

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**  
**Кафедра практичної психології та психодіагностики**

**ІВАНЧЕНКО ПАВЛО ОЛЕКСІЙОВИЧ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОПІНГ-**  
**СТРАТЕГІЙ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Практична психологія  
(психологічне консультування та психотерапія)»  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
**МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,**  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри практичної психології  
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ  
Протокол №  
засідання кафедри практичної психології  
та психодіагностики  
від 2024 р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Людмила Магдисюк

ЛУЦЬК – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)**  
**СТУДЕНТУ**

**ІВАНЧЕНКО ПАВЛО ОЛЕКСІЙОВИЧ**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічні особливості прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій.**

Керівник роботи (проекту) Магдисюк Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у виявленні прояву особливостей прояву рівня прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій.

4. Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблем прокрастинації, копінг-стратегій.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, методики діагностики рівня наявної прокрастинації, прояву депресивних станів та копінг-стратегій.

3. Провести процедуру їх психодіагностичного дослідження.

4. Виявити залежність рівня прокрастинації від прояву копінг-стратегій.

5. Розробити тренінгову програму формування особистісних ресурсів у військовослужбовців.

5. Дата видачі завдання 15.10.2023

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напрямку дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	01.11.-01.12.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню сучасних наукових підходів у психологічних особливостей прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій.</p>	01.12.-01.02.2023	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів.</p> <p>На основі розробленої процедури та методики дослідження вивчити психологічні особливості прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування</p>	01.02-01.05. 2024	

	магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз психологічних особливостей прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми формування особистісних ресурсів у військовослужбовців.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

**Студент**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Іванченко П. О.  
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи  
(проекту)**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Магдисюк Л. І.  
(прізвище та ініціали)

## АНОТАЦІЯ

*Іванченко Павло Олексійович. Психологічні особливості прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

*Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.*

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічних особливостей прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій, раціональний тайм-менеджмент важливий для кожного.

У першому розділі магістерської роботи представлено результати теоретичного аналізу основних сучасних підходів до вивчення психологічних особливостей прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій. Прокрастинація ґрунтується на внутрішніх особистісних факторах, таких як нездатність приймати самостійні рішення, ірраціональне мислення та низька самооцінка. Не в змозі приймати рішення сприяє прокрастинації, оскільки діє як неефективна стратегія подолання, щоб запобігти неотриманню задоволення від роботи.

Актуальний психологічний інструментарій й результати емпіричного вивчення психологічних особливостей прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій. Отримані емпіричні дані проаналізовано та використано у наступному етапі магістерської роботи.

У третьому розділі магістерської роботи описана тренінгова програма та методичні рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми прокрастинації у військових. Перспективою подальшої роботи вдосконалення комплексної програми шляхом залучення до її реалізації побратимів, командирів й родичів військовослужбовців. Новизна отриманих результатів полягає в теоретичному

узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження описаної проблеми.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності військових психологів, соціальних працівників, спеціалістів центрів зайнятості, психологів у реабілітаційних закладах для військових, зокрема, при роботі із проблеми прокрастинації серед військовослужбовців.

**Ключові слова:** прокрастинація, поведінка, діяльність, стрес, копінг-стратегії, військовослужбовець, профілактика.

## SUMMARY

*Pavlo Oleksiyovych Ivanchenko. Psychological features of the manifestation of neuroticism in university students with different levels of social and psychological adaptation. - Qualification research paper on manuscript rights.*

*Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.*

The introduction substantiates the relevance of the research topic of psychological features of procrastination in military personnel with various types of coping strategies, rational time management is important for everyone.

The first chapter of the master's thesis presents the results of the theoretical analysis of the main modern approaches to the study of psychological features of procrastination in military personnel with various types of coping strategies. Procrastination is based on internal personal factors, such as the inability to make independent decisions, irrational thinking, and low self-esteem. Being unable to make decisions contributes to procrastination because it acts as an ineffective coping strategy to prevent job dissatisfaction.

Current psychological toolkit and results of empirical study of psychological features of procrastination in military personnel with different types of coping strategies. The obtained empirical data were analyzed and used in the next stage of the master's work.

The third chapter of the master's thesis describes the training program and methodical recommendations for reducing the level of procrastination among military personnel.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of procrastination in the military. The prospect of further work on improving the comprehensive program by involving comrades, commanders and relatives of servicemen in its implementation. The novelty of the obtained results lies in the theoretical generalization and expansion of the existing research areas of the described problem.

The practical significance of the obtained research results is that its main provisions and conclusions can be used in the activities of military psychologists, social workers, employment center specialists, psychologists in rehabilitation institutions for the military, in particular, when working on the problem of procrastination among military personnel.

**Key words:** *procrastination, behavior, activity, stress, coping strategies, military serviceman, prevention.*



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	.....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ</b>	
1.1.	Загальні характеристики прокрастинації у сучасній психологічній науці .....	14 19
1.2.	Типологія та особливості копінг-стратегій у військовослужбовців.....	
1.3.	Причини виникнення прокрастинації у військовослужбовців та її симптоматики.....	21
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....</b>	<b>25</b>
2.1.	Аналіз методів дослідження прокрастинації у військовослужбовців з різними допінг-стратегіями .....	25
2.2.	Процедура дослідження та аналіз отриманих результатів.....	28
<b>РОЗДІЛ 3</b>	<b>ПРОГРАМА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ....</b>	<b>37</b>
3.1.	Тренінгова програма щодо зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців .....	37
3.2.	Методичні рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців.....	56
<b>ВИСНОВКИ.....</b>		<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>		<b>63</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>		<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному житті, де все швидко змінюється і вимагає нашої уваги, раціональний тайм-менеджмент важливий для кожного. Зволікання, тобто відкладення справ на деякий час, стало поширеною проблемою. Це призводить до неефективного використання часу та зниження продуктивності. Особливо серед молодих військовослужбовців інновація поширена, оскільки участь у військових діях вимагає великого фізичного, розумового напруження, інтенсивного стану готовності та великої кількості завдань з обмеженими часовими рамками. Дослідження показують, що очікування, стан готовності та постійної напруги супроводжується стресом, зниженням емоційної та фізичної концентрації, втратою впевненості в собі та самооцінки. Це негативно впливає на якість життя військовослужбовців та їх професійний розвиток. Тому останнім часом дослідження конвергенції набувають все більшого значення.

Прокрастинація – це явище, коли людина свідомо відкладає виконання важливих і несуттєвих справ на потім, що негативно позначається і викликає негативні емоції. Це означає, що люди усвідомлюють необхідність виконання певних завдань, але натомість відволікаються на несуттєві питання чи питання відпочинку. Протилежністю відходу від відпочинку є те, що під час відпочинку людина відновлює свої запаси енергії, а професіонал їх витрачає. Прокрастинація певною мірою є звичайним явищем і може вважатися нормальним явищем, але лише до певної міри. Прокрастинація стає проблемою, коли ви входите в «робочий» режим, де проводите більшу частину свого часу. У такій ситуації ви постійно відкладаєте важливі справи «на потім». Але коли нарешті доходить до того, що всі терміни минули або наближаються до кінця, ви знаходите себе у складній ситуації. Є два можливих варіанти: або ви відкидаєте ваш план і сподіваєтеся на краще, або намагаєтеся в останній момент зробити все, що відклали, працюючи під тиском обмеженого часу. Результати справи або зовсім не втілюються, або

здійснюються швидко та неправильно, з запізненням або не в повному обсязі. Це призводить до низки негативних наслідків, таких як стрес на роботі, втрачені можливості та незадоволення оточуючих через відсутність активності. Цей стан може викликати стрес, зниження продуктивності, почуття провини, особисті невдачі, депресію та низьку самооцінку. Поєднання цих почуттів із зловживанням владою (спочатку – у вторинних питаннях і роботі з підвищеною тривожністю, потім – на роботі в ситуаціях дефіциту часу) може спричинити подальшу ізоляцію, замикаючи коло належної підтримки поведінкової проблеми. Це пояснюється тим, що високий рівень близькості між військовослужбовцями впливає на їх мотивацію та їхнє якісне виконання завдань і негативно позначається на психічному здоров'ї.

**Об'єкт:** рівень прокрастинації у військовослужбовців.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій.

**Мета:** виявлення особливостей прояву рівня прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій.

Виходячи з представленої мети можна виділити наступні **завдання**.

1. Проаналізувати наукову літературу з проблем прокрастинації, копінг-стратегій.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, методики діагностики рівня наявної прокрастинації, прояву депресивних станів та копінг-стратегій.
3. Провести процедуру їх психодіагностичного дослідження.
4. Виявити залежність рівня прокрастинації від прояву копінг-стратегій.
5. Розробити та провести тренінгову програму щодо зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Вивчення феномену прокрастинації займалися І. Бабатіна, Дж. Бурка, А. Елліс, Л. Жулен, О.

Михайлова, Н. Мілгрем, Т. Мотрук, О. Поліщук, Дж. Сабіні, М. Сільвер, П. Стіл, Д. Стетценко, К. Фоменко, В. Шайгородський.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез, порівняння, емпіричні методи стандартизовані методики дослідження особистості («Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)», «Шкала депресії (Т. Балашова)», «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (С. Addison, В. Campbell-Jenks, D. Sarpong, J. Kibler, M. Singh, P. Dubbert), Методика «Закінчи речення».

**База дослідження.** Дослідження проводилось у індивідуальній формі протягом квітня в одній із військових частин м. Луцька.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в можливості подальшого використання зібраного теоретичного та емпіричного матеріалу при роботі психологів, військових психологів, командирів з військовослужбовцями, що страждають від прокрастинації.

**Апробація результатів та публікації.** Результати дослідження були представлені та таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференцій: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); семінару «Трансформація підсвідомих структур: перетворення травми в ресурс» (15-16.11.2023 року, школа психотерапії, медитації та бойових мистецтв «Inner Stille» м. Берлін, Німеччина); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Тимошук Б., Іванченко П., Магдисюк Л. Сутність та психологічні механізми суїцидальної поведінки військовослужбовців. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 125-127.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 6 рисунків та 3 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 45 найменування.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

## 1.1. Загальні характеристики прокрастинації у сучасній психологічній науці

Через нестабільний і хаотичний характер сьогодення прокрастинація – відкладання справ на потім – зростає, що призводить до нерационального використання часу та зниження ефективності в усіх особистих заходах.

Термін «прокрастинація» вперше був використаний у науковому контексті в 1977 році П. Рінгенбахом у книзі «Прокрастинація в житті людини». Однак згадки про прокрастинацію зустрічаються набагато раніше у творах письменників середини XVIII століття та в Оксфордському словнику 1548 року [1]. Водночас Дж. Феррарі та інші вчені наголошують, що відкладення важливих рішень чи операцій вплетено в життя людини в цілому, і проблема була сприйнята негативно після 1750 року, з початком промислової революції [2].

Перш за все, слід зазначити, що прокрастинація має негативний зв'язок з активною поведінкою подолання, активними навичками подолання стресу та стратегічним плануванням [23]. Це активна відповідь, яка сприймає складну ситуацію як виклик, а не загрозу.

Подібну думку з цього приводу висловили С. Нартова-Бочавер і А. Бородіна, які обрали копінг-стратегію виду [3]:

1) «Проблемно-фокусований» копінг – подолання стресової ситуації відбувається шляхом переосмислення проблеми, пошуку інформації та пошуку рішення. Таке подолання дозволяє в багатьох випадках уникнути імпульсивних дій і дій.

2) Копінг «орієнтований на почуття» – спрямований на зниження тривожності та емоційної напруги шляхом переусвідомлення свого

особистого ставлення до проблеми в інших аспектах, але цей процес не сприяє безпосередньому вирішенню проблеми [18].

Дотримуючись розробленої Дж. Амірханом методики визначення базових копінг-стратегій індивіда, С. Богомаз і С. Пашкович визначили три групи копінг-поведінок [38]:

1) Вирішення проблем. Під час цієї стратегії люди максимально зосереджуються на використанні своїх здібностей для вирішення проблем.

2) Уникайте неприємностей. Ця стратегія включає різні форми уникнення зв'язку з оточенням, щоб уникнути проблем з пасивними формами. Наприклад, можуть використовуватися психоактивні речовини. Окрім активності, прикладом може бути самогубство.

3) Знайдіть соціальну підтримку. Відповідно до цієї стратегії індивіди вирішують реальні проблеми, шукаючи соціальної підтримки з боку оточення [24].

Прокрастинація трохи складніша, ніж проведення часу у Facebook перед початком роботи. На фундаментальному та психологічному рівнях відкладення своїх обов'язків заради невинного короткочасного задоволення є потужним емоційним механізмом вирішення проблем: «Психологи розглядають прокрастинацію як невідповідний механізм подолання, стратегію подолання, спрямовану на емоції. Уникання використовується, щоб впоратися з емоціями, багато з яких не є свідомими емоціями. І це відбувається через відсутність саморегуляції» [16].

Сутність прокрастинації Н. Мілграм бачить у схильності відкладати або уникали певних дій у відповідь на підвищену тривожність через непередбачувані наслідки цих дій. Психолог також наголошує, що звичка прокрастинації є хворобою сучасного людства, оскільки спричинена інтенсивним індустріальним розвитком суспільства [3; 4].

На думку В. Ковиліна, прокрастинація – це модель поведінки, при якій людина свідомо відкладає виконання важливих справ на потім, при цьому вона

залишається активною, але її діяльність спрямована на зовнішні, іноді безглузді заняття [5].

Прокрастинація – це явище, коли людина свідомо та добровільно відкладає зусилля, що призводить до зниження ефективності діяльності та, можливо, до подальших проблем. До загальних проявів цього явища відносяться замкнутість, ірраціональність, внутрішній дискомфорт і негативні емоційні переживання. Можна відзначити, що актуальність даної теми особливо різко зросла в останні кілька десятиліть, що призвело до того, що кількість наукових думок про природу і природу цього поняття зросла в рамках самостійних наукових підходів [9].

Численні дослідження досліджували прокрастинацію в академічних і робочих ситуаціях. Прокрастинація була найбільш ретельно вивчена в когорті молодих людей, де вона пов'язана зі стресом, тривогою, депресією, поганою успішністю в навчанні та скасуванням щоденних зустрічей [6; 7].

Аналізуючи наукову літературу з теми дозволяє визначити підходи, в яких найчастіше розглядається прокрастинація: психодинамічний, поведінковий, когнітивний підходи, інтегрована часово-мотиваційна теорія [45].

Вчені Дж. Берк і Л. Юен, дотримуючись психодинамічного підходу, трактують у своїх працях прокрастинацію як захисний механізм нестійкої самооцінки [40]. Оскільки, на думку вчених, продуктивність індивідуальної діяльності має істотний вплив на її формування. Ця точка зору знайшла підтвердження у висновках Д. Тайса та Дж.Р. Звичка прокрастинації – це те, що експерти не оцінюють, скоріше її оцінюють, і вона, швидше за все, виникне, коли вона вперше встановлена, сказав Феррарі [39].

Представники поведінкового напряму (активізму) вдалися до альтернативного трактування феномену прокрастинації. Згідно з теорією Б. Скіннера, вчені стверджують, що поведінкова поведінка зазвичай автоматично коригується відсутністю позитивного підкріплення або покарання. Таким чином, успішне виконання завдань, незважаючи на прокрастинацію, або



відсутність негативних наслідків у таких умовах сприяє розвитку прокрастинації [19].

На думку представників цього підходу, важливою причиною такої тенденції є порушення здатності особистості до саморегуляції [10; 11]. Вчений П. Стіл вважає, що між імпульсивністю і схильністю до прокрастинації існує зв'язок, підтверджуючи, що, на його думку, прокрастинація є результатом порушення індивідуальної саморегуляції [14].

Найбільш поширеною є класифікація прокрастинації, запропонована Н. Мілграмом, Д. Маурером і Дж. Баторі. Залежно від сфери вираження затримки поділяються на [43]:

- 1) академічні – відкладення виконання різного роду навчальних завдань, написання курсових і дисертацій, підготовка до іспитів, екзаменів тощо;
- 2) повсякденна (побутова) – проявляється у відкладенні рутинних справ, які необхідно виконувати регулярно;
- 3) компульсивний – при цьому типі спостерігається такий тип відставання в особистості, як поведінка та прийняття рішень, що зазвичай проявляється як хронічне відставання у всіх видах діяльності;
- 4) прийняття рішень – нездатність приймати навіть незначні рішення протягом встановленого періоду часу;
- 5) нейротизм – відкладання важливих рішень, наприклад, вибір кар'єри чи створення сім'ї тощо [43].

Інший підхід біхевіоризму зосереджується на тлумаченні прокрастинації як механізму, за допомогою якого люди уникають неприємних подразників [10]. У своєму дослідженні К. Лей виявила, що зв'язок між негативним сприйняттям завдань і тенденціями до прокрастинації можна простежити однаково як для завдань, які не відкладені на час, так і для завдань [21].

Вчені Т. Брінтаупт і К. Сінг показують, що іноді люди свідомо і свідомо відкладають виконання певних, менш привабливих для них справ, щоб зробити зовнішню ситуацію більш цікавою і складною. Тому прокрастинацію

в даному випадку слід розглядати як стратегію індивідуальної поведінки, спрямовану на наповнення діяльності особистісним змістом [22].

З точки зору когнітивної орієнтації, прокрастинація ґрунтується на внутрішніх особистісних факторах, таких як нездатність приймати самостійні рішення, ірраціональне мислення та низька самооцінка. Не в змозі приймати рішення сприяє прокрастинації, оскільки діє як неефективна стратегія подолання, щоб запобігти неотриманню задоволення від роботи. Низька самооцінка людини це також сприяє розвитку звички прокрастинації, оскільки вона діє як захисний механізм, що дозволяє відкладати оцінку вже виконаних завдань. Дослідники когнітивного підходу також підкреслюють, що прокрастинатори схильні до ірраціонального мислення. На думку А. Елліса, до ірраціональних переконань належать дуже жорсткі догматичні вимоги до своєї поведінки, нереалістичні припущення, які неможливо спростувати чи довести [13].

Незважаючи на численні підходи до визначення феномену прокрастинації, висунуті дослідниками концепції здебільшого характеризуються фрагментарністю. Таким чином, теорія часової мотивації П. Стіла та К. Кеніга є особливою в контексті тлумачення прокрастинації, оскільки є першою спробою уніфікувати всі наукові погляди в літературі на природу прокрастинації. прокрастинація [12].

Відповідно до теорії тимчасової мотивації, кожен індивід розраховує, що ця діяльність потребує певного періоду часу, і тому вибирає саме ту діяльність, яка принесе йому найбільшу користь. Тобто людина вдається до прокрастинації, визнаючи переваги виконуваної діяльності незначна. Суб'єктивна перевага діяльності визначає бажання людини зайнятися тією чи іншою діяльністю, але залежить від таких факторів, як впевненість в успіху, очікувана цінність (винагорода), тривалість винагороди, чутливість до затримки. Отже, чим вищі очікування від діяльності, тим вища цінність результату для людини, тим нижчий рівень прокрастинації, тим менша наполегливість і тим більше часу потрібно для досягнення мети [12].

Тому, аналізуючи підхід до вивчення лаг-феноменів, незважаючи на те, що протягом останніх кількох десятиліть вчені активно проводили дослідження в цій проблемній області, вчені не змогли дійти спільного та узгодженого тлумачення.

## **1.2. Типологія та особливості копінг-стратегій у військовослужбовців**

Прокрастинація все частіше вражає людей молодого віку, оскільки сучасний навчальний процес характеризується постійним психологічним напруженням, інтенсивним розумовим навантаженням, значною кількістю завдань з чітко визначеними часовими межами виконання, підготовкою до іспитів, іспитів [8].

Т. Вайда [15] називає такі причини звички прокрастинації:

- слабкість характеру;
- відсутність підготовки;
- прокрастинація через наявність страху;
- відсутність радості від роботи; постійне добровільне відкладання важливих справ, що супроводжується дискомфортом і негативними емоціями;
- втома.

На думку Т. Колтуновича та О. Поліщука [16], основною причиною прокрастинації є бажання уникнути дискомфорту та отримати бажане «тут і зараз». Вони звели всі детермінанти прокрастинації до декількох груп: постійні (стабільні та мало змінювані з часом) і ситуативні (виникають і розвиваються випадково під впливом попередніх обставин). У їхньому випадку це можуть бути психофізіологічні (темперамент, невроз тощо), емоційними (тривога, емоційна усвідомленість, страх), мотиваційними (відсутність мотивації, ситуативна мотивація) та поведінковими (відсутність

самодисципліни) тощо), ресурс (низький потенціал, країна) . здоров'я тощо) і часу (невизначені терміни, брак часу тощо).

Найбільш поширеними причинами прокрастинації військовослужбовців є страх невдачі, страх смерті, перфекціонізм, страх успіху та погана саморегуляція.

Найчастіше поряд з перфекціонізмом застосовуються «нездійсненні очікування». Перфекціонізм визначається як індивід, який ставить перед собою вимоги виконувати завдання краще, ніж того вимагає ситуація. Маємо на увазі, що у військовослужбовців є страх виявити некомпетентність, бажання досягти досконалості, ідеальної успішності у виконанні завдань. Однак ідеал, як правило, недосяжний ідеал. Тому мозок військовослужбовця-перфекціоніста сприймає недосяжність ідеалу як самопокарання і вважає, що якщо завдання не виконується на відмінно, то краще не виконувати його взагалі. Перфекціоністи схильні об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, ставлять занадто складні завдання і заздалегідь налаштовуються на невдачу. Така стратегія поведінки призводить до прокрастинації [15].

Страх невдачі часто асоціюється з перфекціонізмом. Тому що, військовослужбовець вдається до прокрастинації, усвідомлюючи неможливість досягнення свого ідеалу і формуючи впевненість у неминучості невиконання завдання. Вчений П. Грекко також зазначає, що страх невдачі - це тривога, що супроводжується бажанням уникнути ситуацій, у яких невдача ймовірна [17].

Страх успіху проявляється в тому, що військовослужбовець обмежує себе аби менше привертати уваги, не вступати в конкурентну боротьбу, а захистити себе від можливого приниження або збентеження. Тому що такі особистості настільки бояться досягти успіху, що вони якось не схожі на інших і не схожі на інших, тому що, якщо виникне спротив, їм доведеться грати незвичну для себе роль [19].

Інші більш-менш конкретні особистісні та психологічні причини прокрастинації включають низьку мотивацію до виконання бойових завдань,

навчання, імпульсивність, низький рівень енергії, високий рівень особистої тривожності, невроз, втома, безпорадність. До них належать погане спілкування, соціальні та сімейні труднощі, опір зовнішньому контролю, і надмірна самовпевненість. Лінь, дискомфорт при виконанні певних завдань, ірраціональне бажання відкласти рішення або виконання завдання до досягнення «ідеальних» умов, страх невідомого, нездатність зосередитися на завданні [18].

Крім того, беручи до уваги характер завдань, які молодь відкладають, аналізуючи причини прокрастинації, можна визначити такі фактори, як [10]:

- Завдання, які виконуються письмово;
- Види робіт які нав'язуються ззовні;
- Нудні, рутинні справи;
- Приблизний час виконання дуже тривалий;
- Виконання завдань займає багато часу;
- Затримки в отриманні винагород і винагород;
- Результати не перериваються та не затримуються.

Тому військовослужбовці особливо схильні до прокрастинації, яка має різноманітні особистісні та психологічні причини. Розуміння факторів, які сприяють розвитку прокрастинації, є дуже важливим, оскільки це допомагає розробити профілактичні та терапевтичні підходи до подолання прокрастинації.

### **1.3. Причини виникнення прокрастинації у військовослужбовців та її симптоматика**

Навчально-виховний процес у вищих навчальних закладах є багатоплановим і спрямований насамперед на формування висококваліфікованих фахівців. Суб'єктом освітнього процесу виступає

сучасний студент, в нашому випадку військовослужбовець. Це особистість з унікальними властивостями.

Ознакою прокрастинації є те, що військовослужбовці відчують труднощі з виконанням важливих конкретних завдань і ігнорують їх, щоб зосередитися на менш важливих, але більш приємних і легших завданнях [18].

Прогулянки, робота в Інтернеті, робота по дому, перегляд фільмів. тощо Хоча фільми та серіали начебто вдаються до відпочинку, це дещо відрізняється від відпочинку, оскільки в нормальних умовах запаси енергії людини відновлюються, а прокрастинація, навпаки, призводить до втрати енергії [45].

Тому важливі справи відкладаються і накопичуються. Якщо виявляється, що дедлайн вже минув або залишилася майже хвилина, молода людина або відмовляється виконувати завдання, або намагається все зробити швидко, за досить короткий час. Як правило, роботу випадково виконують поспішно, неправильно та із запізненням, що призводить до низьких оцінок, зниження успішності, втрати можливостей [38].

Тому затримка в умовах навчальної діяльності є проміжним процесом між сприйняттям самого завдання і рішенням про його виконання. Дуже важливим моментом є внутрішня і зовнішня привабливість роботи, оскільки вона впливає на подальший вибір стратегії поведінки військовослужбовців. Захоплюючі завдання в більшості випадків активізують у молоді достатню кількість мотиваційної діяльності, щоб виконати ці завдання вчасно. Неприємна і неприваблива робота через її нестандартність, складність і незацікавленість з боку військовослужбовців часто призводить до перенесення з урахуванням дедлайнів або повного запізнення з порушенням усіх часових рамок враховуючи обставини. Оцінка власних можливостей є важливою складовою прийняття рішення щодо виконання завдання. Ця оцінка пов'язана з нерішучістю, наявністю страхів, перфекціонізмом та негативним досвідом. Конфлікти між «важливо» і «приємно», а також між «можна» і «треба»

зазвичай призводять до затримок на основі трьох факторів: емоційного, когнітивного та поведінкового [1].

З емоційного боку академічна прокрастинація характеризується дискомфортом від прокрастинації роботи, що впливає на абсурдність мотивації, оскільки продуктивна діяльність замінюється тимчасовим дозвіллям. Яскравою ознакою дискомфорту є поява паніки, тривоги, стресу, страху [20]. На емоційних рівнях наслідками прокрастинації є провина, сором, апатія, гнів, розчарування, депресія, безнадія, фрустрація, стрес, панічні атаки та незадоволення різними сферами життя.

На когнітивному рівні військовослужбовці, які прокрастинують, сумніваються у власних здібностях і беруть участь у негативних сценаріях, таких як «нічого не залежить від мене» та «невдача, я не можу виконати це завдання», і у відповідь розвивають самозвинувачення. Прокрастинація: «Це зі мною постійно трапляється» та ін. Такі думки викликають почуття безнадії та депресії. Отже, результатом цього рівня є неправильне ставлення та ірраціональні переконання [7].

На поведінковому рівні існує кілька варіантів ознак прокрастинації. Адаптивним варіантом ознак є мобілізаційна стратегія поведінки. Це пояснюється тим, що люди все ще виконують завдання вчасно під впливом стресу та часових обмежень, а також часто через позитивні винагороди – позитивні винагороди (хороші відгуки). Дезадаптивний варіант характеризується тим, що особистість відкладає виконання певної діяльності на невизначений час через нездатність приймати рішення. Ці стратегії поведінки супроводжуються зниженням фізичного та психоемоційного благополуччя військовослужбовців. Повторне використання прокрастинації формує незадоволеність собою, неможливість щось змінити у своїй поведінці та сприяє негативній тенденції до самореалізації. Результатом є ознаки дезадаптації, такі як заблокована діяльність і втрата продуктивності [18, 19].

Таким чином, когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти прокрастинації причинно пов'язані, і розуміючи їх це допоможе нам зрозуміти

прояви та негативні наслідки механізмів прокрастинації. Наслідком прокрастинації військовослужбовців є зниження успішності навчальної діяльності, мотивації до виконання бойових завдань, що негативно позначається на особистості, психологічному самопочутті та негативно впливає на ефективність професійної освіти військовослужбовців.

### *Висновки до першого розділу*

У розділі представлено результати теоретичного узагальнення досліджень психологічних особливостей прокрастинації у військовослужбовців з різними типами копінг-стратегій. Низька самооцінка людини сприяє розвитку звички прокрастинації, оскільки вона діє як захисний механізм, що дозволяє відкладати оцінку вже виконаних завдань. Залежно від сфери вираження затримки поділяються на: академічні; повсякденна (побутова); компульсивний; прийняття рішень; нейротизм. Відповідно до теорії тимчасової мотивації, кожен індивід розраховує, що ця діяльність потребує певного періоду часу, і тому вибирає саме ту діяльність, яка принесе йому найбільшу користь.

Визначено особистісні та психологічні причини прокрастинації у військовослужбовців включають низьку мотивацію до виконання бойових завдань, навчання, імпульсивність, низький рівень енергії, високий рівень особистої тривожності, невроз, втома, безпорадність. До них належать погане спілкування, соціальні та сімейні труднощі, опір зовнішньому контролю, і надмірна самовпевненість. Лінь, дискомфорт при виконанні певних завдань, ірраціональне бажання відкласти рішення або виконання завдання до досягнення «ідеальних» умов, страх невідомого, нездатність зосередитися на завданні.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Аналіз методів дослідження прокрастинації у військовослужбовців з різними допінг-стратегіями

Організація дослідження проводилося у три етапи:

Перший етап – пошуковий. Ознайомлення зі всіма матеріалами дослідження та підбір ряду методик для дослідження рівня загальної прокрастинації, депресії та діагностики копінг-стратегій у військовослужбовців.

Другий етап – підготовка та проведення опитування, методик, ознайомлення та підготовка інструкцій, друкування бланків опитування, вибір критеріїв вибірки, пошук досліджуваних та проведення емпіричного дослідження.

Заключний етап включав в себе – обробку та статистичний аналіз результатів отриманих даних в ході дослідження та підбиття підсумків [20].

Вибірку дослідження склали 60 осіб. Досліджувані – військовослужбовці. Вік досліджуваних становить 21-29 років.

Для здійснення емпіричного дослідження виявлення особливостей прояву прокрастинації військовослужбовців залежно від рівня депресії та особливості прояву копінг-стратегій було використано методичний інструментарій:

##### **1. «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)»**

У цьому опитувальнику міститься 20 тверджень, на які респондент повинен виставити оцінку від 1 до 5 балів в залежності від ступеня згоди з твердженнями. Для підрахунку результатів використовується ключ, який

передбачає суму обернених та прямих тверджень. Отримана сума балів дозволяє інтерпретувати рівень прокрастинації у респондента.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином:

До 45 балів: низький рівень прокрастинації, що означає низьку схильність до відкладання справ.

Від 45 до 75 балів: середній рівень прокрастинації, що свідчить про середню схильність до відкладання справ.

Від 75 до 100 балів: високий рівень прокрастинації, характеризується високою схильністю до відкладання справ і вказує на систематичність та постійність цього явища.

Отже, за результатами тесту «Шкала загальної прокрастинації» респондентам призначаються рівні прокрастинації: низький, середній та високий, залежно від набраних балів. Це дозволяє оцінити ступінь схильності до відкладання справ у досліджуваній групі.

## **2. «Шкала депресії (Т. Балашова)»**

Розроблений опитувальник призначений для визначення різниці між депресивними станами і станами, що мають схожі ознаки з депресією. Цей інструмент застосовується для скринінгу та діагностики у масових дослідженнях, а також для попередньої оцінки та діагностики перед отриманням професійної медичної допомоги. Шкала депресії Т. Балашова має анкетну форму, яка містить ряд тверджень, що описують симптоми депресії. Респондент повинен відповісти на кожне твердження, вирішивши, наскільки часто вони відповідають його чи її ситуації чи почуттям. Зазвичай використовується п'ятибальна шкала, де 1 означає «ніколи», а 5 – «завжди». Загальна кількість набраних респондентом балів дозволяє оцінити загальний рівень симптомів.

Інтерпретація здійснюється наступним чином: 20-50 балів – депресія відсутня; 50-59 балів – легка ситуативна чи стресова депресія; 60-69 балів – субдепресивний стан; 70-80 балів – високий рівень депресії.

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

Основною метою даного опитувальника є визначення особливостей адаптивної та неадаптивної копінг-поведінки особистості. У даному опитувальнику представлено 32 питання. Респонденту необхідно оцінити кожне твердження за шкалами: ніколи, іноді, нерідко, часто, дуже часто. Обрахунок відбувається відповідно додаванням балів за шкалами першого порядку, другого порядку та третього порядку та отриманням даних за їх середніми значеннями. Твердження підраховуються таким чином: ніколи (0 балів); іноді (1 бал); нерідко (2 бали); часто (3 бали); дуже часто (4 бали).

Шкали першого порядку включає в себе такі підшкали: вирішення проблем (пункти 1,9,17,25); когнітивне реструктурування (пункти 2,10,18,26); вираз емоцій (пункти 3,11,19,27); соціальний контакт (пункти 4,12,20,28); уникнення проблем (пункти 5,13,21,29); прийняття бажаного за дійсне (пункти 6,14,22,30); самокритика (пункти 7,15,23,31); соціальне уникнення (пункти 8,16,24,32). Шкали другого порядку формуються шляхом сумування двох підшкал першого порядку. Адаптивний копінг, спрямований на проблему або опанування проблеми, складається з вирішення проблем і когнітивного реструктурування. Адаптивний копінг, спрямований на емоції або опанування емоцій, складається з виразу емоцій і соціального контакту. Неадаптивний копінг, спрямований на проблему або невпорання з проблемою, складається з уникнення проблем і прийняття бажаного за дійсне. Неадаптивний копінг, спрямований на емоції або невпорання з емоціями, складається з самокритики і соціального уникнення. Шкали третього порядку, в свою чергу, формуються шляхом сумування двох шкал другого порядку: взаємодія зі стресом (адаптивний копінг, спрямований на проблему + адаптивний копінг, спрямований на емоції) і уникнення стресору (неадаптивний копінг, спрямований на проблему + неадаптивний копінг, спрямований на емоції).

**4. Методика «Закінчи речення».** Мета: показати різноманіття можливостей усвідомлення своєї внутрішньої сутності. Час проведення: 15 хв. Процедура: вправа виконується письмово в зошиті.

## 2.2. Процедура дослідження та аналіз отриманих результатів

З метою виявлення рівня загальної прокрастинації серед військовослужбовців було використано методику «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)» (див. додаток А).

Після проведення методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)» отримали результати, що вказують на рівень прокрастинації у досліджуваній групі (див. рис. 2.1).

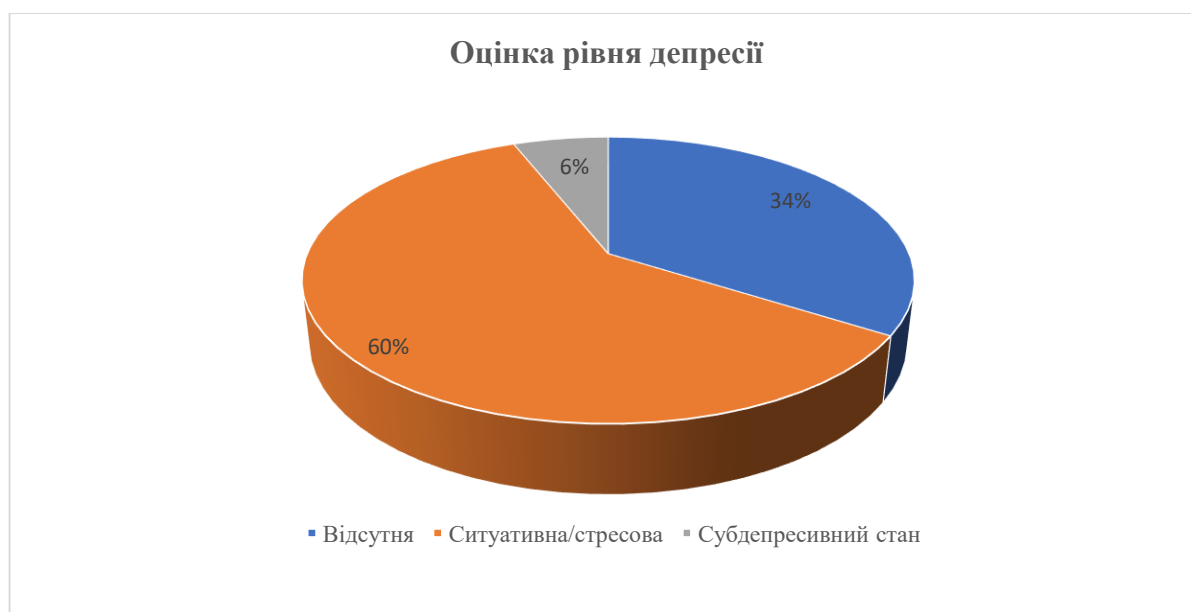


**Рис. 2.1. Результати оцінки рівня загальної прокрастинації у військовослужбовців за результатами методики «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)», %**

На рис. 2.1. спостерігаємо відсоткове співвідношення рівня загальної прокрастинації особистості. Проведене дослідження виявило, що серед опитаних існує розподіл щодо рівня схильності до прокрастинації.

У ході дослідження виявлено, що у 13% опитаних присутній низький рівень схильності до прокрастинації, що означає, що ця група людей виявляє найменшу схильність до прокрастинації та володіє ефективними навичками управління часом. У 81% респондентів спостерігається середня схильність до прокрастинації. Це свідчить, що багато людей з цієї групи можуть на деякий час відкласти завдання, але вміють правильно розпоряджатися своїм часом і стикатися з вимогами та відповідальністю. Лише у 3% досліджуваних виявлена висока схильність до прояву прокрастинації. Характерна схильність до прокрастинації та труднощі з розподілом часу. Особи, яким притаманна висока схильність до прояву, можуть зіткнутися з труднощами у виконанні своїх обов'язків і досягненні своїх цілей через замкнутість і відсутність самодисципліни.

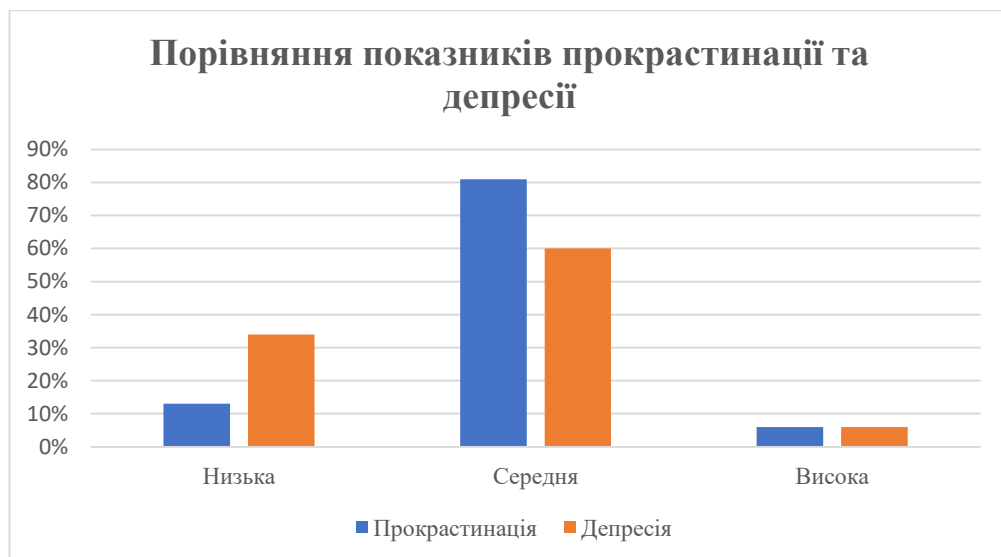
Також, під час проведення емпіричного дослідження прокрастинації військовослужбовців було проведено методику «Шкала депресії (Т. Балашова)» для оцінки можливого впливу депресії на рівень прокрастинації (див. рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Результати оцінки рівня депресії у військовослужбовців за результатами методики «Шкала депресії (Т. Балашова)», %**

На рис. 2.2. спостерігаємо відсоткове співвідношення рівня прояву депресії особистості. У ході дослідження спостерігається, що у 34% респондентів відсутня депресія. У 60% виявлено ситуативну або стресову депресія, причинами якої, є стресова ситуація, поганий настрій, хвороба, соціальні проблеми, у 6% – субдепресивний стан, може бути зумовленим хронічним недосипом, стресом, нервово перенапруження, безсоння. Високих показників прояву депресії серед опитуваних не було виявлено.

Для оцінки впливу депресії військовослужбовців на рівень прокрастинації, співставили показники та було проведено порівняння показників рівня прокрастинації з показниками рівня депресії за методиками «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)» та «Шкала депресії (Т. Балашова)» (див. рис. 2.3).



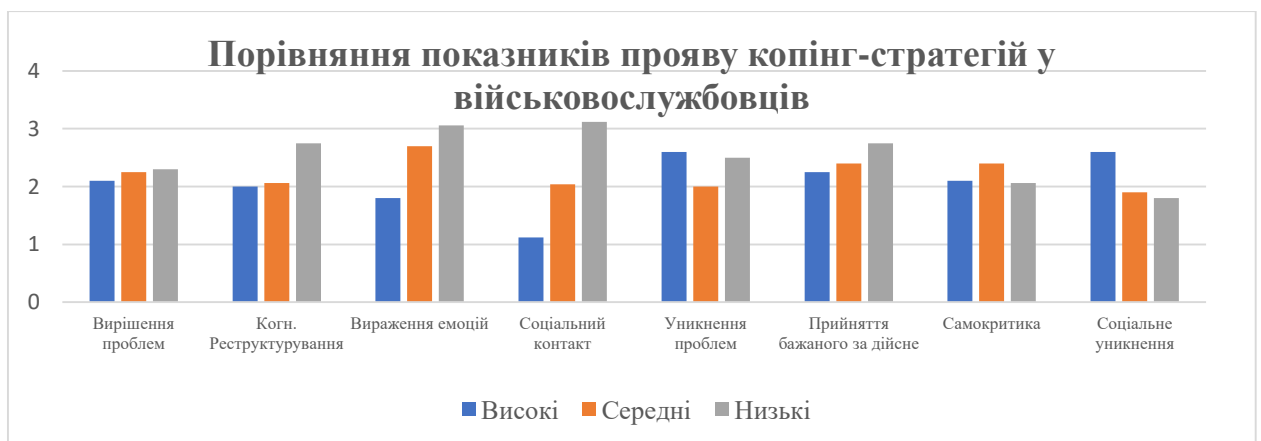
**Рис. 2.3. Порівняльна характеристика показників прояву прокрастинації та депресії за результатами методик, %**

Аналізуючи дані з рис 2.3 спостерігаємо, що усереднені результати груп з низьким, середнім та високим рівнем прокрастинації та депресії на перший погляд не мають чіткого кореляційного зв'язку. Кількість респондентів із низьким рівнем прокрастинації та депресії становить 13% та 34 % відповідно. Групи із середнім рівнем: 81% військовослужбовців із середнім рівнем прокрастинації та 60 % із таким же рівнем депресії. Натомість кількість

досліджуваних із високим показниками співпадає - 6%. Ми визначили, що при відсутності прокрастинації спостерігаються відсутність прояву депресії, натомість при високому прояві прокрастинації присутні прояви депресії та депресивних станів. Отже, можна зробити висновок, що низький рівень депресії свідчить про низький прояв прокрастинації; ситуативна депресивність не є надійним показником наявності прокрастинації і відбувається лише у половині випадків. Натомість високий рівень депресії можна вважати показником наявності прокрастинації.

На основі отриманих даних, не можемо зробити висновок про прямий вплив депресії на рівень прояву прокрастинації. Це може означати, що існують інші фактори, крім депресії, які мають безпосередній вплив на рівень прояву прокрастинації, або що можуть існувати індивідуальні відмінності у зв'язку між цими двома явищами.

При подальшому проведенні емпіричного дослідження була використана методика «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (С. Addison, В. Campbell-Jenks, D. Sarpong, J. Kibler, M. Singh, P. Dubbert)» для з'ясування притаманних копінг-стратегій для військовослужбовців з різним рівнем прокрастинації. Порівнюючи середні значення копінг-стратегій у групах військовослужбовців з високою і низькою прокрастинацією, можна отримати інформацію про те, які підходи до управління стресом і вирішення проблем характерні для цих груп (див. рис. 2.3).



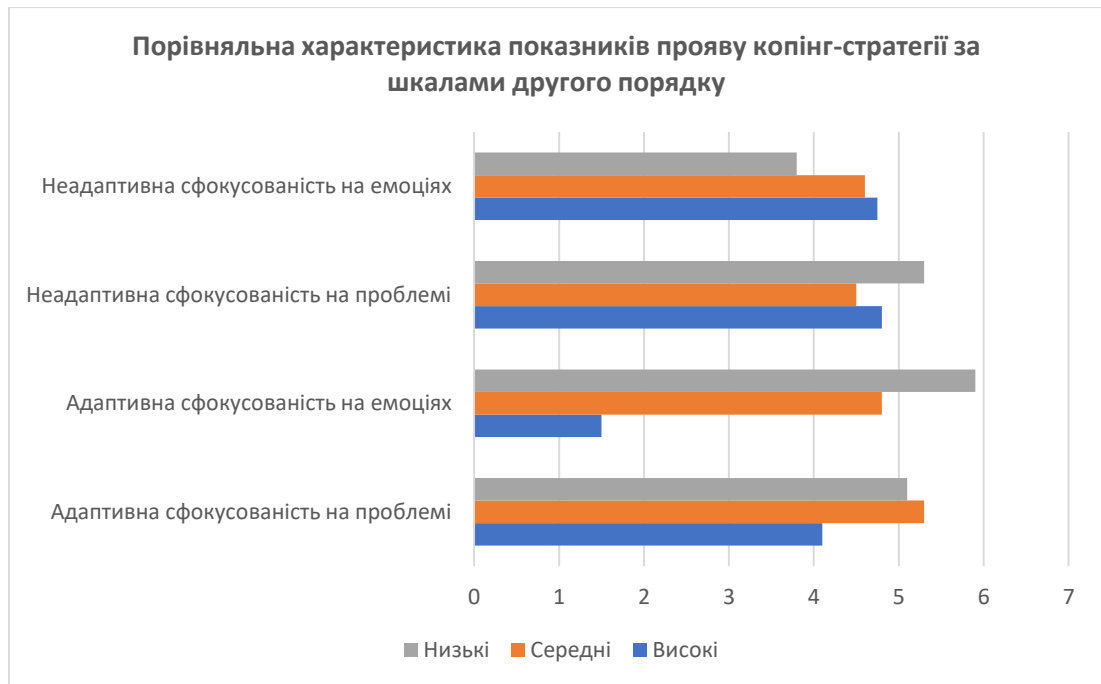
### **Рис. 2.4. Порівняльна характеристика показників рівня прояву копінг-стратегій у військовослужбовців**

За шкалами першого порядку залежно від загальної прокрастинації військовослужбовців за середніми значеннями результатів методик «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» та «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)» було сформовано порівняльну характеристику.

На рис. 2.4 спостерігаємо, що результати таких шкал як «Вирішення проблем», «Когнітивне реструктурування», «Вираження емоцій», «Соціальний контакт», «Прийняття бажаного за дійсне» мають спільну тенденцію: чим вищий рівень прояву прокрастинації, тим нищий рівень прояву копінг стратегії, що свідчить про наявність кореляційного зв'язку із даним показниками, та їх вплив один на одного. У результатах таких шкал як «Уникнення проблеми», «Самокритика», «Соціальне уникнення» дана закономірність є відсутньою, що свідчить про відсутність кореляції між рівнем прояву прокрастинації та рівнем прояву копінг-стратегії.

Отже, можна зробити висновок, що рівень прояву прокрастинації військовослужбовців зумовлює утворення копінг-стратегій, або навпаки, рівень прояву копінг-стратегій створює умови для розвитку прокрастинації. Однак, відсутність кореляції між деякими показниками копінг-стратегій та рівнем прокрастинації вказує на те, що існують інші фактори, які також впливають на ці явища та потребують подальшого вивчення.





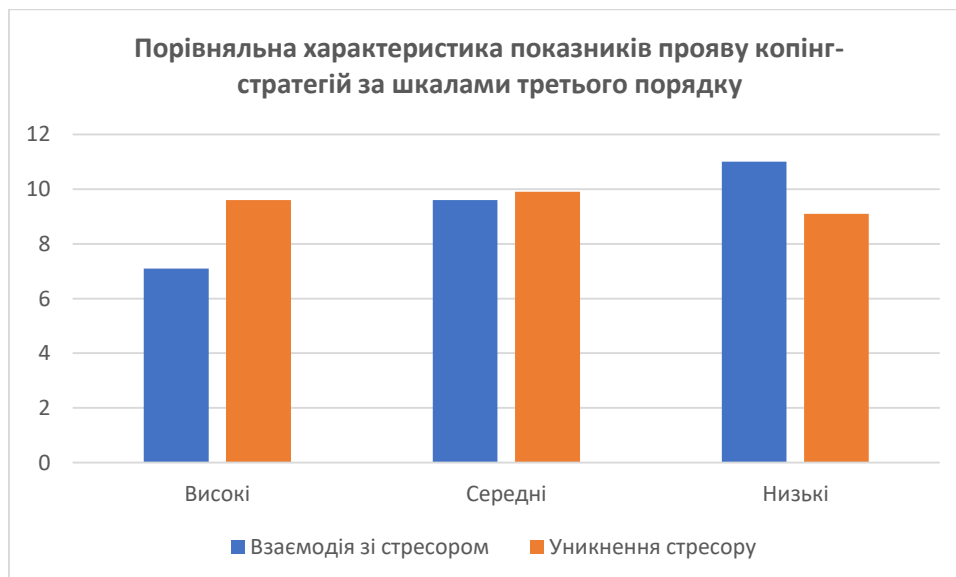
**Рис. 2.5. Порівняльна характеристика показників рівня прояву копінг-стратегій**

За шкалами першого порядку залежно від загальної прокрастинації військовослужбовців за середніми значеннями результатів методик «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» та «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдеєвої)».

На рис. 2.5. описано усереднені результати таких шкал як «Неадаптивна сфокусованість на проблемі», «Неадаптивна сфокусованість на емоціях», «Адаптивна сфокусованість на проблемі», «Адаптивна сфокусованість на емоціях». Спостерігаємо, що для військовослужбовців даної вибірки з низькими показниками схильності до прокрастинації домінують показники за шкалою «Адаптивна сфокусованість на емоціях». Це означає, що вони здатні ефективно управляти своїми емоціями та утримувати їх під контролем, що допомагає їм фокусуватися на завданнях і уникати відволікань. Для військовослужбовців з середніми показниками схильності до прокрастинації домінують показники за шкалою «Адаптивна сфокусованість на проблемі». Це може свідчити про те, що ці військовослужбовці здатні ефективно зосереджуватися на розв'язанні проблем та завдань, вони мають високий

рівень мотивації і не дозволяють емоціям заважати їх продуктивності. Для військовослужбовців з високими показниками схильності до прокрастинації домінують показники за шкалою «Неадаптивна сфокусованість на емоціях» та «Неадаптивна сфокусованість на проблемі». Це може вказувати на те, що ці військовослужбовці мають труднощі у контролі емоцій та фокусуванні на проблемах і завданнях. Відволікання від роботи і переживання емоційних труднощів можуть сприяти прокрастинації.

За шкалами третього порядку залежно від загальної прокрастинації військовослужбовців за середніми значеннями результатів вибірки методик «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма» та «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)» було сформовано порівняльну характеристику. На рис. 2.6. описано усереднені результати таких шкал як «Взаємодія зі стресором», «Уникнення стресору». Спостерігаємо, що для військовослужбовців даної вибірки з низькими показниками схильності до прокрастинації домінують показники за шкалою «Взаємодія зі стресором».



**Рис. 2.6. Порівняльна характеристика показників рівня прояву копінг-стратегій у військовослужбовців**

Для встановлення власне взаємозв'язку між рівнем саме прокрастинації та мотивацією нами було зроблено кореляційний аналіз між даними показниками.

Отже, за результатами проведеного кореляційного аналізу було виявлено зв'язок між наступними показниками.

- Зворотний кореляційний зв'язок виявлено між ступенем прокрастинації та показником планування на рівні значущості 0,01 тобто ( $p \leq 0,01$ );

- Зворотний кореляційний зв'язок був виявлений між ступенем прокрастинації та показником цілеспрямованості на рівні значущості 0,01 тобто ( $p \leq 0,01$ );

- Зворотний кореляційний зв'язок між власне прокрастинацією та саме мотивацією досягнення на рівні значущості 0,05 тобто ( $p \leq 0,05$ );

Виявлено обернений також кореляційний зв'язок саме між прокрастинацією та мотивацією особистісного розвитку (саморозвитку) на рівні значущості 0,05 тобто ( $p \leq 0,05$ ).

Це означає, що військовослужбовці з низькими показниками схильності до прокрастинації проявляють активну взаємодію зі стресорами. Вони мають здатність ефективно взаємодіяти зі стресовими ситуаціями, можуть швидко адаптуватись до них та шукати шляхи розв'язання проблем. Для військовослужбовців з середніми показниками схильності до прокрастинації показники між двома шкалами не є суттєві. Тому можна припустити, що рівень взаємозв'язку зі стресором не є визначальними. Проте, важливо зазначити, що ці результати можуть варіюватися залежно від контексту та особистих особливостей кожного військовослужбовця. Є можливість, що інші фактори, які не були враховані у цьому дослідженні, можуть впливати на зв'язок між стресом і прокрастинацією. Для військовослужбовців з високими показниками схильності до прокрастинації домінують показники за шкалою «Уникнення стресору». Це може бути пов'язано з бажанням уникнути незручностей, невпевненості або негативних емоцій, які виникають у зв'язку з завданнями або обов'язками, що потребують високої уваги та зосередженості.

### *Висновки до другого розділу*

Емпіричне дослідження включало бесіду як психологічний інструмент отримання попередньої інформації про вибірку та проведення безпосереднього психодіагностичного опитування досліджуваних. За результатами емпіричного вивчення визначено, що військовослужбовці з низькими показниками схильності до прокрастинації проявляють активну взаємодію зі стресорами. Для військовослужбовців з високими показниками схильності до прокрастинації домінують показники уникнення стресору. Це може бути пов'язано з бажанням уникнути незручностей, невпевненості або негативних емоцій, які виникають у зв'язку з завданнями або обов'язками, що потребують високої уваги та зосередженості.

Варто зазначити, що провівши комплексне дослідження вдалося виявити схильність серед військовослужбовців протиставляти власні норми і цінності груповим, про тенденції «порушувати спокій», шукати труднощі, які можна було б подолати. Виявлено показники, що свідчать про схильність до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану. Серед військових переважає низька цінність власного життя, схильність до ризику, виражена потреба в гострих відчуттях.

## РОЗДІЛ III ПРОГРАМА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 3.1. Тренінгова програма щодо зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців

Для проведення тренінгової роботи з метою зниження показників прокрастинації було залучено 15 осіб військовослужбовців з найвищими показниками шкал за результатами методик. Тому нами була розроблена тренінгова програма, спрямована на роботу з самооцінкою та впевненістю у тому числі [28].

Тренінгова програма складається з п'яти занять, які являють собою цілісну систему, спрямовану на формування в особистості конструктивного рівня прокрастинації [31].

Окрім того метою тренінгової програми є:

- навчити військовослужбовців справлятися та керувати важкими емоційними станами та стресом;
- вироблення навичок рефлексії;
- вміння розвивати емоційний інтелект та розпізнавання власних емоцій;
- навчитися керувати тривогою;
- розвиток впевненості у собі;
- навчити формувати реальні цілі;
- розвиток психологічної готовності.

Проведення та організація кожного тренінгового блоку дозволяє створити довірливу атмосферу, зняти емоційне напруження та покращити сприйняття інформації. До проведення тренінгу входять індивідуальні завдання, робота у групах, загальне коло, робота у парах, завершальне коло [30].

## ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

### ЗАНЯТТЯ 1

Спрямоване на знайомство із учасниками тренінгу.

Мета: навчити працювати в умовах тренінгу; створення і прийняття правил роботи у групі; визначення особливостей особистості кожного учасника; створення здорового психологічного клімату, знайомство зт поняттям перфекціонізму.

#### 1. Криголам «Знайомство»

Мета: сприяти згуртованості учасників, створенню довірливого середовища та під час роботи. Дає можливість не лише познайомитись, а й направлене на розвиток пам'яті. Усі учасники стають в одне спільне коло. По черзі, починаючи з тренера, кожен учасник має назвати своє ім'я й сказати щось позитивне про себе. Наприклад можна представитися за наступним шаблоном: «Моє ім'я... Моя близькі про мене сказали б, що я...»

#### 2. Вправа «Правила групи».

Мета: забезпечення довірливої атмосфери для проведення специфічного виду діяльності (створення особливого психологічного клімату), створення та затвердження норм, правил, що регламентують і регулюють цю діяльність, а також будуть комфортними для всіх учасників групи.

Тренер нагадує, що будь-яка соціальна група не може існувати без правил, що регулюють поведінку та співпрацю людей які в неї входять. В процесі тренінгу ці норми необхідні для ефективного розвитку групи. Вони дозволяють значно скоротити втрати часу, а також продуктивно працювати над собою. Потім учасники обговорюють групові правила. Остаточний варіант пишеться на ватмані, і в процесі роботи тренер повертає членів групи до цих правил.

Основні правила групи:

- створення довірливої атмосфери;
- висловлювання лише від свого імені і лише про себе;
- щирість в спілкуванні;

- конфіденційність всього, що відбувається в групі;
- без оціночні висловлювання;
- повага до оратора;
- активна участь в усьому, що відбувається; – конфіденційність.

### 3. Вправа «Як я себе почуваю».

Мета: рефлексія учасниками власного емоційного стану, обговорення очікувань. Тренер пропонує кожному учаснику проаналізувати свій стан на даний момент, висловити свої очікування з приводу майбутнього тренінгу.

Рефлексія. Опишіть чого ви очікуєте від заняття та свій емоційний стан.

### 4. Мозковий штурм «Феномен перфекціонізму».

Мета: Створення сприятливого емоційного фону, занурення учасників в роботу, активізація їх творчої сфери, вивчення уявлень про поняття перфекціонізму особистості.

У форматі аукціону пропонується назвати якомога більше варіантів розуміння феномену перфекціонізму. Всі способи фіксуються на дошці. Того, хто назвав найбільшу кількість варіантів, учасники вітають аплодисментами (можливий приз). Результати мозкового штурму узагальнюються, обговорюється їх сприйняття учасниками.

### 5. Просвітницька лекція «Деструктивний перфекціонізм».

Мета: Ознайомити учасників тренінгу з поняттям перфекціонізму, особливостями його негативного (деструктивного) впливу на особистість.

Перфекціонізм часто приймають за звичайне прагнення до досконалості або бажання все робити ідеально. Тому багато хто помилково думає, що перфекціонізм – це завжди добре. Інші, навпаки, вважають, що «перфекціоніст» звучить як щось негативне та образливе. Так добре це чи погано – бути перфекціоністом? Перфекціонізм – це прагнення досягати найкращих результатів у будь-якій сфері. Але перфекціонізм не завжди є позитивним феноменом. На жаль, його можна ототожнити із «злодієм», який забирає не матеріальні речі, а час та внутрішні ресурси. У зв'язку із цим,

виникає стрес, втома та виснаження. Перфекціонізм тісно пов'язаний з таким явищем, як прокрастинація – відкладання «на потім». Існує велика різниця між здоровим та корисним прагненням до досконалості і нездоровим та марним прагненням до досконалості. Є два типи перфекціоністів: – «нормальний» перфекціоніст; – невротичний перфекціоніст. Якщо «нормальні» перфекціоністи, як правило, отримують задоволення від ретельно виконаної роботи і від досягнення тієї самої вищої планки в справах і в житті, то невротичні перфекціоністи ніколи не можуть отримати задоволення, і, здається, що вони постійно полюють за міражем. Вони відчують перманентне розчарування з приводу власної «нікчемності» і нескінченно звинувачують себе в неможливості досягти бажаного ідеалу. Ці люди, зазвичай, страждають від нестачі впевненості в собі і думають, що вони гірші, ніж оточуючі. Щоб компенсувати свою низьку самооцінку і піднятися, як в очах інших, так і в своїх власних, вони намагаються якомога сильніше проявити себе, виконуючи будь-яку роботу настільки бездоганно, наскільки це взагалі можливо. Таким чином, коли виявлення власної недосконалості до ідеалу починає приносити моральні страждання, перфекціонізм перетворюється на справжню проблему для його власника. Таким чином, перфекціонізм в розумних межах – гарна риса, адже таким особистостям властиві наполегливість та організованість. Але жити з цією рисою їм нелегко, тому що занадто високі очікування. Так, наприклад, учень, який схильний до перфекціонізму, декілька разів переписує сторінку із домашнім завданням. Як відзначають психологи, люди-перфекціоністи не звертаються за допомогою, адже вважають це ознакою слабкості. Таким людям властивий хронічний стрес. Більшість перфекціоністів мають високі вимоги і до оточуючих.

#### 6. Вправа «Довірливе падіння».

Мета: перевірити готовність членів групи прийти на допомогу один одному, встановити ступінь довіри всередині групи.

Учасники прогулюються по кімнаті. Несподівано хтось, каже: «Я падаю!» Починає повільно опускатися на підлогу або падати вперед. (Ні в



якому разі не можна перекидатися назад!) Решта повинні швидко поспішити на допомогу і підхопити того, хто потребує підтримки перш, ніж він торкнеться підлоги. Як тільки падаючий учасник «врятований», всі розходяться по кімнаті, і дія повторюється знову.

Чи було страшно падати? Що Ви відчували, коли Вам надавали підтримку і не давали впасти? Що Ви відчували, самі надаючи допомогу?

7. Рефлексія «Тут і зараз».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

## ЗАНЯТТЯ 2

Мета: зняття емоційного напруження учасників; навчити їх справлятися з важкими емоційними станами та стресом; вироблення навичок рефлексії та розпізнавання власних емоцій.

1. Вправа «Очищення».

Мета: звільнення від супутніх в повсякденному житті проблем і неприємностей.

Учасники діляться на пари. У кожного є дві хвилини, щоб розповісти партнеру про свої проблеми, неприємності, а також про думки, почуття і радощі – про все, з чим він прийшов на заняття. Поки говорить один партнер, другий не перебиває його і ніяк не виражає своїх почуттів по відношенню до сказаного. Через дві хвилини партнери міняються ролями. В цей час тренер ходить по кімнаті, тримаючи в руках уявний кошик. Він підходить до кожної пари і просить «покласти» в кошик всі неприємності. Кожен повинен зробити це за допомогою жестів і міміки, показуючи тягар вантажу, щоб інші могли побачити і оцінити його. На даному етапі тренер сприяє формуванню активного робочого настрою учасників і усвідомлення ними своєї ролі в розвитку комунікативної ситуації. Опишіть як змінився ваш емоційний стан і настрої на роботу.

## 2. Вправа «Комплімент»

Мета: підвищити самооцінку іншого учасника, допомогти йому усвідомити свої позитивні риси. Кожен учасник, по черзі, називає ім'я іншого, кидає йому іграшку та говорить комплімент.

Обговорення:

- Чи важко було говорити компліменти?
- Приємно було приймати компліменти?

## 3. Вправа «Викликаємо емоції»

Мета: навчити учасників відтворювати емоції, рефлексувати

Тренер: Згадайте і детально розкажіть про найчудовіші переживання вашого життя; найщасливіші миті – захоплення, радості, щастя. Уявіть, що ця ситуація повторилася і ви зараз знову перебуваєте в тому ж стані щастя та радості. Згадайте, які образи – зорові, слухові, дотикові – супроводжували цей стан. «Відтворіть» таке ж обличчя, як тоді: таку ж усмішку, той самий блиск в очах, рум'янець, навіть той же прискорений пульс тощо. Спробуйте відути цей стан усім тілом: енергійною позою, гарною поставою, впевненою ходою, яскравими жестами тощо. Старайтеся утримати і запам'ятати ці фізичні прояви радості та щастя, щоб потім їх відтворювати за власним бажанням. Дуже корисно починати кожну справу, кожний день так: пригадувати що небудь приємне, що викликає усмішку, налаштовуватися на добрі відносини з оточуючими.

Обговорення:

- «Це безнадійно». («Ще є можливість щось змінити»)
- «Не варто й починати» («Треба хоча б спробувати») «Я не зможу». («Я ніколи не переймаюся через дрібниці»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)
- «Все втрачено». («Я завжди можу спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми

почуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

### 5.Притча про почуття

Кажуть, що якось зібрались в одній частині Землі разом всі людські почуття. Коли Сум позіхнув вже втретє, Божевілля запропонувало:

"А давайте грати в хованки!".

Інтрига прибідняла брову: "Хованки? Що це за гра?". Божевілля почало пояснювати, що один з них, наприклад, воно, водить – зажмурює очі й рахує до мільйона, в той час як решта ховається. Той, кого знаходять останнім, водить у наступній грі й так далі. Ентузіазм затанцював з Ейфорією, Радість так раділа, що переконала Сумнів, ось лише Апатія, яку ніколи нічого не цікавило, відмовилась грати разом з усіма. Правда вирішила не ховатися, тому що як би там не було, її все одно завжди знаходять. Гордість сказала, що це зовсім примітивна гра (її нічого крім себе самої не хвилювало). Боягузтво дуже боялося ризикувати.

– Раз, два, три, – почало відлік Божевілля.

Першою сховалась Лінь. Вона залягла за найближчим каменем на дорозі. Віра піднялась в небо, а Заздрість заховалась у тіні Тріумфу, який власними силами зумів видертись на вершину найвищого дерева.

Отже було знайдено всіх: Талант – у свіжій та соковитій траві, Сум – у темній печері, Брехня – у веселці (якщо чесно, то вона ховалась на дні океану).

Ось лише Коханню знайти не змогли. Божевілля шукало за кожним деревом, у кожному струмку, на верхівці кожної гори й, нарешті, воно вирішило подивитись у кущах руж, і коли розсунуло гілки, почуло крик. Гострі шипи руж поранили Коханню очі.

Божевілля не знало, що робити, почало вибачатись, плакало, благало, прохало пробачення й у спокутування своєї провини пообіцяло Коханню стати її поводитирем.

І ось з того часу, коли вперше на Землі грали в хованки...

Кохання сліпе, а Божевілля водить його за руку...

### 6. Релаксаційна вправа «Лісова казка».

Мета: розслаблення, знаття напруження учасників.

На фоні звучить релаксаційна музика «Звуки лісу». Влаштовуйтеся зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до звуків природи, співу птахів. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтеся до свого дихання. Дихання рівне і спокійне.

Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на лісовій галявині. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо, сном чарівним засинаємо. Рученята відпочивають, ніжки теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко, глибоко. Ми спокійно засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, оченята відкриваються, діточки піднімаються.

### 7. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: навчитися рефлексії, підвести підсумків групового заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє бачення того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені найбільше сподобалося, або не сподобалося...»

## ЗАНЯТТЯ 3

Мета: навчитися переживати емоційний досвід, робота з прийняттям недосконалості, робота з деструктивним перфекціонізмом.

### 1. Вправа «Хто кого нагадує»

Мета: сприяти згуртованості учасників, створенню довірливої атмосфери та комфорту під час роботи.

Майже у кожній тренінговій групі є учасники, які нагадують іншим когось значущого для них. Внаслідок чого емоції, які виникають при цьому, проєктуються на інших учасників та зумовлюють труднощі у спілкуванні. Для того, щоб уникнути цього необхідно обговорити асоціації учасників, таким чином, впорядковуються «нові» враження для прийняття тієї чи іншої

поведінки особистості, та «старі», що спливають у пам'яті у силу асоціативного зв'язку. Інструкція. Пропонується вправа для встановлення найбільш реалістичного контакту між учасниками. Дуже часто, деякі люди нагадують нам про події з минулого, викликаючи певні асоціації із значущою для нас особистістю. Тому, вам необхідно подумати декілька хвилин, можливо, є учасники групи, які нагадують вам значущу людину. Ретельно «проскануйте» кожного учасника тренінгу та напишіть ім'я тієї особистості, яка викликає у вас таку асоціацію. Також, подумайте та зазначте свої емоції, які виникають при згадуванні, чим вони викликані. Обговорення після вправи:

- Хто викликав асоціації в інших членів групи?
- Як ви це сприйняли?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас позитивних почуттів?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас негативних почуттів?
- Що я відчуваю, коли проєктую на іншого свої емоції?

## 2. Вправа «А я не вмію...»

Мета: самопізнання і прийняття власної не ідеальності.

Учасники розміщуються в колі. У вільному порядку вони піднімаються і продовжують речення «А я не вмію...». Інші учасники ніяк на це не реагують. У другому колі реакцією учасників мають бути оплески. Під час вправи тренер має фіксувати фрази всіх учасників. Далі відбувається фронтальна бесіда, в ході якої тренер роз'яснює, чи справляє це невміння якийсь вплив на життя учасника.

## 3. Вправа. «Що робить мене вразливим»

Мета: визначення факторів, що сприяють «вигоранню».

Тренер: «Кожний із нас зазнає на собі вплив оточення, зовнішніх обставин, пов'язаних із роботою, особистою історією й актуальними життєвими обставинами. Наявність або відсутність сім'ї, дитячих травм, занадто вимогливе керівництво, неможливість отримати професійну

підтримку, перевантаження на роботі – усе це може позначатися на нашому стані. Приділіть час тому, щоб сформулювати для себе, що у вашому минулому й сьогодні, у сфері професійній або особистій підсилює вашу вразливість. Цей перелік призначено для вашого особистого використання».

#### 4. Вправа «Моя реакція»

Мета: вироблення вміння адекватно реагувати на ситуації що провокують агресію .

Тренер ділить групу на пари. Розігрується ситуація: один із учасників забув передати важливе повідомлення своєму партнеру, який з гнівом про це говорить. Від учасників вимагається будувати фразу з «Я–позицій», тобто: «Я не задоволений тим, що ти...», а не: «Ти не повідомив...».

#### 5. Вправа. «Звільнення від негативної енергії»

Мета: вироблення вміння звільнитися від негативної енергії в момент надмірного емоційного збудження.

Учасникам пропонується уявити чи пригадати подію, коли вони знаходилися в стані надмірного агресивного збудження. Спробувати відтворити цей стан: максимально напружити м'язи, руки затиснути в кулаки. Після цього повернутися до стіни, різко видихнути повітря і «викинути» свою агресію на стіну, уявляючи, що на стіну виливається фарба червоного кольору.

#### 6. Вправа «Позитивні якості»

Мета: похвала кожного з учасників.

Учасники отримують завдання похвалити один одного. Тренер обирає першого учасника і говорить одну його позитивну якість, далі по колу інші учасники роблять те саме. Таким чином, кожен учасник має вислухати похвалу в свій бік.

Запитання: Як Ви себе почували, коли Вас хвалили? Що було приємніше, слухати похвалу чи хвалити інших?

#### 7. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

#### ЗАНЯТТЯ 4

Мета: розвиток змістових характеристик конструктивного перфекціонізму, навчитися керувати тривогою, сприймати критику та формувати реальні цілі.

##### 1. Вправа «Мої мрії».

Мета: Визначення подальших важливих цілей та усвідомлення їх досяжності.

Складіть список ваших мрій. Це можуть бути реальні чи нереальні плани, повсякденні бажання чи щось зовсім екстравагантне. Дозвольте собі фантазувати, незважаючи на віддаленість цілей чи ваші можливості. Намагайтесь не зупинятися на перших п'яти–десяти мріях. Список має бути досить довгим (не менше 25 пунктів). Позначте дату виконання цієї вправи та сховайте написане на рік. Тоді обов'язково поверніться до списку і ви побачите, як ваші мрії починають реалізовуватися. Виконуйте це завдання щорічно – перед днем народження чи Новим роком. Що Ви відчули та зрозуміли за результатами виконання вправи? Чому подальші цілі стають досяжними?

##### 2. Вправа «Хочу–можу–потрібно».

Мета: Драматичне обігрування значення мотивів та здібностей у професійній спрямованості.

Група поділяється на дві підгрупи. Тренер пропонує початок казки, продовжити яку повинні учасники. «Іде герой (обирають самостійно) по дорозі та бачить величезний камінь, на якому написано: Ліворуч підеш – знайдеш те, що хочеш, прямо – знайдеш те, що вмієш, а праворуч – те, що потрібно. Необхідно розіграти казку таким чином, щоб «глядач» зрозумів думку авторів як саме спосіб вибору професії впливає на подальшу професійну спрямованість.

Що Ви відчули та зрозуміли за результатами виконання вправи?

### 3. Розминка «Колінвал».

Мета: Сконцентрувати увагу, одержати позитивні емоції, зблизити учасників тренінгу.

Кожен учасник кладе свою праву руку на ліве коліно сусіда праворуч, а ліву руку – на праве коліно сусіда ліворуч. Далі тренер виголошує: «Хвиля пішла за годинниковою стрілкою» і ляскає лівою долонею по коліну сусіда. «Хвиля», з ударами кожного учасника кожною долонькою по кожному коліну сусіда, повинна повернутися до тренера. Ускладнення вправи: спочатку тренер відправляє лівою рукою хвилю за годинниковою стрілкою, і відразу ж – ще одну, правою рукою проти годинникової стрілки.

### 4. Вправа «Перетворення бажань в покрокову програму дій».

Мета: Сформувати здатність усвідомлювати власні відчуття і перетворювати бажання в покрокову програму дій.

Одним із способів вдосконалення соціальної компетентності є вправа на переформулювання бажань. Для досягнення конкретного результату необхідно уміти керувати власною поведінкою. За допомогою цієї вправи ми можемо тренувати вміння перетворювати бажання в конкретні цілі і розвивати навички формулювання програми поведінки. У даній вправі подані короткі вказівки по опису шести етапів на шляху до досягнення мети. Вона дозволяє в думках пережити потенційну подію, що надає можливість змінити програму дій. Чітке формулювання бажань сприяє швидкому отриманню бажаного і уникненню розбіжностей. Під час впровадження даної вправи в групі слід враховувати, що для всіх учасників характерний власний темп роботи, тому важливо визначати середній часовий ліміт для виконання інструкцій на кожному етапі (наприклад,

3–5 хвилин), для того щоб мати змогу ефективно провести повну програму в рамках наданого часу. З метою збереження загального темпу роботи, інструкції до наступного етапу необхідно пояснювати лише тоді, коли більшість учасників впоралися з попереднім завданням.



Опишіть як можна точніше процес виконання вами своїх бажань. На наступних шести етапах звертайте увагу на те, аби кожна фраза була сформульована ствердно, з позитивним настроєм.

Етапи: 1. Мета. Чого ви хотіли б досягти? Опишіть, як саме ви уявляєте своє життя в майбутньому.

2. Результат. Як має виглядати кінцевий результат? Уявіть собі ситуацію майбутнього, і спробуйте якомога детальніше описати бажаний результат. Спробуйте описати не лише загальну зовнішню картинку, ай власні відчуття, які ви відчуваєте себе в тому стані, чи є у вас посмішка, у що ви вдягнуті, про що думаєте.

3. Розбіжність між тим, що було раніше, і тим, що є тепер. Як ви відчуватимете себе, коли досягнете своєї мети? У чому різниця між вашими колишніми і теперішніми почуттями?

4. Успіх. Що ви будете сприймати як успіх? Самі визначте свої критерії успіху. За якою ознакою ви зрозумієте, що досягли своєї мети? Уявіть собі, як ви тоді будете виглядати, що будете відчувати.

5. Термін. Коли ви очікуєте досягти своєї мети? Визначте момент, в який ви встановите, що досягли саме того, що ви задумали.

6. Початок. Коли ви плануєте почати? На попередніх етапах ви добилися міцного і упевненого стану духу. Заплануйте свій перший крок і визначте тим самим початок. Що б ви могли зробити вже сьогодні?

5. Групова дискусія «Характеристика здорової і впевненої в собі особистості»

Мета: розвивати природність вираження своїх емоцій та бажань; вміння впевнено без агресії виражати справжнє ставлення до оточуючих; вміння протистояти та навпаки активно виражати реальні почуття.

Опис: поділ на пари, завдання – по черзі по 3 хв. розповісти про свої реальні життєві ситуації, де ви були впевнені і задоволені собою.

1) Емоційність мови: відкрите, спонтанне і справжнє (щире, дійсне) вираження в мовленні почуттів. Справжність/природність полягає у вмінні

точно відобразити ступінь і глибину виражених почуттів, а спонтанність виникає в силу того, що почуття виражаються в момент їх виникнення, а не через тиждень.

2) Експресивність і конгруентність поведінки і мовлення: чіткий прояв почуттів у невербальній площині і відповідність між словами і невербальною поведінкою. По обличчю повинно бути зрозуміло те, про що ви говорите.

3) Вміння протистояти та атакувати як пряме і щире вираження власних емоцій і бажань. Змінити страх образити когось на віру в себе і дати можливість людям самим про себе подбати.

4) Використовування займенника «Я» у всіх його мовних формах, як відображення того, що за людина стоїть за словами, відсутність спроб заховатися за невизначеними формулюваннями.

5) Прийняття похвали як відмова від самоприниження і недооцінки своїх сил і якостей. Це вміння сказати «дякую» у відповідь на комплімент, як здатність до самопохвали і мужність сказати іншому, що в ньому подобається або що такого він зробив для вас хорошого.

6) Імпровізація як спонтанне вираження почуттів і потреб, щоденних турбот. Значення спонтанності і принципу «тут і зараз» можна побачити після апробації інструкції типу:

– «Намагайся не обдумувати, варто це говорити чи ні. Спочатку говори, а потім думай».

– «Не будь вразливим, чутливим. Просто сміливо виражайте почуття».

– «Припини планувати. Думай лише про найближчу хвилину». Існує три основні моделі відмінностей між впевненістю, агресивністю і неупевненістю. Так вважають, що про впевненість свідчать усі поведінкові реакції, несумісні зі страхом.

Агресивність – часткова форма невпевненості – результат відсутності соціальної компетентності. Упевненість у стосунках: це вміння відкрито і сміливо говорити іншій людині про свої почуття і бажання, не очікуючи від неї негайних дій у відповідь.

Мова йде про володіння і використання ряду навичок:

1. Уміння бачити і розуміти почуття іншої людини і здогадуватися про її бажання на основі особливостей її поведінки. На це здатні всі за наявності бажання і при докладанні певних зусиль.

2. Уміння розуміти свої бажання і почуття та відкрито про них говорити, тому що впевнені у собі точно знають, чого хочуть. Це приносить задоволення, і ці люди легше і швидше цього досягають.

3. Уміння відкрито відображати почуття і бажання інших. Впевнена людина здатна допомагати іншому виражати його почуття і бажання для нього самого і інших.

4. Уміння відкрито говорити про свої почуття і бажання, формулювати це від першої особи і при цьому утримуватися від агресивності та іронії у стосунках із партнером.

Обговорення: Які ситуації професійної діяльності викликають у мене невпевнену поведінку? Що заважає мені бути впевненим уже сьогодні?

#### 6. Релаксаційна вправа «Лісова казка».

Мета: розслаблення, знаття напруження учасників.

На фоні звучить релаксаційна музика «Звуки лісу». Влаштовуйтеся зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до звуків природи, співу птахів. Дихайте спокійно і рівно. Дамо нашим ручкам і ніжкам відпочити, витягнемо і розслабимо їх. Прислухайтеся до свого дихання. Дихання рівне і спокійне.

Дозвольте всьому тілу трошки розслабитися і відпочити. Ви відпочиваєте на лісовій галявині. Навкруги все тихо і спокійно. Ви дихаєте легко і вільно. Ви занурилися у глибокий чарівний сон. Вії опускаються, очі закриваються. Ми спокійно відпочиваємо, сном чарівним засинаємо. Рученята

відпочивають, ніжки теж відпочивають, засинають. Дихається рівно, легко,глибоко. Ми спокійно засинаємо, сном чарівним засинаємо. Добре нам відпочивати, та тепер пора вставати. Потягнулися, посміхнулися, оченята відкриваються, діточки піднімаються.

7 . Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

## ЗАНЯТТЯ 5

Мета: навчитися керувати тривогою, сприймати критику та формувати реальні цілі, зниження рівня прокрастинації

1. Вправа. «Відро для сміття»

Мета: зняття емоційного напруження учасників; навчити їх справлятися з важкими емоційними станами та стресом

Усередину кола ставлять велике закрите кришкою відро для сміття із застережливим написом про те, що в ньому містяться смертельно небезпечні отрути. Учасникам групи пропонується викинути у це відро свої «отруйливі» історії, іноді мовчки, іноді з прощальним коментарем. Учасники можуть створювати символічні відображення цих внутрішніх трут, наприклад, малюючи хворобливі відчуття і симптоми вторинної травми. Нестерпно важкі історії клієнтів, огидна правда, зганьблена віра – усе це може стати вмістом відра для сміття.

2. Вправа «Мій день вчора, сьогодні, завтра»

Мета: вправа допомагає символічно окреслити «минуле», «сьогодення», «майбутнє»

Учасники малюють три однакових кола.

Перше – умовно символізує один день з вашого минулого, друге коло – сьогоднішній день, і третє, відповідно, прогнозувати день вашого недалекого майбутнього. Далі, визначте сегменти часу та оберіть відсотки часових витрат.

Один день (окрім нічного сну) – це 100%.

Поділіть свої кола на сегменти, кожен з яких позначає певний вид діяльності, яким ви щоденно займаєтесь. При поділі на сегменти обов'язково визначтеся з відсотком, що умовно відповідає розміру сегменту. Так, наприклад, в однієї людини найбільший сегмент – це час спілкування з друзями (70%), в іншої – навчання (45%), у третьої – на виконання домашніх обов'язків (60%). Далі, необхідно порівняти теперішні часові витрати та пріоритетні справи з витратами і пріоритетами минулого. Розпочинайте з середнього кола («сьогоднішній день»), потім поверніться на у минуле і розділіть перше коло.

Будьте чесні та відверті самі з собою.

Обговорення. Чи є різниця у сегментах першого та другого кола? На яку роботу ви витрачаєте найбільше часу? на яку – найменше? Чи помітні зміни у вашому житті за рік, у зв'язку з перерозподілом часу? А, можливо, переорієнтація у часовому розподілі є наслідком певних життєвих подій?

Наступний етап – найважливіший: прогнозування вашого майбутнього та визначення його пріоритетів, враховуючи власні досягнення. Чи є бажання щось змінити в організації вашого часу? Як ви вважаєте, на що слід було б збільшити кількість часу? За рахунок яких інших видів діяльності? Поділіть на сегменти останнє коло, що символічно є вашим майбутнім через один рік. Обговорення. Які зміни відбулися у вашому часовому розподіленні? Для якої діяльності тепер ви плануєте витратити найбільшу кількість часу? Якому відсотку відповідає найбільший сегмент? А якому найменший?

### 3. Вправа «Дерево»

Мета: навчитися саморегуляції, розвиток впевненості

Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискує п'ятами на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. тренер говорить, звернувшись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім

«деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини». Потім працівники беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це цілий гай. Разом нам не страшні ніякі проблеми». Після цього тренер пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя.» Обговорення.

#### 4. Вправа «Висловлення і сприймання критики»

Мета: навчитись спокійно висловлювати ти та сприймати критику в свою адресу.

Критика – закономірна і невід'ємна частина нашого життя, яка впливає на самооцінку та цілепокладання особистості. Існує достатньо багато прийомів сприймання та висловлення критики, що відповідають високій психологічній культурі та допомагають зберегти стосунки комфортними. Учасники об'єднуються в три малі групи, кожна з яких отримує окреме завдання – написати рекомендації на тему: «Як реагувати на справедливу критику?», «Як реагувати на несправедливу критику?», «Як конструктивно висловлювати критику?».

Через 10–15 хв лідери груп презентують результати спільної роботи. Критика, висловлена співрозмовником, може бути цінною інформацією, поштовхом до важливих змін.

#### 5. Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтесь на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту

свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі. – Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи? – Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто? – Якою була взаємодія зі стихією повітря? – Чи вдалося відчувати різні стани повітря? – Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

#### 6. Вправа «Позитивні якості»

Мета: похвала кожного з учасників.

Учасники отримують завдання похвалити один одного. Тренер обирає першого учасника і говорить одну його позитивну якість, далі по колу інші учасники роблять те саме. Таким чином, кожен учасник має вислухати похвалу в свій бік.

Запитання: Як Ви себе почували, коли Вас хвалили? Що було приємніше, слухати похвалу чи хвалити інших?

#### 7. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексії, підведення підсумків.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

### **3.2. Методичні рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців**

Отримані результати дозволять розробити практичні рекомендації щодо запобігання виникненню прокрастинації у військовослужбовців. Необхідно

навчитися навичкам об'єктивної самооцінки, щоб мати можливість точно оцінювати власні здібності та сильні сторони. Так військові зможуть краще зрозуміти себе та уникнути перевантаження і розчарування, викликаних неможливістю довести до досконалості свої завдання. Потрібно використовувати техніки тайм-менеджменту, щоб раціонально розподіляти час і робоче навантаження. Ця практика дозволить вам ефективніше використовувати свій час, зменшити прокрастинацію та вчасно виконувати важливі завдання. Розвивайте толерантність до невдач і помилок, щоб уникнути регресу. Це прискорить процес досягнення бажаних цілей, допоможе вам вчитися на своїх помилках, збагатить ваш життєвий досвід, дасть змогу набути успішних моделей поведінки та навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Ставте реально досяжні цілі та створюйте ситуації успіху для підтримання рівня самооцінки. Щоб підвищити ймовірність виконання важливих завдань вчасно, варто усвідомлювати важливість і цінність завдання. Така практика допомагає краще зрозуміти себе та свої потреби, уникнути виконання непотрібних завдань, поглибити свої знання, навички та вміння тощо.

Розвивайте в собі розуміння та усунення своїх «слабких місць», щоб зменшити вплив подразників на психіку. Це сприятиме вашому зростанню і допомогатиме зміцнити вас для вирішення нових життєвих завдань. Медитація та релаксація рекомендуються для зменшення або запобігання стресу. Ці техніки допоможуть відстежувати зміни в диханні та реакції організму на стресові ситуації. Щоб розвинути толерантність до невдач, виробіть звичку прощати себе і хвалити за успіхи. Це допоможе вам зосередитися на позитивних моментах і вчитися на своїх помилках, а не зациклюватися на моменті невдачі. Щоб підвищити свою продуктивність, почніть із задоволення базових фізіологічних потреб. Здоровий, повноцінний нічний сон, збалансоване харчування та безпечне робоче місце підвищать рівень вашої мотивації для досягнення поставлених цілей.



Щоб підвищити продуктивність праці, чітко уявляйте собі кінцеву мету, яку потрібно досягти, та ресурси, які потрібно використати. Це допоможе вам зрозуміти, скільки зусиль і часу вам потрібно витратити, і раціонально розподілити свій час для виконання завдань і досягнення бажаної мети. Бажано приділяти увагу родині та друзям і бути відкритим для нових знайомств, щоб налагодити соціальні контакти. В результаті ви отримаєте підтримку і зможете в майбутньому звернутися за допомогою у складних ситуаціях. Для збереження психічного здоров'я необхідно вчасно звертатися за професійною допомогою. Якщо ви відчуваєте, що власне не можете впоратися самостійно або не знаєте, як вийти з проблемної ситуації, психолог, психотерапевт може допомогти вам розібратися і спрямувати вас до вирішення ситуації.

Щоб зменшити стрес і знизити високі вимоги до себе, знайдіть роботу, яка приносить вам задоволення, без прагнення досягти ідеалів чи часових обмежень. Це допоможе вам зосередитися на процесі, насолоджуватися ним, зменшити внутрішню напругу тощо. Ведіть щоденник, щоб краще розуміти себе, свої думки та почуття. Ця практика дозволяє виявити дисфункціональні думки, пов'язані з перфекціонізмом, патерни емоційних реакцій на себе, свою діяльність, інших тощо. Це дасть змогу проаналізувати та попрацювати над цими патернами. Робіть перерви для зниження стресу. Це збереже ваші внутрішні ресурси та мотивацію на високому рівні, дозволяючи організму відновлюватися та підтримувати належний рівень продуктивності.

Зверніться по допомогу, щоб зменшити робоче навантаження. Це допоможе вам зменшити внутрішнє напруження, зосередитися на конкретних завданнях і знизити рівень контролю та тривоги за виконання поставленого завдання. Чітко обмежте сферу своїх робочих обов'язків, щоб зменшити робоче навантаження. Це запобігає перевантаженню та забезпечує чітке розуміння ваших завдань і результатів, яких ви маєте досягти. Навчіться розставляти пріоритети для ефективного управління своїм часом. Ця практика допомагає ефективно спрямовувати ресурси на досягнення бажаних цілей.

Ставте короткострокові цілі, щоб підтримувати високу мотивацію до успіху. Це підвищує ймовірність успіху та зменшує витрати внутрішніх ресурсів.

Важливо, що у таких прокрастинаторів чітко простежуються негативні емоційні патерни. Зокрема, ми вважаємо, що схильність прокрастинаторів домашніх завдань викликати тривогу, яка зумовлює низьку продуктивність, особливо заслуговує на увагу при наданні...

Встановлюйте чіткі дедлайни для виконання завдань, щоб підвищити ймовірність їх виконання. Це зменшує увагу до деталей і забезпечує виділення часу на виконання завдання без надмірного навантаження.

### ***Висновки до третього розділу***

У цьому розділі складено та адаптовано програму тренінгу, який спрямований на зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців.

Основною метою корекції була робота з деструктивним прокрастинацією. У результаті емпіричного дослідження нами було виявлено що найбільш значущим чинником розвитку феномену прокрастинації є невпевненість особистості в собі, низька самооцінка та невміння сприймати критику. Тому один з найважливіших напрямків корекційної програми був направлений на роботу з цими напрямками.

Перший етап кожного з занять корекційної роботи був направлений на роботу з емоційними станами особистості та на формування здатності до релаксації та відпочинку. Особливий акцент робився на зниження рівня тривожності. Це необхідний пункт для налаштування досліджуваної групи на довірливу атмосферу, що сприяє ефективності корекційної тренінгової роботи розробленої та проведеної нами.

Потрібно використовувати техніки тайм-менеджменту, щоб раціонально розподіляти час і навантаження. Ця практика дозволить вам ефективніше використовувати свій час, зменшити прокрастинацію та вчасно виконувати важливі завдання. Ми вважаємо, що ефективне подолання прокрастинації потребує не лише активної психолого-педагогічної підтримки,

але й залучення та зацікавленості самих військовослужбовців у подоланні цієї тенденції. Таким чином, ключові зміни в поведінці прокрастинаторів мають бути спрямовані на: підвищення рівня автоматизації виробничої діяльності шляхом створення несприятливих умов для виникнення деструктивної прокрастинаційної поведінки, розвиток навичок оптимізації тайм-менеджменту та цілепокладання.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження рівня прокрастинації у військовослужбовців, наявності рівня прояву депресивних станів та їх вплив на прокрастинацію та залежність її прояву від показників рівня прояву копінг-стратегій було встановлено наступне.

1. Прокрастинація – це явище, при якому людина свідомо і добровільно відкладає зусилля, що призводить до зниження ефективності роботи і, можливо, до подальших проблем. Загальні прояви цього явища включають замкнутість, байдужість, внутрішню тривожність і негативні емоційні переживання. Це явище супроводжується замкнутістю, байдужістю, внутрішньою тривожністю та негативними емоціями. В останні роки проблема прокрастинації стала дуже актуальною, що призвело до збільшення кількості наукових досліджень щодо його природи та сутності. Згідно з дослідженнями причинами прокрастинації можуть бути слабкість характеру, відсутність підготовки, наявність страху, відсутність радості від роботи та постійне відкладання важливих справ, що викликає дискомфорт та негативні емоції. У студентів найпоширенішими причинами прокрастинації є перфекціонізм, страх невдачі, страх успіху та недостатня саморегуляція. Характерним ознакою прокрастинації є труднощі з виконанням важливих завдань, які студенти відкладають, щоб зосередитися на менш значущих, але більш приємних завданнях, таких як перегляд фільмів, робота в Інтернеті або зайняття домашніми справами. Варто зазначити, що хоча фільми та серіали можуть здатися способом відпочити, вони насправді не забезпечують повноцінного відновлення енергії, а прокрастинація, навпаки, призводить до втрати енергії.

2. Для здійснення емпіричного дослідження виявлення особливостей прояву прокрастинації залежно від рівня депресії та особливості прояву копінг-стратегій були використані такі методики: «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)», «Шкала депресії (Т.

Балашова)», «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (C. Addison, B. Campbell-Jenkns, D. Sarpong, J. Kibler, M. Singh, P. Dubbert)».

3. Під час проведення дослідження встановлено, що 13% учасників мають низький рівень схильності до прокрастинації, що свідчить про найменшу схильність до цього явища. У 81% респондентів спостерігається середня схильність до прокрастинації. Тільки 6% осіб виявили високу схильність до прокрастинації. За допомогою методики «Шкала депресії (Т. Балашова)», встановлено, що 34% учасників не мають ознак депресії. У 60% виявлено ситуативну або стресову депресію, спричиненою стресовими ситуаціями, поганим настроєм, хворобою або соціальними проблемами. У 6% виявлений субдепресивний стан, який може бути зумовлений хронічним недосипом, стресом, нервовим перенапруженням або безсонням. Високих показників депресії серед досліджуваних не виявлено. Виявлено, що відсутність прокрастинації пов'язана з відсутністю депресивних проявів, тоді як високий рівень прокрастинації часто супроводжується проявами депресії та депресивними станами. Можна зробити висновок, що низький рівень депресії у військовослужбовців вказує на низьку схильність до прокрастинації. У той же час, ситуативна депресивність не завжди є надійним показником наявності прокрастинації і спостерігається лише в половині випадків. З іншого боку, високий рівень депресії може слугувати ознакою прокрастинації. Засновуючись на отриманих даних, не можна однозначно встановити прямий зв'язок між депресією і рівнем прокрастинації. Це свідчить про можливість існування інших факторів, які впливають на рівень прокрастинації, окрім депресії, або про наявність індивідуальних відмінностей у зв'язку між цими двома явищами.

4. У ході дослідження опрацьовуючи результати методики «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (C. Addison, B. Campbell-Jenkns, D. Sarpong, J. Kibler, M. Singh, P. Dubbert)» спостерігаємо, що військовослужбовці, яким притаманні такі копінг-стратегії: «Вирішення проблем», «Когнітивне реструктурування», «Вираження емоцій», «Соціальний контакт», «Прийняття бажаного за дійсне» мають спільну

тенденцію: чим вищий рівень прояву прокрастинації, тим нищий рівень прояву копінг стратегії, що свідчить про наявність кореляційного зв'язку із даним показником, та їх вплив один на одного. У результатах таких шкал як «Уникнення проблеми», «Самокритика», «Соціальне уникнення» дана закономірність є відсутньою, що свідчить про відсутність кореляції між рівнем прояву прокрастинації та рівнем прояву копінг-стратегії. Рівень прояву прокрастинації зумовлює утворення копінг-стратегій, або навпаки, рівень прояву копінг-стратегій створює умови для розвитку прокрастинації. Однак, відсутність кореляції між деякими показниками копінг-стратегій та рівнем прокрастинації вказує на те, що існують інші фактори, які також впливають на ці явища та потребують подальшого вивчення. Військовослужбовці з низькими показниками схильності до прокрастинації володіють «Адаптивною сфокусованістю на емоціях», що допомагає їм управляти емоціями та фокусуватися на завданнях, з середніми показниками схильності до прокрастинації мають «Адаптивну сфокусованість на проблемі», що дозволяє їм ефективно зосереджуватися на завданнях і проблемах. Військовослужбовці з високими показниками схильності до прокрастинації характеризуються «Неадаптивною сфокусованістю на емоціях» та «Неадаптивною сфокусованістю на проблемі», що може заважати їхній продуктивності та сприяти відволіканню від роботи. Для військовослужбовців з низькою схильністю до прокрастинації виявлено домінування показників «Взаємодія зі стресором». Це свідчить про їхню активну взаємодію зі стресовими ситуаціями та здатність швидко адаптуватися до них. Для військовослужбовців з середньою схильністю до прокрастинації зв'язок зі стресом не є визначальним, і ці показники не мають суттєвої різниці між ними. Для військовослужбовців з високою схильністю до прокрастинації спостерігається домінування показників «Уникнення стресору», що може вказувати на їхнє бажання уникнути негативних емоцій та незручностей, пов'язаних з вимогами та завданнями, які вимагають великої уваги та концентрації.

Математична обробка даних виявила сильні зворотні кореляційні зв'язки саме між прокрастинацією та систематичністю, прокрастинацією та цілеспрямованістю, а також між прокрастинацією та власне мотивацією досягнення і прокрастинацією та мотивацією до особистісного зростання. Згідно з результатами, ступінь прокрастинації власне має сильний зв'язок саме з показниками, що характеризують власне індивідуальні особливості навчальної діяльності.

Надано практичні рекомендації щодо подолання прокрастинації та розроблено тренінгову програму щодо зниження рівня прокрастинації у військовослужбовців. Представлено низку ефективних рекомендацій, спрямованих на розвиток навичок самоорганізації, раціональний розподіл часу та особистих ресурсів, постановку реалістичних цілей з чітким власне розумінням кінцевої мети та саме зниження рівня прокрастинації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабатіна С.І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2013. №2. С. 24-25.
2. Базика Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *«Практична психологія та соціальна робота».* 2014. №5. С. 23-30.
3. Базика, Є. Л. Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки.* 2012. №1. С. 13–18.
4. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Київ. 2018. С. 80.
5. Бурка Дж. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви даєтеся до неї та що можна зробити з цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. С. 400.
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. Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
8. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента. Дис..доктора психол. наук. 19.00.07. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2020. 465 с.
9. Засекіна Л. В. Структурно-функціональна організація інтелекту. Острогоз : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2005. 370 с.



10. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 211–218.
11. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація - конфлікт між «важливим» і «приємним». *«Молодий вчений»*. 2017. № 5(45). С. 211-218.
12. Крейдун, Н. П., Невосенна, О. А., Поліванова, О. Є., Яворовська, Л. М., Яновська, С. Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць*. Харків. ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2013. №4. С. 6-12.
13. Крейдун, Н. П., Невосенна, О. А., Поліванова, О. Є., Яворовська, Л. М., Яновська, С. Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти: збірник науково-методичних праць*. Харків. ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2013. №4. С. 6-12.
14. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький. 2018. №4 (36). Ч. 2. С. 59-65.
15. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.
16. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
17. Магдисюк Л. І., Сойко О. В., Мельник А. П. Методичні рекомендації для самостійної роботи з курсу «Психологічний супровід кризових станів та залежностей». Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 40 с.
18. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 116-121.
19. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.

20. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.
21. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Гендерні особливості задоволеності подружніми взаєминами у молодій сім'ї. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 3. С. 89-95.
22. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
23. Методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання випускних кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)» на другому (магістерському) рівні вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 32 с.
24. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I всеукр. наук.-практ. конф.* Суми. 2014. С. 388.
25. Практична психологія: методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання наукових робіт здобувачами вищої освіти. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 48 с.
26. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 236 с.
27. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 276 с.
28. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.

29. Татарінов Є.В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015. № 3 (46). С. 299-304.
30. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
31. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.
32. Черничко Н.О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології*. 2017. № 4 (20). С.148-153.
33. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
34. Brinthaup T. M., Shin C. M. The relationship of academic cramming to flow experience. *College Student Journal*. 2001. Vol. 35, №3. P. 457–471.
35. Diaz-Morales, J. F., Cohen, J. R. & Ferrari, J. R. An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 45. P. 554–558.
36. Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1991. Vol. 9. P. 139–172.
37. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. *Plenum Press*. 1995. P. 71-96.
38. Ferrari J. R., Tice D. M. Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*. 2000. Vol. 34. P. 73–83.
39. Froggatt W. A brief introduction to rational emotive behaviour therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*. 2005. Vol. 3. P. 1–15.
40. Klingsieck KB. Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*. 2013. 32(2). P. 175–85.

41. Lay C. H. Working to schedule on personal projects: An assessment of personproject characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*. 1990. Vol. 5, №3. P. 91–103.
42. Milgram N. A., Gehrman T., Keinan G. Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality and Individual Differences*. 1992. Vol. 13, №12. P. 1307– 1313.
43. Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aver-siveness and task capability. *Journal of Psychology*. 1995. Vol. 129. №2. P. 145-155.
44. Steel P, Brothen T, Wambach C. Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and individual differences*. 2001. 30(1). P. 95–106.
45. Steel P., Svartdal F., Thundiyil T., Brothen T. Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *Frontiers in psychology*. 2018. Vol. 9, №327. 16 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**«Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої)»  
Текст опитувальника**

Таблиця А.1

## Шкала

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

Таблиця А.2

## Бланк

<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

*Продовж. табл. А.2*

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

## Додаток Б

## «Шкала депресії (Т. Балашова)»

Таблиця Б.1

## Бланк

№	Твердження	Відповіді			
		Ніко ли	Іноді	Часто	Завжд и
1	Я почуваю пригніченість	1	2	3	4
2	Вранці я почуваюся найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди плачу чи майже сліз	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	Апетит у мене не гірший, ніж звичайно	1	2	3	4
6	Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, перебувати поруч	1	2	3	4
7	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене непокоять запори	1	2	3	4
9	Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10	Я втомлююся без певних причин	1	2	3	4
11	Я думаю так само чітко, як завжди	1	2	3	4
12	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13	Почуваю занепокоєння і не можу всидіти на місці	1	2	3	4
14	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15	Я більш дратівливий (-а), ніж звичайно	1	2	3	4
16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17	Я відчуваю, що корисний(а) і необхідний(а)	1	2	3	4
18	Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Мене зараз радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

## Додаток В

**Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007)**

Оцініть кожне твердження за шкалою:

**а) ніколи (0 балів), b) іноді (1 бал), c) нерідко (2 бали), d) часто (3 бали), e) дуже часто (4 бали).**

1. Я вирішував проблеми відповідно до ситуації.
2. Я намагався побачити позитивні сторони проблеми.
3. Я розповідав про свої почуття задля того, що зменшити стрес.
4. Я шукав когось, хто може вислухати.
5. Я повадився так, ніби нічого не сталося.
6. Я сподівався, що станеться диво.
7. Я зрозумів, що сам відповідальний за свої проблеми.
8. Я проводив багато часу на самоті.
9. Я розробив план дій та чітко слідував йому.
10. Я дивився на проблему із різних точок зору та намагався знайти кращий варіант її розв'язання.
11. Я давав вихід своїм емоціям.
12. Я говорив про свої відчуття.
13. Я намагався забути про проблему.
14. Я хотів щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.
15. Я звинувачував себе.



16. Я уникав сім'ю та друзів.
17. Я не тікав від проблеми.
18. Я запитав себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів, що все не так погано як спочатку здавалося.
19. Я відкрито виражав свої емоції.
20. Я розмовляв з близькою мені людиною.
21. Я не хотів багато думати про проблему.
22. Я хотів би щоб ця ситуація ніколи не трапилась.
23. Я критикував себе за те, що сталося.
24. Я уникав спілкування з людьми.
25. Я знав, що треба робити тому подвоїв свої зусилля по розв'язанню проблеми.
26. Я переконав себе, що все не так погано, як здається.
27. Я прийняв свої почуття і відпустив їх.
28. Я звернувся до родича за порадою.
29. Я уникав думок про ситуацію.
30. Я сподівався, що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі.
31. В тому що сталося є моя провина і я це визнаю.
32. Я на деякий час усамітнився.

**Методика «Закінчи речення»**

Мета: показати різноманіття можливостей усвідомлення своєї внутрішньої сутності.

Час проведення: 15 хв.

Процедура: вправа виконується письмово в зошиті.

1. Я - ...
2. Я вмію ...
3. Я хочу ...
4. Зовні я ...
5. Мені хотілося б бути в ідеалі ...
6. Мені можна ...
7. Мені не можна ...
8. Я можу навчитися ...
9. Як чоловік (жінка) я ...
10. Як працівник я ...
11. На роботі я ...
12. На вулиці я ...
13. Вдома я ...
14. Я буду ...
15. Я можу бути партнером ...
16. Я можу працювати ...
17. Я люблю ...
18. Я не люблю ...
19. Я мрію ...
20. Я сподіваюся ...
21. Я вірю ...
22. Я відчуваю себе...