

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

На правах рукопису

ШВЕЦЬ ОЛЕКСІЙ ВІТАЛІЙОВИЧ

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-  
СТРАТЕГІЙ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність **053** «Психологія»

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня: **бакалавр**

Науковий керівник:  
кандидат медичних наук,  
професор, директор  
Регіонального  
реабілітаційного центру для  
підлітків,  
Коваленко Тетяна Юріївна




РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

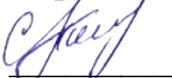
Протокол засідання кафедри психології

№ 15 від 06.06.2024

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРІСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО


Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології  
Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 053 Психологія»  
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**  
«12» 06. 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ РОБОТУ**

1. Тема роботи «ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ».
2. Науковий керівник роботи Коваленко Тетяна Юріївна
3. Строк подання роботи на кафедру 07.06.2024
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв'язку проявів прокрастинації та проявів копінг-стратегій старших підлітків.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
  - (1) Проаналізувати сучасну наукову літературу з приводу досліджень прокрастинації та копінг-стратегій, зв'язку прокрастинації та копінг-стратегій, розвитку психічних явищ старших підлітків, та сформулювати уявлення щодо особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій у старших підлітків на сучасному етапі формування наукових знань з цієї проблематики.
  - (2) Проаналізувати методологічні засади емпіричного дослідження особливостей зв'язку прокрастинації та копінг-стратегій у старших підлітків, сформулювати полігон досліджуваних, підібрати методичний інструментарій емпіричного дослідження, організувати проведення емпіричного дослідження зв'язку прокрастинації та копінг-стратегій у старших підлітків.
  - (3) Провести емпіричне дослідження зв'язку прокрастинації та копінг-стратегій у вибірці старших підлітків, за допомогою математико-статистичного апарату обробити первісні результати дослідження, сформулювати висновки щодо можливих закономірностей проявів розвитку
  - (4) Оформити звіт про проведене дослідження.

## АЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів дипломного проекту (роботи)	Примітка
	Вступ	Жовтень 2023 р	Виконано
	Розділ 1	Грудень 2023 р	Виконано
	Розділ 2	Березень 2024 р	Виконано
	Робота в цілому	Травень 2024 р	Виконано

Науковий керівник \_\_\_\_\_  Коваленко Тетяна Юріївна

Здобувач вищої освіти  Швець Олексій Віталійович

Дата видачі завдання 03.09.23 р.

## АНОТАЦІЯ

**Актуальність** тематиці, якої присвячено наше дослідження, пов'язана з особливостями розвитку сучасного українського суспільства, у якому ускладнюються відношення між громадянським суспільством та державою, наслідком чого стають появи все нових та нових стресорів, які впливають на поведінку молоді, у тому числі на формування деяких особливостей поведінки та психічної активності підлітків.

Зміни в формах прояву активності, переходи від одного укладу життя до іншого, ускладнення взаємовідносин із іншими, все це впливає на формування прокрастинації, як свідомого відкладання важливих справ на потім. Поряд з цим формується вибір, за допомогою якого люди протистоять постійним стресорам чи їх сукупності – так званий копінг, який допомагає зберегти здоров'я та сили. Зв'язок цих явищ обумовлює комплексний характер поведінки людини та надає можливість визначати результативність діяльності.

Дослідженням явища прокрастинації присвячені роботи К. Лея, Н. Мілграма, П. Стіла, С. Максименко, Т. Вайди, Я. Варварічевої, М. Дворник, В. Дуб, К. Дубініної, О. Журавльової, Т. Мотрук, О. Байєр, А. Неврюєва, М. Останіної, Д. Стеценко, Б. Такмена, Г. Тарасевич, Є. Татарінової, Н. Ткаченко, А. Шиліної, Н. Шухової та інших.

Ці явища досить розповсюджені в соціумі, за результатами досліджень українських вчених вони маються і у дорослих, і у дітей. За даними дослідників хворими на прокрастинацію можливе вважати до 95% населення земної кулі. Це явище викликає стрес, емоційний дискомфорт, впливає негативно на продуктивність, викликає незадоволеність оточуючих через невиконання зобов'язань, тобто впливає на результативність дій людини її відношень з іншими, уникання впливів зі сторони суспільства та т.і.

Велика кількість досліджень присвячена вивченню цих феноменів, які є поширеними явищами у сучасному світі, але вся багатоманітність результатів зв'язку цих феноменів та їх впливу та взаємовпливу ще досконало не

вивчена. Це обумовило вибір нами теми дослідження «Дослідження зв'язку

п

р **Об'єкт** дослідження – особливості поведінки та відношень до діяльності старших підлітків.

я **Предмет** дослідження – особливості розвитку та функціонування прокрастинації та копінг-стратегій у старших підлітків.

і **Мета** нашого дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-стратегій.

п **Завдання** нашого дослідження:

р 1. Узагальнити думки сучасних науковців про характерні риси явищ прокрастинації та копінг-стратегій та сформулювати уявлення про зміст на функціональні ознаки цих явищ, про їх прояви у підлітковому віці.

р 2. Провести емпіричне дослідження з приводу визначення особливостей зв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-стратегій у старших підлітків.

т 3. Обробити матеріали дослідження та сформулювати висновки.

и 4. Написати звіт.

н 5. **Гіпотеза** нашого дослідження: існує позитивний зв'язок між проявами прокрастинації та копінг-стратегіями.

ц **Методи** дослідження:

і *теоретичні* – аналіз наукової літератури, виокремлення та узагальнення уявлень сучасних науковців, порівняння наукових поглядів, індуктивні та дедуктивні умовиводи, синтез наукових поглядів, системний аналіз;

а *емпіричні* – психодіагностичний інструментарій: «Шкала загальної прокрастинації К. Лей», «Шкала прокрастинації Б. Такмана», «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник», «Психодіагностична методика «Pure procrastination scale»),

п

і

н

г

*математико-статистичні* – знаходження вибірових середніх, дисперсії, асиметрії, ексцесу, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту Спірмена.

**Структура** роботи: вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел, додатки.

**ABSTRACT**

The relevance of the topic to which our research is devoted is connected with the peculiarities of the development of modern Ukrainian society, in which the relations between civil society and the state are complicated, as a result of which new and new stressors are appearing, influencing the behavior of young people, including the formation of some peculiarities behavior and mental activity of adolescents.

Changes in the forms of manifestation of activity, transitions from one way of life to another, establishing relationships with others, all this affects the formation of procrastination, as a deliberate postponement of important matters for later. Along with this, a choice is formed with the help of which people resist constant stressors or their combination - the so-called coping, which helps to maintain health and strength. The connection of these phenomena determines the complex nature of human behavior and provides an opportunity to determine the effectiveness of activities.

The works of K. Ley, N. Milgram, P. Steel, S. Maksymenko, T. Vaida, Ya. Varvaricheva, M. Dvornyk, V. Dub, K. Dubinina, O. Zhuravlyova, T. Motruk, O. Bayer, A. Nevryuyeva, M. Ostanina, D. Stetsenko, B. Takmena, G. Tarasevich, E. Tatarinova, N. Tkachenko, A. Shilina, N. Shukhova and others.

These phenomena are quite widespread in society, according to the results of research by Ukrainian scientists, they are present in both adults and children. According to researchers, it is possible to consider up to 95% of the world's population as suffering from procrastination. This phenomenon causes stress, emotional discomfort, negatively affects productivity, causes dissatisfaction of others due to non-fulfillment of obligations, i.e. affects the effectiveness of a person's actions, his relations with others, avoidance of influences from society, etc.

A large number of studies are devoted to the study of these phenomena, which are common phenomena in the modern world, but the full diversity of the results of the connection of these phenomena and their influence and mutual

influence has not yet been thoroughly studied. This determined our choice of the research topic "Investigation of the relationship between manifestations of procrastination and coping strategies in older adolescents."

The object of the research is the peculiarities of behavior and attitudes towards the activities of older teenagers.

The subject of the study is the development and functioning of procrastination and coping strategies in older adolescents.

The purpose of our study: to theoretically substantiate and empirically investigate the specifics of the connection between manifestations of procrastination and manifestations of coping strategies.

Tasks of our research:

1. Summarize the opinions of modern scientists about the characteristic features of the phenomena of procrastination and coping strategies and formulate ideas about the content of the functional signs of these phenomena, about their manifestations in adolescence.

2. Conduct an empirical study on determining the features of the connection between manifestations of procrastination and manifestations of coping strategies in older adolescents.

3. Process research materials and formulate conclusions.

4. Write a report.

5. The hypothesis of our research: there is a positive relationship between manifestations of procrastination and coping strategies.

Research methods:

theoretical - analysis of the literature, highlighting and generalizing the ideas of modern scientists, comparison of scientific views, inductive and deductive conclusions, synthesis of scientific views, systematic analysis;

empirical - psychodiagnostic toolkit: "General procrastination scale by K. Ley", "Procrastination scale by B. Tuckman", "Questionnaire "Reasons of personal propensity to postpone tasks" by M. Dvornyk", "Pure procrastination scale" psychodiagnostic technique), "Coping- behavior in CISS stressful situations".



mathematical and statistical - finding sample means, dispersion, asymmetry, kurtosis, correlation analysis using the Spearman coefficient.

The structure of the work: introduction, two chapters, conclusions to the chapters, general conclusions, a list of literary sources, appendices.

3MICT

**ВСТУП** ..... 11

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАГАЛИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ..... 14**

Н  
1  
У  
2. Аналіз наукових поглядів на зміст поняття «копінг» ..... 19

Р.3. Сучасні дослідження проявів прокрастинації старших підлітків та зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій..... 24

В  
Висновки до розділу 1 ..... 28

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ..... 32**

2.1. Мета, завдання, гіпотеза та етапи проведення емпіричного дослідження особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій старших підлітків..... 32

2.2. Аналіз полігону досліджуваних..... 33

2.3. Методичний інструментарій ..... 34

Т  
2.4. Аналіз результатів дослідження..... 37

2.4.1. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» ..... 37

6  
7  
2.4.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»..... 42

2.4.3. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» ..... 46

HYPERLINK \l "\_Toc167199930" 2.4.4. Аналіз результатів

8

2.4.6. Встановлення взаємозв'язку між проявами прокрастинації та

с  
л  
проявами копінг-поведінки..... 55

Висновки до розділу 2 ..... 65

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... 76**

**ДОДАТКИ.....83**

е

н

н

я

з

а

д

о

п

о

## ВСТУП

**Актуальність** тематиці, якої присвячено наше дослідження, пов'язана з особливостями розвитку сучасного українського суспільства, у якому ускладнюються відношення між громадянським суспільством та державою, наслідком чого стають появи все нових та нових стресорів, впливаючих на поведінку молоді, у тому числі на формування деяких особливостей поведінки та психічної активності підлітків.

Зміни в формах прояву активності, переходи від одного укладу життя до іншого, ускладнення взаємовідносин із іншими, все це впливає на формування прокрастинації, як свідомого відкладання важливих справ на потім. Поряд с цим формується вибір, за допомогою якого люди протистоять постійним стресорам чи їх сукупності – так званий копінг, який допомагає зберегти здоров'я та сили. Зв'язок цих явищ обумовлює комплексний характер поведінки людини та надає можливість визначати результативність діяльності.

Дослідженням явища прокрастинації присвячені роботи К. Лея, Н. Мілграма, П. Стіла, С. Максименко, Т. Вайди, Я. Варварічевої, М. Дворник, В. Дуб, К. Дубініної, О. Журавльової, Т. Мотрук, О. Байер, А. Неврюєва, М. Останіної, Д. Стеценко, Б. Такмена, Г. Тарасевич, Є. Татарінової, Н. Ткаченко, А. Шиліної, Н. Шухової та інших.

Ці явища досить розповсюджені в соціумі, за результатами досліджень українських вчених вони маються і у дорослих, і у дітей. За даними дослідників хворими на прокрастинацію можливе вважати до 95% населення земної кулі. Це явище викликає стрес, емоційний дискомфорт, впливає негативно на продуктивність, викликає незадоволеність оточуючих через невиконання зобов'язань, тобто впливає на результативність дій людини її відношень з іншими, уникання впливів зі сторони суспільства та т.і.

Велика кількість досліджень присвячена вивченню цих феноменів, які є поширеними явищами у сучасному світі, але вся багатоманітність результатів

зв'язку цих феноменів та їх впливу та взаємовпливу ще досконало не вивчена. Це обумовило вибір нами теми дослідження «Дослідження зв'язку

**Об'єкт** дослідження – особливості поведінки та відношень до діяльності старших підлітків.

**Предмет** дослідження – особливості розвитку та функціонування прокрастинації та копінг-стратегій у старших підлітків.

**Мета** нашого дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-стратегій.

**Завдання** нашого дослідження:

6. Узагальнити думки сучасних науковців про характерні риси явищ прокрастинації та копінг-стратегій та сформулювати уявлення про зміст функціональні ознаки цих явищ, про їх прояви у підлітковому віці.

7. Провести емпіричне дослідження з приводу визначення особливостей зв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-стратегій у старших підлітків.

8. Обробити матеріали дослідження та сформулювати висновки.

9. Написати звіт.

10. **Гіпотеза** нашого дослідження: існує позитивний зв'язок між проявами прокрастинації та копінг-стратегіями.

**Методи** дослідження:

*теоретичні* – аналіз наукової літератури, виокремлення та узагальнення уявлень сучасних науковців, порівняння наукових поглядів, індуктивні та дедуктивні умовиводи, синтез наукових поглядів, системний аналіз;

*емпіричні* – психодіагностичний інструментарій: «Шкала загальної прокрастинації К. Лей», «Шкала прокрастинації Б. Такмана», «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник», «Психодіагностична методика «Pure procrastination scale»),

о

п

і

н

*математико-статистичні* – знаходження вибірових середніх, дисперсії, асиметрії, ексцесу, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту Спірмена.

**Структура** роботи: вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел, додатки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАГАЛИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

## 1.1. Прокрастинація як предмет вивчення психології

Вивчення прокрастинації як наукового явища пов'язано із формуванням зміста цього поняття П. Рігенбахом в книзі «Прокрастинація в житті людини», вихід якої датується 1977 р. Він вважав, що прокрастинація - це спричинить певні проблеми» [27, с. 48].

За визначенням Н.В. Назарук: «Прокрастинація розглядалася як хронічна або епізодична поведінка людини, яка є неконструктивною і шкідливою. Вона описувалася як поведінка зволікання та відкладення на потім неприємних, важких завдань або рішень» [28, с. 64]. Сучасний стан наукових досліджень характеризується продовженням розробки методики та методології вивчення цього феномену.

Визначення змісту прокрастинації на теперішній стан розвитку науки характеризується пошуком єдності в розумінні цього явища серед науковців.

Прокрастинаторами вважають таких осіб, які «відкладають виконання завдань або затягують їх, є безвідповідальними або перекладають свою відповідальність на інших, працюють хаотично (або багато годин чи днів працюють без відпочинку, або тижнями чи місяцями не можуть взятися до роботи), вони працюють без графіку чи плану, лише за наявності натхнення чи дедлайну» [14].

Ці думки формуються біля наступних тверджень: прокрастинація - добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки, що спричинить така затримка» [22, с. 59].

«психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше

задоволення або швидший результат. Часто переходить у хронічну форму, що породжує психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність» [15, с. 19].

особистісна диспозиція, «що проявляється в діяльності і поведінці людини та характеризується відтермінуванням значущих справ» [29].

«...добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, при тому, що для особистості це спричинить відчутний вагомий негативний ефект» [22, с.

«добровільне відкладання передбачуваної та необхідної та/або (особисто) важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних негативних наслідків, що переважають над позитивними наслідками відкладання» [Цит. по: 30, с. 66].

є «усвідомленим відкладанням запланованих дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми» [Цит по: 49, с. 305].

«поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається» [Цит по: 49, с . 305].

є комплексним, неоднорідним в психологічному плані феноменом, що включає в себе поведінкові, емоційні і когнітивні компоненти, а також є тісно взаємопов'язаним з мотиваційною сферою особистості [Цит по: 49, с . 306].

дезадаптивна стратегія подолання стресу [Цит по: 49, с . 305].

певна поведінкова схильність до зволікання і «відкладання на потім»; як «добровільне і свідоме відкладання особистістю важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних наслідків; як брак саморегуляції, розлад вольових процесів, самоорганізованості; як захисну реакцію на психологічне напруження; як конфлікт між “важливим” і “приємним”» [9, с.

«тенденція відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини у цей період часу діяльності цілеспрямовано відкладається. Людина залишається здатною діяти, але її активність спрямована на сторонні, малозначущі, іноді просто безглузді заняття» [Цит по: 23, с. 21].

іраціональна поведінка, що проявляється у діях викладання важливих для людини справ, що повторюються, всупереч усвідомлених нею негативних наслідків [47, с.303].

виявляється регулярно тільки у важливій діяльності і призводить до негативних наслідків: змінюється організація і якість діяльності, проявляється як типовий патерн поведінки [38].

схильність до постійного відкладання [37, с. 41].

пов'язана з емоційним дискомфортом який формується «в процесі зволікань, від наслідків відкладання та несвоєчасного завершення справ» [37, с. 41].

«певний поведінковий патерн, який впливає на те, що виконання провідної на поточний момент діяльності свідомо відкладається» [Цит. по: 30, с. 66].

процес «постійного добровільного зволікання із виконанням важливих справ у зв'язку з нерозвиненістю вольової поведінки особистості, це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи [22, с. 59]. свідоме відкладання справ, що призводить до негативних наслідків, супроводжується внутрішнім дискомфортом і негативними емоційними переживаннями» [5, с. 50].

Прокрастинацію вивчають з позицій декілька підходів до її розуміння: психодинамічний (прокрастинація – дія механізмів психологічного захисту),

поведінковий (прокрастинація – результат позитивного підкріплення відтермінування діяльності),

когнітивний (прокрастинація – результат уявлень про власні особливості, які пов'язані із нездатністю ефективно виконувати поставлені завдання та ін. [20].

Журавльова О.В. вважає, що «прокрастинація є комплексним феноменом», вона включає до себе «підсвідомий (прокрастинація як механізм психологічного захисту, спрямований на редукцію загроз цілісності





збільшення рівня напруги [14]; психофізіологічні, емоційні, мотиваційні, поведінкові, ресурсні, часові [9, с. 81]; порушення мотиваційно-вольової сфери, страх перед майбутнім; наявність значної кількості стресогенних ситуацій; перфекціонізм; деформована система ціннісних орієнтацій; порушення комунікативних зв'язків на користь віртуального спілкування [20, с. 34]; низька мотивація, страх помилки, перфекціонізм, робота, яка викликає негативні емоції, неприязнь або тиск зі сторони, чіткі часові рамки, небажання брати на себе відповідальність, відсутність навички планування часу [15, с. 19];

Прокрастинація приводить к визначеним наслідкам. Формуються: тривога і депресія, страх брати на себе відповідальність [27, с. 50]; підвищення тривожності, відчуття провини, невпевненість у собі [37, с. 41]; слабкість регуляторної компоненти особистості, її нездатність до управління ситуацією [39]; стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань, почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю [50; 36]; негативні болісні емоційні стани та велике бажання позбутися емоційних страждань [47]

Вчені визначають різні типи прокрастинації. Наприклад, пасивна та активна прокрастинація [25, с. 115]; функціональна та дисфункціональна [16]; ситуативна та хронічна [4].  
відсутня, продуктивна, непродуктивна [20];  
активізуальна прокрастинація, прокрастинація уникнення, прокрастинація прийняття рішення [16];  
академічна, щоденна, невротична, прийняття рішення, компульсивна

Узагальнюючі вище наведене, ми вважаємо необхідним описати феномен прокрастинації як явище, яке характеризується багатокомпонентністю та яке проявляється як зволікання з прийняттям

важливого рішення або виконанням важливої справи, нехтування цією необхідністю і відволіканням уваги на побутові дрібниці чи розваги. Як наслідок, прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес, почуття провини за незроблену роботу. Проявами прокрастинації вважаються дії, поведінка, вчинки особистості – зволікання з прийняттям важливого рішення та відволікання на другорядні справи.

## **1.2. Аналіз наукових поглядів на зміст поняття «копінг»**

Термін «копінг» був введений Л. Мерфі для позначення прагнення індивіда вирішити певну проблему [35].

Поняття «копінг» (coping) (у сучасному розумінні – «подолання») у психологічній науці частіш за все трактується як сукупність прийомів та способів, за допомогою яких відбувається процес оволодіння емоціогенною ситуацією [3].

У роботах сучасних психологів [32] використовується термін «подолання», тому що його семантика й значення найбільшою мірою відображають суть пропонованої концепції. Визначення «coping» має на увазі індивідуальний спосіб подолання суб'єктом зі скрутної ситуації, здатність справитися, упоратися з нею відповідно до її значущості в житті індивіда та його особистісно-середовими ресурсами, які багато в чому визначають поведінку людини [48].

Термін копінг чи копінг-стратегії чи копінгові стратегії - це дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. За Р. Лазарусом, ці терміни потрібно використовувати для того, щоб вивчати коло усвідомлених стратегій поведінки в процесі подолання стресових впливів.

На думку М. Дідух, копінг можливе розглядати як «динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення» [13].

Проблематика копінгу як спроби впоратися особистості зі складними для неї життєвими ситуаціями виникла в психології в другій половині минулого століття [8].

На думку дослідників, копінг має дві основні функції: рішення актуальної проблеми та регулюванні емоцій, що виникають під дією стресора. У широкому сенсі копінг включає всі види взаємодії особистості з параметрами зовнішнього або внутрішнього характеру з метою оволодіти або пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації. Вважається, що головне завдання копінгу полягає у забезпеченні та підтриманні благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [42; 43; 44].

Процес подолання стресу (копінг-процес) здійснюється за допомогою використання різних поведінкових стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів [41].

На думку вчених, можливе існування варіантів подолання: копінг може бути спрямований або на наближення до стресора (агресія, пошук інформації, рішення проблеми), або уникання стресора (ігнорування, відволікання, відхід), але незалежно від цього він проявляються на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях [7].

Це твердження надало можливість Р. Лазарусу можливість виділити наступні стратегії подолання: проблемно-фокусовані стратегії та емоційно-фокусовані стратегії [7].

До проблемно-фокусованих стратегій відносять: планове розв'язання проблеми, пошук інформації та конфронтація [10].

До емоційно-фокусованих стратегій відносять: дистанціювання, уникнення, самозвинувачення, самоконтроль, пошук підтримки, позитивну переоцінку проблемної ситуації [10].

За визначенням В.В. Стасюка, копінг-стратегії - це «способи керування стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу» [46].

Узагальнення поглядів на класифікації стратегій подолання дає можливість виділяти наступні їх типи:

активний копінг (планування дій, пошук активної суспільної підтримки, позитивне тлумачення і особистісний ріст, прийняття ситуації) - пасивний копінг [21];

автоматизовані копінги як стереотипні способи подолання: втеча-уникнення, прийняття відповідальності, захисні копінги: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, активні, діяльнісні копінги: пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації

звернення до інших (пошук підтримки), непродуктивний допінг (уникання, пов'язане з нездатністю справлятися з ситуацією), продуктивний допінг (активність, спрямована на вирішення проблеми, зберігаючи оптимізм, соціальний зв'язок, тонус) [2; 8].

адаптивний копінг, частково адаптивний копінг, не адаптивний допінг

ефективний копінг і неефективний допінг [2];

емоційний копінг (протест і оптимізм; частково адаптивний: емоційна розрядка і пасивна кооперація; не адаптивний: придушення емоцій, покірність, самозвинувачення і агресивність), когнітивний (проблемний аналіз, установка на власну цінність і збереження самовладання; частково адаптивний: додача сенсу і релігійність; неадаптивний: смиренність, розгубленість, диссимуляція і ігнорування), поведінковий (співпраця, оптимізм; частково адаптивний: компенсація, відволікання і конструктивна активність; не адаптивний: активне уникання і відступом) [2];

реактивний копінг, що спрямований на протидію стресорам, антиципаторний копінг, що спрямований на подолання загрози, яка з високою ймовірністю станеться у найближчому майбутньому, превентивний копінг, спрямований на накопичення резистентних ресурсів, які здатні зменшити важкість стресових подій, що можуть з відбутися у майбутньому або ж

зменшити ймовірність настання актуальних стресових ситуацій, проактивний копінг, спрямований на створення ресурсів, які призначені для досягнення управління майбутніми стресогенними ситуаціями, він обирається не у відповідь на конкретний стресор, а визначає готовність до потенційних стресорів взагалі [34];

реактивний копінг, антиципаторно-превентивний рівень копінгу, проактивний копінг [2].

Активно вивчаються копінг-ресурси особистості, тобто ті умови, що сприяють подоланню стресу: фізичні (здоров'я, витривалість); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримують системи); психологічні (переконавання, стійка самооцінка, товариськість, інтелект, мораль, гумор); матеріальні (гроші, обладнання) [34].

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний (его-орієнтований), диспозиційний, трансакційний та ресурсний [10].

Прихильники психоаналітичного підходу вважають, що копінг – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. В его-орієнтованому підході процес подолання (копінг-процес) розглядається як специфічний его-механізм, спрямований на продуктивну адаптацію особистості в скрутних ситуаціях, до якого людина вдається з метою рятування від внутрішнього напруження. Диспозиційний підхід розглядає копінг як особистісну схильність поводитися однаково в аналогічних ситуаціях Трансакційний підхід розглядає копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем. Прихильники його вважають, що «копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини» [10, с. 191]. Прихильники ресурсного підходу наполегають на наявності «комплексу ключових ресурсів», що «дає змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах, напружених ситуаціях. До ресурсів зазвичай зараховують

наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини» [10, с. 192].

У понятті копінгу традиційно розрізняють копінг-процес, у якому відтворено динаміку долаття труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність індивіда долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, характерний для цієї особи спосіб виходу з труднощів [Цит по: 10, с. 193].

На думку Р. Лазаруса та інш., копінг має декілька завдань: «зменшення негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів; терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій; підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; збереження емоційної рівноваги; підтримання, тісних взаємозв'язків з іншими людьми» [Цит по: 10, с. 194].

На думку В.І. Шебановой, «копінг-поведінка – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості й призводять до успішної або більш-менш успішної адаптації» [51].

Копінг-поведінка дає змогу суб'єкту за допомогою усвідомлених дій, засобами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, справлятися зі стресом.

Копінг-поведінка є успішною, коли вона «знімає фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруги; дає особистості можливість відновити активність, яка була до стресової ситуації; оберігає індивіда від психічного знесилення, іншими словами – попереджає дистрес [Цит по: 10, с. 195].

Копінг-поведінка формується на базі копінг-ресурсів: сукупність можливостей, які індивід застосовує для подолання стресу.

За визначенням В.В. Стасюка, копінг-ресурси – «відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його

подолання» [46, с. 5].

У цей час до копінг-ресурсів особистості відносять: розвиненість когнітивної сфери, що дозволяє оцінювати вплив соціального середовища, що оточує людину; уявлення людини про себе (Я-концепція); уміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за неї (інтернальний локус контролю); уміння спілкуватися з оточенням, певна соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (аффіліація); уміння співчувати оточуючим, «проживати» разом з ними якийсь відрізок їхнього життя, накопичуючи при цьому свій власний досвід (емпатія); позиція людини стосовно життя, смерті, любові, самотності, віри, духовність людини, віра в бога й т.і.; ціннісна мотиваційна структура особистості [32; 41; 42].

Важнейшими є: фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мораль, оптимізм) – і такі властивості особистості, як: стійкість, витривалість, які роблять людину міцною. Крім цього, до них належать соціальні ресурси (індивідуальні соціальні зв'язки та інші соціально- підтримуючі системи) [Цит по: 10].

Низький розвиток копінг-ресурсів сприяє формуванню пасивної дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції й дезінтеграції особистості [33].

Сформульоване уявлення про існування комплексу «ключових ресурсів», які впливають на формування сценарію використання «загального фонду ресурсів», це можуть бути: оптимізм та самоефективність; оптимізм; життєстійкість; почуття гумору [13].

### **Сучасні дослідження проявів прокрастинації старших підлітків та зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій**

Завдяки працям таких дослідників як С. Бабатіна, С. Бараннік, Р. Баранова, Я. Варварічева, Т. Вайда, О. Віндекер, Н. Гаранян, О. Грабчак, М. Дворник, Л. Дементій, В. Дуб, К. Дубінін, В. Єхалов, О. Журавльова,



Є. Ільїн, М. Карловська, О. Кравець, Н. Карловська, В. Лугова, Т. Мотрук, С. Мохова, А. Неврюєв, М. Останіна, О. Пилипенко, С. Світенко, Д. Стеценко, Г. Тарасевич, Є. Татарінова, В. Єхалов, А. Сидоренко, М. Хагбін, А. Шиліна, Н. Шухова та ін., ми можемо зараз сформулювати уявлення про такі характеристики прокрастинації: ситуативних причин прокрастинації, соціально-культурних і демографічних відмінностей прокрастинації, наслідків відкладання справ, виявлення індивідуально-особистісних особливостей самих прокрастинаторів, взаємозв'язки цього явища з рівнем мотивації, типологія проявів та ін.

Як вважають С. Бабатина та С. Світенко, основою схильності до прокрастинації є розвиток ірраціональної мотивації, яка надає можливість визначити дві спрямованості чинників прокрастинації: так званого зовнішнього (соціально-психологічного) та внутрішнього (психологічного) [4].

За даними вивчення чинників прокрастинації у підлітків, вони вибирають як основні чинники: «значні суб'єктивні труднощі планування свого майбутнього, невпевненість у тому, що заплановані в найближчому майбутньому справи сприятимуть досягненню відтермінованих життєвих цілей, малорозвинені вольові якості та інтолерантність до невизначеності тощо» [1, с. 12.].

Характерної рисою прокрастинації підлітків є ситуативне відкладання тих чи інших справ, які не співпадають з їх життєвими інтересами або виконати подібні справи необхідно на вимогу тих людей, з якими підлітки конфліктують [12].

Прокрастинація старших підлітків вивчається в рамках вивчення особливостей академічної прокрастинації (тобто такої, що виникає у межах навчального процесу). Наслідками академічної прокрастинації є зниження успішності та підвищення рівня тривожності, утворення комплексу неповноцінності, відмова від участі в навчальному процесі.

Головними причинами академічної прокрастинації серед старших

підлітків вважають:

відсутність мотивації до навчання, стрес як наслідок невпевненості та страху перед майбутнім, відсутність умінь будувати ієрархію цілей і цінностей та планувати навчальну діяльність, лінь, неефективне керівництво з боку викладачів, недостатність прямої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори [45];

лінь як недостатньо сформоване працелюбство; слабкість характеру; недостатня готовність; затягування через присутність страху; відсутність радості від роботи; ситуативне перевантаження роботою; втома [6];

перфекціонізм, страх неуспіху; страх успіху як додаткових обов'язків, які можуть виникнути у разі успішного виконання завдання; тривожність (особистісна і ситуативна); невміння планувати (погана орієнтація у часі, невизначення пріоритетності справ); потреба в підвищеній стимуляції [26];

відчуття дискомфорту, впливу неприязні та вербальних образ з боку однокласників [19].

страх невдачі [14].

Специфічною особливістю прокрастинації особистості підлітка є неузгодженість планів індивідуального майбутнього й теперішнього як результат формування власного життєвого міфу [18]. За таких умов молода людина уявляє власне майбутнє як таке, що мало залежить від її власної активності та зусиль, які вона може докласти в теперішньому.

Дослідження зв'язку копінгу та прокрастинації є досить актуальним, бо «дозволяє зрозуміти, які конкретні копінг-стратегії можуть бути пов'язані із прокрастинацією, як вони впливають на здатність особистості досягати мети й ефективно керувати своїм часом» [31, с. 58].

Деякі автори вважають, що «прокрастинація ототожнюється з незрілим, унікаючим стилем копінгу» [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с .

У дослідженні Погорільської Н.В., Карибіної А.С. було встановлено тісний взаємозв'язок між явищем прокрастинації та копінг-стратегіями.

Виявлено, що особи, які мають схильність до прокрастинації, частіше вдаються до дезадаптивних стратегій подолання, які полягають в уникненні проблеми, концентрації на негативних переживаннях [31, с. 60]. Ти, хто має низькі показники прократинації, обирають «ефективні» копінг-стратегії: створення планів, розкладів та інше.

Т. Селюкова вважає, що особи, які характеризуються високим рівнем схильності до прокрастинації, мають домінування наступних видів копінг-поведінки, а саме: «стримування, опанування, пошук соціальної підтримки за емоційними причинами, концентрація на емоціях та їх активне вираження, заперечення, звернення до віри, поведінковий та мислений відхід від проблем. Вони намагаються отримати пораду, допомогу чи яку-небудь інформацію від навколишніх, таким чином, перекладаючи на них відповідальність за свою бездіяльність» [40, с. 250]. Для осіб, що не схильні до прокрастинації, більш властиво проявляти активне опанування, планувати свій час та діяльність, власні дії, враховуючи об'єктивні умови, наявність власного минулого досвіду та ресурсів, властиве переформулювання та особистісний ріст, вміють придушувати конкуруючу діяльність, характерний пошук соціальної підтримки. Також вони намагаються уникати відволікання іншими видами активності, можуть ігнорувати інші речі для того, щоб можна було ефективніше впоратися зі складною ситуацією. Можуть впоратися з власними негативними переживаннями за допомогою придушення та стримування своїх емоцій, характерно високий рівень самоконтролю, визнають свою особистісну роль у виникненні проблем та відповідальність за прийняті ними рішення для вирішення цих проблем.

А. Шиліна вважає, що для осіб, не схильних до прокрастинації, більш притаманно використовувати такі копінг-стратегії, як: вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, і зовсім не властиво використовувати стратегію уникнення проблем. А для осіб, схильних до прокрастинації, більш властиве використання стратегії уникнення проблем, що обумовлено недостатнім

розвитком навичок активного вирішення проблем та особистісно-середовищних копінг-ресурсів [40].

Н. Крейдун вважає, що прокрастинація є менш характерною для осіб, що мають високі очікування від справи, високо цінують її результати особисто для себе, мають особисту зацікавленість, та навпаки, вона більш властива для осіб, що проявляють низьку наполегливість в досягненні власної мети, вважають діяльність марною, що призводить до ігнорування можливості майбутніх досягнень та прагнення отримувати задоволення в сьогоденні [24].

На думку Камінської О.В., рівень прокрастинації навчаючихся пов'язаний із домінантними в них копінг-стратегіями. Наприклад, респондентам із низьким рівнем прокрастинації притаманні такі емоційні копінг-стратегії, як «Покірність», «Пасивна кооперація» та «Оптимізм», тоді як студентам, схильним до прокрастинації, – «Протест», «Емоційна розрядка», «Пригнічення емоцій», «Самозвинувачення» [2020, с. 37].

Таким чином, аналіз літератури з метою визначення характеристик зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій особистості, з нашої точки зору, не є повним, у ньому недостатньо прораблена проблематика зв'язку проявів прокрастинації та допінг-стратегій у старших підлітків. Це і обомовило вибір нами предмету нашого дослідження.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз та узагальнення сучасних наукових поглядів пов'язаних із вивченням феноменів прокрастинації, копінгу та зв'язку прокрастинації та копінг-стратегій.

1. На нашу думку, найбільш повно визначає зміст поняття прокрастинація наступне визначення феномену прокрастинації:

це термін, що вказує на схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

Узагальнення наукових поглядів привело нас до наступних тверджень.

Вивчення прокрастинації є досить поширеним явищем у розробках зарубіжних та вітчизняних вчених.

У результаті дії прокрастинації стає поява прократинаторів - осіб, які схильні до відкладання виконання справ на більш пізній термін.

Прокрастинація формується на нейрофізіологічному рівні та супроводжує розвиток людини на всіх вікових етапах її розвитку.

Формування прокрастинації пов'язано з синдромом відкладеного життя, перфекціонізмом, синдромом навченої безпорадності.

Причинами прокрастинації є явища, характерні для особи чи ситуації її існування.

Наслідками прокрастинації є: тривога і депресія, страх брати на себе відповідальність, підвищення тривожності, відчуття провини, невпевненість у собі, слабкість регуляторної компоненти особистості, її нездатність до управління ситуацією, стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань, почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю, негативні болісні емоційні стани.

Стратегіями поведінки людей в ситуації відкладання є: адаптивні при низької прокрастинації та неадаптивні копінг-стратегіями при високій прокрастинації.

Типами прокрастинації є: пасивна та активна прокрастинація, ситуативна та хронічна, функціональна та дисфункціональна, активізуальна прокрастинація, прокрастинація уникнення, прокрастинація прийняття рішення, академічна, щоденна, невротична, прийняття рішення та ін.

2. Поняття «копінг» у психологічній науці частіш за все трактується як сукупність прийомів та способів, за допомогою яких відбувається процес оволодіння емоціогенною ситуацією.

На думку дослідників, копінг має дві основні функції: рішення

актуальної проблеми та регулюванні емоцій, що виникають під дією стресора.

Процес подолання стресу (копінг-процес) здійснюється за допомогою використання різних поведінкових стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів.

На думку вчених, можливе існування варіантів подолання: проблемно-фокусовані стратегії та емоційно-фокусовані стратегії.

Копінг-стратегії - це «способи керування стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу».

Існують види копінгу: активний копінг (планування дій, пошук активної суспільної підтримки, позитивне тлумачення і особистісний ріст, прийняття ситуації), пасивний копінг, автоматизовані допінги, адаптивний копінг, частково адаптивний копінг, не адаптивний допінг, ефективний копінг і неефективний допінг, емоційний та реактивний допінг, превентивний копінг, проактивний допінг.

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний (его-орієнтований), диспозиційний, трансакційний та ресурсний.

Копінг-поведінка дає змогу суб'єкту за допомогою усвідомлених дій, засобами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, справлятися зі стресом.

Копінг-поведінка формується на базі копінг-ресурсів: сукупність можливостей, які індивід застосовує для подолання стресу.

У цей час до копінг-ресурсів особистості відносять: розвиненість когнітивної сфери, що дозволяє оцінювати вплив соціального середовища, що оточує людину; уявлення людини про себе (Я-концепція); уміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за неї (інтернальний локус контролю); уміння спілкуватися з оточенням, певна соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (аффіліація); уміння співчувати оточуючим, «проживати» разом з ними якийсь відрізок їхнього

життя, накопичуючи при цьому свій власний досвід (емпатія); позиція людини стосовно життя, смерті, любові, самотності, віри, духовність людини, віра в бога й т.і.; ціннісна мотиваційна структура особистості.

Низький розвиток копінг-ресурсів сприяє формуванню пасивної дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції й дезінтеграції особистості.

Сформульоване уявлення про існування комплексу «ключових ресурсів», які впливають на формування сценарію використання «загального фонду ресурсів», це можуть бути: оптимізм та самоефективність; оптимізм; життєстійкість; почуття гумору.

3. Узагальнення сучасних досліджень проявів прокрастинації старших підлітків та зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій надає можливість висловити наступні думки.

Основою схильності до прокрастинації у підлітків є розвиток ірраціональної мотивації.

Специфічною особливістю прокрастинації особистості підлітка є неузгодженість планів індивідуального майбутнього й теперішнього як результат формування власного життєвого міфу.

Характерної рисою прокрастинації підлітків є ситуативне відкладання тих чи інших справ, які не співпадають з їх життєвими інтересами або виконати подібні справи необхідно на вимогу тих людей, з якими підлітки конфліктують.

Прокрастинація підлітків ототожнюється з незрілим, уникаючим стилем копінгу, також, вони частіше вдаються до дезадаптивних стратегій

Таким чином, аналіз літератури з метою визначення характеристик зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій особистості, з нашої точки зору, не є повним, у ньому недостатньо прораблена проблематика зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій у старших підлітків. Це і обумовило вибір нами предмету нашого дослідження.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Мета, завдання, гіпотеза та етапи проведення емпіричного дослідження особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій старших підлітків**

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій старших підлітків.

**Метою** емпіричного дослідження було визначення особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій старших підлітків.

**Завданнями** емпіричного дослідження було:

1. Визначити характер проявів прокрастинації в вибірці підлітків за допомогою методичного інструментарію.
2. Визначити характер проявів копінг-стратегій в вибірці підлітків за допомогою методичного інструментарію.
3. Обробити результати за допомогою математико-статистичного інструментарію та визначити зв'язки між даними за допомогою процедури кореляційного аналізу.
4. Сформулювати висновки.
5. Написати звіт.

**Гіпотезою** нашого емпіричного дослідження було: емпіричні дані про особливості проявів прокрастинації старших підлітків в нашій вибірці пов'язані позитивно з емпіричними даними копінг-стратегій.

Дослідження особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій старших підлітків здійснювалося у наступних етапах.

1. Опрацювання наукової літератури, формування уявлень про предмет, та об'єкт дослідження.



2. Формування гіпотези емпіричного дослідження, мети та завдань емпіричного дослідження, розробка програми, визначення полігону досліджуваних, підбір методичного інструментарію.

3. Польовий етап дослідження.

4. Опрацювання результатів.

5. Написання звіту.

## 2.2. Аналіз полігону досліджуваних

Дослідження проводилось серед учнів 8-х класів ЗОШ №121 м. Дніпро. Кількість досліджуваних - 41 особи, з них – 21 хлопчик, 20 дівчаток. Вік досліджуваних – 13-14 років.

Розподіл учасників дослідження за статтю приведений на рис. 2.2.1.

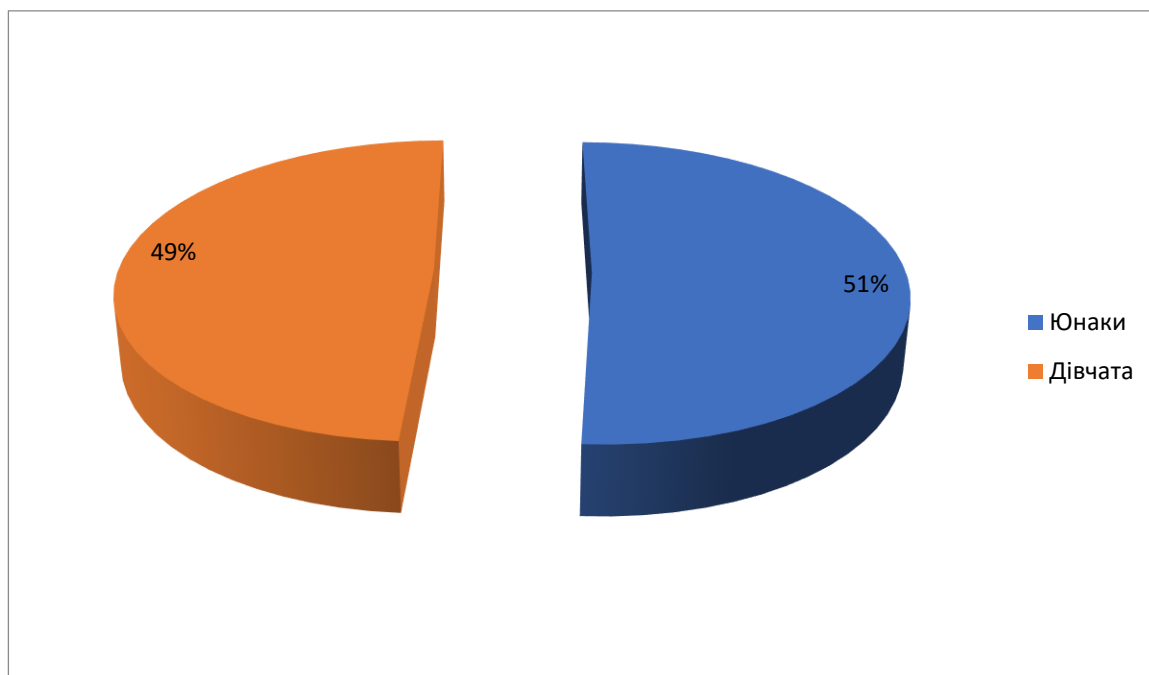


Рис. 2.2.1. Розподіл учасників дослідження за статтю.

Аналіз даних, які приведені на рис. 2.2.1. дає можливість сформулювати думку про те, що вибірка учасників нашого дослідження є гетерогенною за статтю.

Розподіл учасників дослідження за віком приведений на рис. 2.1.2.

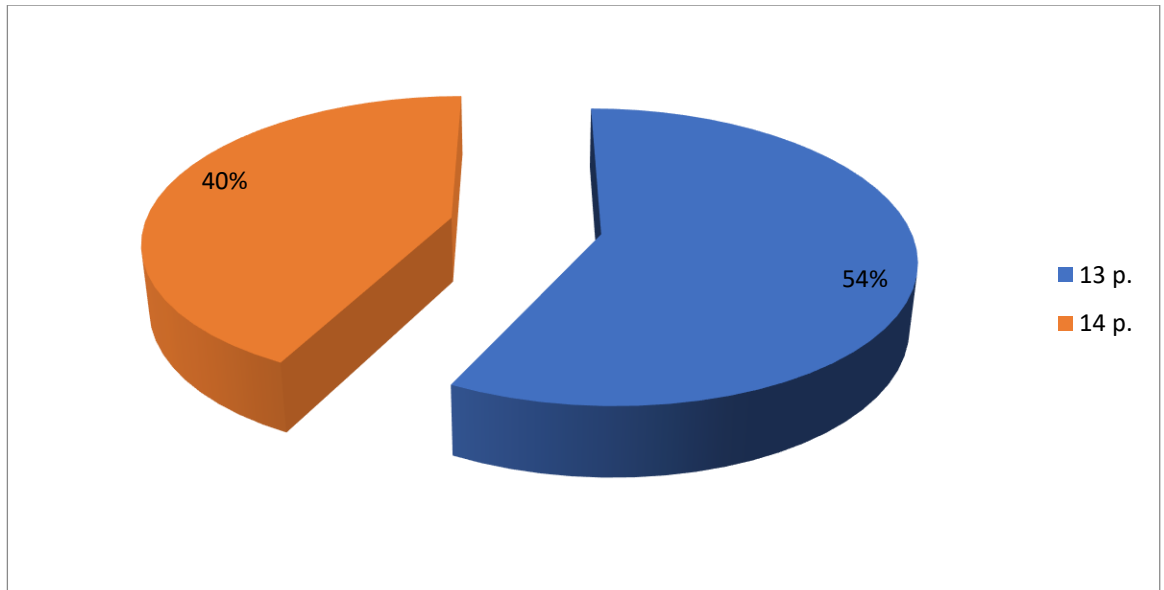


Рис. 2.1.2. Розподіл учасників дослідження за віком.

Аналіз даних, які приведені на рис. 2.1.2. дає можливість сформулювати думку про те, що вибірка учасників нашого дослідження є гетерогенною за віком.

Таким чином, характеристикою нашої вибірки є те, що вона є гетерогенною за статтю та за віком.

### 2.3. Методичний інструментарій

Для досягнення мети дослідження нами було використані наступні методики.

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей
2. Шкала прокрастинації Б. Такмана
3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник.
4. Психодіагностична методика «Pure procrastination scale».
5. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS».

Короткий опис методичного інструментарію представлений нижче:

## 1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

## 2. Шкала прокрастинації Б. Такмана

Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень.

Шкала прокрастинації, створена Б. Такменом у 1991 році, є одновимірним діагностичним інструментарієм спрямованим на визначення здатності особистості до саморегуляції й контролю за дотриманням запланованих нею завдань. Опитувальник уключає 16 позицій, що оцінюються за 4-бальною шкалою (від 1 – «повністю не згоден» до 4 – «повністю згоден»). Методика характеризується високим рівнем надійності:  $\alpha = 0,86$  ( $n = 50$ ) і  $\alpha = 0,90$  ( $n = 183$ ). Із погляду вченого, прокрастинація зумовлена поєднанням відсутності віри у можливість успішного завершення завдання та схильності до приписування відповідальності за життєві невдачі зовнішнім чинникам.

Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

55-64 балів – висока схильність до прокрастинації;

48-54 балів – середня схильність до прокрастинації;

35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

3. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М.Дворник

Опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник. Вибірку склали 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей.

Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

4. Психодіагностична методика «Pure procrastination scale».

Сконструйована у результаті факторного аналізу методика (має у собі 10 питань) дає змогу визначити загальний рівень схильності опитуваного до виявлення прокрастинації та вивчити особливості її прояву за трьома аспектами (шкалами): 1) біхевіоральним; 2) прийняття рішення; 3) не адаптивним.

Аналіз вказаних даних свідчить, що усі твердження, які увійшли до структури методики, мають рівень значущості не нижчий 5%, а відтак характеризуються дискримінативною потужністю.

На основі англійської методики були сформульовані пункти україномовного варіанту PPS. Результати конфірмаційного факторного аналізу продемонстрували, що трьохфакторна модель, на відміну від запропонованої автором, оригінального опитувальника однофакторної характеризується значно вищим рівнем відповідності отриманим даним.

Сконструйований діагностичний інструментарій успішно пройшов перевірку ряду психометричних параметрів, відтак володіє характеристиками надійності та валідності та може використовуватися для вивчення особливостей прояву особистістю прокрастинації.

5. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової).

Методика містить 48 тверджень, що описують поведінку.

Досліджуваному пропонується оцінити наскільки часто він реагує саме так у стресовій ситуації за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). Методика спирається на чотирьохфакторну модель копінг-поведінки та визначає три виміри копінг-стратегії: орієнтація на проблему (адаптивний вид копінгу, коли ситуації оцінюються як мінливі; при цьому зосередженість зберігається, а емоції контролюються), орієнтація на емоції (вторинний адаптивний стиль контролю, коли ситуації оцінюються як незмінні; в довгостроковій перспективі можуть посилити депресію та тривогу), орієнтація на уникнення (що поділяється на відволікаючий та соціально-відволікаючий копінг). При цьому, відволікаючий уникаючий копінг це короткострокова адаптація до неконтрольованих проблем, що передбачає переключення уваги з проблеми; а соціальне відволікання чи уникнення соціального характеру передбачає пошук соціальних зв'язків у стресових ситуаціях для відволікання чи допомоги (ця стратегія адаптивна короткочасно та у довгостроковій перспективі ефективна для вирішення проблем).

## **2.4. Аналіз результатів дослідження**

2.4.1. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» є приведеними у таблиці 2.4.1.

Таблиця 2.4.1.

## Результати дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

Показники прокрастинації	Чоловіча вибірка	Жіноча вибірка
Високі	32%	28%
Середні	42%	48%
Низькі	26%	24%

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» представлений на рис. 2.4.1.

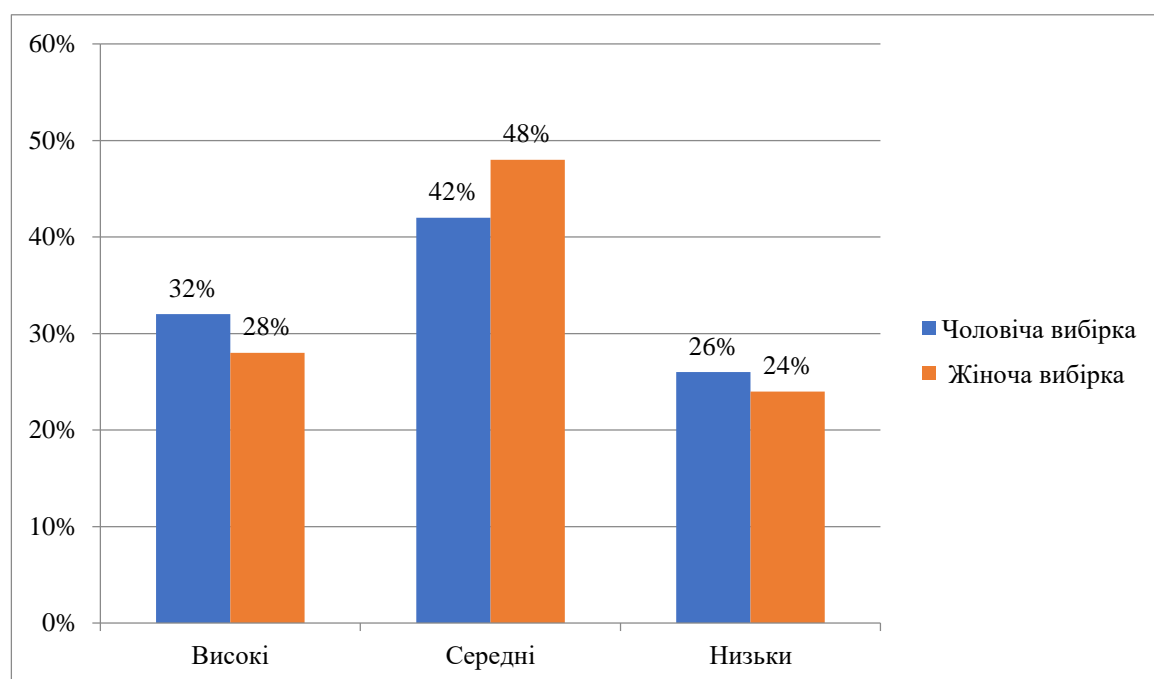


Рис. 2.4.1. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

Аналіз результатів, які приведені у таблиці 2.4.1. дає можливість висказати наступні думки.

У нашої вибірці

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 32% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 28% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» більша

ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 32% хлопців та 28% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 42% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 48% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» менша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 42% хлопців та 48% дівчат - учасників дослідження – характеризуються середніми проявами рис прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім, у нашій вибірці превалюють середні значення результатів дослідження за цією методикою;

серед хлопців низьки показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 26% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 24% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» дорівнює кількості учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 26% хлопців та 24% дівчат - учасників дослідження – характеризуються низькими проявами рис прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців високи та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 74% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 76% учасників дослідження, серед хлопців низьки та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» виявилися у 68% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 72% учасників дослідження, таким чином, кількість учасників дослідження –

хлопців, які мають високи та середні показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» більша ніж кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні та низьки значення за результатами дослідження, кількість учасників дослідження – дівчат, які мають високи та середні показники за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» більша ніж кількість учасників дослідження – дівчат, які мають середні та низьки значення за результатами дослідження, тобто у нашій вибірці превалюють високи та середні значення результатів дослідження за цією методикою.

Середнє значення варіати у вибірці хлопців 64,7, середнє значення у вибірці дівчат 63,1.

Перевірка виборок на близькість до нормального розподілу за допомогою обчислювання коефіцієнтів асиметрії та ексцесу є представленою у таблиці 2.4.2.

Таблиця 2.4.2.

Результати обчислювання даних дослідження за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей»

Величини коефіцієнтів	Чоловіча вибірка	Аналіз	Жіноча вибірка	Аналіз
Асиметрії ( $A$ )	0,23	слабка, позитивна	0,23	слабка, позитивна
)	0,55	слабкий, позитивний	0,63	слабкий, позитивний
)	0,18		0,19	
)	0,53		0,64	
$ A /m_A$	1,104	<3	1,24	<3
	1,05	<3	0,98	<3

Аналіз даних, які приведені у таблиці 2.4.2. дає можливість висловити наступні думки про характеристики розподілу даних за результатами використання методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей».

Асиметрія розподілу у чоловічій вибірці слабка, позитивна, асиметрія у жіночій вибірці слабка, позитивна. За цим параметром розподіли даних у



чоловічої та жіночої виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Екссес розподілу у чоловічої вибірці слабкий, позитивний, екссес у жіночої вибірці слабкий, позитивний. За цим параметром розподіли даних у чоловічої та жіночої виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Співвідношення модуля асиметрії до помилки асиметрії є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічої та жіночої вибірці до нормального розподілу.

Співвідношення модуля ексцесу до помилки ексцесу є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічої та жіночої вибірці до нормального розподілу.

Наступним шагом нашого дослідження була перевірка виборок на однорідність за допомогою критерію Стьюдента  $t$ .

Задля досягнення цієї мети нами були висунути наступні статистичні гіпотези: нульова та альтернативна.

Нульова та альтернативна гіпотези мають вигляд

$H_0 : F_1(x) = F_2(x)$  (вибірki однорідні)

$H_1 : F_1(x) \neq F_2(x)$  (вибірki не однорідні)

Обчислення коефіцієнту Стьюдента  $t$  надало нам можливість висловити думку, що  $t_{\text{ЕМП}} = 1,79$ , ми порівняли це значення із величиною  $t_{\text{КРИТ}}$ , яка для рівня значущості  $\alpha=0,05$  при ступені вільності  $f=(n_1+n_2) =40$ , є

величиною, яка дорівнює 2,02. Порівняння цих величин надало нам можливість висловити думку, що  $t_{\text{ЕМП}} < t_{\text{КРИТ}}$  ( $1,79 < 2,02$ ).

Це статистичне рішення надає нам можливість висловити думку про однорідність виборок, тобто групи чоловіча та жіноча в проявах прокрастинації є близькими.

2.4.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана» є приведеними у таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3.

Результати дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

Показники прокрастинації	Чоловіча вибірка	Жіноча вибірка
висока схильність	34%	30%
середня схильність	46%	50%
низька схильність	20%	20%

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана» представлений на рис. 2.4.2.

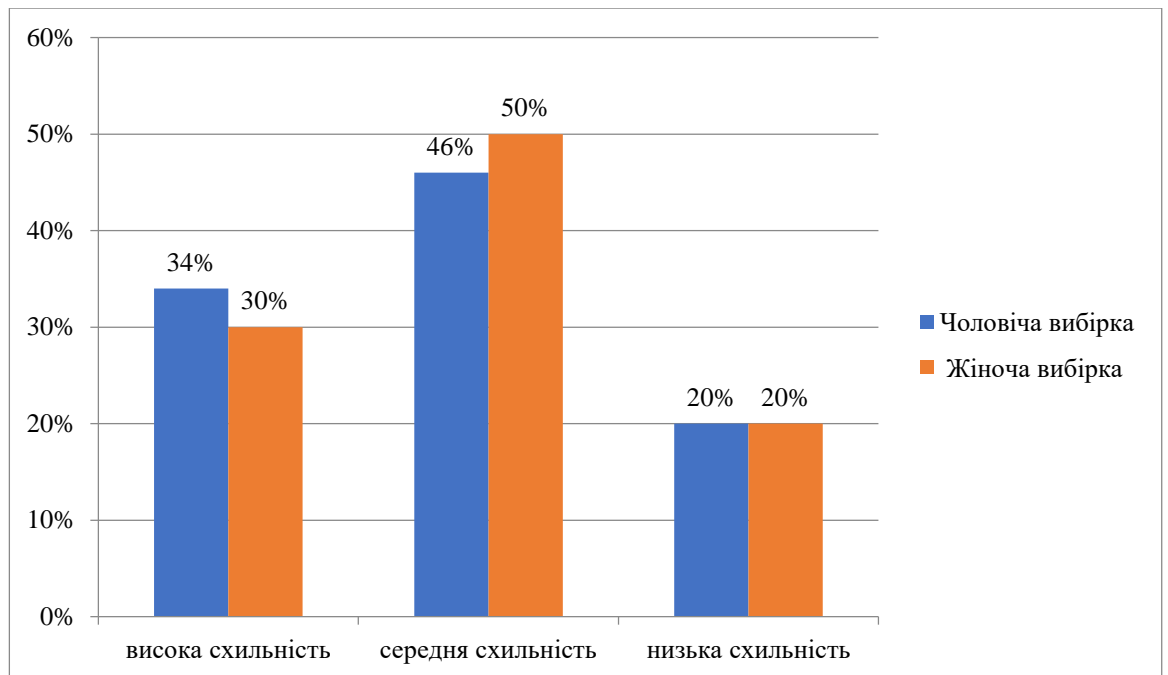


Рис. 2.4.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.2. дає можливість висказати наступні думки.

У нашої вибірці

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 34% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 30% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 34% хлопців та 30% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 46% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 50% учасників дослідження,

кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» менша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 46% хлопців та 50% дівчат - учасників дослідження – характеризуються середніми проявами рис прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім, у нашій вибірці превалюють середні значення результатів дослідження за цією методикою;

серед хлопців низьки показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 20% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 20% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають низьки показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 20% хлопців та 20% дівчат - учасників дослідження – характеризуються низькими проявами рис прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім;

серед хлопців високи та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 84% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 86% учасників дослідження, серед хлопців низьки та середні показники за результатами проведення дослідження за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» виявилися у 64% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 68% учасників дослідження, таким чином, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи та середні показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша ніж кількість учасників дослідження – хлопців, які мають середні та низьки значення за результатами дослідження, кількість учасників дослідження – дівчат, які мають високи та середні показники за методикою «Шкала прокрастинації Б. Такмана» більша ніж кількість учасників дослідження – дівчат, які мають середні та низьки значення за результатами дослідження,

тобто у нашій вибірці превалюють високи та середні значення результатів дослідження за цією методикою.

Середнє значення варіати у вибірці хлопців 70,2, середнє значення у вибірці дівчат 71,2.

Перевірка виборок на близькість до нормального розподілу за допомогою обчислювання коефіцієнтів асиметрії та ексцесу є представленою у таблиці 2.4.4.

Таблиця 2.4.4.

Результати обчислювання даних дослідження за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана»

Величини коефіцієнтів	Чоловіча вибірка	Аналіз	Жіноча вибірка	Аналіз
Асиметрії ( $A$ )	0,22	слабка, позитивна	0,231	слабка, позитивна
)	0,56	слабкий, позитивний	0,656	слабкий, позитивний
)	0,22		0,19	
)	0,53		0,67	
$ A /m_A$	1,096	<3	1,36	<3
	1,097	<3	0,95	<3

Аналіз даних, які приведені у таблиці 2.4.4. дає можливість висловити наступні думки про характеристики розподілу даних за результатами використання методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана».

Асиметрія розподілу у чоловічій вибірці слабка, позитивна, асиметрія у жіночій вибірці слабка, позитивна. За цим параметром розподіли даних у чоловічій та жіночій виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Ексцес розподілу у чоловічій вибірці слабкий, позитивний, ексцес у жіночій вибірці слабкий, позитивний. За цим параметром розподіли даних у чоловічій та жіночій виборка є схожими. Таким чином, ми можемо висловити

думку про те, поведінка представників жіночої та чоловічої груп є близькою та характеризуються проявами прокрастинації, які можна зафіксувати за допомогою цієї методики.

Співвідношення модуля асиметрії до помилки асиметрії є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічій та жіночій вибірці до нормального розподілу.

Співвідношення модуля ексцесу до помилки ексцесу є меншим контрольного числа (3) як у жіночої вибірки, так і в вибірці чоловіків. Таким чином, ми можемо стверджувати про близькість розподілів у чоловічій та жіночій вибірці до нормального розподілу.

Наступним шагом нашого дослідження була перевірка виборок на однорідність за допомогою критерію Стьюдента  $t$ .

Задля досягнення цієї мети нами були висунути наступні статистичні гіпотези: нульова та альтернативна.

Нульова та альтернативна гіпотези мають вигляд

$$H_0 : F_1(x) = F_2(x) \text{ (вибірki однорідні)}$$

$$H_1 : F_1(x) \neq F_2(x) \text{ (вибірki не однорідні)}$$

Обчислювання коефіцієнту Стьюдента  $t$  надало нам можливість висловити думку, що  $t_{\text{ЕМП}} = 1,86$ , ми порівняли це значення із величиною  $t_{\text{КРИТ}}$ , яка для рівня значущості  $\alpha=0,05$  при ступені вільності  $f=(n_1+n_2) =40$ , є величиною, яка дорівнює 2,02. Порівняння цих величин надало нам можливість висловити думку, що  $t_{\text{ЕМП}} < t_{\text{КРИТ}}$  ( $1,87 < 2,02$ ).

Це статистичне рішення надає нам можливість висловити думку про однорідність виборок, тобто групи чоловіча та жіноча в проявах прокрастинації є близькими.

2.4.3. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»

Результати дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» є приведеними у таблиці 2.4.5.

Таблиця 2.4.5.

Результати дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»

Шкали методики	Високи показники	
	Чоловіча вибірка	Жіноча вибірка
«Недооцінка готовності до виконання завдання»	46%	30%
«Подолання страху відповідальності»	32%	42%
«Знижений рівень зацікавленості»	22%	42%
«Орієнтація на соціальну винагороду»	42%	22%
«Схильність до педантизму»	22%	42%

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» представлений на рис. 2.4.4.



Рис. 2.4.4. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник»

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.4. дає можливість висказати наступні думки.

У нашої вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» по шкалі «Недооцінка готовності до виконання завдання» виявилися у 46% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 30% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «Недооцінка готовності до виконання завдання» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» більша ніж кількість учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 46% хлопців та 30% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які М. Дворник описував наступним чином: схильні до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «Подолання страху відповідальності» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» виявилися у 32% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 42% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи за шкалою «Подолання страху відповідальності» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» менша ніж кількість учасників дослідження дівчат, таким чином в нашій вибірці 32% хлопців та 42% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються М.Дворник як тих, хто має тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання;



серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «*Знижений рівень зацікавленості*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» виявилися у 22% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 42% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «*Знижений рівень зацікавленості*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» менша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 22% хлопців та 42% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: вони мають загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «*Орієнтація на соціальну винагороду*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» виявилися у 42% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 22% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «*Орієнтація на соціальну винагороду*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» більша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 42% хлопців та 22% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис не-прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: вони мають бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення;

серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за шкалою «*Схильність до педантизму*» методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» виявилися у 22% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 42% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи показники за шкалою «*Схильність до педантизму*» методики «Анкета

«Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» менша кількості учасників дослідження серед дівчат, таким чином в нашій вибірці 22% хлопців та 42% дівчат - учасників дослідження – характеризуються високими проявами рис прокрастинатора, які М. Дворник описував таким чином: ці досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

2

є приведеними у таблиці 2.4.7.

4

Таблиця 2.4.7.

Результати дослідження за допомогою методики методики «Pure

4

Шкали методики	Високи показники	
	Чоловіча вибірка	Жіноча вибірка
«Біхевіоральна прокрастинація»	48%	38%
«Прокрастинація прийняття рішення»	38%	48%
«Неадаптивна прокрастинація»	28%	48%

н

представлений на рис. 2.4.6.

л

і

з

р

е

з

у

л

ь

т

а

т

р

в

т

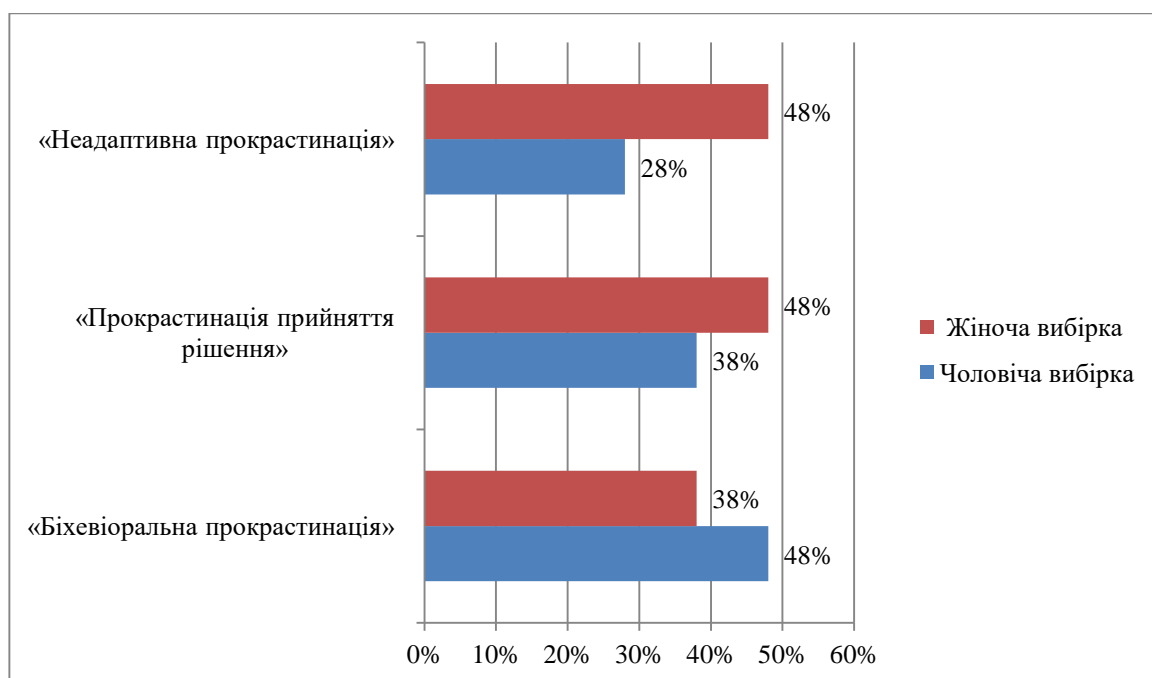


Рис. 2.4.6. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.6. дає можливість висказати наступні думки.

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами *Біхевіоральна прокрастинація* виявилися у 48% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 38% учасників дослідження, кількість учасників *Біхевіоральна прокрастинація* методики «Pure procrastination scale» більша ніж кількість учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 48% хлопців та 38% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до дій відкладання необхідних термінових справ;

серед хлопців високи показники за результатами проведення *Прокрастинація прийняття рішення* методики «Pure procrastination scale» виявилися у 38% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 48% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – хлопців, які мають високи *Прокрастинація прийняття рішення* методики методики «Pure менша ніж кількість учасників дослідження у жіночій вибірці, які мають високи показники за цією шкалою, таким чином в нашій вибірці 38% хлопців та 48% дівчат - учасників дослідження – характеризуються проявами рис прокрастинатора, які описуються авторами як такі, які відкладають прийняття рішення на високий термін;

д  
о  
с  
л  
і  
д  
ж  
е  
н  
н

орієнтовані на відкладання дій вне залежності від оцінювання важливості цих дій.

#### 2.4.5. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»

Результати дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» є приведеними у таблиці 2.4.7.

Таблиця 2.4.8.

Результати дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»

Шкали методики	Високи показники	
	Чоловіча вибірка	Жіноча вибірка
Копінг, орієнтований на вирішення завдання	42%	32%
Копінг, орієнтований на емоції	32%	42%
Копінг, орієнтований на уникнення	26%	26%
Субшкала відвертання	16%	12%
Субшкала соціального відвертання	16%	14%

Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» представлений на рис. 2.4.7.

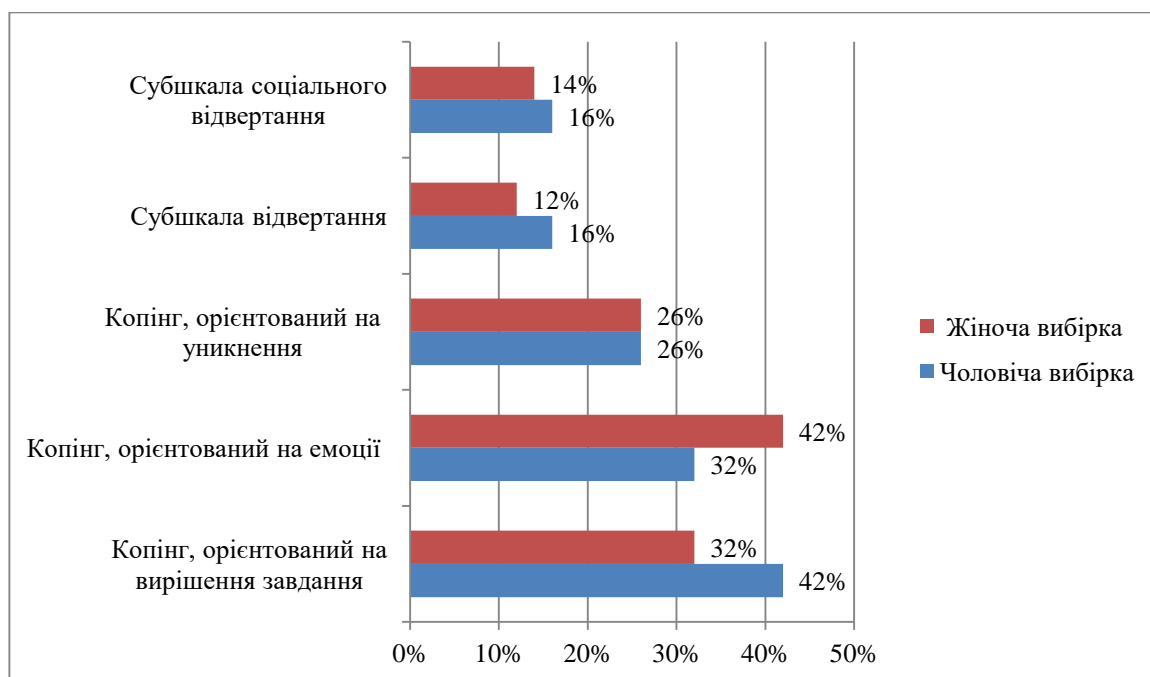


Рис. 2.4.7. Порівняльний аналіз результатів дослідження за допомогою

Аналіз результатів, які приведені на рис. 2.4.7. дає можливість висказати наступні думки.

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових *Копінг, орієнтований на вирішення завдання*» виявилися у 42% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 32% учасників дослідження, кількість *Копінг, орієнтований на вирішення завдання* методики «Копінг-поведінка у більша ніж кількість учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 42% хлопців та 32% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до використання раціональних дій, які дозволяють вирішувати завдання;

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових *Копінг, орієнтований на емоції*» виявилися у 32% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 42% учасників дослідження, кількість учасників *Копінг, орієнтований на емоції* методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» більша ніж кількість учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 32% хлопців та 42% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до використання проявів емоційної поведінки, які спрямовані на вирішення проблемної ситуації;

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових

с

и

т

*Копінг, орієнтований на уникнення»* виявилися у 26% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 26% учасників дослідження, кількість дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 26% хлопців та 26% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці проявляти уникання від необхідних для рішення проблеми дій;

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових *Субшкала відвертання»* виявилися у 16% учасників дослідження, у вибірці дівчат – у 12% учасників дослідження, кількість учасників дослідження – *Субшкала відвертання»* методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» порівняно однакова з кількістю учасників дослідження-дівчат, таким чином в нашій вибірці 16% хлопців та 12% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці проявляти відвертання від ситуації вирішення проблеми;

У нашій вибірці серед хлопців високи показники за результатами проведення дослідження за методикою «Копінг-поведінка у стресових

с

и

т

у

а

ц

і

я

х

С

які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці проявляти відвертання від ситуації взаємодії з іншими.

Встановлення взаємозв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-поведінки

В цілях нашого дослідження взаємозв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-поведінки підлітків ми використовували наступний математико-статистичний апарат: коефіцієнт кореляції рангу Спірмена, який обчислюється за формулою,  $\rho = 1 - 6\sum d^2 / (n(n^2 - 1))$ , де  $d$  - різниця між рангами кожного спостереження від двох змінних,  $n$  - кількість спостережень. Результати обчислювання коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ) порівнювалися із величинами шкали Чеддока, що дало можливість визначити спрямованість та величину сили зв'язку між показниками діагностичних методів.

. Дослідження взаємозв'язку між результатами вивчення прояву прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

с

т  
р Виконуючи завдання нашого дослідження, ми вивчали зв'язок між проявами прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» та результатами вивчення проявів допінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS». Для досягнення цієї мети ми використали формулу обчислювання коефіцієнту Спірмена  $\rho$ , таблиці Excel, до яких вносили показники досліджень за методиками, що дало нам можливість визначити значення зв'язку.

Результати визначення зв'язку між високими показниками проявів прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» та результатами вивчення проявів допінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» приведені у таблиці 2.4.7

л

і

т

Таблиця 2.4.7

**Результати вивчення зв'язку між високими показниками прояву прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» та результатами вивчення проявів допінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»**

Шкала CISS	Показники коефіцієнту кореляції рангу Спірмена, $\rho$		
	в цілому за вибіркою	у вибірці хлопців	у вибірці дівчат
Копінг, орієнтований на вирішення завдання			
Копінг, орієнтований на емоції			
Копінг, орієнтований на уникнення			
Субшкала відвертання			
Субшкала соціального відвертання			

Аналіз даних, які приведені у таблиці, дає можливість сформулювати наступні думки щодо зв'язку високих показників прояву прокрастинації, визначених за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації», та копінг стратегіями, характеристики яких вимірювані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS».

У цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «копінг, орієнтований на вирішення завдання» та високими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,36, що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між проявами «копінгу, орієнтованого на вирішення завдання» та високими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на вирішення завдання» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,32, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на вирішення завдання» та високими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на вирішення завдання» та високими показниками схильності до прокрастинації



у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,38, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на вирішення завдання» та високими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

у цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «копінг, орієнтований на емоції» та високими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,24, що свідчить про наявність слабкого позитивного зв'язку між проявами «копінгу, орієнтованого на емоції» та високими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінгу, орієнтованого на емоції» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,18, що свідчить про наявність слабкого позитивного зв'язку між проявами «копінгу, орієнтованого на емоції» та високими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на емоції» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,30, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на емоції» та високими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

у цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «копінг, орієнтований на уникнення» та високими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав , що свідчить про наявність помітного позитивного зв'язку між проявами «копінгу, орієнтованого на уникнення» та високими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на уникнення» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці

хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на уникнення» та високими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на уникнення» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,50, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помітного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на уникнення» та високими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

У цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «субшкала відвертання» та високими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,51, що свідчить про наявність помітного позитивного зв'язку між проявами «відвертання» та високими показниками прокрастинації у нашій вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала відвертання» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав , що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «відвертання» та високими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала відвертання» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав , що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «відвертання» та високими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

У цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «субшкала соціального відвертання» та високими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав

0,43, що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між проявами «соціального відвертання» та високими показниками прокрастинації у нашій вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала соціального відвертання» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,40, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «соціального відвертання» та високими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала соціального відвертання» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,44, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «соціального відвертання» та високими показниками прокрастинації у вибірці дівчат.

Результати визначення зв'язку між низькими показниками проявів прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» та результатами вивчення проявів допінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» приведені у таблиці 2.4.8

*Таблиця 2.4.8*

**Результати вивчення зв'язку між низькими показниками прояву прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» та результатами вивчення проявів допінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»**

Шкала CISS	Показники коефіцієнту кореляції рангу Спірмена, $\rho$		
	в цілому за вибіркою	у вибірці хлопців	у вибірці дівчат
Копінг, орієнтований на вирішення завдання			
Копінг, орієнтований на емоції			
Копінг, орієнтований на уникнення			
Субшкала відвертання			
Субшкала соціального відвертання			

Аналіз даних, які приведені у таблиці 2.4.8, дає можливість сформулювати наступні думки щодо зв'язку низьких показників прояву прокрастинації, визначених за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації», та копінг стратегіями, характеристики яких вимірювані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS».

У цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «копінг, орієнтований на вирішення завдання» та низькими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,58, що свідчить про наявність помітного позитивного зв'язку між проявами «копінгу, орієнтованого на вирішення завдання» та низькими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на вирішення завдання» та низькими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,61, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помітного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на вирішення завдання» та низькими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на вирішення завдання» та низькими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,53, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помітного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на вирішення завдання» та низькими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

у цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «копінг, орієнтований на емоції» та низькими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав , що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між проявами «копінгу, орієнтованого на емоції» та низькими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінгу, орієнтованого

на емоції» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена проявами «копінгу, орієнтованого на емоції» та низькими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на емоції» та низькими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,60, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помітного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на емоції» та низькими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

у цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «копінг, орієнтований на уникнення» та низькими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав , що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між проявами «копінгу, орієнтованого на уникнення» та низькими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на уникнення» та низькими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,24, що свідчить про наявність позитивного зв'язку слабого ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на уникнення» та низькими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «копінг, орієнтований на уникнення» та низькими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,31, що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «копінгу, орієнтованого на уникнення» та низькими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

у цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «субшкала

відвертання» та низькими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,21, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку між проявами «відвертання» та низькими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала відвертання» та високими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав , що свідчить про наявність позитивного зв'язку слабого ступеню між проявами «відвертання» та низькими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала відвертання» та низькими показниками схильності до прокрастинації у вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав , що свідчить про наявність позитивного зв'язку помірного ступеню між проявами «відвертання» та низькими показниками прокрастинації у вибірці дівчат;

у цілому за вибіркою статистичний зв'язок між шкалою «субшкала соціального відвертання» та низькими показниками прокрастинації, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 3, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку між проявами «соціального відвертання» та низькими показниками прокрастинації у нашої вибірці;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала соціального відвертання» та низькими показниками схильності до прокрастинації у вибірці хлопців, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,26, що свідчить про наявність позитивного зв'язку слабого ступеню між проявами «соціального відвертання» та низькими показниками прокрастинації у вибірці хлопців;

статистичний зв'язок між показниками шкали «субшкала соціального відвертання» та низькими показниками схильності до прокрастинації у

вибірці дівчат, обчислюваний за допомогою коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ( $\rho$ ), склав 0,26, що свідчить про наявність позитивного зв'язку слабкого ступеню між проявами «соціального відвертання» та низькими показниками прокрастинації у вибірці дівчат.

Якісний аналіз зв'язку між показниками проявів прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» та результатами вивчення проявів допінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» приведений у таблиці 2.4.9.

Таблиця 2.4.9

**Результати порівняння зв'язку між показниками прояву прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації» та результатами вивчення проявів допінг-стратегій підлітків за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»**

Якісний аналіз зв'язку						
Шкала CISS	в цілому за вибіркою		у вибірці хлопців		у вибірці дівчат	
	Високі	Низьки	Високі	Низьки	Високі	Низьки
Показники ШЗП						
Копінг, орієнтований на вирішення завдання	помірний	помітний	помірний	помітний	помірний	помітний
Копінг, орієнтований на емоції	слабкий	помірний	слабкий	помірний	помірний	помітний
Копінг, орієнтований на уникнення	помітний	помірний	помітний	слабкий	помітний	помірний
Субшкала відвертання	помітний	слабкий	помірний	слабкий	помірний	слабкий
Субшкала соціального відвертання	помірний	слабкий	помірний	слабкий	помірний	слабкий

Аналіз даних, представлений у таблиці 2.4.9. дає можливість висловити наступні думки.

У цілому за вибіркою:

зв'язок показників шкали *«Копінг, орієнтований на вирішення»* методики *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* з високими показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* - помірний, з низькими показниками помітний, тобто зв'язок з низькими показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* сильніший, тому ми можемо висловити думку про те, що відсутність високих проявів прокрастинації можливе пов'язана з превалюванням у поведінці нахилів до вирішування завдань;

зв'язок показників шкали *«Копінг, орієнтований на емоції»* методики *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* з високими показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* слабкий, з низькими показниками - помірний, тобто зв'язок з низькими показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* сильніший, тому ми можемо висловити думку про те, що відсутність високих проявів прокрастинації можливе пов'язана з превалюванням у поведінці нахилів до емоційних засобів вирішування проблем;

зв'язок показників шкали *«Копінг, орієнтований на уникнення»* методики *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* з високими показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* помітний, з низькими показниками - помірний, тобто зв'язок з низькими показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* слабкіший, тому ми можемо висловити думку про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе пов'язана з превалюванням у поведінці нахилів до уникнення;

зв'язок показників шкали *«субшкала відвертання»* методики *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* з високими показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* помітний, з низькими показниками - слабкий, тобто зв'язок з низькими показниками методики *«Шкала загальної*



прокрастинації» слабкіший, тому ми можемо висловити думку про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до відвертання;

зв'язок показників шкали «*субшкала соціального відвертання*» методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з високими показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» помірний, з низькими показниками - слабкий, тобто зв'язок з низькими показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» слабкіший, тому ми можемо висловити думку про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до соціального відвертання.

Порівняльний аналіз характеристик зв'язку між вибірками дівчат та хлопців свідчить про наявність загальної, описаної вище тенденції, тобто високи показники методики «Шкала загальної прокрастинації» пов'язані позитивно з проявами прокрастинації.

## **Висновки до розділу 2**

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій старших підлітків.

**Метою** емпіричного дослідження було визначення особливостей зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій старших підлітків.

**Завданнями** емпіричного дослідження було:

1. Визначити характер проявів прокрастинації в вибірці підлітків за допомогою методичного інструментарію.
2. Визначити характер проявів копінг-стратегій в вибірці підлітків за допомогою методичного інструментарію.
3. Обробити результати за допомогою математико-статистичного інструментарію та визначити зв'язки між даними за допомогою процедури кореляційного аналізу.
4. Сформулювати висновки.

## 5. Написати звіт.

**Гіпотезою** нашого емпіричного дослідження було: емпіричні дані про особливості проявів прокрастинації старших підлітків в нашій вибірці пов'язані позитивно з емпіричними даними копінг-стратегій.

За результатами проведення емпіричного дослідження нами були отримані наступні результати.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей» дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 32% хлопців та 28% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім. У нашій вибірці превалюють високі та середні значення результатів дослідження за цією методикою.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики «Шкала прокрастинації Б. Такмана» дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 34% хлопців та 30% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які пов'язані зі спрямованістю на відкладання справ на потім. У нашій вибірці превалюють високі та середні значення результатів дослідження за цією методикою.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» за шкалою *«Недооцінка готовності до виконання завдання»* наступні: в нашій вибірці 46% хлопців та 30% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, вони, на думку М. Дворник, схильні до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» за шкалою *«Подолання страху відповідальності»* дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 32% хлопців та 42%

дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, на думку М. Дворник, схильні до тривожної поведінки уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» за шкалою *«Знижений рівень зацікавленості»* дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 22% хлопців та 42% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, на думку М. Дворник, вони мають загальну незацікавленість щодо справ, які потребують виконання.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» за шкалою *«Орієнтація на соціальну винагороду»* дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 42% хлопців та 22% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами не-прокрастинатора, на думку М. Дворник, вони мають бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики «Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник» за шкалою *«Схильність до педантизму»* дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 22% хлопців та 42% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, на думку М. Дворник, вони відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

за шкалою *«Біхевіоральна прокрастинація»* дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 48% хлопців та 38% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до дій відкладання необхідних термінових справ;

за шкалою «*Прокрастинація прийняття рішення*» дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 38% хлопців та 48% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують наступним чином: відкладають прийняття рішення на довгий термін.

*Неадаптивна прокрастинація*» дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 28% хлопців та 48% дівчат - учасників дослідження – характеризуються рисами прокрастинатора, які автори методики описують вони орієнтовані на відкладання дій в незалежності від оцінювання важливості цих дій.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики *Копінг, орієнтований на вирішення завдання*» дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 42% хлопців та 32% дівчат характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до використання раціональних дій, які дозволяють вирішувати завдання.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики *Копінг, орієнтований на емоції*» дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 32% хлопців та 42% дівчат характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці до використання проявів емоційної поведінки, які спрямовані на вирішення проблемної ситуації.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики *Копінг, орієнтований на уникнення*» дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 26% хлопців та 26% дівчат характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці проявляти уникання від необхідних для рішення проблеми дій.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики

«

К

о

п

нашій вибірці 16% хлопців та 12% дівчат характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці проявляти відвертання від ситуації вирішення проблеми.

Результати дослідження, які ми отримали за допомогою методики *«Субшкала соціального відвертання»* дають нам можливість висловити наступні думки: в нашій вибірці 16% хлопців та 14% дівчат характеризуються рисами носія копінг-поведінки, які автори методики описують наступним чином: схильні у своїй поведінці проявляти відвертання від ситуації взаємодії з іншими.

Дослідження зв'язку проявів прокрастинації з проявами копінг-стратегій за допомогою використання процедури кореляційного аналізу між результатами дослідження за допомогою методики *«Шкала загальної прокрастинації»* та результатами дослідження за допомогою методики *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* надає можливість сформулювати наступні висновки.

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою *«Копінг, методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* з показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* свідчить про те, що відсутність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до вирішування завдань.

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою *«Копінг, орієнтований на емоції»* методики *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* з показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»* свідчить про те, що відсутність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до емоційних засобів вирішування проблем.

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою *«Копінг, орієнтований на уникнення»* методики *«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS»* з показниками методики *«Шкала загальної прокрастинації»*

свідчить про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до уникнення.

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою «*субшкала відвертання*» методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчить про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до відвертання.

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою «*субшкала соціального відвертання*» методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчить про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до соціального відвертання.

Порівняльний аналіз характеристик зв'язку між вибірками дівчат та хлопців свідчить про наявність загальної, описаної вище тенденції, тобто високі показники методики «Шкала загальної прокрастинації» пов'язані позитивно з проявами прокрастинації.

Таким чином, ми вважаємо, що мета нашого емпіричного дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза емпіричного дослідження підтверджена.

## ВИСНОВКИ

**Метою** нашого дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості зв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-стратегій.

**Завданнями** нашого дослідження були:

1. Узагальнити думки сучасних науковців про характерні риси явищ прокрастинації та копінг-стратегій та сформулювати уявлення про зміст на функціональні ознаки цих явищ, про їх прояви у підлітковому віці.

2. Провести емпіричне дослідження з приводу визначення особливостей зв'язку між проявами прокрастинації та проявами копінг-стратегій у старших підлітків.

3. Обробити матеріали дослідження та сформулювати висновки.

4. Написати звіт.

5. **Гіпотезою** нашого дослідження було наступне висловлювання: існує позитивний зв'язок між проявами прокрастинації та копінг-стратегіями.

В межах виконання завдань нашого дослідження нами були сформовані необхідні дії та, завдяки цьому, отримані необхідні результати.

1. Теоретичний аналіз поглядів сучасних вчених на розвиток та функціонування явищ прокрастинації та допінг стратегій надав можливість сформулювати наступні висновки.

Найбільш повно визначає зміст поняття прокрастинація наступне визначення феномену прокрастинації: це термін, що вказує на схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.

У результаті дії прокрастинації стає поява прократинаторів - осіб, які схильні до відкладання виконання справ на більш пізній термін.

Прокрастинація формується на нейрофізіологічному рівні та супроводжує розвиток людини на всіх вікових етапах її розвитку.

Формування прокрастинації пов'язано з синдромом відкладеного

життя, перфекціонізмом, синдромом навченої безпорадності.

Причинами прокрастинації є явища, характерні для особи чи ситуації її існування.

Наслідками прокрастинації є: тривога і депресія, страх брати на себе відповідальність, підвищення тривожності, відчуття провини, невпевненість у собі, слабкість регуляторної компоненти особистості, її нездатність до управління ситуацією, стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань, почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, втрату можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю, негативні болісні емоційні стани.

Стратегіями поведінки людей в ситуації відкладання є: адаптивні при низької прокрастинації та неадаптивні копінг-стратегіями при високій прокрастинації.

Типами прокрастинації є: пасивна та активна прокрастинація, ситуативна та хронічна, функціональна та дисфункціональна, активізуальна прокрастинація, прокрастинація уникнення, прокрастинація прийняття рішення, академічна, щоденна, невротична, прийняття рішення та ін.

Поняття «копінг» у психологічній науці частіш за все трактується як сукупність прийомів та способів, за допомогою яких відбувається процес оволодіння емоціогенною ситуацією.

На думку дослідників, копінг має дві основні функції: рішення актуальної проблеми та регулюванні емоцій, що виникають під дією стресора.

Процес подолання стресу (копінг-процес) здійснюється за допомогою використання різних поведінкових стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів.

На думку вчених, можливе існування варіантів подолання: проблемно-фокусовані стратегії та емоційно-фокусовані стратегії.

Копінг-стратегії - це «способи керування стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйману загрозу».



Існують види копінгу: активний копінг (планування дій, пошук активної суспільної підтримки, позитивне тлумачення і особистісний ріст, прийняття ситуації), пасивний копінг, автоматизовані допінги, адаптивний копінг, частково адаптивний копінг, не адаптивний допінг, ефективний копінг і неефективний допінг, емоційний та реактивний допінг, превентивний копінг, проактивний допінг.

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний (его-орієнтований), диспозиційний, трансакційний та ресурсний.

Копінг-поведінка дає змогу суб'єкту за допомогою усвідомлених дій, засобами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, справлятися зі стресом.

Узагальнення сучасних досліджень проявів прокрастинації старших підлітків та зв'язку проявів прокрастинації та копінг-стратегій надає можливість висловити наступні думки.

Основою схильності до прокрастинації у підлітків є розвиток ірраціональної мотивації.

Специфічною особливістю прокрастинації особистості підлітка є неузгодженість планів індивідуального майбутнього й теперішнього як результат формування власного життєвого міфу.

Характерної рисою прокрастинації підлітків є ситуативне відкладання тих чи інших справ, які не співпадають з їх життєвими інтересами або виконати подібні справи необхідно на вимогу тих людей, з якими підлітки конфліктують.

Прокрастинація підлітків ототожнюється з незрілим, уникаючим стилем копінгу, також, вони частіше вдаються до дезадаптивних стратегій

2. Дослідження зв'язку проявів прокрастинації з проявами копінг-стратегій за допомогою використання процедури кореляційного аналізу між результатами дослідження за допомогою методики «Шкала загальної

прокрастинації» та результатами дослідження за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» надає можливість сформулювати наступні висновки.

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою «*Копінг, методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчить про те, що відсутність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до вирішування завдань.*

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою «*Копінг, орієнтований на емоції» методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчить про те, що відсутність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до емоційних засобів вирішування проблем.*

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою «*Копінг, орієнтований на уникнення» методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчить про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до уникнення.*

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою «*субшкала відвертання» методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчить про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до відвертання.*

Характер зв'язку результатів дослідження за шкалою «*субшкала соціального відвертання» методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» з показниками методики «Шкала загальної прокрастинації» свідчить про те, що наявність високих проявів прокрастинації можливе позитивно пов'язана с превалюванням у поведінці нахилів до соціального відвертання.*

Порівняльний аналіз характеристик зв'язку між вибірками дівчат та хлопців свідчить про наявність загальної, описаної вище тенденції, тобто високі показники методики «Шкала загальної прокрастинації» пов'язані позитивно з проявами прокрастинації.

Таким чином, ми вважаємо, що мета нашого дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза дослідження підтверджена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аносова Д.І. Особливості прокрастинації особистості юнацького віку. *Освіта і наука - 2023 : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ), Київ, 2023. 338 с.*
2. Артюхіна Н.В Базові складові життєтворчості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. Збірник наукових праць. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Т.1, №2, 2019, стор. 10-16..
3. Артюхіна Н.В., Бадо О.А. Психологічні межі та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. Збірник наукових праць. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Т.1, №3, 2019 рік, стор. 10-16.
4. Бабатіна С.І. Вивчення особистісних чинників схильності до прокрастинації осіб юнацького віку. *Інсайт : психологічні виміри суспільства : наук. журн. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 7-14.*
5. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49 – 54.
6. Вайда Т.С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197–211.
7. Василенко (Дідух) М.М. Урахування особливостей професійної діяльності працівника ОВС у формуванні активних копінг-стратегій. *Управління в освіті: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 14-16 квіт.2011 р.)*, Львів: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2011. С.
8. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр.*

Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2009. Т. 11, ч. 7. С. 95–

9. Гліченко О.О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333). Ч. I. С. 78 – 83.

10. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. № 4, 2010, с. 188-210.

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

12. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ. 2014. 200 с.

13. Дідух, М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук : 19.00.06. Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.

14. Дубініна К.В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7 (52). С. 172-

15. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *Вісник*. 2019. № 1 (39). С. 18 – 22.

16. Журавльова О.В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис... д. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк,

17. Журавльова О., Журавльов О. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ Випуск 16, 2018, С. 64-78.

18. Журавльова О., Журавльов О. Типологічні особливості прояву прокрастинації в студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 86–

19. Іванух В. А. Психологічні чинники прокрастинації. *Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (11-12 квітня)*. Львів, 2013. С. 24-26.

20. Камінська О.В. Психологічні особливості здобувачів вищої освіти *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 32. № 1. 2021, С.33-38.

21. Коқун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

22. Котляр Л.І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. Випуск 15, 2020. С. 56-69.

23. Коцюба О.О., Бут Д.І. Прокрастинація: шляхи профілактики, подолання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Збірник наукових праць*. Випуск 11 Кривий Ріг 2021. 254 с. с. 21-26.

24. Крейдун Н. П., Невоєнна О. А., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М. та ін. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць*. Вип. 4. Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. С. 6- 12.

25. Куріцина А.В., Оверчук В.А. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Т. 11. Випуск. 19., 2015 , с.

26. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (м. Суми, 15 травня 2014 р.). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 292–297.

27. Назарук Н.В. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 48-54.
28. Назарук Н.В. Прокрастинація особистості в системі психологічних координат. *Габітус*. Випуск 49, 2023, С. 64- 68.
29. Наход С.А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія “Педагогіка і психологія”*. 2021. № 1 (21). С. 64 – 72, с. 70 – 71.
30. Оніпко З.С. Феномен прокрастинації в сучасній психології. *Bulletin*
31. Погорільська Н.І., Карибіна А.С. Взаємозв'язок прокрастинації та допінг-стратегій. *Габітус*. Випуск 57. 2024. С. 57-61.
32. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник. Київ : «ІНКОС», 2002. 272 с.
33. Рисинець, Т.П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип 1 (32). С. 280-287.
34. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету*.
35. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2012. 504 с.
36. Рудоманенко Ю.В. Позитивні та негативні наслідки прокрастинації особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф.* (м. Одеса, 24 червня 2022 229 року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія». 2022. С.219-222.

37. Рудоманенко Ю.В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки. Дис. ...доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2022.

38. Рудоманенко Ю.В. Співвідношення показників наслідків та проявів прокрастинації особистості. *Габітус. Науковий журнал соціології та психології*. 2022. Випуск 38. С. 122-127.

39. Рудоманенко Ю.В. Структура прокрастинації особистості. *Проблеми сучасної психології*: науковий журнал. Запоріжжя: Видавничий дім 227 «Гельветика». 2020. № 3 (19). С. 28-38

40. Селюкова Т. В., Мохонько Д. С. Особливості копінг-стратегій у осіб схильних до прокрастинації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 242-254.

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

42. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків: УЦЗУ, 2007. Вип. 3. Ч.2. С. 276-282.

43. Склень О.І. Індивідуальні поведінкові моделі подолання стресових ситуацій працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 7. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. С. 248-257.

44. Склень О.І. Копінг-поведінка та ефективність діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання*.



*Генетична психологія. Медична психологія.* Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. Том 10. Вип. 1. С. 111-114.

45. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 2018. 7(4А), 18–26.

46. Стасюк В.В. Формування емоційної стійкості у воїнів – десантників. Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02. НАОУ. Київ, 2009. - 17 с.

47. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2015. №3 (46). С. 299-304.

48. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2003. 427 с.

49. Ткаченко Н.В., Косікова Є.С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології.* Т. XI. Випуск 18. С. 305-325.

50. Фролова О.В. Концептуалізація феномену прокрастинація особистості в психології. *Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали III науковопрактичного семінару.* Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2016. С.174-175

51. Шебанова В.І. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ

, 20, 474–495).

### Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS) дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

### Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть, будь ласка, кожне із запропонованих тверджень, обвівши цифру, яка відповідає мірі Вашої згоди/незгоди з цим твердженням. Ці твердження пов'язані з тим, що Ви думаєте про різні ситуації. Двох однакових тверджень не існує, тому будьте уважними, при оцінці кожного.

### Текст опитувальника:

<i>1 бал</i>	<i>2 бал</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 бали</i>
<i>Абсолютно не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Абсолютно згоден(на)</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5

6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5
11.	Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину.	1 2 3 4 5
12.	Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну.	1 2 3 4 5
13.	Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його.	1 2 3 4 5
14.	Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу.	1 2 3 4 5
15.	Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно.	1 2 3 4 5
16.	Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину.	1 2 3 4 5
17.	Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину.	1 2 3 4 5
18.	Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень.	1 2 3 4 5
19.	Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра».	1 2 3 4 5
20.	Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися.	1 2 3 4 5

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<b>Прямі та обернені твердження</b>		<b>Номери тверджень</b>	
Прямі твердження		1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19	
Обернені твердження		3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20	
<b>Варіант відповіді</b>	<b>Пряме твердження</b>	<b>Обернене твердження</b>	
<i>Абсолютно не згоден</i>	1 бал	5 балів	
<i>Не згоден</i>	2 бали	4 балів	
<i>Важко визначитися</i>	3 бали	3 балів	
<i>Згоден</i>	4 бали	2 бали	
<i>Абсолютно згоден</i>	5 балів	1 бали	

### **Підрахунок балів:**

Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

## ШКАЛА ПРОКРАСТИНАЦІЇ Б. ТАКМАНА

### Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала прокрастинації» Б.В.Такмана (Tuckman Procrastination Scale) дозволяє визначити рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті, а також у прийнятті рішень.

Коротка форма методики складається з 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою.

### Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, або Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "5". Будь ласка, відповідайте чесно та щиро.

### Текст опитувальника:

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я відкладаю завершення справ без вагомої причини, навіть коли це дуже важливо.	1 2 3 4 5
2.	Я відкладаю на більш пізній термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.	1 2 3 4 5
3.	Якщо є визначений термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.	1 2 3 4 5
4.	Я відкладаю прийняття важливих рішень.	1 2 3 4 5
5.	Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.	1 2 3 4 5
6.	Я вмію знаходити виправдання для «байдикування».	1 2 3 4 5
7.	Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання.	1 2 3 4 5
8.	Я марную час даремно.	1 2 3 4 5

9.	Зараз я безглуздо витрачаю час, але нічого не можу з цим вдіяти.	1 2 3 4 5
10.	Якщо робота дуже важка, я впевнений, що можу відкласти її на потім.	1 2 3 4 5
11.	Я обіцяю собі: якщо закінчу справу, то я маю право розслабитися	1 2 3 4 5
12.	Якщо я планую що-небудь, то завжди дотримуюся плану.	1 2 3 4 5
13.	Навіть коли я ненавиджу себе за те, що ще не розпочав(ла) діяти, це не допомагає мені.	1 2 3 4 5
14.	Я завжди закінчую важливі справи заздалегідь, з запасом часу.	1 2 3 4 5
15.	Я залишаюся байдужим, навіть якщо знаю, як важливо розпочати цю роботу.	1 2 3 4 5
16.	Відкласти щось на завтра – це не вирішення проблеми.	1 2 3 4 5

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<i>Прямі та обернені твердження</i>	<i>Номери тверджень</i>
Прямі твердження	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15
Обернені твердження	7, 12, 14, 16

<i>Варіант відповіді</i>	<i>Пряме твердження</i>	<i>Обернене твердження</i>
<i>Повністю не згоден</i>	1 бал	5 балів
<i>Не згоден</i>	2 бали	4 балів
<i>Важко визначитися</i>	3 бали	3 балів
<i>Згоден</i>	4 бали	2 бали
<i>Повністю згоден</i>	5 балів	1 бали

### **Підрахунок балів:**

- 55-64 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 48-54 балів – середня схильність до прокрастинації;
- 35-47 балів – низька схильність до прокрастинації.

## ДОДАТОК В

**АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО  
ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК**

(Дворник, М. С. (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього*: монографія. Кропивницький: Імекс- ЛТД).

**Загальна характеристика анкети:**

Опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження.

«Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник. Вибірку склали 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей.

Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування:

«Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

**Інструкція для учасників дослідження:**

Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радіше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радіше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Однозначно ні</i>	<i>Радше ні</i>	<i>Можливо так, можливо ні</i>	<i>Радше так</i>	<i>Однозначно так</i>

**Текст опитувальника:**

<i>№</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
<i>з</i>		
<i>/</i>		
<i>п</i>		

1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5
5.	Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно.	1 2 3 4 5
6.	Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання.	1 2 3 4 5
7.	Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ.	1 2 3 4 5
8.	Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості.	1 2 3 4 5
9.	До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно.	1 2 3 4 5
10.	Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат.	1 2 3 4 5
11.	Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював.	1 2 3 4 5
12.	Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
13.	Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені.	1 2 3 4 5
14.	Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням.	1 2 3 4 5
15.	Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздощів або роздратування.	1 2 3 4 5
16.	Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих.	1 2 3 4 5
17.	Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату.	1 2 3 4 5
18.	Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою.	1 2 3 4 5
19.	Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими.	1 2 3 4 5
20.	Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань.	1 2 3 4 5
21.	Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну.	1 2 3 4 5
22.	Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете.	1 2 3 4 5
23.	Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує.	1 2 3 4 5
24.	Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається.	1 2 3 4 5
25.	Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним.	1 2 3 4 5
26.	Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу.	1 2 3 4 5



27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

### ***Обробка та інтерпретація отриманих результатів:***

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підррахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії, за такими факторами:

<i>Шкала анкети</i>	<i>Номера тверджень</i>	<i>Інтерпретація отриманих результатів</i>
---------------------	-------------------------	--

«Недооцінка готовності до виконання завдання»	3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
«Подолання страху відповідальності»	17, 18, 19, 36, 38, 39	Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їхнього виконання.
«Знижений рівень зацікавленості»	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.
«Орієнтація на соціальну винагороду»	10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.
«Схильність до педантизму»	1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

Психодіагностична методика «Pure procrastination scale»  
(адаптована українською мовою (О. Журавльова, О. Журавльов))

**Інструкція:** Уважно прочитайте запропоновані твердження, що стосуються переконань, підходів і способів виконання різних справ. Подумайте над кожним з них і вкажіть, в якій мірі представлені твердження характеризують Вас. Люди дуже різні, відтак, немає ні хороших, ні поганих відповідей. Деякі твердження можуть здатися схожими, але кожне з них є важливим.

— повністю не згоден; **2** — не згоден; **3** — скоріше не згоден;  
— скоріше згоден; **5** — повністю згоден.

Твердження	1	2	3	4	5
Я зволікаю з прийняттям рішення доти, доки не стає надто пізно.					
Навіть після того, як прийняв рішення, я зволікаю з його реалізацією;					
Витрачаю багато часу на дрібниці, відкладаючи прийняття остаточного рішення;					
Працюючи в межах дедлайну, я часто витрачаю багато часу, роблячи інші речі;					
Буває, що не берусь кілька днів навіть за те, що можна легко зробити;					
Часто ловлю себе на думці, що виконую завдання, які мав зробити давно;					
Я часто повторюю: «зроблю це завтра».					
Зазвичай зволікаю з розпочинанням праці, яку мушу виконати;					
Не виконую завдань вчасно;					
Я не дуже добре дотримуюсь термінів;					
Відкладання справ на останню хвилину стало причиною моїх фінансових втрат.					

Шкали:

1. Біхевіоральна прокрастинація (4, 5, 6, 7, 8).
2. Прокрастинація прийняття рішення (1, 2, 3).
3. Неадаптивна прокрастинація (10, 11, 12).

## ДОДАТОК Г

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової)

Адаптований Т. А. Крюкової 1 варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Тест і лист для відповідей

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

## Тестова картка

№ з/п	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1.	Краще розподіляю свій час	1	2	3	4	5
2.	Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3.	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4.	Намагаюсь бути на людях	1	2	3	4	5
5.	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6.	Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації	1	2	3	4	5
7.	Занурююсь у свій біль та страждання	1	2	3	4	5
8.	Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації	1	2	3	4	5
9.	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10.	Думаю про те, що для мене найголовніше	1	2	3	4	5
11.	Намагаюсь більше спати	1	2	3	4	5
12.	Пести себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13.	Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією	1	2	3	4	5
14.	Зазнаю нервової напруги	1	2	3	4	5
15.	Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16.	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17.	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5

18.	Іду кудись перекусити чи пообідати	1	2	3	4	5
19.	Переживаю емоційний шок	1	2	3	4	5
20.	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21.	Визначаю курс дій та дотримуюсь його	1	2	3	4	5
22.	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23.	Йду на вечірку, до компанії	1	2	3	4	5
24.	Намагаюся вникнути у ситуацію	1	2	3	4	5
25.	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26.	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27.	Обдумую те, що сталося, і навчаюся на своїх помилках	1	2	3	4	5
28.	Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.	1	2	3	4	5
29.	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30.	Гурбуюся про те, що я робитиму	1	2	3	4	5
31.	Проводжу час із дорогою людиною	1	2	3	4	5
32.	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33.	Кажу собі, що це ніколи не станеться знову	1	2	3	4	5
34.	Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35.	Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную	1	2	3	4	5
36.	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37.	Дзвоню другу	1	2	3	4	5
38.	Зазнаю роздратування	1	2	3	4	5
39.	Вирішаю, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40.	Дивлюся фільм	1	2	3	4	5
41.	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42.	Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити	1	2	3	4	5
43.	Розробляю кілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44.	Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45.	Відіграюся на інших	1	2	3	4	5
46.	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити	1	2	3	4	5
47.	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації	1	2	3	4	5
48.	Дивлюся телевизор	1	2	3	4	5

Копінг, орієнтований на вирішення завдання, передбачає ставлення до стресової ситуації як до проблеми, яку потрібно вирішити безпосередньо як таку. Копінг, орієнтований на емоції, спрямований на пом'якшення емоційного стресу, а подолання, орієнтоване на уникнення, зосереджене на відкладенні вирішення поточних проблем.

### **Ключ інтерпретованих запитань методики "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях"**

№ п/п	Види копінг напрямків	Кількість пунктів	Запитання
1	2	3	4

1.	Копінг, орієнтований на рішення задачі	16	1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
2.	Копінг, орієнтований на емоції	16	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
3.	Копінг, орієнтований на уникнення	16	3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
4.	Субшкала відвернення	8	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
5.	Субшкала соціального відвернення	5	4, 29, 31, 35, 37.

Для копінгу, орієнтованого на рішення задачі, підсумовуються наступні 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, орієнтованого на емоції, підсумовуються наступні 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, орієнтованого на уникнення, підсумовуються наступні 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відвернення з 8 пунктів, що відносяться до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48