічні функції, в тому числі всієї особистості в цілому.

Час навчання у вузі збігається з другим періодом юності, який характеризується складністю розвитку особистісних рис. Характерною особливістю є удосконалення тих якостей, яких не вистачало раніше в старших класах – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, вміння володіти собою, а також – встановлення свідомих мотивів поведінки. Прокрастинація свою особливу актуальність, як психологічне утворення особистості, набуває в житті студентів.

У психологічному плані цей феномен неоднорідний і являє собою комплекс, що включає в себе поведінкові, емоційні і когнітивні компоненти, він тісно пов'язаний з мотиваційною сферою особистості, і виявляється в поведінці, наприклад, в затримці виконання необхідної діяльності або ж в відкладенні прийняття рішення.

Мета прокрастинації полягає в тому, щоб полегшити життя людини, але насправді ж вона породжує цілий круг проблем, так як особистість, втративши можливість для вирішення проблеми, відчуває стресовий стан, переживає внутрішньоособистісний конфлікт.

Існує ряд особистісних особливостей, які сприяють її виникненню. Серед них можна виділити наступні: наявність у людини страху невдачі і прагнення її уникнути, тривожність, перфекціонізм, внутрішнє невдоволення людини собою і інше.

При аналізі особливостей прокрастинації у юнацькому віці особливої уваги заслуговує дослідження А.В. Біліної та М.О. Кльонової, яке було проведено у 2018 році [3, с. 7]. Проаналізуємо саме дослідження та встановлені ним результати детальніше.

Метою дослідження було вивчити рівень прокрастинації у студентів. Для визначення рівня прокрастинації, а також для вивчення взаємозв'язку прокрастинації і деяких особистісних якостей були використані наступні методики: Шкала студентської прокрастинації К. Лея і Опитувальник СВП (ступінь вираженості прокрастинації).

Завданнями дослідження були:

1. Вивчення спеціальної літератури з досліджуваної теми.
2. Розгляд змісту ключових понять: прокрастинація, юнацький вік, студентство.
3. Пошук і добірка діагностичного матеріалу для дослідження проблеми.
4. Аналіз отриманих результатів по проведеній методиці із застосуванням первинних і вторинних методів математичної обробки даних.

Серед методів описаного дослідження можна виділити:

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури на досліджувану тему;
2. Емпіричні методи дослідження: Шкала студентської прокрастинації К. Лея і Опитувальник СВП (ступінь вираженості прокрастинації);
3. Методи первинної та вторинної математичної обробки даних (підрахунок середнього арифметичного, кореляційний аналіз);
4. Якісний аналіз та змістовна інтерпретація результатів.

Рівень прокрастинації визначався авторами дослідження кількісними показниками від 20 до 100; 20-45 – низький рівень прокрастинації; 46-60 – середній рівень прокрастинації; 61-100 – високий рівень прокрастинації.

Виходячи з оприлюднених результатів, можна відзначити, що 6 студентів мали низький рівень прокрастинації. Для такої категорії студентів не властиво відкладати справи на потім, вони робили все точно в строк і навіть заздалегідь, що в подальшому не призводило до проблем, пов'язаних з несвоєчасним виконанням справ.

Середній же рівень прокрастинації мали 20 студентів, їм властиво те, що прокрастинація залежить від обставин, тобто носить ситуативний характер і це найчастіше пов'язано з виконанням неприємної, нецікавої або складної, відповідальної роботи, яка змушує вийти за межі умінь і навичок.

Високий рівень прокрастинації мали 14 студентів і їм властиво, що прокрастинація є для них нормальним робочим станом. Ці студенти відкладають все важливе, також фігурує синдром «завтра», який грає свою роль в даному явищі. Синдром «завтра» призводить до того, що студентам доводиться відмовлятися від запланованого, так як всі терміни здачі вже пройшли, або вони намагаються зробити все за дуже короткий проміжок часу.

В результаті студент виконує роботу абияк, та ще й не в повному обов'язі, до того ж неякісно і з запізненням. Така поведінка призводить до проблем в навчанні у студентів. За опитувальником СВІ авторами дослідження були пораховані середні значення за шкалами. В результаті отримуємо наступне: значення шкали «Мотиваційної недостатності» становила 4.5, тобто середня ступінь вираженості. Це говорить про те, що студенти, можливо, не володіють стійким інтересом до навчання, мотиви їх не стабільні, а вибір професії не усвідомлений або ж навпаки відбулося розчарування в ній, і це призводить до того, що у студентів немає бажання активно діяти і розвиватися в ній.

Ступінь вираженості «перфекціонізму» середній і становить 5.9: про це можна сказати, що мотив навчання студентів, швидше за все – це загальне захоплення і відмінні оцінки, які прирівнюються до успішного професійного становлення в майбутньому, емоційна нестабільність, хворобливе сприйняття кожної невдачі в навчальній діяльності і, в свою чергу, ревне ставлення до досягнень однокурсників.

У вибірці авторів дослідження середнє значення за шкалою «Тривожність» дорівнює 6.1. Стан тривожності в навчальній діяльності супроводжує студентів, і це пояснюється тим, що вони бояться бути не успішними в навчанні, а також почуття невизначеності і неясності – чи правильно був зроблений вибір професії, чи зможе він себе реалізувати в ній і де працювати після закінчення ЗВО.

Кореляційний аналіз показує, що показники за методикою К. Лея статистично значущих рівнів пов'язані з такими шкалами як Шкала «Мотиваційної недостатності» ($r = 0,532$), і «Тривожність» ($r = 0,367$). Зв'язок шкали прокрастинації та шкали «Мотиваційної недостатності» можна пояснити наступним чином: у студентів слабкі мотиви, які визначали б і задавали, організовували, активізували чітку спрямовану діяльність по досягненню будь-якої мети.

Нестійкість цих мотивів породжує прокрастинацію і сприяє подальшому її зміцненню в особистості. Взаємозв'язок шкали прокрастинації і «Тривожності» говорить про наступне: у студентів можуть бути поставлені високі цілі, які вимагають вольових зусиль, але брак мотивації призводить до того, що студенти відчують стрес, уникають можливої невдачі або ж навпаки бояться повернути до себе зайву увагу в разі успіху. Студенти, відкладаючи свої справи відстрочкою на потім, знижують свою тривожність.

На основі кореляційного аналізу можна зробити висновок про те, що рівень прокрастинації у студентів дослідження прямо пропорційно залежить від наступних особистісних якостей: мотиваційна недостатність і тривожність. Підвищення цих показників призводить до того, що феномен

прокрастинації зміцнює свої позиції в особистості і виступає вже в ролі уникнення реалізації значущих для особистості цілей, механізму захисту і уникнення.

Висновки до Розділу I

Аналіз наукової теоретичної літератури, який здійснено у Розділі 1, спрямований, головним чином, на визначення базових понять, на основі яких проводиться представлене дослідження. Так, головною метою Розділу 1 було встановити, що розуміється під прокрастинацією у сучасній психологічній літературі та визначити особливості цього психологічного феномену у юнацькому віці.

Прокрастинація (лат. Pro - замість і crastinus - завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень. У вітчизняній і західній психології останніх років прокрастинація розглядалася як в якості поведінкового патерну, так і когнітивного явища; піднімалися питання про взаємозв'язок прокрастинації і різних особистісних особливостей. Велику увагу було приділено вивченню факторів прокрастинації, а також «розмежуванню» її видів, типів, стратегій.

Власне, термін «прокрастинація» з'явився в психології відносно нещодавно. Вперше його використав П. Рінгенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини». Слідом за нею вийшли «Подолання прокрастинації» В. Кнауца і А. Елліса та «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» Дж. Бурка і Л. Юен. Основою обох книг є консультативна практика авторів. У вітчизняній психології перші праці, присвячені проблемі прокрастинації, з'явилися в кінці 90-х років ХХ століття.

Ми можемо виділити наступні загальні особливості прокрастинації:

- ✓ *ірраціональність* (суб'єкт заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але все ж нічого не робить);
- ✓ *усвідомленість* (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше);

- ✓ *негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт* (ця особливість дозволяє розмежувати прокрастинацію і лінь).

Узагальнюючи аналіз психологічної літератури, що описує особливості юнацького віку, зазначимо найбільш важливі *особливості цього періоду*:

- ✓ *здатність до самовизначення* – особистісного і професійного;
- ✓ *гендерно-рольова ідентифікація*;
- ✓ *відносна сформованість системи мотивів і цінностей особистості*;
- ✓ *потреба в сенсі життя*.

На основі кореляційного аналізу психологічного дослідження феномену прокрастинації у юнацькому віці за 2018 рік можна зробити висновок про те, що рівень прокрастинації у студентів вибірки дослідження прямо пропорційно залежить від наступних особистісних якостей: мотиваційна недостатність і тривожність. Підвищення цих показників призводить до того, що феномен прокрастинації зміцнює свої позиції в особистості і виступає вже в ролі уникнення реалізації значущих для особистості цілей, механізму захисту і уникнення.

РОЗДІЛ II: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОПЕДЕВТИЦІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ЯК СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії

Як відомо, арт-терапія заснована на ідеї, що творчий процес створення мистецтва оздоровлює та покращує життя і є формою невербального спілкування на рівні думок та почуттів. Вона базується на теорії, згідно з якою ранні травми або конфлікти розвитку можуть бути недоступні за допомогою типової словесної мови, а зберігаються в несвідомому в довербальних формах чуттєвих, кінестетичних чи імажинальних пізнань та пов'язаних з ними емоційних переживань, представлених символічною мовою.

Процес доступу до цих довербальних способів пізнання та переживання вимагає розвитку штучних терапевтичних стосунків або середовища утримання, в якому терапевт налаштовується, приєднується та відображає довербальну свідомість пацієнта. Використовуючи емоційну присутність та налаштування, арт-терапевт підбирає відповідні мистецькі процеси, щоб відобразити емоційний та реляційний стан пацієнта та сприяти появі метафоричній та символічній мові, яка реконструює особисту розповідь клієнта.

Результати досліджень показали, що довготривала індивідуальна арт-терапія ефективно сприяла когнітивному та емоційному розвитку, зменшуючи деструктивну поведінку дорослих та дітей. Перший ступінь магістра з арт-терапії в США був запропонований у лікарні Ганемана та Медичному коледжі (нині Університет Дрекслея) у Філадельфії в 1967 році. До цього часу арт-терапія викладала в Нью-Йорку Маргарет Наумбург, а також у Вашингтонській школі психіатрії, округ Колумбія. Арт-терапія змогла стати законною дисципліною, що включає елементи як мистецтва, так

і терапії в 1970 році, коли Американська асоціація арт-терапії провела свою першу щорічну конференцію [4, с. 33].

За словами Рубіна, одним із способів, яким арт-терапія відрізняється від мистецтва в інших контекстах, є важливість стосунків між терапевтом та пацієнтами. Створення мистецтва в терапевтичних стосунках відрізняється від малювання самотійно або роботи в класі. Це свого роду особлива захищена ситуація, коли одна людина створює середовище, фізичне та психологічне, в якому можна повноцінно досліджувати, розширювати та розуміти себе за допомогою мистецтва [46, с. 51].

У цих стосунках людина добровільно піддається іншій людині і вчиться дивитися разом з цією іншою людиною на її творчі висловлювання та на себе. Часто слів мало або вони взагалі відсутні, проте спільність і спільне використання як процесу, так і продукту забезпечують захист, обґрунтованість, навіть постійність події, яка інакше могла б бути настільки вразливою і такою крихкою.

Зазначимо, що арт-терапія підтримує переконання, що всі люди здатні проявляти творчість і що продукт менш важливий, ніж задіяний терапевтичний процес. Основна увага терапевта зосереджується не на естетичних достоїнствах мистецтва, а на терапевтичних потребах людини у вираженні [32, с. 88]. Тобто, важливим є залучення людини до роботи, вибір та сприяння мистецькій діяльності, яка корисна людині, допомога людині знайти сенс у творчому процесі та сприяння обміну досвідом створення зображень з терапевтом. Ця точка зору різко відрізняє арт-терапію від художньої освіти та діяльності як такої.

Крім того, арт-терапія зазнала впливу психологічних теорій, включаючи психодинамічну, розвивальну, гуманістичну та когнітивну поведінку, і тому були розроблені різні підходи. Ці теоретичні підходи та терапевтичні аспекти принесли арт-терапії специфічні характеристики, які не включаються в мистецьку освіту чи мистецьку діяльність.

Незважаючи на це, у дослідженнях наявне розуміння про спільне коріння мистецтва та терапії. Таке твердження описує не лише музику, танець, акторську майстерність, а й образотворчі форми, які нам зустрічаються, наприклад, наскальний живопис кам'яного віку, малюнки якого сприймаються нами як початок критично-споглядального існування людства.

Арт-терапія вважається одним з найбільш ефективних способів роботи з пацієнтами різного віку та різного роду порушеннями, а сутність такої роботи є не дослідження та вивчення особистості з боку дослідника, а її саморозкриття, розвиток та гармонізація шляхом самовираження.

«Психотерапевтична енциклопедія» під ред. Б.Д. Карвасарського, визначає арт-терапію, як «використання мистецтва як терапевтичного чинника» [6, с. 81]. Арт-терапія виступає простим та ефективним способом психічної допомоги, яка заснована на грі та творчості. Сутність діяльності арт-терапії є адаптованою як для дітей, так і для дорослих.

Якщо уявити, що у людини існує якийсь внутрішній конфлікт, який вона з якихось причин ніяк не може вирішити (страх наслідків або навіть вербалізації конфлікту, інколи – відсутність розуміння самого конфлікту, його форми та причин). Внутрішня напруга зростає, а способів її нівеляції немає. І тоді творчість цілком може виявитися безпечним способом висловити цей конфлікт: наприклад, студент не може сказати, що він образився на погану залікову оцінку викладачеві, а намалювати батальну сцену, виплеснувши в неї своє роздратування йому ніхто не забороняє. Таким чином, будь-яка творча діяльність – терапевтична по суті, тобто допомагає людині прийнятним в соціумі способом зняти напругу.

У малюнках образно переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі. Арт-терапія проходить у довільній формі, адже обговорення психологічних труднощів відбувається на задньому фоні основної творчої або ігрової діяльності. Тобто, людина із задоволенням займається творчістю та самовираженням себе як особистості,

а подолання психологічних труднощів відбувається як фон такої діяльності, на чому не фокусується увага.

Малюнок дозволяє проводити первинну діагностику стану емоційної сфери. Процес малювання виконує корекційну функцію, приводячи в баланс внутрішній стан фізичних, психологічних і емоційних якостей у розвитку людини, і в цьому процесі головною виступає сама людина. При малюванні у людини відбувається розвиток складних рухів кистей рук, відчуття дотику, просторового мислення, зорово-моторної координації [28, с. 33].

Людині важливий не стільки результат, скільки сам процес, тому просто взаємодія з водою, фарбами або іншими засобами виразності доставляють їй задоволення, сприяють зняттю емоційної напруги і м'язових затискачів, а різноманітність пропонованих способів і засобів малювання надає свободу вибору, стимулює в подальшому до співтворчості та творчості.

У малюнках варто звертати увагу на колір, вибір кольору індивідуальний для кожної людини. Адже символіка кольору має давню історію. Люди з незапам'ятних часів надавали особливого значення читанню «мови фарб», що знайшло відображення в стародавніх міфах, народних переказах, казках, різних релігійних і містичних навчаннях. Так, в астрології промені Сонця, розкладені на спектр дають 7 кольорів, поділяли відповідно до 7 основних планет: червоний – колір Марса, синій – колір Венери, жовтий – колір Меркурія, зелений – колір Сатурна, пурпурний – колір Юпітера, помаранчевий – колір Сонця, фіолетовий – колір Місяця. При цьому фарби символізували не тільки планети і їх вплив, а й соціальне становище людей, їх різні психологічні стани. Це проявлялося в підборі одягу певних кольорів, народних приказках, обрядах і т.п. У різних народів склалася певна символіка фарб, що дійшла до наших днів [38, с. 45].

Задовго до того, як розвинувся вербальний спосіб спілкування, люди намагалися висловлювати свої почуття та емоції за допомогою малюнка. Розвиток кожної людини (онтогенез) коротко повторює історію розвитку всього виду в цілому (філогенез): не навчившись писати, а іноді і говорити,

людина може малювати. Заняття арт-терапією дозволяють людині ще раз пройти цей шлях видового розвитку через її власний розвиток, тобто дають можливість отримати власний емоційний, тілесний і когнітивний досвід в безпечних і комфортних для неї та інших умовах, усвідомити і продуктивно формувати її особистість в межах її віку і в подальшому житті.

Існує твердження, що арт-терапія не має обмежень. Але якщо розуміти цей термін так, як було запропоновано вище, стає очевидним, що це не так. Для початку важливо зрозуміти, що коли в процесі вільної гри людина починає щось малювати або ліпити – це ще не є проявом арт-терапії, а є просто дію в рамках недирективної ігрової психотерапії. Малювання, ліплення, створення колажів та ін. стає арт-терапією тільки тоді, коли людина спочатку намагається створити якесь предметне втілення тієї чи іншої інструкції терапевта – або, інакше кажучи, коли ігрова психотерапія стає директивною і починає здійснюватися на якомусь образотворчому полі.

Отже, методи арт-терапії використовуються при роботі з психічними травмами, при втраті близької людини, при психосоматичних проявах, при роботі з почуттями емоціями, «проживаючи» їх через творче переживання тощо.

З метою детальнішого розуміння арт-терапевтичних засобів, необхідно провести узагальнену характеристику їх різновидів.

2.2. Різновид арт-терапевтичних засобів: узагальнена характеристика

Можна виділити наступні варіанти застосування арт-терапевтичних засобів:

По-перше, окремі методики арт-терапевтичної психодіагностики можуть використовуватися поза контекстом арт-терапії, як допоміжний інструмент – наприклад, в спірних випадках (при необхідності уточнення діагнозу, експертизи). При цьому дані методики можуть бути застосовані не тільки арт-терапевтами, а й іншими фахівцями (психологами) в рамках однієї або декількох зустрічей з людиною. *По-друге*, методи арт-терапевтичної

психодіагностики можуть використовуватися в контексті арт-терапії. В цьому випадку їх застосування не тільки вирішує завдання діагностики і оцінки, а й безпосередньо терапії.

Як і будь-які інші методи психодіагностики, арт-терапевтичний психодіагностичний інструментарій може бути розділений на *дві великі групи*:

1. *Стандартизовані, вимірювальні методи.*
2. *Експертні методи, засновані на професійному досвіді, психологічній інтуїції фахівця і передбачають глибокий експертний аналіз отриманого матеріалу. Такі методи, по суті, являють собою перший етап у розробці будь-якої стандартизованої процедури.*

Ці дві групи методів психодіагностики корелюють з ідеографічним (якісним, індивідуальним) і номотетичним (кількісним) підходами. Крім того, методи арт-терапевтичної психодіагностики включають:

1. *Специфічні арт-терапевтичні методи* – рисункові завдання, пов'язані з використанням різних образотворчих матеріалів і видів художньої діяльності. При цьому такі завдання можуть являти собою: по-перше, стандартизовані, високо структуровані вимірювальні методи, тобто рисункові тести, які передбачають чітку інструкцію і набір образотворчих засобів, а також валідність критеріїв, які використовуються для оцінки створених малюнків і формування експертного висновку. Прикладами таких методів можуть служити Тест малювання людини, яка зриває яблуко з дерева, використовуваний в поєднанні з Арт-терапевтичною шкалою формальних елементів та Малюнковим тестом Сільвера. По-друге, стандартизовані, помірно структуровані вимірювальні методи, тобто малюнкові тести, які передбачають певну інструкцію, проте набір образотворчих засобів може варіюватися залежно від побажань людини. Для оцінки продуктів образотворчої діяльності людини і формування діагностичних висновків при цьому використовуються різні критерії, в тому числі такі, валідність яких не була достатньою мірою доведена. Прикладами

таких методів можуть служити Картковий і малюнковий тест Мандали, Діагностична малюнка серія, Діагностична оцінна процедура Крамера, Особистісна оцінна процедура Ульмана та інші діагностичні методи сімейної арт-терапії. По-третє, нестандартизовано-експертні методи, тобто малюнкові завдання, що допускають значну свободу випробуваного в виборі образотворчих засобів і навіть самого предмета зображення. Такі методи засновані на професійному досвіді, психологічній інтуїції фахівця, припускають глибокий експертний аналіз продуктів діяльності людини з урахуванням різних контекстних факторів – психотерапевтичних та інституційних відносин, культурних впливів і домінуючих дискурсивних практик і т.п. Прикладами образотворчих завдань, які використовуються на основі застосування експертних методів, можуть бути створення малюнка, фотоколажа або скульптури на вільну тему, побудова композиції в пісочниці, або створення малюнку на певну тему з можливістю вільного підходу до виконання.

2. *Вивчення, аналіз продуктів спонтанної творчої діяльності людини, в тому числі, створених до початку лікування (арт-терапії) або за межами арт-терапевтичних занять.*

3. *Неспецифічні методи арт-терапевтичної психодіагностики:*

- ✓ Спостереження за поведінкою і реакціями людини, що проявляються в широкому діапазоні ситуацій, пов'язаних з арт-терапією.
- ✓ Бесіда (інтерв'ю), спрямовані на збір інформації та прояснення системи відносин, різних аспектів особистісного досвіду клієнта, включаючи історію життя і хвороби (проблеми), а також такий важливий аспект дослідження в арт-терапії, як творчий анамнез людини. Таким чином, бесіда як метод психодіагностики тісно пов'язана з біографічним (анамнестичним) методом.
- ✓ Вербальні тести (опитувальники).

Описану вище класифікацію, яку стало можливим розробити з урахуванням різних варіантів поділу засобів арт-терапії дослідниками у своїх наукових працях, можна представити за допомогою схеми (Малюнок 1).

Малюнок 1:

Структуроване узагальнення різновидів арт-терапевтичних засобів



Зауважимо, що така класифікація є досить узагальненою та обґрунтованою загальними науковими підходами до засобів арт-терапії у сучасній психологічній науці.

Більш простою та поширеною класифікацією арт-терапевтичних засобів є поділ усіх ресурсів арт-терапії відповідно до віку людини, яка отримує допомогу таким чином (дитяча арт-терапія, юнацька арт-терапія тощо) або за видом діяльності (драмотерапія, лялькотерапія, бібліотерапія тощо) [29, с. 24].

Отже, при вивченні способів узагальнення засобів арт-терапії на сучасному етапі розвитку психології наявні різні класифікації таких засобів, кожна з якої має власний критерій спільності.

Нам здається можливим класифікувати засоби арт-терапії відповідно до способу діяльності арт-терапевта у ній, поділяючи їх серед специфічних, неспецифічних і засобів вивчення продуктів спонтанної творчості.

До специфічних засобів у свою чергу відносяться стандартизовані, високо-структуровані засоби, стандартизовані, помірно-структуровані засоби, нестандартизовано-експертні засоби. Категорія неспецифічних засобів включає у себе такі загальні засоби для психології, як спостереження, бесіда тощо.

Детальний опис кожної з цих категорій було представлено вище.

Висновки до Розділу II

Другий розділ дослідження присвячено аналізу наукової літератури з арт-терапії та огляду засобів арт-терапії у сучасній психології.

Аналіз наукової літератури з психології показав, що арт-терапія заснована на ідеї, що творчий процес створення мистецтва оздоровлює та покращує життя і є формою невербального спілкування на рівні думок та почуттів. Арт-терапія базується на теорії, згідно з якою ранні травми або конфлікти розвитку можуть бути недоступні за допомогою типової словесної мови, а зберігаються в несвідомому в довербальних формах чуттєвих, кінестетичних чи імажинальних пізнань та пов'язаних з ними емоційних переживань, представлених символічною мовою.

Арт-терапія вважається одним з найбільш ефективних способів роботи з пацієнтами різного віку та різного роду порушеннями, а сутність такої роботи є не дослідження та вивчення особистості з боку дослідника, а її саморозкриття, розвиток та гармонізація шляхом самовираження.

Методи арт-терапії використовуються при роботі з психічними травмами, при втраті близької людини, при психосоматичних проявах, при роботі з почуттями, емоціями тощо.

Арт-терапія – лікування мистецтвом психічних або психосоматичних захворювань. Дитина та доросла людина позбавляються від негативних емоцій, думок і почуттів, «проживаючи» їх через творче переживання.

З метою детальнішого розуміння арт-терапевтичних засобів, наведено узагальнену характеристику їх різновидів.

При вивченні способів узагальнення засобів арт-терапії на сучасному етапі розвитку психології наявні різні класифікації таких засобів, кожна з якої має власний критерій спільності.

Однією з найпоширеніших класифікацій є розподіл засобів арт-терапії за видами діяльності на драмотерапію, лялькотерапію, бібліотерапію тощо. Друга класифікація, яка зустрічалася нам також часто у наукових роботах вітчизняних та зарубіжних психологів та арт-терапевтів, була представлена розподілом за віковим критерієм, що представляє собою поділ на дитячу арт-терапію, юнацьку арт-терапію тощо.

Нам здається можливим класифікувати засоби арт-терапії відповідно до способу діяльності арт-терапевта у ній, поділяючи їх серед специфічних, неспецифічних і засобів вивчення продуктів спонтанної творчості.

До специфічних засобів у свою чергу відносяться стандартизовані, високо-структуровані засоби, стандартизовані, помірно-структуровані засоби, нестандартизовано-експертні засоби. Категорія неспецифічних засобів включає у себе такі загальні засоби для психології, як спостереження, бесіда тощо.

РОЗДІЛ III: ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ У РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОБЛЕМАТИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.

3.1. Ресурси арт-терапії у запобіганні прокрастинації в юнацькому віці

Виходячи з розуміння феномену прокрастинації, який було розглянуто у першому розділі даного дослідження, а також з особливостей розуміння походження прокрастинації, серед причин якої найчастіше буває стрес та надмірний перфекціонізм, про що зазначалося у частині 1.1. нашого дослідження, а також враховуючи різноманіття засобів арт-терапії, які було представлено у другому розділі магістерської роботи, зупинимось на тих, які націлено на подолання стресу та зниження рівню перфекціонізму у людині – на дудлінгу та зентанглі.

Дудлінг і зентангл – це техніки, які об'єднують в собі малювання і медитацію. Вони елементарні в освоєнні, не вимагають багато часу або особливих інструментів і чудово підійдуть особистостям юнацького віку.

Зентангл малюється за чіткими правилами [50, с. 61]:

- ✓ на квадратах паперу зі стороною 9x9 см малюється абстрактний візерунок, який не має верху або низу, тобто не орієнтований в просторі;
- ✓ малюються чорні візерунки на білому тлі;
- ✓ в зентанглах можуть зображуватися лінії, геометрія, спіралі, будь-які візерунки;
- ✓ задуманий зентангл має бути невеликим і відносно швидким, так що його можна створити в будь-який час, коли приходить натхнення, проте всі лінії в зентанглі повинні бути зроблені акуратно.

Класичний зентангл виконується так:

- ✓ Нанесіть на квадраті паперу 4 точки в кожному кутку.
- ✓ З'єднайте ці точки, визначивши межі малюнка.

- ✓ Олівцем намалуйте напрямні лінії – струни (strings), щоб розділити область малюнка на секції.
- ✓ За допомогою лінера (або гелієвої ручки) заповніть кожен секцію, відокремлену струною, орнаментами. Деякі ділянки можуть залишатися відкритими.

Одним з найпростіших варіантів є використання розфарбовкою або контуром зображення тварин, квітів, птахів тощо, які намальовано трафаретом та запропонувати молодій людині заповнити таку фігуру довільними простими елементами, завершивши малюнок розфарбовкою. Завдання можна ускладнити, якщо попросити усі сегменти заповнювати різними візерунками. Інший варіант ускладнення – дати однакові зображення та попросити розмалювати їх по-різному.

Дудлінг і зентангл відрізняються тим, що у дудлінгу найпростіші малюнки зображуються на підсвідомому рівні, а у зентанглі вони підпорядковуються певним правилам, а, отже, є свідомими. Зентангл можна розглядати з різних кутів. У випадку, коли на малюнку присутні як візерунки, так і кольори, які використовуються для зображення конкретних форм – тварини, людини тощо, то ми говоримо про змішану форму – зендудлінг.

Серед переваг таких двох засобів серед інших видів арт-терапії дослідниками виділяються наступні [63, с. 271]:

- ✓ Простота. Не потрібно вміти красиво малювати – потрібно просто вибрати будь-який елемент і почати заповнювати їм простір листа. Це може бути хвиляста лінія або кола довільного розміру. Намалювати їх досить просто навіть дитині. Також можна використовувати готові уроки або шаблони, щоб розширити свій арсенал елементів.
- ✓ Доступність. Для цих технік потрібний самий мінімум матеріалів – досить чорної або кольорової ручки і аркуша паперу.
- ✓ Гнучкість. Малювання займає рівно стільки часу, скільки ви можете собі дозволити. Ви не тільки не обмежені в часі, але

також немає і нижньої межі. Ви можете помалювати всього кілька хвилин і навіть за цей короткий час насолодитися творчим процесом.

- ✓ Розслабляє і відволікає. Така тонка творча робота допомагає відволіктися від настирливих думок і заспокоїти свій розум. Крім того, малювання – це ще й прекрасний спосіб виразити свої емоції на папері та знайти душевну рівновагу.
- ✓ Підвищує концентрацію уваги. Малювання дрібних однотипних елементів допомагає сконцентруватися на деталях і утримати увагу на важливих думках.
- ✓ Ефективно при пошуку різних рішень. Процес малювання стимулює відділи мозку, що відповідають за аналіз інформації. Крім того, в цей момент мозок намагається знайти нестандартні варіанти вирішення.

Зентангл, як метод арт-терапії, що застосовується в роботі психолога, можна правомірно уявити як здоров'язберігаючу інноваційну технологію, яка може проявлятися через систему методів спонтанної творчості нарівні з іншими технологіями.

В результативності та безперечності користі застосування арт-терапевтичних прийомів переконує наступне:

- ✓ встановлюється тісний психологічний контакт всіх членів процесу;
- ✓ у людини з'являється відчуття значущості, підвищується самооцінка;
- ✓ виховується почуття колективізму;
- ✓ відзначається високий ступінь активізації самостійної роботи кожної людини, нетовариські люди легко включаються в роботу;
- ✓ на заняттях застосовується індивідуальний підхід до кожної людини;

- ✓ створюється комфортний психологічний клімат: доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного;
- ✓ стимулюється творчий підхід, розвивається уява;
- ✓ йде розвиток мови і комунікативних навичок; вміння чітко й лаконічно висловлювати свої думки;
- ✓ зменшується почуття тривожності, підвищується рівень уваги, знімається зайва агресивність, м'язові затиски.

Недавні дослідження в області нейробіології, психології та дизайну показали, що дудлінг допомагає людям залишатися сфокусованими, швидше схоплювати і запам'ятовувати нову інформацію. Малювання дрібних однотипних елементів допомагає сконцентруватися на деталях і утримати увагу на важливих думках.

Американський журнал прикладної когнітивної психології *Applied Cognitive Psychology* опублікував результати дослідження, де говориться, що дудлінг допомагає людині краще сфокусуватися на завданні і не витратити занадто багато розумової діяльності на обробку інформації. В ході експерименту виявилось, що ті учасники, які слухали інформацію і одночасно малювали на аркушах паперу довільні малюнки, запам'ятали і змогли відтворити на 29% більше інформації, ніж ті учасники, які просто слухали запис. Ці результати пояснюють тим, що дудлінг допомагає сконцентруватися на стані «тут і зараз» і менше «марити наяву» [73, с. 102].

Також процес створення дудлінгів і зентанглів на білому аркуші може служити своєрідним спортивним майданчиком для розуму, дозволяючи тренувати креативність, генерувати нові ідеї та модифікувати старі ідеї. Творчість, а малювання особливо, дуже добре розвиває нестандартне мислення, допомагає вирватися за рамки стандартного світу. Необов'язково відразу закінчувати картину, повернутися до малюнка можна і пізніше.

Дані техніки сприяють розвитку креативного мислення. Замість шаблонів породжуються незвичайні ідеї, люди стають більш розкутими,

з'являються нові оригінальні способи вирішення, перестають панічно боятися помилок, так як в цій техніці неможливо помилитися.

Зендудлінг ідеально підходить для занять з різними віковими категоріями. Він являє собою з'єднання квадратів 9 на 9 см, в яких мимоволі створюються візерунки. Кожен штрих: лінія, точка, фігура – це тангль.

Зосередженість і уява дасть свідомості новий поштовх для зміни візерунка. Можна запропонувати лише подумки розділити намальований в розфарбуванні предмет на частини. Наприклад, кішка. Ви говорите, що кішка йде на свято і хоче бути красивою. Вона бажає, щоб кожна частина її тіла була оздоблена по-своєму: хвіст – в один візерунок, на голові – інший орнамент, на лапах – третій. І запропонувати не тільки намалювати різні завитки, прямі лінії і фігури, але і розфарбувати їх по-різному. Дана техніка малювання розвине в людях посидючість, підвищить інтерес до малювання, як у спокійних, так і у гіперактивних, що є важливим для боротьби з прокрастинацією.

Картинки, намальовані в цій техніці, допоможуть не копіювати один у одного зображення, а по-своєму малювати предмет, придумуючи все нові і нові поєднання ліній і форм. Починати працювати в цій техніці краще з простих точок, ліній, фігур, починаючи з середини листа, але можна і з краю. Головне в цій техніці – заповнити візерунками весь лист. Чим безладно намальовані візерунки, тим креативніше кінцеве зображення.

Якщо малювати двома руками (як зазвичай роблять діти – і не варто їм у цьому заважати) – то це дозволяє розвивати і синхронізувати обидві півкулі головного мозку, творчу і логічну. Так закладається початок обдарованості.

Навчитися малювати дудлінг-сюжети досить просто. Потрібно просто взяти аркуш паперу, олівець і почати виводити всякі закарлючки, фігурки, орнаменти. Тут головне – розслабленість та спонтанність. Дозвольте своїм рукам малювати без вашої участі, інтуїтивно переплітаючи елементи, не замислюючись про те, що вийде. Свобода вибору елементів і їх розташування, кольору, розміру, геометричної форми і сюжету. Візерунки в

даному випадку можуть бути абсолютно будь-якими, єдина умова не замислюватися над ними.

Малювати можна практично в будь-якому місці, використовуючи лише чисті аркуші паперу і будь-які пишучі засоби – олівець, ручку, фломастер, кисть з фарбою. Головне, щоб візерунки були максимально простими, повторюваними, абстрактними і йшли з підсвідомості. Це і є дудлінг.

Існують також варіанти заповнення візерунками різних контурів. Наприклад, можна намалювати овал, коло, прямокутник, будь-яку іншу геометричну фігуру (навіть можна просто обвести свою руку) і заповнити її різними візерунками, які тільки прийдуть в голову в процесі малювання. Також можна роздрукувати контур рослини, тварини, будівлі, складної фігури, а потім заповнити його всілякими карлючками, точками, лініями, вензелями і т.п.

Для початківців буде корисно дізнатися, що [44, с. 61]:

- ✓ добре б малювати такі картинки в окремому блокноті для творчості (потім цікаво буде подивитися початкові малюнки);
- ✓ інструменти потрібно вибирати такі, з якими приємно працювати, зручно малювати;
- ✓ корисно щодня виділяти час для дудлінгу (нехай зовсім трохи, але кожен день) – це буде відмінним тренуванням своїх здібностей;
- ✓ можна і потрібно експериментувати з кольорами, формами, пробувати різні візерунки.

Отже, чим же дудлінг відрізняється від інших технік арт-терапії?

- ✓ в дудлінгу немає ніяких запатентованих візерунків або вимог до паперу: можна малювати на чому завгодно і що завгодно;
- ✓ в дудлінгу немає або не обов'язково розбивання малюнка на зони-сектори-рядки;
- ✓ малюнки дудлінгу можуть бути будь-якого кольору або комбінації кольорів;

- ✓ в дудлінгу немає єдиного розміру і форми.

Зентанглом можна займатися де завгодно – потрібні лише квадрат або плитка для малювання танглю, олівець і ручка.

Щоб отримати максимальну користь від зентанглу, важливо слідувати за процесом. Прості кроки природним шляхом ведуть від одного до іншого, немає ніякої необхідності що-небудь планувати. Це дуже ритмічний процес, що вимагає концентрації та веде до розслаблення, зняття стресу.

Що знадобиться для малювання зентанглу:

- ✓ щільний акварельний папір;
- ✓ лінер (капілярна ручка), маркер або звичайна кулькова ручка;
- ✓ простий олівець;
- ✓ візерунок виконується в чорно-білій колірній гамі;
- ✓ візерунок обмежується квадратною рамкою всередині картки заданого розміру (9X9 см);
- ✓ всередині рамки малюються довільно лінії, які ділять квадрат на сектори;
- ✓ сектори, що утворилися після проведення ліній, заповнюються химерними довільними візерунками;
- ✓ сюжет кожної композиції – абстрактний.

Отже, дудлінг і зентангл є двома техніками художньої арт-терапії, які шляхом довільного малювання за певними обмеженнями можуть бути використані як засіб боротьби з прокрастинацією у людей будь-якого віку, враховуючи молодих людей.

3.2. Експериментальне дослідження рівню прокрастинації у студентів I курсу навчання

Об'єктом нашого дослідження стали студенти Ізмаїльського державного гуманітарного університету (32 особи). **Предметом** – особливості прокрастинації й перфекціонізму у студентів.

Мета: дослідити особливості прокрастинації й перфекціонізму та їх взаємозв'язок у студентів.

Відповідно до мети ставляться такі **завдання емпіричного дослідження:**

1. Сформувати вибірку.
2. Підібрати діагностичний інструментарій відповідно до мети, завдань та гіпотез дослідження.
3. Провести дослідження прокрастинації, перфекціонізму, оціночної тривожності й поведінки здолання труднощів у студентів.
4. Виявити взаємозв'язок між особливостями прокрастинації, перфекціонізму, оціночною тривожністю та поведінкою подолання труднощів у студентів.

Гіпотези емпіричного дослідження:

1. Існує зв'язок між прокрастинацією й перфекціонізмом у студентів.
2. Існує зв'язок між прокрастинацією і оціночною тривожністю у студентів.
3. Існує зв'язок між прокрастинацією та використовуваними стратегіями поведінки подолання труднощів у студентів.

Гіпотези були висунуті на основі даних наукової літератури.

Відповідно до завдань емпіричного дослідження були підібрані наступні методики, що дозволяють оцінити рівень прокрастинації, перфекціонізму, оціночної тривожності й особливостей стратегій поведінки подолання труднощів у студентів:

1. **Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale).** Методика розроблена С.Н. Lay і дозволяє визначати ступінь вираженості схильності відкладати справи «на потім». Шкала загальної прокрастинації С.Н. Lay включає в себе 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

Як шкала відповідей пропонується **5-бальна шкала Лайкерта** (від 1 – зовсім не характерно, до 5 – абсолютно характерно). Обробка результатів являє собою підрахунок суми кількості балів.

Прямі значення: пункти 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 19.

Реверсивні значення: пункти 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 18, 20.

Бланк опитувальника та ключ обробки представлені в Додатку 1.

2. Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта. Дана модель описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів й виділяє три основні компоненти: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» і «соціально приписаний перфекціонізм». Бланк опитувальника і ключ обробки представлені в Додатку 2.

3. Методика виявлення перфекціонізму (П. А. Шулер). В контексті даної методики перфекціонізм розглядається як одновимірний конструкт, що полягає в схильності суб'єкта встановлювати для себе надмірно високі стандарти. Обробка результатів полягає в підрахунку загальної суми всіх балів. Для визначення рівня вираженості рекомендується орієнтуватися на середні значення і середньоквадратичні відхилення.

Обробка результатів: для обробки результатів необхідно віднести кожен пункт до одного з видів перфекціонізму й підрахувати бали наступним чином:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе.

У прямих значеннях: 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42.

У зворотних значеннях: 8, 12, 34, 36.

2. Перфекціонізм, орієнтований на інших.

В прямих значеннях: 7, 16, 22, 26, 27, 29.

У зворотних значеннях: 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45.

3. Соціально запропонований перфекціонізм.

У прямих значеннях: 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41.

У зворотних значеннях: 9, 21, 30, 37, 44. Бланк опитувальника представлений в Додатку 3.

4. Опитувальник оціночної тривожності. Методика розроблена Ч. Д. Спілбергером. Під оціночною тривожністю розуміється тривожність, демонстрована людьми під час іспитів, тестів, контрольних робіт, коли перевіряється їх компетентність в якійсь галузі знань та умінь. Методика виявляє індивідуальні відмінності в схильності людини відчувати тривожність в ситуаціях оцінювання, адаптована для вимірювання оціночної тривожності у студентів і старшокласників.

Опитувальник оціночної тривожності складається з 20 тверджень. Рівень оціночної тривожності відображений в загальній шкалі оціночної тривожності. Підшкали вимірюють два компоненти оціночної тривожності: занепокоєння і емоційність. Кожна з підшкал складається з 8 пунктів.

Обробка результатів: Значення цифр, обведених випробуванням в гурток, відповідають балу по даному пункту шкали. Загальний показник оціночної тривожності визначається за сумою всіх 20 пунктів (мінімальний загальний бал – 20, максимальний – 80). Для визначення рівня вираженості оціночної тривожності не існує чітко фіксованих норм. Автори рекомендують орієнтуватися на середні значення й середньоквадратичні відхилення. Бланк опитувальника наведено в Додатку 4.

5. Опитувальник способів подолання труднощів. Автори – Р. Лазарус та С. Фолкман. Спрямований на вивчення копінгу шляхом оцінки основних копінг-стратегій як відповіді на певну напружену ситуацію.

Під копінгом в даній методиці мається на увазі «цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям й ситуаціям – через усвідомлені стратегії дій». У **таблиці 1** наведені 8 основних копінг-стратегій, що лежать в основі розробки методики.

Обробка результатів: для обробки результатів слід віднести кожен пункт до якої-небудь стратегії наступним способом:

- ✓ Конфронтативний копінг: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- ✓ Пошук соціальної підтримки: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- ✓ Планування рішення проблеми: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- ✓ Самоконтроль: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- ✓ Дистанціювання: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- ✓ Позитивна переоцінка: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.
- ✓ Прийняття відповідальності: 5, 19, 22, 42.
- ✓ Втеча-уникнення: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Далі при обробці отриманих даних бал, зазначений випробуванним, відповідає балу по даному пункту шкали. Після нарахування балів підраховується загальна оцінка по кожній шкалі. Для інтерпретації результатів використовуються тестові норми, наведені в таблиці 1.

Таблиця 1:

Тестові норми опитувальника способів подолання труднощів

Копінг-стратегія	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Конфронтативний копінг	0-7	8-11	12-16
Дистанціювання	1-7	8-11	12-16
Самоконтроль	1-10	11-15	16-19
Пошук соціальної підтримки	0-7	8-13	14-17
Прийняття відповідальності	0-5	6-9	10-12
Втеча-уникнення	1-7	8-14	15-22
Планування вирішення проблеми	3-9	10-13	14-18
Позитивна переоцінка	1-9	10-14	15-19

Таблиця 2:

Опис копінг-стратегій, які досліджуються в «Опитувальнику способів подолання труднощів»

Типи подолання	Копінг-стратегія	Опис стратегії
Проблемно-орієнтовний	Конфронтація	Складається з агресивних зусиль людини змінити ситуацію, прояви неприязні і гніву щодо того, що створило проблему.
	Планування вирішення проблеми	Полягає у виробленні плану дій та його виконанні.
Емоційно-орієнтовний	Пошук соціальної підтримки	Складається з зусиль індивіда знайти в суспільстві інформаційну, матеріальну та емоційну допомогу.
	Самоконтроль	Полягає в намаганні регулювати власні почуття й дії.
	Дистанціювання	Описує спроби індивіда відокремити себе від проблеми, забути про неї.
	Позитивна переоцінка	Описує зусилля людини надати позитивне значення того, що відбувається, її спробу впоратися з труднощами шляхом інтерпретації обстановки в позитивних термінах.
	Прийняття відповідальності	Полягає у визнанні своєї ролі в породженні проблеми й в спробі не повторювати колишніх помилок.
	Втеча-уникнення	Складається з зусиль людини позбутися проблемної ситуації, піти з неї.

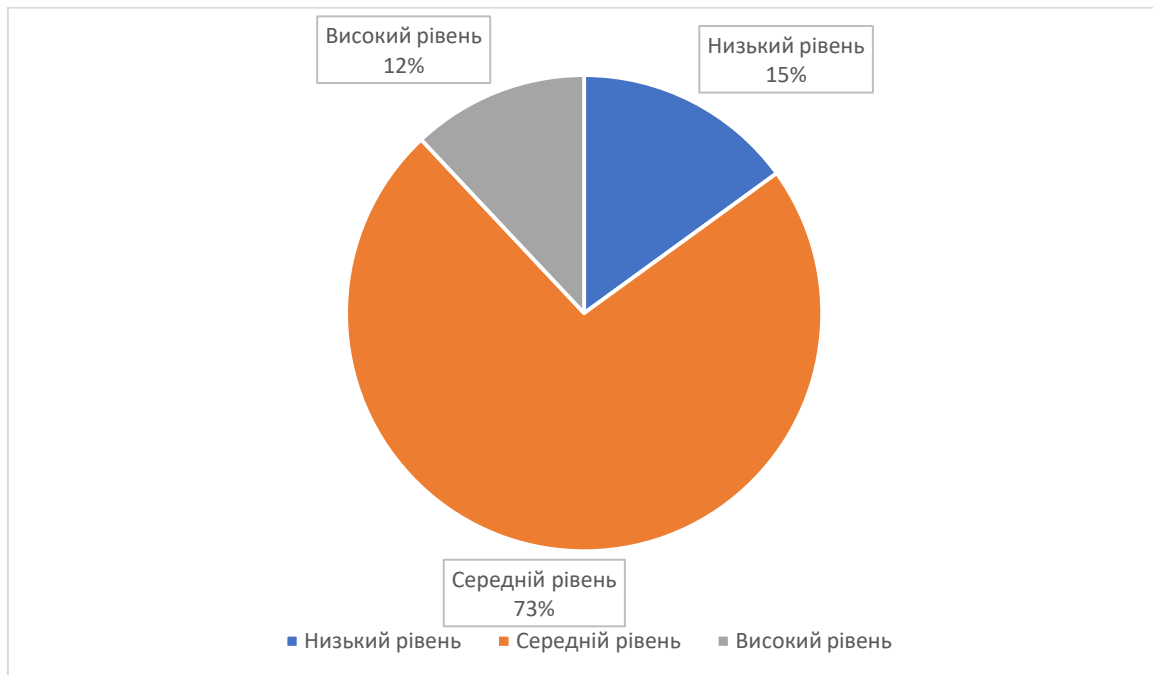
Бланк опитувальника представлений у Додатку 5.

Вибірка складається з 32 студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серед них 23 дівчат і 10 юнаків.

Перейдемо до розгляду особливостей прокрастинації й перфекціонізму у студентів. На малюнку 2 представлені результати кореляційного аналізу між показниками прокрастинації та перфекціонізму у студентів дослідження.

Малюнок 2:

Виразність рівня прокрастинації у студентів (% - вираженість від групи).



Так, значуща кореляція спостерігається між параметрами прокрастинації та перфекціонізму як одновимірного конструкту (методика П.А. Шулер) (при $R_{кр} = 0,39$, рівень значущості = 0,95). Дана методика розглядала перфекціонізм як тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти, як наслідок – неможливість відчувати задоволення результатами, представлення результатів діяльності в термінах «все або нічого» – повну відповідність високим стандартам або повний крах. Результати кореляційного зв'язку можна пояснити «принципом прокрастинаторів-перфекціоністів», описаним Я.І. Варварічевою: «Якщо не можеш зробити щось ідеально, краще не робити цього зовсім» [9, с. 102].

Таким чином, для студентів дослідження може бути характерно відкладати виконання справ в разі встановлення завищених вимог до себе, розуміння неможливості виконати що-небудь ідеально.

Отже, при аналізі зв'язків між прокрастинацією та перфекціонізмом були отримані наступні результати: у студентів було виявлено значущий зв'язок між перфекціонізмом як одновимірним конструктом і прокрастинацією. Схожі результати були отримані в дослідженнях П. Стіла [76, с. 110], про вплив перфекціонізму на прокрастинацію говорить також Варварічева Я.І [10, с. 61]. Такі результати пояснюються надзвичайною напругою людини, яка прагне зробити роботу «ідеально» (або вона вважає, що від неї чекають такого результату, і вона повинна відповідати очікуванням). У той же час вона розуміє неможливість досягнення такого високого рівня і тому відкладає виконання завдання, яке при оцінці результатів в термінах «або зовсім, або провал» неминуче загрожує їй провалом.

Крім того, при вираженому перфекціонізмі суб'єкт нездатний отримувати задоволення від процесу і результату діяльності, що також може сприяти відкладанню виконання «неприємних» справ.

Перейдемо до розгляду взаємозв'язку прокрастинації й оцінної тривожності у студентів дослідження. Прокрастинація й оцінна тривожність виявилися статистично значимо пов'язані у студентів. Оціночна тривожність може обумовлюватися як підвищеною значимістю досягнення успіху в навчанні, так і думкою, що ставлення оточуючих до суб'єкта може прямо залежати від його досягнень на роботі або в навчанні.

Таблиця 3:

Результати кореляційного аналізу між показниками прокрастинації й перфекціонізму у студентів (коефіцієнт кореляції Пірсона)

		Прокрастинація
Багатовимірна шкала перфекціонізму (Хьюїтт-Флетт)	Орієнтовний на себе перфекціонізм	0,15
	Орієнтовний на інших перфекціонізм	0,18
	Соціально-запропонований перфекціонізм	0,2

Продовження Таблиці 3

Одномірна шкала перфекціонізму (П.А. Шулер)	Показник перфекціонізму	0,45
---	-------------------------	------

В такому випадку прокрастинація дозволяє суб'єкту уникнути прямої оцінки його діяльності – спрацьовує механізм раціоналізації, «так як я працював в умовах обмеженого часу, я не зміг проявити всі свої здібності». Крім того, відтягування початку виконання завдання може суб'єктивно сприйматися як спосіб відтягнути момент оцінювання результатів. Таким чином, припущення про зв'язок між прокрастинацією та оціночною тривожністю у студентів підтвердилося.

Ще однією гіпотезою емпіричного дослідження було припущення, що явище прокрастинації може бути пов'язано з феноменом поведінки подолання труднощів. У таблиці 4 представлені результати кореляційного аналізу між показниками прокрастинації та копінг-стратегіями у студентів дослідження.

Таблиця 4:

Результати кореляційного аналізу між показниками прокрастинації та копінг-стратегіями у студентів (коефіцієнт кореляції Пірсона)

Типи подолання	Копінг-стратегія	Перфекціонізм
Проблемно-орієнтовний	Конфронтація	-0,35
	Планування вирішення проблеми	-0,36
Емоційно-орієнтовний	Пошук соціальної підтримки	0,12
	Самоконтроль	0,18
	Дистанціювання	0,29
	Позитивна переоцінка	-0,36
	Прийняття відповідальності	0,57
	Втеча-уникнення	0,52

У студентів виявлено значущий зв'язок між показниками емоційно-орієнтованого копінгу, такими як «прийняття відповідальності» і «втеча/уникнення» й прокрастинацією. При змістовному аналізі даних показників було виявлено, що і «втеча/уникнення», і «прийняття відповідальності» за своїм змістом відповідають різним властивостям явища прокрастинації.

«Втеча», мається на увазі, що людина докладает зусилля, щоб позбутися від проблемної ситуації або будь-яким чином вийти з неї, відповідає механізму прокрастинації, суть якого в відкладанні виконання справи й прагненні замість вирішення конкретного завдання (проблеми) займатися іншими, більш приємними, але не настільки актуальними справами.

Прийняття відповідальності, що полягає в тому, що людина визнає свою роль в ситуації, що склалася і планує не повторювати колишніх помилок, співвідноситься, по-перше, з прокрастинацією як усвідомленим явищем, при якому людина розуміє свій внесок в ситуацію відкладених справ, і по-друге, зі схильністю людини обіцяти собі «більше ніколи не прокрастинувати».

Таким чином, наше припущення про те, що прокрастинація може бути пов'язана з поведінкою подолання труднощів, підтвердилося для деяких його стратегій. У дослідженні О.О. Шемякіної також проводилося дослідження взаємозв'язку прокрастинації та копінг-стратегій [54, с. 141].

Згідно з її результатами, прокрастинація виявилася пов'язана тільки з емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, в той час як в нашому дослідженні також є зв'язок з проблемно-орієнтованою стратегією (конфронтація). Можливо, подібну розбіжність результатів можна пояснити, звернувши увагу на дослідження А.Н. Chun Chu, J.N. Choi, в якому було виявлено, що проблемно-орієнтовані стратегії копінгу використовують активні прокрастинатори, а емоційно-орієнтовні стратегії – пасивні [60, с. 103].

У нашому дослідженні не проводився поділ на «активних» і «пасивних» прокрастинаторів, тому це питання може стати предметом подальших досліджень.

Отже, за результатами кореляційного аналізу між показниками копінг-стратегій та прокрастинації було виявлено, що прокрастинація пов'язана з тими стратегіями, які мають схожі з нею характеристики, або можуть бути втілені в ній (прокрастинація виступає способом реалізації стратегії). У студентів був виявлений значущий зв'язок між стратегією втечі й прокрастинацією, а крім того – прийняття на себе відповідальності.

Всі ці копінг-стратегії об'єднує те, що вони описують ту чи іншу властивість прокрастинації: догляд або відволікання від проблеми – в разі уникнення або дистанціювання, неможливість почати рішення задачі через неприязнь до його суті – в разі конфронтації, обіцянка собі надалі не допускати подібної ситуації – в разі прийняття на себе відповідальності.

Таким чином, в емпіричному дослідженні були вивчені особливості прокрастинації й перфекціонізму у студентів, а також розглянуто зв'язок прокрастинації з оціночною тривожністю та стратегіями поведінки подолання труднощів.

Були зроблені висновки про те, що перфекціонізм як явище, при якому особистість схильна пред'являти до себе завищені стандарти виконання діяльності, пов'язаний з проявами прокрастинації та може обумовлювати її виникнення в силу виникаючої у індивіда напруги в ситуації, коли уявлення про належну якість виконання роботи співвідносяться з усвідомленням реальних можливостей.

З прокрастинацією може бути пов'язаний й соціально-приписуваний перфекціонізм, який характеризується уявленнями суб'єкта про те, що оточуючі пред'являють до нього завищені очікування, і тому робота, яка, за його ж поданням, не має шансу бути високо оціненою, знецінюється й відкладається. Оціночна тривожність також позитивно пов'язана з прокрастинацією, що можна пояснити прагненням індивіда як би відкласти

ситуацію оцінювання шляхом відкладання виконання діяльності, а також спробою зберегти свою самооцінку, навмисно створюючи собі умови, в яких максимально успішне для даного суб'єкта виконання справи неможливе, а значить, неможлива об'єктивна оцінка його здібностей.

Крім того, можна говорити про те, що прокрастинація може бути позитивно пов'язана з такими копінг-стратегіями, як уникнення, дистанціювання, прийняття відповідальності і конфронтація, і негативно – з самоконтролем. У студентів дослідження підтвердилася гіпотеза про існування зв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом, а також був виявлений зв'язок між прокрастинацією та оціночною тривожністю.

Також підтвердилася гіпотеза про існування зв'язку між прокрастинацією і використовуваними стратегіями поведінки подолання труднощів: виявився зв'язок прокрастинації з уникненням, дистанціюванням, прийняттям відповідальності й конфронтацією.

3.3. Модель тренінгу з елементами арт-терапії як шлях запобігання схильності до прокрастинації

Проведене нами дослідження, дозволяє вважати заходи по пропедевтиці й розвитку прокрастинації у особистості юнацького віку вмотивованими і актуальними. Проаналізувавши наукові підходи щодо сутності та механізмів прояву цього явища, дозволили нам запропонувати розроблений тренінговий захід, який дозволив би виробити навички запобігання відкладання важливих справ у студентів на довгий термін. Докладно про план проведення такого тренінгу:

Назва тренінгу: Навчися керувати власним часом!

Мета: Зниження рівню прокрастинації студентів шляхом осмислення цього психологічного феномену та вивчення технік протидії відкладанню.

Завдання тренінгу:

- ✓ Визначити явище прокрастинації у студентів та його рівень;
- ✓ Визначити причини прокрастинації у студентів;

- ✓ Засвоєння принципів тайм-менеджменту з метою боротьби з прокрастинацією;
- ✓ Засвоєння елементів проектного менеджменту з метою боротьби з прокрастинацією;
- ✓ Засвоєння елементів дудлінгу та зентанглу як арт-терапевтичних засобів боротьби з прокрастинацією.

Обладнання: презентація, проектор, комп'ютер, фліпчарт, бланки для тестування, аркуші паперу, маркер, ручки.

Схематичний план тренінгу:

1. Знайомство учасників;
2. Визначення прокрастинації;
3. Аналіз рівню прокрастинації в учасників;
4. Вивчення технік тайм-менеджменту;
5. Засвоєння елементів проектного менеджменту;
6. Знайомство з дудлінгом та зентанглом;
7. Рефлексія.

Хід тренінгу:

1. Знайомство учасників.

Тренер: пропонує аудиторії познайомитися один з одним. Для того, щоб знайомство відбулося, необхідно потиснути руки і назвати ім'я. Якщо є ймовірність, що імена будуть повторюватися, то можна використовувати першу букву прізвища або все прізвище цілком. Люди хаотично ходять по кімнаті, потискуючи один одному руки, питаючи імена і записуючи їх на попередньо підготовленому аркуші паперу. Але знайомитися потрібно таким чином, щоб дійсно запам'ятати людину і після закінчення вправи цю людину показати. Щоб краще запам'ятати один одного, при знайомстві можна обмінятися кількома фразами.

Час вправи залежить від кількості осіб. На знайомство 20 осіб необхідно близько 5 хвилин.

У грі можна визначити переможця – того, хто встиг познайомитися з максимальною кількістю людей. Але переможця потрібно перевірити. Тому тренер просить його вказати на всіх або декількох людей, позначених в його списку. Якщо він не може когось назвати – тренер переходить до наступного гравця з максимальною кількістю імен і перевіряє його.

Обговорення:

- ✓ Чи легко було вам запам'ятовувати нових людей? Як ви з цим впоралися?
- ✓ Чи легко ви знайомитеся з новими людьми в звичайному житті? Чому?
- ✓ Чи є ви ініціатором знайомств або віддаєте перевагу чекати, що потенційний співрозмовник зробить перший крок?
- ✓ З ким знайомилися найчастіше? С ким не познайомилися ні разу? Чому?
- ✓ Що найважливіше при знайомстві?

2. Визначення прокрастинації.

Тренер: сьогодні ми поговоримо про прокрастинацію як психологічний феномен. Скажіть, будь-ласка, чи знайомий вам такий термін? Чи зустрічалися ви з ним раніше та чи можете ви пояснити, що він означає?

Прокрастинація (лат. Pro - замість і crastinus - завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень. У вітчизняній й західній психології останніх років прокрастинація розглядалася як в якості поведінкового патерну, так і когнітивного явища; піднімалися питання про взаємозв'язок прокрастинації й різних особистісних особливостей. Велику увагу було приділено вивченню факторів прокрастинації, а також «розмежуванню» її видів, типів, стратегій.

Власне, термін «прокрастинація» з'явився в психології відносно недавно. Вперше його використав П. Рінгенбах в 1977 році в книзі «Прокрастинація в житті людини». Слідом за нею вийшли «Подолання прокрастинації» В. Кнауса і А. Елліса та «Прокрастинація: що це таке і як з

нею боротися» Дж. Бурка і Л. Юен. Основою обох книг є консультативна практика авторів. У вітчизняній психології перші праці, присвячені проблемі прокрастинації, з'явилися в кінці 90-х років ХХ століття.

Ми можемо виділити наступні загальні **особливості прокрастинації**:

- ✓ **іраціональність** (суб'єкт заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але все ж нічого не робить);
- ✓ усвідомленість (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше);
- ✓ негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт (ця особливість дозволяє розмежувати прокрастинацію та лінь).

Чи зрозуміле вам тепер визначення цього терміну? Давайте перевіримо: на дошці ми маємо фліпчарт, на якому намальовано таблицю. Як бачите, по центру написано слово «**Прокрастинація**». Кожен з вас повинен у вільній клітці написати явище, яке пов'язане з цим терміном у вас та пояснити такий зв'язок.

Можливі варіанти: абулія, негативізм, фрустрація, забування, безініціативність, невміння, самоїдство, самозвинувачення, нереалістичність, застрягання, незібраність, нездатність, невротизація, незадоволеність тощо.

3. Аналіз рівню прокрастинації в учасників.

1. Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale).
2. Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта.
3. Методика виявлення перфекціонізму (П. А. Шулер).
4. Опитувальник оціночної тривожності. Методика розроблена Ч. Д. Спілбергером.
5. Опитувальник способів подолання труднощів. Автори – Р. Лазарус та С. Фолкман.

Опитування відбувається тренером за принципами експериментального дослідження, які викладені у цьому розділі магістерського дослідження. Учасники не знайомляться з результатами власного дослідження публічно.

4. Вивчення технік тайм-менеджменту.

Тренер: Що ж, друзі, час дізнатися, як правильно керувати власним часом. Чи знайоме вам поняття тайм-менеджменту? Як ви можете визначити таке поняття? Чи важливо, на вашу думку, керування власним часом та планування?

Тайм-менеджмент – це техніка організації часу, заснована на певних принципах і правилах, завдяки яким людина може виконувати свої дії більш ефективно і грамотно розподіляти час.

За допомогою ефективного тайм-менеджменту вдається почати використовувати раціональніше свій час, який ми зазвичай витрачаємо на ті чи інші операції. За рахунок цього можна підвищити свою результативність і продуктивність або виділити більше часу на відпочинок. Саме планування, розмежування, визначення пріоритетів, постановка цілей допомагають людям справлятися з шаленим ритмом життя. Застосовуючи цю техніку, можна почати все встигати, а також уникнути перевтоми і стресів.

Науковою організацією праці на початку минулого століття було відзначено, що особиста ефективність кожної людини впливає на результативність використання часу. Тоді в газетах почали публікувати статті з назвою «Боротьба за час». У 1970-х роках біологом О.О. Любищевим був розроблений метод хронометражу, який знайшов широке застосування і отримав успіх. Цей спосіб використовується з метою підвищення продуктивності людини за рахунок вироблення у неї правильного мислення і раціонального розподілу часу.

Звичайно, далеко не всі живуть активним життям, тому не у кожного є необхідність застосування тайм-менеджменту. Людям, у яких немає безлічі завдань і цілей, які намагаються, навпаки, «вбити час», ця наука буде абсолютно нецікава.

Перш ніж навчатися цій техніці, слід визначити, чи дійсно є над чим працювати, тобто упевнитися в тому, чи дійсно присутня нестача часу, і ви знаєте, на що розподіляєте вивільнені хвилини або навіть дні.

Тайм-менеджмент ґрунтується на декількох принципах:

- ✓ складання планів (короткострокових – на день, довгострокових – на більш тривалі терміни);
- ✓ оптимізація часу;
- ✓ постійний облік термінів;
- ✓ організація мотивації.

Уміння раціонально використовувати свій час стане в нагоді не тільки на роботі, але й в житті. Як виявилось, люди, які застосовують техніки ефективного тайм-менеджменту на постійній основі, більш оптимістичні, здорові й успішні не тільки в професійній діяльності, а й в особистому житті.

Завдяки ефективному плануванню людина вчиться аналізувати свої дії і визначати, наскільки вони доцільні в частині досягнення поставлених цілей.

Згідно з французькою приказкою, хто володіє часом, той володіє всім. Дійсно, це так, адже навички ефективного управління часом допомагають поліпшити свою результативність в порівнянні з людьми, які його не цінують. Ось базові поради, які дозволять вам оптимізувати власний час:

Розставляйте пріоритети.

Вчіться розділяти важливе й другорядне та встановлювати терміни виконання всіх завдань у залежності від їх значимості. Розподіляйте справи за пріоритетністю. Дуже добре працює метод ТОП-5: потрібно виділити п'ять найголовніших завдань на тиждень й призначити по одному на кожен день.

Вимкніть зайве.

Коли ви вирішили зайнятися важливою справою, вимкніть усі месенджери й не заходьте в соціальні мережі. Нехай ніщо не відволікає вас від виконання термінових завдань. Добре працює метод, коли на спілкування виділяється по 10-15 хвилин через кожну годину.

Дотримуйтесь порад професіоналів.

У сучасному світі можна знайти безліч інформації щодо підвищення ефективності в тій чи іншій сфері діяльності. Читайте блоги експертів і

корисні статті по вашій темі, переймайте досвід тих, хто вже досяг успіху, і дотримуйтесь порад професіоналів.

Складайте план.

Один з методів ефективного тайм-менеджменту – завести щоденник, в якому ви будете планувати всі важливі справи і завдання. Великі проекти, що вимагають багато часу, розділяйте на невеликі підцілі. Переглядайте список завдань і контролюйте їх виконання. За допомогою плану ви зможете все встигнути і нічого не забути.

Не залишайте важкі завдання на потім.

Не всі важливі справи нам хочеться виконувати, деякими з них доводиться займатися через силу. Але якщо завдання не завершене, думки про нього будуть постійно крутитися в вашій голові, псуючи настрій. Оптимальне рішення – виконати його відразу і переключитися на інші процеси. Тоді вас нічого не турбуватиме, і день пройде позитивніше й ефективніше.

Вчіться говорити «ні».

Якщо ви перебуваєте в постійному поспіху й не можете закінчити всі справи, ймовірно, ви багато запланували спочатку. Якщо ви не впевнені, що виконаєте прохання, не обіцяйте і не вносьте його в список своїх завдань, адже краще не обіцяти і не зробити, ніж пообіцяти і підвести.

Прибирайтеся навколо.

Для ефективної діяльності на робочому місці повинен бути порядок. Наявність безлічі непотрібних предметів буде постійно відволікати.

Робіть перерви.

Не можна працювати без перерв. Чим довше ви працюєте, тим менш ефективним стає процес, тому потрібно знаходити час на відпочинок. Оптимально – перерва на 15 хвилин через кожну годину. Це допоможе відволіктися й відновити сили.

Визначте періоди часу, коли ви відчуваєте себе найбільш активним. Це час потрібно залишати для здійснення найважливіших і трудомістких справ.

Не слід боятися не виконати свій план. Ефективний тайм-менеджмент добре характеризує прислів'я: «Тихіше їдеш – далі будеш».

Рефлексуйте.

Уміння рефлексувати допоможе зробити ваші дії більш ефективними. Проводьте аналіз в кінці дня: дивіться, що ви встигли, а що залишилося в списку невиконаного. Намагайтеся зрозуміти, чому не всі завдання завершені та як цього уникнути в подальшому.

Автоматизуйте ручну працю за допомогою правильних інструментів.

Користуйтеся закладками в браузері і іншими варіантами збереження та швидкого пошуку. Застосовуйте електронні планувальники. Всі ці сервіси, що спрощують розподіл своїх справ, допоможуть заощадити час.

Обговорення:

- ✓ Чи вважаєте ви за необхідне планувати свій час? Чому?
- ✓ Чи вважаєте ви тайм-менеджмент ефективним? Чому?
- ✓ Чи багато непотрібних справ ви робите щодня? Чи аналізували ви це?
- ✓ Чи можна замінити частину щоденних справ на більш значущі для вас?

А зараз – давайте спробуємо розробити ваш особистий план на завтра. Для початку на аркуші паперу напишіть усі події, які повинні відбутися у вас завтра й будуть займати певний час.

Тепер навпроти кожної з них напишіть цифру, яка буде означати важливість для вас. Починаючи з 1, напишіть навпроти кожної її рейтинг важливості.

Тепер на чистому аркуші напишіть час, коли ви будете лягати спати та прокидатися. Ми будемо працювати лише з тим часом, який залишився. Події слід розставити у часі, що залишився так, що поміж справами залишалось щонайменше 10-15 хвилин незайнятого часу.

Обговорення:

- ✓ Чи вдалося вам виконати завдання?
- ✓ Що було складним? Чому?
- ✓ Чи вважаєте ви таку форму діяльності ефективною? Чому?

5. Засвоєння елементів проектного менеджменту.

Тренер: Дуже актуальним в останній час є поняття проектів та проектного менеджменту. Чи вам відоме поняття проекту? Можете навести приклади?

Давайте спробуємо охарактеризувати складові проекту на прикладі випуску нового телефону. У нас є мета – випустити новий телефон, є ресурси та персонал для виконання цієї мети. Чого не вистачає?

Як буде вибудована робота з випуску нового телефону? З чого слід почати? Що таке графік проекту?

Чи важливо завершити кожну фазу у встановлений термін? Чому? Що буде, якщо запізнюватися?

Дуже добре, а тепер скажіть: виконання домашнього завдання – це проект? Чому? А похід за хлібом у магазин?

Насправді, названі приклади є проектами, адже у них:

- ✓ Є мета;
- ✓ Є часові та ресурсні обмеження;
- ✓ Є план виконання;
- ✓ Наявні певні якісні та кількісні результати, за якими буде здійснюватися перевірка успішності виконання проекту.

Усе ваше життя – це низка проектів на різних рівнях діяльності, проте ви не даєте собі звіту про те, що кожен з них ви плануєте та обговорюєте з самим собою, як і випуск телефону.

Робота з кожним завданням на день повинна включати його поділ на процеси з встановленими часовими обмеженнями.

Давайте спробуємо заповнити таблицю процесів на слайді. У нас є проект «Купити хліба». Він поділяється на процеси:

1. Підготовка до виходу з дому;
2. Маршрут за хлібом;
3. Покупка хлібу;
4. Доставка хлібу додому;
5. Зберігання та використання хлібу;
6. Приведення себе у стан для подальшого функціонування.

Вам у групах слід визначити, які ресурси буде задіяно на кожному процесі, скільки це займе часу та який результат ми отримуємо після виконання процесу.

Обговорення:

- ✓ Який процес є самим важливим? Чому? За якими критеріями ви його виділили?
- ✓ На що витрачається більше всього часу? Чи є можливість оптимізувати цей процес? Як?
- ✓ Що буде, якщо один процес не буде виконано? Чому?
- ✓ Що буде, якщо відкласти один з процесів на термін пізніше? Чому?

6. Знайомство з дудлінгом та зентанглом.

Тренер: Скажіть, як ви боретеся зі стресом під час виконання великої кількості процесів? Чи знайомі ви з арт-терапією? А чи цікаво вам навчитися знімати стрес через малювання?

Сьогодні ми вивчимо два базових підходи – дудлінг та зентангл. Чи зустрічали ви їх раніше?

Дудлінг і зентангл – це техніки, які об'єднують в собі малювання і медитацію. Вони елементарні в освоєнні, не вимагають багато часу або особливих інструментів і чудово підійдуть молодим людям.

Зентангл малюється за чіткими правилами:

- ✓ на квадратах паперу зі стороною 9x9 см малюється абстрактний візерунок, який не має верху або низу, тобто не орієнтований в просторі;

- ✓ малюються чорні візерунки на білому тлі;
- ✓ в зентанглах можуть зображуватися лінії, геометрія, спіралі, будь-які візерунки;
- ✓ задуманий зентангл має бути невеликим і відносно швидким, так що його можна створити в будь-який час, коли приходить натхнення, проте всі лінії в зентанглі повинні бути зроблені акуратно.

Класичний зентангл виконується так:

- ✓ Нанесіть на квадраті паперу 4 точки в кожному кутку.
- ✓ З'єднайте ці точки, визначивши межі малюнка.
- ✓ Олівцем намалюйте напрямні лінії – струни (strings), щоб розділити область малюнка на секції.
- ✓ За допомогою лінера (або гелієвої ручки) заповніть кожен секцію, відокремлену струною, орнаментами. Деякі ділянки можуть залишатися відкритими.

Одним з найпростіших варіантів є використання розфарбовкою або контуром зображення тварин, квітів, птахів тощо, які намальовано трафаретом та запропонувати молодій людині заповнити таку фігуру довільними простими елементами, завершивши малюнок розфарбовкою. Завдання можна ускладнити, якщо попросити усі сегменти заповнювати різними візерунками. Інший варіант ускладнення – дати однакові зображення та попросити розмалювати їх по-різному.

Дудлінг і зентангл відрізняються тим, що у дудлінгу найпростіші малюнки зображуються на підсвідомому рівні, а у зентанглі вони підпорядковуються певним правилам, а, отже, є свідомими. Зентангл можна розглядати з різних кутів. У випадку, коли на малюнку присутні як візерунки, так і кольори, які використовуються для зображення конкретних форм – тварини, людини тощо, то ми говоримо про змішану форму – зендудлінг.

У вас на столах розкладені аркуші паперу, на яких намальовано силуети тварин та рослин. Оберіть ту, що подобається вам найбільше.

Тепер поділіть фігуру за допомогою маркеру на довільні форми прямими лініями. Оберіть три сегменти з тих, що ви отримали та почніть замальовувати довільним візерунком. Під час малювання зосередьтеся лише на малюванні.

Обговорення:

- ✓ Що ви відчували, коли малювали? Якими були ваші почуття?
- ✓ Чи допомагає така техніка вам заспокоїтися?
- ✓ Чи були якісь незручності? Які, чому?
- ✓ Чи плануєте ви використовувати таку техніку під час емоційного напруження?

7. Рефлексія.

Тренер: Отже, наш тренінг завершується. Давайте спробуємо відповісти на невеличкі питання:

- ✓ Про що ми сьогодні говорили?
- ✓ На дошці є лист фліпчарту. Він називається «Корисне». Що корисного ви сьогодні дізналися? Напишіть на ньому маркером?
- ✓ Як ви плануєте застосовувати знання, які отримали сьогодні?

Дякую за вашу участь! На все добре!

3.4. Методичні рекомендації батькам, психологам, викладачам

Аналізуючи проведене дослідження, розуміння явища прокрастинації та його особливостей, а також причин виникнення, можна виробити узагальнені рекомендації, які допоможуть батькам, психологам та викладачам взаємодіяти з особами юнацького віку з метою запобігання прокрастинації.

Їх сформовано у вигляді **10 порад**, які представлені нижче:

1. Навчіть людей керувати часом.

Деякі люди прокрастинують через невміння управляти своїм часом. Розкажіть студентам, що таке тайм-менеджмент і дайте кілька порад.

Наприклад, написати розклад на кожен день або скласти список пріоритетних завдань.

2. Поділіть великий проект на частини.

Якщо ви даєте студентам велике завдання, розділіть його на частини. По кожній з них поставте окремий термін. Замість того, щоб робити все в останній момент, студенти будуть працювати поступово. Якщо ви задаєте реферат, нехай студенти покажуть зміст окремих глав. Якщо вони пишуть есе, попросіть їх принести чернетки. Для студентів це додаткова підтримка, адже ви можете підказати ідеї й вказати на помилки.

Деякі студенти можуть переживати, що не встигнуть зробити велике завдання вчасно. Виконуючи кожну частину до терміну, вони будуть бачити, як просувається їхня робота, і скільки залишилося зробити.

3. Дайте чіткі інструкції та приклади.

Іноді люди відкладають на потім, тому що не розуміють, чого від них очікують. Перепитувати незручно або страшно, тому вони відкладають до останнього.

Коли ви даєте завдання студентам, переконайтеся, що вони чітко розуміють, у чому суть і який результат повинен бути в кінці. Покажіть їм приклади правильних робіт. Напишіть письмову інструкцію з критеріями оцінювання. Скажіть студентам, що вони можуть в будь-який момент звернутися до вас за допомогою.

4. Зробіть завдання захоплюючим.

Якщо студентові зовсім нецікаво робити завдання, він буде його постійно відкладати. Звичайно, неможливо зробити так, щоб всі завдання приносили задоволення. Але практично завжди є спосіб зробити завдання більш захоплюючим. Створити презентацію цікавіше, ніж написати реферат. Подивитися фільм веселіше, ніж читати підручник. Чим цікавіше завдання, тим більша ймовірність, що студенти зроблять його вчасно.

5. Поясніть важливість завдання.

Якщо студенти не вважають проект важливим, вони навряд чи зроблять його пріоритетним. Щоб боротися з прокрастинацією, не давайте завдання заради завдання. Зосередьтеся на тому, що дійсно розвиває студентів. Поясніть, що вони дізнаються нового, чого навчаться, як зможуть застосовувати свої знання. Якщо студенти розуміють важливість проекту, більше шансів, що вони завершать його в строк.

6. Пам'ятайте про навантаження.

Навіть якщо студенти знають, що потрібно зробити, вони можуть просто не встигнути. Якщо ви викладаєте навіть найважливіший предмет спеціальності, ви – не єдиний викладач, який дає великі завдання. Спілкуйтеся з колегами і обговорюйте навантаженість студентів.

7. Підтримуйте студентів.

Ще одна причина відкласти справи на потім – страх зробити погано і не виправдати очікувань. Не критикуйте студентів. Пам'ятайте про те, як правильно давати зворотний зв'язок. Переконайте студентів в тому, що зробити помилку – не страшно, адже це можливість навчитися і в наступний раз зробити краще.

8. Дотримуйтеся термінів.

Якщо студенти знають, що ви серйозно ставитеся до терміну здачі проекту, вони з більшою ймовірністю будуть працювати, щоб здати його вчасно. Якщо ви зрушуєте терміни і даєте поблажки, студенти будуть користуватися вашою поблажливістю, щоб зробити все в останній момент.

Коли ви встановлюєте термін, беріть до уваги, коли ви плануєте оцінити роботу. Якщо ви хочете, щоб студенти здали завдання в п'ятницю, але знаєте, що почнете перевіряти не раніше середи, чому б не встановити крайній термін у вівторок?

9. Нагадуйте про терміни.

Життя сучасних студентів набила додатковими заняттями й іншими цікавими справами, так що вони можуть легко забути про задачу завдання.

Регулярно нагадуйте студентам про терміни, але робіть це так, щоб нагадування не стали джерелом стресу. Наприклад, повісьте календар і кожен день робіть позначки або напишіть термін на дошці й міняйте кількість днів.

10. Нагороджуйте студентів.

Мотивуйте студентів, щоб вони закінчили роботу вчасно. Це може бути просто похвала, і наступного разу вони будуть прагнути виправдати ваші очікування. В якості винагороди запропонуйте студентам, якщо все здадуть роботи вчасно, влаштувати перегляд навчального фільму.

У такий спосіб, на нашу думку, можна зробити зайняття цікавішими, а спілкування зі студентами навіть зі схильностями до прокрастинації – насиченим і продуктивним.

Висновки до Розділу III

Третій розділ магістерського дослідження побудовано на аналізі психологічних можливостей арт-терапії як засобу боротьби з прокрастинацією особистості юнацького віку.

Виходячи з розуміння феномену прокрастинації, який було розглянуто у першому розділі даного дослідження, а також з особливостей розуміння походження прокрастинації, серед причин якої найчастіше буває стрес та надмірний перфекціонізм, про що зазначалося у частині 1.1. нашого дослідження, а також враховуючи різноманіття засобів арт-терапії, які було представлено у другому розділі магістерської роботи, зупинимось на тих, які націлено на подолання стресу та зниження рівню перфекціонізму у людині – на дудлінгу та зентанглі.

Дудлінг і зентангл – це техніки, які об'єднують в собі малювання і медитацію. Вони елементарні в освоєнні, не вимагають багато часу або особливих інструментів і чудово підійдуть молодим людям.

Зентангл малюється за чіткими правилами:

- ✓ на квадратах паперу зі стороною 9x9 см малюється абстрактний візерунок, який не має верху або низу, тобто не орієнтований в просторі;
- ✓ малюються чорні візерунки на білому тлі;
- ✓ в зентанглах можуть зображуватися лінії, геометрія, спіралі, будь-які візерунки;
- ✓ задуманий зентангл має бути невеликим і відносно швидким, так що його можна створити в будь-який час, коли приходить натхнення, проте всі лінії в зентанглі повинні бути зроблені акуратно.

Класичний зентангл виконується так:

- ✓ Нанесіть на квадраті паперу 4 точки в кожному кутку.
- ✓ З'єднайте ці точки, визначивши межі малюнка.
- ✓ Олівцем намалюйте напрямні лінії – струни (strings), щоб розділити область малюнка на секції.
- ✓ За допомогою лінера (або гелієвої ручки) заповніть кожен секцію, відокремлену струною, орнаментами. Деякі ділянки можуть залишатися відкритими.

З метою дослідження прокрастинації, в емпіричному дослідженні були вивчені її особливості та зв'язок з перфекціонізмом у студентів, а також з оціночною тривожністю і стратегіями поведінки подолання труднощів. У досліджуваних виявився зв'язок прокрастинації з униканням, дистанціюванням, прийняттям відповідальності й конфронтацією.

У якості форми боротьби з досліджуваним явищем було розроблено та запропоновано тренінговий захід з метою зниження рівня прокрастинації студентів шляхом осмислення цього психологічного феномену та вивчення технік протидії відкладанню на неозначений термін.

Отриманий теоретичний та практичний матеріал дозволив виділити 10 рекомендацій для батьків, психологів та викладачів щодо зниження рівня прокрастинації студентів.

ВИСНОВКИ

Аналіз проведеного нами дослідження дозволяє узагальнити, що студентам притаманне явище прокрастинації як проблемного феномену розвитку особистості.

Прокрастинація (лат. Pro - замість і crastinus - завтрашній), або феномен відкладання, все частіше стає предметом наукових досліджень. У вітчизняній і західній психології останніх років прокрастинація розглядалася як в якості поведінкового патерну, так і когнітивного явища; піднімалися питання про її взаємозв'язок та різних особистісних особливостей. Надмірну увагу було приділено вивченню факторів прокрастинації, а також «розмежуванню» її видів, типів, стратегій.

З кінця минулого століття накопичено досить потужний об'єм емпіричних даних, однак теоретична база даного напрямку досліджень містить безліч різних гіпотез: про прояви, механізми прокрастинації, про взаємозв'язки з різними особливостями особистості і про характер цих зв'язків і т.п.

З усього вищевикладеного ми можемо виділити наступні загальні особливості прокрастинації:

- ✓ ірраціональність (суб'єкт заздалегідь знає про негативні наслідки відкладання, але все ж нічого не робить);

- ✓ усвідомленість (людина не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше);
- ✓ негативні емоційні переживання, внутрішній дискомфорт (ця особливість дозволяють розмежувати прокрастинацію і лінь).

Результати досліджень показали, що довготривала індивідуальна арт-терапія ефективно сприяла когнітивному та емоційному розвитку, зменшуючи деструктивну поведінку дорослих та дітей. Крім того, арт-терапія зазнала впливу психологічних теорій, включаючи психодинамічну, розвивальну, гуманістичну та когнітивну поведінку, саме тому були розроблені різні підходи. Ці теоретичні підходи та терапевтичні аспекти принесли арт-терапії специфічні характеристики, які не включаються в мистецьку освіту чи мистецьку діяльність.

Арт-терапія вважається одним з найбільш ефективних способів роботи з пацієнтами різного віку та різного роду порушеннями, а сутність такої роботи є не дослідження та вивчення особистості з боку дослідника, а її саморозкриття, розвиток та гармонізація шляхом самовираження.

Об'єктом нашого дослідження стали студенти Ізмаїльського державного гуманітарного університету (32 особи). **Предметом** – особливості прокрастинації й перфекціонізму у студентів.

Відповідно до завдань емпіричного дослідження були підібрані наступні методика, що дозволяють оцінити рівень прокрастинації, перфекціонізму, оціночної тривожності й особливостей стратегій поведінки подолання труднощів у студентів:

1. Шкала загальної прокрастинації (General Procrastination Scale).
2. Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта.
3. Методика виявлення перфекціонізму (П. А. Шулер).
4. Опитувальник оціночної тривожності. Методика розроблена Ч. Д. Спілбергером.
5. Опитувальник способів подолання труднощів. Автори – Р. Лазарус і С. Фолкман.

В емпіричному дослідженні були вивчені особливості прокрастинації й перфекціонізму у студентів, а також розглянуто зв'язок прокрастинації з оціночною тривожністю та стратегіями поведінки подолання труднощів.

Були зроблені висновки про те, що перфекціонізм як явище, при якому особистість схильна пред'являти до себе завищені стандарти виконання діяльності, пов'язаний з проявами прокрастинації та може обумовлювати її виникнення в силу виникаючої у індивіда напруги в ситуації, коли уявлення про належну якість виконання роботи співвідносяться з усвідомленням реальних можливостей.

З прокрастинацією може бути пов'язаний й соціально-приписуваний перфекціонізм, який характеризується уявленнями суб'єкта про те, що оточуючі пред'являють до нього завищені очікування, і тому робота, яка, за його ж поданням, не має шансу бути високо оціненою, знецінюється й відкладається. Оціночна тривожність також позитивно пов'язана з прокрастинацією, що можна пояснити прагненням індивіда як би відкласти ситуацію оцінювання шляхом відкладання виконання діяльності, а також спробою зберегти свою самооцінку, навмисно створюючи собі умови, в яких максимально успішне для даного суб'єкта виконання справи неможливе, а значить, неможлива об'єктивна оцінка його здібностей.

Крім того, можна говорити про те, що прокрастинація може бути позитивно пов'язана з такими копінг-стратегіями, як уникнення, дистанціювання, прийняття відповідальності і конфронтація, і негативно – з самоконтролем. У студентів дослідження підтвердилася гіпотеза про існування зв'язку між прокрастинацією та перфекціонізмом, а також був виявлений зв'язок між прокрастинацією та оціночною тривожністю.

Також підтвердилася гіпотеза про існування зв'язку між прокрастинацією і використовуваними стратегіями поведінки подолання труднощів: виявився зв'язок прокрастинації з уникненням, дистанціюванням, прийняттям відповідальності й конфронтацією.

З метою зниження рівня прояву прокрастинації у студентів запропоновано розробку тренінгу з метою зниження рівня прокрастинації студентів шляхом осмислення цього психологічного феномену та вивчення технік протидії відкладанню, а також надано методичні рекомендації батькам, психологам та викладачам щодо зниження рівня прокрастинації студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб., 2014.
2. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста. Современные психологические проблемы высшей школы. М., 2014. Выпуск 2.
3. Баранова Р.А., Карловская Н.Н. Взаимосвязь прокрастинации и параметров ответственности у студентов с разной академической успеваемостью. Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием. Омск, 2018.
4. Березин В.Ф. Психическая адаптация и тревога. СПб.: Питер, 2010.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Часть 1. Психологический журнал, 2016, том 27, №2.
6. Большой психологический словарь. Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2013.

7. Боровская Н.В. Психологические и психофизиологические предпосылки лени студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук по специальности 19.00.07. СПб., 2018.
8. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2015 г. В 2 т. Т. 1. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2015. С. 194-196.
9. Варваричева Я.И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников. Материалы научно-практических конгрессов Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т.2, М., 2018.
10. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени. Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». М.: Издательский центр факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова, 2017.
11. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. Вопросы психологии. 2014. № 3.
12. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки). Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. 2014. № 1(30). С. 116-126.
13. Волков Б.С. Психология юности и молодости. М.: Академический проект, 2016.
14. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра. психол. наук по специальности 19.00.04. М., 2010.

15. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (Обзор). *Терапия психических расстройств*. 2016. № 1.
16. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал*, №6, 2016.
17. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с разным уровнем прокрастинации. *Психология обучения*. 2013. № 7. С. 4-19.
18. Дородейко А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения. *Студенческое научное общество СПбГУ*, 2013.
19. Дэриэли Дэн. *Поведенческая экономика*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
20. Жуйкова М.В. Взаимосвязь психических состояний и стилей совладающего поведения студентов технических специальностей и студентов психологов в трудных ситуациях учебной деятельности. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе*, Кострома, 2010.
21. Зверева М.В. Прокрастинация как личностный фактор при психической патологии в юношеском возрасте: автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора психол. наук по специальности 19.00.04. СПб., 2015.
22. Зимняя И.А. *Педагогическая психология: уч. для студентов по пед. и психол. направ. и спец.* М.: Логос, 2010. С. 384.
23. Ильин Е.П. *Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень*. М.: Питер, 2011. 302 с.
24. Карандашев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. *Руководство по использованию методики Ч. Спилбергера*. СПб.: Речь, 2014.

25. Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью. Психология в вузе. 2008. №3. С. 38-49.
26. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2.
27. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с Я-ориентированным перфекционизмом. Вестник Бурятского государственного университета, 2012. Вып. 5: Психология, социальная работа.
28. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. «Арт-терапия детей и подростков». Когито-Центр, 2017.
29. Короткова, Л.Д. Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста. СПб.: Речь, 2011.
30. Косороткина М.С. Понятие перфекционизма в современной психологии. Ананьевские чтения. 2019: Материалы научной конференции. СПб., 2019. Вып. 2. С. 267-271.
31. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2008.
32. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. Психологический журнал, 2008, том 29, №2, с. 88-95.
33. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). Журнал практического психолога, 2017.
34. Мохова С.Б., Неврюев А.Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов. Вопросы психологии, 2013, №1.
35. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Журнал социологии и социальной антропологии, 2018.
36. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Академия, 2009.
37. Неврюев А.Н. Особенности тревожности и статуса в группе у студентов, подверженных прокрастинации. Материалы докладов XV

- Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов», 2017.
38. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебн. пос. для студ. вузов. М.: ТЦ Сфера, 2014.
39. Панькова Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2018.
40. Пери Дж. Прокрастинация и средства ее преодоления. Прикладная психология и психоанализ. №2. 2017. С. 32-49.
41. Перре М., Бауманн У. Клиническая психология. СПб.: Питер, 2017.
42. Понарядова Т.В. Лень: причины, признаки, преодоление. СПб.: Образование. 1996. 96 с.
43. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2011, №2.
44. Потёмкина, О.Ф., Потёмкина Е. В. Психологический анализ рисунка и текста. СПб.: Речь, 2015.
45. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: Изд-во НРО МОДЭК, 2010.
46. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2010
47. Семенова Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте. Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета, 2012, № 83.
48. Старченкова Е.С., Посадный С.А. К вопросу проактивного совладающего поведения. Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома, 2010.
49. Тащилина Е.А. Исследование прокрастинации и перфекционизма у студентов университета различных направлений подготовки: дис.

- магистра психологии. Екатеринбург: Урал. федерал. ун.-т им. Б.Н. Ельцина, 2014.
50. Тед Э. Искусство лечения цветом. Пер. с англ. О. Матвеевой. М.: ЦАИ, 2008.
51. Ткачева С.В. Анализ теоретических подходов к изучению проявлений синдрома прокрастинации в зависимости от мотивации учения у студентов педагогического ВУЗа. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2018.
52. Хухлаева О.В. Психология развития: Молодость, зрелость, старость: учеб. пособие. М.: Академия, 2019.
53. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2019.
54. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов. Психология и право. 2013. № 4.
55. Шиманская М.А. Личностные корреляты прокрастинации. ЮРГИ: Дайджест дипломных работ, 2009.
56. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 2016.
57. Ясная В. А, Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. Вопросы психологии, 2007, №4.
58. Balkis M., «The Relationship between academic procrastination and students burnout». H.U. Journal of Education, 2013, №1.
59. Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 2013.
60. Chun Chu A.H., Choi J.N. Rethinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination Behaviour on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology, 2015, №3.
61. Corkin D.M., Yu S.L., Lindt S.F. Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. Learning and Individual Differences. 2011. № 11. P. 602-606.

62. Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen. Correlates of Academic Procrastination and Students Grade Goals. Springes Science, 2018.
63. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 2017.
64. Ferrari J.R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. NY, 2010.
65. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum, 2015.
66. Filiz Bezni, Semra Vurul. Academic procrastination and gender as predictors of science achievement. Journal of educational and instructional studies in the world, 2013, №2.
67. Grunschel C., Patrzek J., Fries S. Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. Learning and Individual Differences. 2013. № 23. P. 225-233.
68. Kachgal M.M., Hansen L.S., Nutter K.J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. Journal of Developmental Education. 2007. № 25. P. 14-24.
69. Karatas H. Correlation among Academic Procrastination, Personality Traits, and Academic Achievement. The Anthropologist. 2015. № 20(1/2). P. 243-255.
70. Lay, C.H. At last, my research article on procrastination. J. of Research in Personality, 2016, V.20.
71. Milgram N., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. European Journal of Personality. 2010. № 14. P. 141-156.
72. Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. Journal of School Psychology. 2013. № 31. P. 487-500.
73. Silver R. Three art assessments. New York: Brunner Routledge, 2012.

74. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. 2010. № 48. P. 926-934.
75. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 2017. № 133 (1).
76. Steel P., Klingsieck K.B. Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*. 2016. № 51. P. 36-46.
77. Wolters C.A. «Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective». *Journal of Educational Psychology*, 2013, №1.

ДОДАТОК 1: ЗАГАЛЬНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ К. ЛЕЯ

№	Твердження	Ступінь вираженості
1	Я часто ловлю себе на тому, що виконую завдання, які мав виконати пару днів назад	1 2 3 4 5
2	Я часто пропускаю концерти, спортивні заходи або інші культурні події, бо забув придбати квитки на них	1 2 3 4 5
3	Плануючи вечірку, я роблю приготування до неї заздалегідь	1 2 3 4 5
4	Коли зранку дзвонить будильник, я зразу встаю з ліжка, не даючи собі поспати ще 10 хвилин	1 2 3 4 5
5	Може пройти кілька днів, поки я відповім на отриманий лист чи повідомлення	1 2 3 4 5
6	Як правило, я швидко передзвонюю на пропущені виклики	1 2 3 4 5
7	Роботу, що потребує значних зусиль, я відкладаю на кілька днів	1 2 3 4 5
8	Зазвичай я приймаю рішення так швидко, як тільки можливо	1 2 3 4 5
9	Частіше за все я затримуюсь перед тим, як почати робити роботу, яку давно слід виконати	1 2 3 4 5

10	Під час поїздки частіше за все мені доводиться квапитися, що встигнути вчасно дістатися до аеропорту чи вокзалу	1	2	3	4	5
11	При підготовці до виходу з дома я рідко роблю щось в останні хвилини	1	2	3	4	5
12	При підготовці чогось у крайній срок я часто відволікаюся на інші речі	1	2	3	4	5
13	Якщо мені надходить рахунок на невелику суму, я зазвичай швидко сплачую його	1	2	3	4	5
14	Зазвичай я швидко відповідаю на запрошення	1	2	3	4	5
15	Я часто закінчую завдання раніше, ніж це було встановлено	1	2	3	4	5
16	Я завжди купую дарунки до Дня Народження або Нового року в останні дні	1	2	3	4	5
17	Зазвичай необхідні речі я купую в останні хвилини	1	2	3	4	5
18	Зазвичай я виконую усе, що планую на день	1	2	3	4	5
19	Я постійно кажу собі, що зроблю це завтра	1	2	3	4	5
20	Зазвичай я турбуюся про усі справи, які слід було виконати, перед тим, як дати собі відпочити увечері.	1	2	3	4	5

Ключ для обробки:

«+»: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 19

«-»: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

ДОДАТОК 2: БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ХЬЮІТТА-ФЛЕТТ

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, поки не доведу це до досконалості
2. Я не схильний критикувати когось за те, що він або вона занадто легко здається
3. В спілкуванні з близькими людьми для мене не принципова їх успішність
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих
6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю
7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно

8. Я ніколи не ставлю перед собою мету домогтися досконалості в тому, над чим працюю
9. Оточення з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися
10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять все, на що здатні
11. Чим краще я щось роблю, тим більшого від мене чекають
12. Мені не особливо потрібно бути досконалим
13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, буде розглядатися оточуючими як погана робота
14. Я прагну бути якомога досконаліше
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою
16. Я багато чого чекаю від людей, які важливі для мене
17. Я прагну бути кращим у всьому, що я роблю
18. Оточуючі вважають, що я повинен бути успішним у всьому, чим я займаюся
19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих
20. Я вимагаю від себе не меншої досконалості
21. Я буду подобатися оточуючим, навіть якщо не доб'юся видатних успіхів у всьому
22. Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати краще
23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки в своїй роботі
24. Я не вимагаю багато чого від своїх друзів
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений намагатися ще більше, щоб догодити оточуючим
26. Якщо я прошу про щось, це повинно бути зроблено бездоганно
27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок
28. Я ставлю перед собою великі цілі, яких важко досягнути
29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити
30. Оточуючі дотримуються хорошої думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить
31. Я відчуваю, що люди занадто вимогливі до мене

32. Я завжди повинен працювати в повну силу
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я роблю промах
34. Мені не обов'язково бути кращим у всьому, чим я займаюся
35. Моя сім'я вважає, що я повинен бути досконалим, очікує від мене цього
36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей
37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішний у всіх сферах мого життя
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей
39. Люди очікують від мене не меншого, ніж досконалості
40. Я дуже вимогливий до себе
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний
42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні або роботі
43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються з усіх сил
44. Навколишні будуть продовжувати вважати мене компетентним, навіть якщо я допущу помилку
45. Я не вважаю, що інші люди повинні домагатися видатних успіхів у всьому, що вони роблять

Ключ для обробки:

«+»: 1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 29, 39, 40, 41, 42

«-»: 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

ДОДАТОК 3: МЕТОДИКА ВИЯВЛЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П.А. ШУЛЕРА

Інструкція. Обведіть номер твердження, що найбільше відповідає вашій дійсності. Використовуйте наступну систему оцінки:

Абсолютно не згоден – 1 бал

Не згоден – 2 бали

Нейтральний – 3 бали

Згоден – 4 бали

Абсолютно згоден – 5 балів.

1. Мої батьки завжди пред'являли до мене дуже високі вимоги.
2. Для мене дуже важливо бути організованим.

3. Мене карали за те, що я робив будь-які речі не дуже добре (погано вчився, не виконував роботу по дому і т. д.).
4. Якщо я не встановлюю для себе високі стандарти, то в підсумку буду людиною другого сорту.
5. Коли я робив помилку, мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мене в цій ситуації.
6. Для мене дуже важливо досягати високого рівня у всьому, що я роблю.
7. Я акуратний (в плані одягу, зовнішнього вигляду, підтримання порядку в домі, на робочому місці і т. д.).
8. Я намагаюся бути організованою людиною.
9. Якщо я зазнаю невдачі в навчанні (буду відрахований, не отримаю вищої освіти) або на роботі (не знайду гарну роботу з кар'єрним ростом і високим рівнем заробітної плати), значить, я не існую як людина і як особистість.
10. Коли я терплю невдачу в якій-небудь справі, я завжди сильно засмучуюсь.
11. Мої батьки хочуть (хотіли), щоб я був кращим у всьому.
12. У мене вища мета в житті, ніж у більшості людей.
13. Якщо хтось на роботі або в ЗВО справляється з будь-яким завданням краще за мене, я відчуваю себе ні на що не здатним.
14. Якщо у мене частково щось не виходить, я переживаю це так, як ніби у мене взагалі нічого не виходить.
15. Тільки видатні результати визнаються в моїй родині як успіх.
16. У мене дуже добре виходить зосереджувати зусилля для досягнення поставленої мети.
17. Навіть коли я роблю щось дуже старанно, мені здається, що я намагаюся недостатньо добре.
18. Я ненавиджу бути неуспішним в чому-небудь.
19. У мене дуже високі цілі в житті.
20. Мої батьки очікують (очікували) від мене досконалості.
21. Якщо я роблю помилку, люди починають гірше ставитися до мене.

22. Як не старався, я ніколи не відчував, що я виправдовую очікування моїх батьків.
23. Якщо я не справляюся з чим-небудь так само добре, як інші, я відчуваю себе людиною нижчого класу.
24. Мені здається, що інші люди встановлюють для себе більш низьку планку, ніж я.
25. Якщо я не буду успішним у всьому, люди перестануть мене поважати.
26. Мої батьки завжди чекали від мене більшого, ніж я сам від себе.
27. Я намагаюся бути акуратною, охайною людиною.
28. Зазвичай я виконую навіть найпростіші щоденні речі настільки ретельно, що в процесі їх виконання я відчуваю сумніви з приводу того, як саме найкраще їх зробити.
29. Акуратність, чистота, охайність дуже важливі для мене.
30. Я очікую від себе більш високих результатів у повсякденному житті, ніж більшість людей чекають від самих себе.
31. Я організована людина.
32. Як правило, свою роботу я закінчую в останню чергу, тому що, прагнучи зробити роботу якісно, я багато разів переробляю одне і те ж.
33. Зазвичай я так намагаюся зробити що-небудь якісно, тому витрачаю на це дуже багато часу.
34. Чим менше помилок я роблю, тим краще люди ставляться до мене.
35. Я ніколи не відчував, що я відповідаю стандартам своїх батьків.

ДОДАТОК 4: ШКАЛА ТРИВОГИ СПЛБЕРГЕРА

Шкала ситуативної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень та напишіть поряд цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Варіанти відповідей: ніколи (1), майже ніколи (2), часто (3), завжди (4).

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напрузі
4. Я внутрішньо скований
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі

8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожений
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості, напруги
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Шкала особистої тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень та напишіть цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Варіанти відповідей: ніколи (1), майже ніколи (2), часто (3), завжди (4).

21. У мене буває піднесений настрій
22. Я буваю дратівливим
23. Я легко впадаю в розпач
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути
26. Я відчуваю прилив сил і бажання працювати
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний
28. Мене турбують можливі труднощі

29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я буваю цілком щасливий
31. Я все приймаю близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Я відчуваю себе беззахисним
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
35. У мене буває хандра
36. Я буваю задоволений
37. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

ДОДАТОК 5: ОПИТУВАЛЬНИК СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Інструкція. Учасникам диктуються твердження, які починаються з формулювання «Опинившись у складній ситуації, я...». Продовження твердження представлено у списку нижче.

Серед запропонованих, учасники опитування можуть обрати 4 варіанти: ніколи (0), рідко (1), інколи (2), часто (3).

1. зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці
2. починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що-небудь
3. намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку

4. говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію
5. критикував і картав себе
6. намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є
7. сподівався на диво
8. упокорювався з долею: буває, що мені не щастить
9. поводився, як ніби нічого не сталося
10. намагався не показувати своїх почуттів
11. намагався побачити в ситуації щось позитивне
12. спав більше звичайного
13. зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми
14. шукав співчуття і розуміння у кого-небудь
15. в мені виникла потреба виразити себе творчо
16. намагався забути все це
17. звертався за допомогою до фахівців
18. змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону
19. вибачався або намагався все загладити
20. продумував план дії
21. намагався дати якийсь вихід своїм почуттям
22. розумів, що сам викликав цю проблему
23. набирався досвіду в цій ситуації
24. говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації
25. намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками
26. ризикував відчайдушно
27. намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву
28. знаходив нову віру в щось
29. знову відкривав для себе щось важливе
30. щось міняв так, що все залагоджує
31. в цілому уникав спілкування з людьми

32. не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися
33. питав поради у родича чи друга, яких поважав
34. намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи
35. відмовлявся сприймати це занадто серйозно
36. говорив про те, що я відчуваю
37. стояв на своєму і боровся за те, чого хотів
38. зганяв це на інших людях
39. користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації
40. знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити
41. відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося
42. я давав обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому
43. знаходив пару інших способів вирішення проблеми
44. намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах
45. щось міняв в собі
46. хотів, щоб все це швидше якось скінчилося
47. уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися
48. молився
49. прокручував в голові, що мені сказати або зробити
50. думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагаюся наслідувати її

Ключ сирих балів:

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

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

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

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

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

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

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

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

Сирі бали	Чоловіки				Жінки			
	Конфронтація							
	Бали до 20 років	Бали від 21 до 30 років	Бали від 31 до 45 років	Бали від 46 до 60 років	Бали до 20 років	Бали від 21 до 30 років	Бали від 31 до 45 років	Бали від 46 до 60 років
0	22	22	15	14	16	22	17	19
1	26	25	19	18	20	26	21	23
2	29	28	23	22	24	29	24	26
3	32	32	27	26	28	32	28	29
4	35	35	31	30	32	35	32	33
5	38	38	36	34	36	39	35	36
6	41	42	40	38	39	42	39	40
7	45	45	44	42	43	45	43	43
8	48	48	48	46	47	48	46	46
9	51	51	52	50	51	52	50	50
10	54	55	56	53	55	55	54	53
11	57	58	60	57	59	58	57	57
12	60	61	64	61	63	61	61	60

13	63	64	68	65	67	64	65	64
14	67	68	72	69	71	68	68	67
15	70	71	76	73	75	71	72	70
16	73	74	80	77	78	74	76	74
17	76	77	84	81	82	77	79	77
18	79	81	89	85	86	81	83	81
	Дистанціювання							
0	24	22	14	21	21	24	19	19
1	27	26	18	24	24	27	22	23
2	30	29	21	27	28	30	26	26
3	33	32	25	31	31	33	29	29
4	37	35	29	34	34	36	32	32
5	40	38	33	38	38	39	36	36
6	43	41	37	41	41	42	39	39
7	46	44	41	44	45	45	43	42
8	49	48	45	48	48	48	46	45
9	52	51	49	51	51	52	50	49

10	56	54	53	54	55	55	53	52
11	59	57	56	58	58	58	57	55
12	62	60	60	61	61	61	60	59
13	65	63	64	64	65	64	64	62
14	68	67	68	68	68	67	67	65
15	71	70	72	71	72	70	71	68
16	75	73	76	74	75	73	74	72
17	78	76	80	78	78	76	78	75
18	81	79	84	81	82	79	81	78
Самоконтроль								
0	7	8	3	9	4	6	1	8
1	10	11	7	12	8	9	4	11
2	13	14	10	15	11	12	8	14
3	16	17	14	18	15	15	12	17
4	19	20	17	21	18	19	15	20
5	22	23	21	24	21	22	19	24
6	25	26	24	27	25	25	23	27

7	28	29	28	30	28	28	27	30
8	31	32	31	33	32	31	30	33
9	34	35	35	36	35	34	34	36
10	37	38	39	39	38	37	38	39
11	41	41	42	42	42	40	41	42
12	44	44	46	45	45	43	45	45
13	47	47	49	48	49	46	49	49
14	50	50	53	51	52	49	53	52
15	53	52	56	54	55	52	56	55
16	56	55	60	57	59	55	60	58
17	59	58	63	60	62	58	64	61
18	62	61	67	63	66	62	67	64
19	65	64	70	66	69	65	71	67
20	68	67	74	69	72	68	75	70
21	71	70	77	72	76	71	78	73
	Пошук соціальної підтримки							
0	18	10	12	19	15	13	12	20

1	21	14	15	22	19	16	15	22
2	24	17	19	25	22	19	19	25
3	27	21	22	28	25	22	21	28
4	30	24	25	31	28	25	25	31
5	33	28	29	34	31	29	28	33
6	36	31	32	37	34	32	31	36
7	39	35	36	40	37	35	34	39
8	42	38	39	43	40	38	37	41
9	45	42	43	46	43	41	40	44
10	48	45	46	48	46	44	44	47
11	51	49	49	51	49	47	47	49
12	54	52	53	54	52	51	50	52
13	57	56	56	57	55	54	53	55
14	60	59	60	60	58	57	56	57
15	63	63	63	63	62	60	59	60
16	66	66	67	66	65	63	63	63
17	69	70	70	69	68	66	66	66

18	72	76	73	72	71	69	69	68
	Прийняття відповідальності							
0	20	20	18	22	17	18	16	19
1	24	24	22	25	21	22	20	23
2	28	28	27	29	25	26	25	27
3	31	31	31	33	30	30	30	31
4	35	35	35	36	34	34	34	35
5	39	39	39	40	39	38	39	39
6	43	43	43	44	43	42	43	43
7	47	46	48	47	47	46	48	47
8	51	50	52	51	52	50	52	51
9	55	54	56	55	56	54	57	55
10	59	58	60	58	61	58	61	59
11	63	61	65	62	65	62	66	63
12	67	65	69	66	60	66	70	67
	Втеча-уникнення							
0	27	27	23	21	21	25	16	23

1	29	29	25	24	24	28	19	25
2	31	31	28	26	26	30	22	28
3	35	35	31	29	29	32	25	30
4	36	36	33	32	31	35	28	32
5	38	38	36	35	34	37	31	35
6	40	41	38	37	37	39	34	37
7	43	43	41	40	39	42	37	40
8	45	45	44	43	42	44	40	42
9	47	48	46	46	45	46	43	44
10	49	50	49	49	47	48	46	47
11	52	52	51	51	50	51	49	49
12	54	54	54	54	53	53	52	52
13	56	57	57	57	55	55	55	54
14	58	59	59	60	58	58	58	57
15	61	61	62	62	61	60	61	59
16	63	64	65	65	63	62	64	61
17	65	66	67	68	66	65	67	64

18	67	68	70	71	68	67	70	66
19	69	71	72	73	71	69	73	69
20	72	73	75	76	74	71	75	71
21	74	75	78	79	76	74	78	74
22	76	77	80	82	79	76	81	76
23	78	80	83	85	82	78	84	78
24	81	82	85	87	84	81	87	81
Планування вирішення проблеми								
0	11	7	9	9	13	11	6	12
1	14	11	13	12	16	14	9	15
2	17	14	16	15	19	18	13	18
3	20	17	19	19	22	21	16	21
4	24	21	22	22	25	24	20	24
5	27	24	25	25	28	27	24	28
6	30	28	29	28	32	31	27	31
7	33	31	32	32	35	35	31	34
8	37	34	35	35	38	38	35	37

9	40	38	38	38	41	42	38	40
10	43	41	42	42	44	45	42	43
11	46	45	45	45	47	49	45	46
12	49	48	48	48	50	53	49	49
13	53	51	51	51	53	56	53	52
14	56	55	55	55	57	60	56	56
15	59	58	58	58	60	63	60	59
16	62	62	61	61	63	67	63	62
17	66	65	64	65	66	71	67	65
18	69	68	68	68	69	68	71	68
	Позитивна переоцінка							
0	18	14	13	20	18	14	13	17
1	21	17	16	22	21	17	16	20
2	24	20	19	25	24	20	19	22
3	26	23	22	27	26	23	22	25
4	29	26	26	30	29	25	24	27
5	32	29	29	33	32	28	27	30

6	34	31	32	35	34	31	30	32
7	37	34	35	38	37	34	33	35
8	40	37	38	40	40	36	36	37
9	42	40	41	43	42	39	39	40
10	45	43	45	45	45	42	42	42
11	48	46	48	48	48	45	45	45
12	51	49	51	50	50	47	47	47
13	53	52	54	53	53	50	50	50
14	56	54	57	55	56	53	53	52
15	59	57	61	58	58	56	56	55
16	61	60	64	60	61	58	58	57
17	64	63	67	63	64	61	61	60
18	67	66	70	65	66	64	64	62
19	69	69	73	68	69	67	67	65
20	72	72	76	70	72	69	69	67
21	75	75	80	73	74	72	72	70

