

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

**Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О. А.

«__» _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____

«__» _____ 2025 р.

**ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ
ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота студентки групи ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Кізурової Аліни Олександрівни

Керівник: **Кузьмич О. П.,**

PhD в галузі психології, асистент кафедри

практичної психології

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Кізурова Аліна Олександрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Кізурова А.О.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	с. 4
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЇ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	8
1.1 Сутність та зміст явища прокрастинації	8
1.2 Особливості прояву, причини та наслідки прокрастинації в осіб юнацького віку.....	12
1.3 Аналіз можливостей методів арт-терапії в контексті подолання прокрастинації в осіб юнацького віку.....	19
Висновки до розділу I.....	22
Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	25
2.1 Організація та проведення дослідження рівня прокрастинації в осіб юнацького віку	25
2.2 Аналіз результатів дослідження	29
2.3 Методичні рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації в осіб юнацького віку методами арт-терапії	40
Висновки до розділу II.....	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	53
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність. Проблема прокрастинації була знайома людству ще з давніх часів. Проте в сучасному світі вона стає все більш актуальною у зв'язку з новими викликами і вимогами сучасного суспільства. Особливо виразним є її прояв у юнацькому віці, коли до юнаків висувають високі вимоги в процесі навчання й професійної самореалізації за умови недостатньої сформованості особистості. Суспільство тисне на юнаків, вимагаючи приймати важливі життєві рішення, брати на себе відповідальність і визначати життєвий шлях. Це все викликає стрес, тривогу, невпевненість у власних силах, особливо в умовах дистанційного навчання, пандемії COVID-19 і повномасштабного вторгнення, що є додатковими стресорами. В таких умовах у юнаків можуть виникати труднощі з виконанням важливих завдань і прийняттям рішень, в результаті чого виникає таке явище як прокрастинація.

Прокрастинація це свідоме відкладання важливих справ на потім з усвідомленням негативних наслідків цих дій, що супроводжується негативними переживаннями, тривогою й почуттям провини, призводить до зниження мотивації, погіршення ефективності і задоволення життям. Прокрастинація у юнаків стає на заваді продуктивному навчанню й професійній самореалізації. Тож проблема подолання прокрастинації є важливою в контексті психоемоційного благополуччя юнаків і успішного розкриття їх потенціалу.

Наукове дослідження явища прокрастинації розпочалося в другій половині XX століття й активно продовжується дотепер. Вітчизняні й зарубіжні дослідники розглядають прокрастинацію як комплексну проблему, що пов'язана з багатьма чинниками, зокрема особистісними рисами, такими як тривожність, низька самооцінка, перфекціонізм, імпульсивність тощо, вольовими якостями, особливостями мотивації та об'єктивними обставинами. Значні здобутки у вивченні чинників і наслідків прокрастинації належать

таким дослідникам, як А. Буланов, Є. Вербицький, К. Дубініна, О. Жолінська, Я. Козуб, М. Кузнецов, В. Мельничук, М. Михайлюк, Н. Назарук, О. Черепехіна, М. Ashraf, P. Chen, K. Klingsieck, L. Schuenemann, F. Sirois, S. Rahimi, Y. Zhang та інші.

Проте досі існує недостатня кількість досліджень щодо методів подолання прокрастинації. Одним з перспективних методів у вирішенні цієї проблеми є арт-терапія, яка глибинно працює з емоційно-вольовою сферою, знижуючи рівень тривожності, долаючи страх невдачі, активізуючи внутрішні ресурси, підвищуючи вольові здібності й мотивацію до діяльності. Ефективність арт-терапії в подоланні прокрастинації досліджували такі науковці, як Н. Бігун, К. Дубініна, А. Камінська, А. Корпань, Є. Кочерга однак робіт з цієї теми все ще є недостатньо, а в існуючі роботи розглядають проблему в більш загальному порядку. Отже є потреба дослідження проблеми з урахуванням специфіки вікової групи юнаків, а також більш поглибленого вивчення можливостей методу арт-терапії в подоланні прокрастинації.

Мета: шляхом аналізу предмету дослідження визначити чинники і наслідки прокрастинації в осіб юнацького віку, на основі чого розробити корекційну програму з метою подолання прокрастинації в юнаків методами арт-терапії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз явища прокрастинації та особливостей її прояву в осіб юнацького віку;
2. Проаналізувати основні засади методу арт-терапії і її можливостей у контексті зниження рівня прокрастинації ;
3. Організувати, здійснити і проаналізувати результати емпіричного дослідження рівня прокрастинації і її чинників в осіб юнацького віку;
4. На основі результатів дослідження розробити корекційну програму з метою подолання прокрастинації в юнаків методами арт-терапії.

Об'єкт дослідження: прокрастинація як деструктивна копінг-стратегія

Предмет дослідження: корекція рівня прокрастинації методами арт-терапії в осіб юнацького віку

Методи дослідження:

Теоретичні методи: огляд наукової літератури з теми, аналіз, порівняння, синтез, узагальнення й формулювання висновків.

Емпіричні методи: тестування з метою визначення рівня прокрастинації і її чинники за допомогою таких методик:

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей
2. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник
3. Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова)

Статистичні методи: обробка результатів дослідження методами математичної статистики з використанням комп'ютерної програми Excel, а також за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось дистанційно. Участь у дослідженні взяли 62 особи юнацького віку, віком від 18 до 23 років.

Практична цінність роботи полягає в аналізі особливостей прояву прокрастинації в осіб юнацького віку, визначенні можливостей арт-терапії в подоланні прокрастинації, а також у розробці психокорекційного інструментарію, що може застосовуватися в психологічній практиці з метою покращення якості життя юнаків.

Надійність і валідність дослідження забезпечується репрезентативністю вибірки (62 особи віком від 18 до 23 років), а також використанням валідних й адаптованих до вітчизняної психологічної практики методик.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаної літератури, що

містить 54 найменування та 6 додатків. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок, з них 50 - основного тексту. Робота містить 1 таблицю, й 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЇ МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Сутність та зміст явища прокрастинації

Явище прокрастинації давно знайоме людству і привертало увагу багатьох мислителів, філософів, а згодом і науковців. Т. Колтунович й О. Поліщук здійснили ґрунтовний аналіз історії вивчення цього явища й виокремили такі етапи [13]:

1. Донауковий етап (до 1970-х рр.) – дослідження проблеми зволікання можна віднайти у стародавніх текстах чи висловлюваннях мислителів. Думки щодо цього явища розділились: частиною мислителів воно засуджувалося (це можна простежити в єгипетських і юдейських текстах або в творчості грецького поета Гесіода), інші ж навпаки вважали його навіть корисним (наприклад римський філософ Фукідід).

2. Етап наукового осмислення (1970 – 1980-ті рр.) – після перших клінічних спостережень прокрастинації, що стали основою для праці А. Ellis та W. Knaus «Подолання прокрастинації» (1979), прокрастинацію почали розглядати як окреме явище і, як наслідок, багато консультантів-практиків звернули на нього увагу. Активно почали досліджуватися причини виникнення й основні симптоми.

3. Експериментально-прикладний етап (з 1982 р.) – прокрастинація почала вивчатись в рамках психологічного феномена. Почалась активна розробка психодіагностичних опитувальників. Згодом у зв'язку з промисловою революцією й зростанням вимог до точності й ефективності виконання завдань прокрастинація набула негативних конотацій.

Прокрастинацію зазвичай розглядають як порушення саморегуляції, що відбувається довільно і супроводжується усвідомленням негативних наслідків. [52] В. Мельничук виділяє такі критерії визначення поведінки людини як прокрастинаційної: марність, контрпродуктивність і відстрочка [26].

Розглядають прокрастинацію як стан і як рису особистості. Прокрастинація як стан є ситуативною і залежить від таких показників як складність завдання, наявність дедлайну, рівень автономності у виконанні тощо. Її рівень змінюється в залежності від обставин. Прокрастинація як риса особистості ж є стійкою характеристикою і полягає в рівні схильності людини до прокрастинування в різних ситуаціях. Ця риса пов'язана з імпульсивністю й низькою сумлінністю. Проте межа між цими варіантами прокрастинації досі залишається дискусійною. Дослідники схиляються до думки, що прокрастинація має як стійкі так і ситуативно змінні аспекти водночас [46].

Повторюване тривале прокрастинування з часом може стати звичною поведінкою і призводити до марної витрати часу й ресурсів, негативно впливати на всі життєві сфери, зокрема проявляючись в них, а також погіршувати як психічне, так і фізичне здоров'я [25; 30].

Прокрастинація може розглядатися з різних точок зору [44]:

1. З точки зору диференційної психології прокрастинація розглядається як риса особистості, що також пов'язана з такими рисами як перфекціонізм, високий нейротизм, низька сумлінність і низька самооцінка. Також проводилися дослідження щодо виявлення залежності між рівнем прокрастинації й рівнем інтелекту, але такого зв'язку виявлено не було.

2. В мотиваційній та вольовій психології прокрастинація є результатом невдачі в волі чи мотивації, внаслідок якого відбувається розрив між наміром і дією. Зниження мотивації може бути спричинено імпульсивністю і затримкою результату. Натомість саморегуляція, управління часом і внутрішня мотивація сприяють зниженню рівня прокрастинації.

3. Клінічна психологія розглядає прокрастинацію в першу чергу з точки зору її клінічної значущості, тож такою вона може визнатись лише коли за тривалістю наявна більше шести місяців і супроводжується фізичними й психологічними скаргами. Розглядається зв'язок прокрастинації з депресією, тривогою та СДУГ.

4. З ситуаційної перспективи прокрастинація виникає через певний контекст, тобто характеристики ситуації, такі як складність завдання, його привабливість, автономність виконання, характеристики викладачів тощо.

К. Дубініна розділяє прокрастинацію на два фундаментальні типи: розслаблена – є тимчасовою, коли людина відкладає неприємні заняття віддаючи перевагу більш приємним, щоб уникнути негативних переживань, і напружена – є хронічною, пов'язана з перевантаженням, самокритикою, невпевненістю в собі незадоволеністю власними досягненнями [6]. Схожа думка відзначається і в роботі Н. Назарука, що визначає ці типи як нормативний і ненормативний відповідно [29]. М. Михайлюк і Є. Вербицький зазначають, що тимчасова прокрастинація може з часом перерости в хронічну, погіршуючи організованість, навчальну діяльність, працездатність і призводячи до психологічного дисбалансу [27].

К. Klingsieck зазначає, що існує певна неузгодженість щодо визначення сутності прокрастинації серед дослідників цієї теми. В результаті аналізу попередніх досліджень вона розмежовує поняття стратегічної затримки (або функціональної форми затримки) і прокрастинації. Стратегічна затримка є добровільною й усвідомленою, вона має стратегічну мету, передбачає позитивні наслідки й підвищену працездатність, супроводжується впевненістю у виправданості затримки. В той час як прокрастинація це добровільний, проте імпульсивний процес, що є нераціональним використанням часу, застосовується з метою уникнення необхідних або бажаних для виконання завдань, погіршує ефективність, супроводжується усвідомленням негативних наслідків, стресом і почуттям провини [44].

Прокрастинацію варто розглядати в контексті, адже вона виникає частіше у стресових ситуаціях. Отже якщо стресова ситуація одноразова, то організм має змогу відновитися фізично й психологічно по її завершенню. Однак якщо стрес є тривалим або повторюваним, організм не встигає відновитися й на фоні виснаженості ресурсів схильний обирати менш адаптивні стратегії, які приносять миттєве полегшення і вимагають менших ресурсних витрат. Такою стратегією, власне, і є уникнення. Проте хоч така стратегія й дає швидке полегшення, в перспективі ті ж негативні емоції не лише повернуться, а й посиляться [52].

Прокрастинація як засіб тимчасової регуляції емоційного стану, частіше виникає при необхідності виконання тих завдань, що є неприємними безпосередньо (наприклад відкладання підготовки до публічного виступу в людини з соціальною тривожністю), або ж завдання, в яких неприємним є сам процес виконання (наприклад написання важливої роботи людиною, що схильна до перфекціонізму). Проте сам факт супроводження завдання негативними емоціями не є достатньою причиною для виникнення прокрастинації – важливим фактором також є стратегія регуляції цих емоцій. Якщо для індивіда більш пріоритетною є короткострокова регуляція, а довгострокові цілі йдуть на другий план, він схильний задовольняти свої тимчасові емоційні потреби шляхом відкладання завдань на потім [16; 52].

Виділяють такі типи прокрастинації: щоденна (проявляється кожен день у побутових справах), прокрастинація з прийняттям рішень (навіть незначних), невротична (з прийняттям життєво важливих рішень), компульсивна (поєднання поведінкової і прокрастинації з прийняттям рішень) й академічна (відкладання навчальної діяльності) [33].

Прокрастинацію часто розглядають як негативну рису, проте М. Михайлюк і Є. Вербицький пропонують розглянути й позитивні аспекти: відкладання завдань може зменшувати негативний вплив від їхнього виконання, також прокрастинування може бути сигналом виснаження і

сприяти необхідному відпочинку, або ж взагалі вказувати на невідповідність завдань особистим цілям, цінностям і сигналізувати про необхідність змін у житті людини [27].

Тож прокрастинація це складне багатовимірне явище, інтерес до якого виник ще задовго до заснування психології як науки. Його дослідження відбувалося за допомогою різних підходів від філософського осмислення до психологічного аналізу як риси особистості. Прокрастинацію визначають як свідоме відкладання важливих справ і завдань, попри усвідомлення негативних наслідків. Вона може мати як ситуативний так і хронічний характер і зазвичай виникає з метою тимчасового уникнення дискомфорту, проте довгостроково має негативні наслідки як для успішності, так і для психічного благополуччя людини загалом. Проте попри негативні наслідки для психічного здоров'я, дослідники визнають також і можливі адаптаційні функції цього явища. Розуміння її природи потребує врахування багатьох факторів, включаючи ситуаційний контекст, індивідуальні особливості й особливості емоційно-вольової сфери.

1.2 Особливості прояву, причини та наслідки прокрастинації в осіб юнацького віку

Юнацький вік це період, коли особистість активно формується, відбувається розвиток самостійності й відповідальності, що супроводжується потребою планувати майбутнє і приймати складні життєві рішення, зокрема у сфері навчальної діяльності й професійної самореалізації. У цей час важливою частиною життя є академічна діяльність, що потребує навичок планування, саморегуляції та вміння долати труднощі [4]. Проте саме у юнацькому віці прокрастинація є особливо вираженою, що зумовлено як віковими особливостями (імпульсивністю й недостатньою сформованістю механізмів самоконтролю), так і сучасними викликами, як-от залежністю від соціальних

мереж, що відволікають увагу і знижують мотивацію до складної розумової діяльності [53]. Зокрема останнім часом додатковим викликом стало поширення навчання у форматі онлайн у зв'язку з пандемією COVID-19 і повномасштабною війною в Україні. Це призвело до погіршення контролю над навчальною діяльністю і збільшення можливостей уникнення виконання завдань. Наслідками таких умов є не лише погіршення якості навчання й академічні труднощі, а й підвищення тривожності, напруги, почуття провини, зниження самооцінки й загального психічного добробуту [47].

Р. Chen зазначає, що студенти, які схильні до залежності від мобільних телефонів виявляють більшу схильність до прокрастинації і пояснює це такими причинами [41]:

1. Зловживання соціальними мережами призводить до зниження концентрації, адже інтернет-контент надає можливість отримувати миттєве задоволення, що з часом може сформувати звичку уникнення більш складних завдань, що потребують когнітивних зусиль і мають відтерміновану нагороду.

2. Також це знижує здатність до саморегуляції, ускладнює контроль над власною поведінкою і, відповідно, погіршує тайм-менеджмент, адже студент може несвідомо витратити більшість часу на гаджети.

3. Ще одним аспектом залежності від телефону є таке явище як “втеча від реальності”, що доводить зв'язок уникнення навчальної діяльності з емоційним дистресом і низькою мотивацією.

Прокрастинація у юнаків пов'язана з переживанням стресу й негативних емоційних станів, що є водночас як причиною, так і наслідком такої поведінки. Тобто прокрастинаційна поведінка застосовується як стратегія уникнення негативних переживань, пов'язаних з виконанням намічених завдань, але в той же час прокрастинування супроводжується стресом через усвідомлення особистих і соціальних наслідків відкладання. В основі механізму прокрастинації лежать труднощі з регуляцією емоційного стану. Зокрема до високого рівня прокрастинації схильні люди з нижчим рівнем уважності й

співчуття до себе, адже ці показники сприяють недооцінці негативних наслідків і короткостроковому зниженню стресу [51].

Зокрема у юнаків-студентів виокремлюють таке явище як академічна прокрастинація. О. Черепехіна і А. Буланов на основі досліджень поняття дають таке визначення: академічна прокрастинація – це відкладання завдань навчального характеру, що здійснюється свідомо і з розумінням негативних наслідків [36, с. 345]. М. Кузнецов і Я. Козуб стверджують що емоційний компонент відіграє важливу роль у регуляції навчальної діяльності, адже він впливає на мотивацію, концентрацію уваги і запам'ятовування інформації. Навчальний процес супроводжується як позитивними, так і негативними емоційними станами, і якщо негативні стани є повторюваними це може сформувати стійке негативне ставлення до навчання і як результат викликати деструктивну копінг-стратегію уникнення емоційного дискомфорту, відому як академічна прокрастинація [22].

Оніпко З. виділяє об'єктивні й суб'єктивні причини прокрастинації в навчальному процесі. Серед об'єктивних – особливості організації навчального процесу (велике навантаження, нерівномірний розподіл навчання і відпочинку, неоптимальний навчальний план, надто тривалі або стислі терміни виконання), а серед суб'єктивних – низька мотивація, відсутність інтересу, невміння розставляти пріоритети, страх невдачі, незацікавленість у завданні, втома, труднощі з самоорганізацією, перфекціонізм й екстернальний локус контролю [31].

Причиною прокрастинації може стати й obsесивна пристрасть до навчання, тобто нав'язлива потреба, коли навчальна діяльність стає для людини занадто значущою. В такому разі виконання завдань викликає напругу й негативні емоції через страх невдачі, що призводить до емоційного виснаження і зволікання з виконанням завдань [48].

Схильність до прокрастинації може визначатися психофізіологічними факторами, такими як темперамент, імпульсивність, нейротизм і низький життєвий тонус, стан здоров'я, втома, хвороба [5; 37].

Є. Криворука зазначає що прокрастинація може бути наслідком несприятливого виховання: нереалістичні вимоги, що висувалися до дитини, а також нестача емоційного контакту й уваги з боку батьків. Зокрема розвитку прокрастинації може сприяти авторитарний, або ж навпаки ліберальний стиль виховання [20].

Є. Кочерга виділяє такі причини прокрастинації серед юнаків, як перфекціонізм, що часто проявляється у вигляді страху здати неідеальну роботу, тривожність через сумніви у правильності власного рішення, невпевненість у спроможності впоратися з завданням, у власній компетентності, постійне виконання лише небажаної роботи, відсутність зацікавленості в ній, відсутність внутрішньої мотивації, натомість присутність лише зовнішньої стимуляції, а також невміння організовувати власну діяльність, труднощі з поставленням мети й плануванням дій [17].

Низка дослідників [21; 31; 34; 38; 54] стверджують, що прокрастинація тісно пов'язана з такою рисою особистості як перфекціонізм. Такий зв'язок може пояснюватися тим, що прокрастинація позитивно корелює зі страхом зробити помилку і ваганням, що є аспектами перфекціонізму. Також обидва явища об'єднує наявність у суб'єкта негативних прогнозів щодо результатів своєї діяльності, іншими словами суб'єкт очікує невдачу ще не почавши діяти, що може спричиняти відмову від виконання завдання. Перфекціонізм це схильність до завищення стандартів і вимог до себе, а також прагнення до досконалості. Його вплив можна розділити на адаптивний, що сприяє розвитку і досягненню високих результатів, але також і дезадаптивний, що породжує напругу, страх помилок, високий рівень самокритики і розчарування [54].

Перфекціонізм визначають як багатовимірний конструкт, що включає в себе самоорієнтований (завищені стандарти до себе), спрямований на інших (завищені очікування від інших) і соціально обумовлений (потреба відповідати чужим очікуванням) перфекціонізм [38].

Самооцінка перфекціоністів дуже залежить від здобуття успіхів, причому критерії успіху в їх розумінні часто є нереалістично завищеними, що зрештою призводить до розчарування через неможливість досягнення. У перфекціоністів спостерігається водночас висока позитивна мотивація, що полягає в досягненні успіху, але й висока негативна мотивація, що полягає в уникненні невдач [54].

Згідно з теорією Баумейстера про виснаження Его, психологічні ресурси людини є обмеженими, тож коли вона постійно змушена контролювати свої емоції, когнітивні функції й поведінку, це пришвидшує виснаження цих ресурсів, і в результаті погіршує здатність людини до ефективного виконання поставлених задач — це власне й призводить до виснаження Его. Дослідження показують що виснаження Его веде за собою емоційних, когнітивних і навіть фізіологічних проблем. Через страх невдачі, підвищені стандарти й схильність брати на себе складні завдання, перфекціоністи мають підвищені ризики виснаження, що зокрема спричиняє й прокрастинацію, адже виснаження Его викликає труднощі з ініціацією дій і, як результат, відкладання завдань [40].

Не менш важливу роль у схильності до відкладання відіграє самооцінка. Людина з низькою самооцінкою часто невпевнена у власних силах, тож може відкладати виконання завдання через страх невдачі й критики, або ж навіть завчасну впевненість що в неї нічого не вийде. З іншого боку завищена самооцінка може теж мати негативний вплив, адже така людина може переоцінювати власні можливості і бути переконана що зможе виконати завдання в останній момент. Тож лише оптимальний рівень самооцінки може підтримувати баланс між впевненістю в собі, амбітністю й здоровою оцінкою власних можливостей [8].

Ще одним фактором, що може впливати на рівень прокрастинації є самоефективність. Самоефективність це віра у власну спроможність досягати поставлених цілей і долати перешкоди. Вона формується під впливом досвіду успіхів і невдач, а також соціальної підтримки і визначає рівень наполегливості, вмотивованості і віри у власні сили. Високий рівень самоефективності забезпечує адаптивність до змін, впевненість і наполегливість у досягненні цілей, натомість як низький її рівень викликає високий рівень тривожності, уникнення складних завдань і швидку втрату мотивації в разі невдачі [39; 41].

К. Піскун і С. Гадзецька виділяють особистісну тривожність як один з предикторів прокрастинації, адже вона спричиняє страх невдачі й невпевненість у прийнятті рішень. Тривожність можна розділити на три компоненти: когнітивний (думки про невдачу), емоційний (напруга і хвилювання) і поведінковий (поведінка що сприяє зниженню продуктивності, зокрема зволікання). Особа з високим рівнем тривожності сприймає світ як загрозливий, що породжує велику кількість стресу й погіршує емоційний стан, організацію діяльності й самоконтроль. Високий рівень тривожності знижує рівень енергії, продуктивність і ефективність діяльності, що в свою чергу ще більше схиляє особу до уникнення і відкладання. Зокрема схильність до прокрастинації найбільше проявляється у ситуаціях невизначеності, адже в такому разі психологічний ресурс орієнтований на короткострокову перспективу і швидкий результат [3; 32].

М. Кузнєцов, О. Жолинська і І. Філіппова відзначають ключову роль вольової сфери у схильності до прокрастинації. Прокрастинатори часто обирають миттєве задоволення замість довгострокової перспективи з причини недостатньої мотивації, а також труднощів з самоконтролем. За результатами дослідження було виявлено, що у студентів схильність до прокрастинації пов'язана з низьким рівнем таких вольових аспектів як: контроль поведінки, почуття вольового зусилля, здатність протистояти спокусам. Навіть таке

явище як нудьга, що сприяє відкладанню важливих занять, є результатом недостатньої сформованості вольових якостей [21; 35]. Саморегуляція складається з таких підсистем, як контроль уваги, мотиваційний контроль, контроль емоційного стану, перцептивний контроль (фільтрація несуттєвого), контроль кодування (утримання в фоновому режимі), контроль активації зусиль, поведінковий контроль [24].

Деякі дослідники явища прокрастинації припускають його зв'язок з навичками емоційної регуляції. Тобто прокрастинація відбувається внаслідок того, що особа відчуває сильні негативні емоції пов'язані з виконанням наміченого завдання і, щоб уникнути болю, обирає переключитися на іншу діяльність, що не є продуктивною, а радше виступає в якості “швидкої допомоги”, приносячи миттєве задоволення. Отже припускається, що рівень прокрастинації можна знизити шляхом навчання особи навичкам адаптивного подолання емоцій. Ці навички включають в себе усвідомлення власних емоцій, їх правильна ідентифікацію й інтерпретацію, розуміння причин виникнення, адаптивну модифікацію негативних емоцій для покращення емоційного стану, прийняття і стійкість до проявів власних емоцій, а також емоційну самопідтримку і стійкість у тривожних ситуаціях [49].

Високий рівень прокрастинації може призводити до негативних наслідків для здоров'я, а саме виснаженості організму, депресії, тривожності, поганого сну, хронічних болей, більшої кількості фізичних захворювань, зокрема серцево-судинних, і загалом сприяє зниженню рівня задоволеності життям. Такі наслідки зумовлені тим, що прокрастинація сприяє підвищенню рівня стресу, появі нездорової поведінки, відкладанню лікування, нехтуванню здоровим харчуванням і фізичною активністю внаслідок нестачі саморегуляції. Крім того може бути зворотний зв'язок таким чином що погіршення здоров'я призводить до зниження енергії, що в свою чергу призводить до повторного циклу прокрастинації [43; 51].

Прокрастинація в юнаків-студентів також вважається одним з факторів ризику відрахування з навчального закладу. Вона пов'язана з емоційною напругою, стресом, незадоволеністю навчальним процесом, зниженням академічної успішності, недоброчесним написанням робіт і складанням іспитів, потребою в перездачах. Також простежується такий взаємозв'язок між прокрастинацією і задоволеністю навчанням: прокрастинація погіршує задоволеність навчанням через труднощі в досягненні навчальних цілей, і, як результат, низька задоволеність навчанням формує негативне ставлення до навчання, що провокує підвищення рівня прокрастинації [49].

Отже вікові особливості юнацького віку, такі як імпульсивність, труднощі в емоційній сфері, нестача контролю й самомотивації, а також зовнішні чинники, такі як стрес, соціальні мережі, онлайн-навчання, війна сприяють виникненню особливо високих показників рівня прокрастинації в представників цієї вікової категорії. У юнаків особливо часто спостерігається таке явище як академічна прокрастинація – свідоме відкладання виконання навчальної роботи, що супроводжується тривожністю, негативними емоційними переживаннями, зниженням самооцінки і загального психологічного добробуту. Серед основних причин прокрастинації в юнаків виділяють страх помилки, перфекціонізм, недостатню самоефективність, низьку самооцінку, виснаження его, а також особливості організації навчального процесу й виховання. Таким чином прокрастинація в юнацькому віці це складне багатфакторне явище що потребує комплексного підходу для подолання.

1.3 Аналіз можливостей методів арт-терапії в контексті подолання прокрастинації в осіб юнацького віку

Арт-терапія – це метод, що використовує різні творчі підходи і спрямований на покращення психічного здоров'я й корекцію проблем

психологічного характеру шляхом мистецької діяльності. Він застосовує інтегративні техніки що гармонізують когнітивний, емоційний і тілесний аспекти особистості. Метод сприяє розвитку самосвідомості, самовираженню, особистісному зростанню, соціальним навичкам, що робить його цінним інструментом психологічної допомоги.

У європейській практиці арт-терапії виокремлюють чотири основні напрямки: терапія візуально-пластичними засобами (ізотерапія, глино-терапія, фототерапія, колаж, маско-терапія), драмотерапія (психодрама, соціограма, «playback», казкотерапія), танцювально-рухова терапія (розвиток комунікативних навичок й усвідомлення тілесного «Я»), музична терапія (прослуховування музики, вокалізація і хоровий спів для регуляції емоційного стану) [17].

Методами арт-терапії можна впливати на різні аспекти прокрастинації, наприклад: розвивати емоційну саморегуляцію й силу волі, підвищувати усвідомленість, формувати мотивацію, зменшувати страх невдачі, розвивати навички розподілу завдань, організації часу й планування, а також створювати позитивне підкріплення й покращувати емоційний стан [7; 11].

Для зниження рівня прокрастинації важливим також є розвиток когнітивної гнучкості, адже вона сприяє зміні звичних мисленнєвих і поведінкових шаблонів, а також допомагає адаптуватися до нових умов й продуктивно управляти власною активністю. Методи арт-терапії сприяють розвитку когнітивної гнучкості завдяки творчому підходу, заохоченню до експериментів і креативних підходів до вирішення завдань. Мистецтво допомагає розширювати кругозір, руйнувати шаблони, легше приймати зміни і шукати альтернативні рішення [54].

Одним з аспектів схильності до прокрастинації є високий рівень тривожності. Методи арт-терапії здатні знижувати емоційну напругу й дискомфорт, що власне і заважають ефективній діяльності. Тривожність, як один з аспектів прокрастинації, пов'язана з сумнівами у собі, страхом невдачі

й труднощами у прийнятті рішень. Арт-терапія, що проводиться у невербальному форматі й дає безпечний простір для самовираження, дозволяє делікатно пропрацьовувати подібні страхи, зменшувати емоційну неврівноваженість й активізувати внутрішні ресурси. Зокрема ефективною є ізотерапія, що працює з візуальними образами і сприяє усвідомленню, прийняттю страхів і пошуку рішень [14].

Арт-терапія є ефективним інструментом для вираження й опрацювання емоційних станів, що впливають на активність і продуктивність людини. Через мистецьку діяльність можна виражати надлишок емоцій і неприємних переживань. Вони можуть проявлятися як у вигляді невтлених образів, що лише символізують певні переживання, так і втлених, що точно передають почуття й емоції автора. Різноманітні художні матеріали і техніки (ізотерапія, музикотерапія, піскова терапія тощо) дозволяють безпечно проживати сильні афекти, розвивати здатність їх контролювати й перетворювати негативний досвід. Мистецька діяльність задіює сенсорні стимули, що дозволяє працювати з глибинними несвідомими переживаннями і внутрішніми конфліктами. Важливо занурювати клієнта в процес поступово, знімаючи захисні механізми, адже на початкових етапах може підвищуватися тривожність. Варто починати з простих технік, щоб знизити психологічну напругу і сприяти емоційному комфорту в процесі [18; 42].

Методи арт-терапії дозволяють усвідомити внутрішні бар'єри, формувати реалістичні цілі й поступово реалізовувати їх. Подібно поведінковій активації в когнітивно-поведінковій терапії, арт-терапія допомагає активізувати діяльність, сприяє самовираженню через творчість, що зменшує страх невдачі і підвищує мотивацію до реалізації власного потенціалу. До того ж створення візуальних образів полегшує структурування думок і може покращувати навички організації діяльності. водночас на відміну від когнітивно-поведінкової терапії, що має чітку структуру і працює з думками і моделями поведінки, арт-терапія дозволяє працювати з

несвідомими процесами, обходячи бар'єри психіки, що може сприяти більш глибокій корекції прокрастинації [11; 15].

Цей метод сприяє формуванню самодостатності особистості, формуючи внутрішню опору, гармонізуючи емоційний стан, розширюючи уявлення про себе і підвищуючи розуміння власних можливостей. Проективні техніки й пластичні практики сприяють розвитку саморегуляції, рефлексії та підвищенню відповідальності. Особливо важливо те, що методи арт-терапії допомагають перейти від потреби зовнішньої підтримки до опору на внутрішні сили, що є ключовим аспектом самодостатності [1].

Тож арт-терапія може бути ефективним методом у подоланні прокрастинації в осіб юнацького віку, адже, використовуючи мистецьку діяльність, вона сприяє розвитку самоусвідомлення, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, підвищенню мотивації й зниженню рівня тривожності, що є передумовами виникнення прокрастинаційної поведінки. Арт-терапія допомагає в безпечному вираженні й опрацюванні емоцій, зниженні страхів і подоланні психологічних бар'єрів, вона активізує внутрішні ресурси, сприяє формуванню позитивних змін у поведінці, а також гармонізує емоційний стан. Цей метод дає можливість глибшого впливу на механізми прокрастинації завдяки роботі з візуальними образами й несвідомими процесами, таким чином сприяючи формуванню самодостатності, здатності до саморегуляції й відповідальності.

Висновки до першого розділу

Прокрастинація це складне й багатогранне явище, яке в сучасній науці визначають як порушення саморегуляції, що проявляється у вигляді відкладання важливих справ попри усвідомлення негативних наслідків, що супроводжується негативними емоційними переживаннями й почуттям

провини. Прокрастинація може бути як тимчасовою реакцією на неприємні завдання, так і стійкою рисою особистості.

Виділяють багато форм прокрастинації: щоденна, академічна, компульсивна, невротична й пов'язана з прийняттям рішень. Академічна прокрастинація проявляється у вигляді свідомого відкладання навчальних завдань. Хоч прокрастинацію зазвичай вважають негативним явищем через її негативний вплив на якість життя, деякі дослідники відзначають її адаптивну функцію – як сигнал про потребу в відновленні ресурсів або переоцінці власних цілей і пріоритетів.

Особистість осіб юнацького віку продовжує активно формуватися, у них зростає потреба бути самостійними, брати на себе відповідальність, приймати важливі рішення особливо в навчанні й професійному самовизначенні. Цей вік супроводжується значними труднощами, зокрема юнаки є вразливими до проявів прокрастинації. Це пояснюється віковими особливостями, такими як труднощі в емоційній сфері, нестача самоконтролю й самомотивації, а також зовнішніми чинниками, такими як стрес, соціальні мережі, дистанційне навчання через пандемію COVID-19 і війну в Україні.

Одним з чинників прокрастинації вважається перфекціонізм, що проявляється у вигляді високих вимог до себе, страху помилок і схильністю до негативного прогнозування результатів власних дій. За теорією Баумейстера щодо «виснаження Его» прокрастинація пояснюється як наслідок обмежених ресурсів психіки, що при постійному самоконтролі виснажуються, таким чином унеможливлюючи ініціювання наступних дій і призводячи до їх відкладання. Самооцінка теж відіграє важливу роль: до відкладання може призвести як занижена самооцінка через страх невдач, так і завищена через переоцінку власних сил. Зокрема високий рівень самоефективності забезпечує мотивацію до діяльності, в той час як низький сприяє підвищенню тривоги, невпевненості в собі і, як наслідок, прокрастинації. Також високий рівень тривоги спричиняє напруженість і невпевненість, що виснажує, знижує

працездатність і посилює прагнення до уникання. Недостатній розвиток вольової сфери є ще одним предиктором прокрастинації, адже відсутність внутрішньої мотивації, недостатній самоконтроль і схильність до нудьги призводять до вибору миттєвого задоволення на перевагу довгостроковим цілям. Ще прокрастинацію пов'язують з труднощами емоційної регуляції, адже людина відкладає завдання з метою уникнути негативних емоцій.

Високий рівень прокрастинації є шкідливим не лише для психологічного благополуччя, а й для здоров'я: прокрастинація може викликати високий рівень стресу, фізичне й емоційне виснаження, тривожність, депресію, поганий сон, хронічний біль, фізичні хвороби та задоволення життям в цілому. У студентів прокрастинація призводить до негативного ставлення до навчального процесу, незадоволеності навчанням, погіршення академічної успішності й навіть ризику відрахування.

Арт-терапія може бути потужним засобом подолання прокрастинації, адже її інструменти сприяють гармонізації емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів особистості. Різні її напрямки (ізотерапія, музикотерапія, драмотерапія, танцювально-рухова терапія) сприяють вираженню емоцій, розвитку самосвідомості і внутрішньої стабільності. Методики арт-терапії дозволяють знизити рівень тривоги, посилити когнітивну гнучкість, долати страх невдачі і стимулювати мотивацію до дій. Творчий процес виступає безпечним простором для вираження емоцій, осмислення внутрішніх конфліктів і формування навичок саморегуляції й планування. На відміну від структурованих методів КПТ, арт-терапія дає змогу м'яко оминати захисні психологічні механізми і працювати з несвідомим, призводячи до глибинних особистісних змін. Арт-терапія формує самодостатність, внутрішню опору і впевненість у власних силах, що є основою для подолання прокрастинації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1 Організація та проведення дослідження рівня прокрастинації в осіб юнацького віку

Дослідження явища прокрастинації в юнаків розпочалося 10.02.2025 р. і тривало 40 діб. Метою дослідження було визначити рівень прокрастинації осіб юнацького віку, а також проаналізувати провідні причини високого рівня прокрастинації для подальшої розробки рекомендацій і створення психокорекційної програми зі зниження рівня прокрастинації методами арт-терапії.

В дослідженні взяли участь 62 особи юнацького віку від 18 до 23 років, з них студенти Криворізького державного педагогічного університету – 26 осіб, студенти Донецького державного університету внутрішніх справ – 21 особа і студенти Криворізького національного університету – 15 осіб.

Дослідження проводилося в три етапи:

На першому етапі нами було проведено обробку наукової літератури з метою дослідження явища прокрастинації, її проявів у юнацькому віці, причин виникнення і наслідків для особистості. Також було проаналізовано потенціал методів арт-терапії в подоланні високого рівня прокрастинації.

На другому етапі було проведено дослідження і здійснено аналіз рівня прокрастинації та її провідних причин в осіб юнацького віку. На цьому етапі було використано такі методи:

1. Шкала загальної прокрастинації К. Лей – для діагностики загального рівня прокрастинації в осіб юнацького віку

2. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник – з метою виявлення провідних причин виникнення високого рівня прокрастинації в юнаків.

3. Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) – з метою більш розширеного дослідження причин високого рівня прокрастинації в юнаків.

4. Математичні й статистичні методи – для аналізу отриманих даних, виявлення зв'язку між схильністю до прокрастинації й особистісними рисами юнаків.

На третьому етапі нами було розроблено рекомендації і створено психокорекційну програму з метою подолання високого рівня прокрастинації методами арт-терапії.

Перша методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale, GPS) [12] вимірює схильність до прокрастинації як стійкої риси особистості. Вона була розроблена К. Лей у 1986 році, а пізніше адаптована Т. Юдєєвою для використання в пострадянському просторі.

Ця методика призначена для дослідження рівня прокрастинації в різних життєвих ситуаціях та визначення того наскільки характерним для особи є відкладання справ і завдань на потім у повсякденному житті. Прокрастинація згідно методики розглядається як добровільне відкладання дій при усвідомленні можливих негативних наслідків й ірраціональності такої поведінки. Тож шкала розрахована на визначення прокрастинації, котра є стійкою особистісною рисою.

Методика налічує 20 тверджень, що стосуються різноманітних типових ситуацій, які провокують відкладання певних дій чи завдань. Респондентам пропонується співставити кожне з тверджень із власною особистістю й оцінити від 1 до 5 балів наскільки точно це його описує, де 1 – це «абсолютно не згоден», а 5 – «абсолютно згоден». Частина тверджень є оберненими, що підвищує надійність результатів.

Обробка результатів полягає в підрахунку загальної кількості балів. Вимірюються три рівні прокрастинації:

- Високий рівень – 75-100 балів.
- Середній рівень – 45-74 бали.
- Низький рівень – до 44 балів.

Дана методика не потребує спеціальної підготовки респондентів, вона легко проводиться навіть у дистанційному форматі, результати швидко обробляються, легко здійснюється аналіз і порівняння. Методика і її адаптація є визнаними в науковому колі, що доводить надійність і валідність результатів. Таким чином використання цієї методики дозволяє виявити прокрастинацію в різних життєвих сферах, забезпечує отримання достовірних і репрезентативних даних про рівень прокрастинації в осіб юнацького віку.

Друга методика «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» [12] була створена українським дослідником М. Дворником у 2018 році. Вона належить до інструментів діагностики явища прокрастинації, а саме передумов схильності до відкладання.

При створенні анкети автор спирався на теоретичний аналіз проблеми прокрастинації і її походження, враховуючи що будь-яка особистість може час від часу демонструвати таку поведінку, що не є патологічним, але зосереджуючись на дослідженні передумов прокрастинації не як ситуативного явища, а як особистісної риси, досліджуючи можливі причини її формування. Методику було створено в рамках дисертаційного дослідження “Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього” й випробувано на вибірці з 99 студентів медичних і мистецьких спеціальностей.

Методика містить 41 твердження, кожне з яких респондент має оцінити за принципом того, наскільки це збігається з його особистістю чи поведінкою і вибрати варіант відповіді з п’яти можливих: «однозначно ні», «радше ні»,

«можливо так, можливо ні», «радіше так», «однозначно так». За кожну з відповідей нараховується від 1 до 5 балів відповідно.

Твердження групуються за п'ятьма основними показниками, що позначають можливі причини схильності до прокрастинації:

- Недооцінка готовності до виконання завдання – включає в себе недооцінку складності завдання, часу на його виконання, власних ресурсів і спроможностей, труднощі у плануванні.
- Страх відповідальності – переживання через страх можливої невдачі й осуду з боку інших.
- Знижений рівень зацікавленості – байдужість до завдань, відсутність мотивації, особливо коли завдання потребують тривалих зусиль.
- Орієнтація на соціальну винагороду – прагнення до визнання і схвалення від оточення, винагороди за виконану роботу.
- Схильність до педантизму – включає високі стандарти, прагнення до ідеалу, бажання врахувати всі деталі перш ніж почати роботу.

Високі показники за певними шкалами позначають схильність до певного типу прокрастинації, її причин. Визначення переважаючих причин прокрастинації в юнаків дозволить розробити більш ефективні рекомендації щодо психокорекції прокрастинації.

Багатовимірна шкала перфекціонізму (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) [12] була розроблена Р. Фростом у 1990 році й пізніше адаптована у вітчизняній практиці В. Ясною та С. Єнікополовою. Методика створена з метою дослідження різних аспектів перфекціонізму.

Р. Фрост розглядав перфекціонізм як складну особистісну конструкцію, що включає в себе багато аспектів, таких як завищені стандарти, самокритичність, сумніви у власних силах й інші емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти. Можливими наслідками таких рис є тривожні й депресивні розлади, психосоматичні прояви, а також патологічна прокрастинація.

Методика складається з 35 тверджень, задача респондента оцінити їх від 1 до 5 балів залежно від того наскільки описані думки, переживання чи поведінка йому притаманні. Твердження об'єднані у шість субшкал, що позначають такі аспекти перфекціонізму:

- Занепокоєність помилками – сприйняття помилок як особистої невдачі, прагнення уникати завдань через страх помилитися, що викликає значні негативні переживання.
- Особистісні стандарти – завищені вимоги до себе, прагнення до досконалості, високих досягнень.
- Батьківські очікування – вплив батьківських вимог на особистість, прагнення відповідати очікуванням значущих інших, залежність самооцінки від здатності відповідати очікуванням.
- Батьківська критика – переживання через критику з боку батьків, схильність до самозвинувачення.
- Сумніви у власних діях – невпевненість у власних діях, переживання щодо їх правильності.
- Організованість – прагнення до впорядкованості, контролю, організованості.

Високі показники за певними субшкалами позначають вираженість того чи іншого аспекту перфекціонізму. Ці риси часто збігаються з причинами схильності до прокрастинації, тож проведення цієї методики дозволить розширити діапазон можливих причин уникання й відкладання справ на потім і детальніше дослідити передумови виникнення прокрастинації в осіб юнацького віку.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Наше емпіричне дослідження проводилося в чотири етапи:

- 1) Дослідження схильності до прокрастинації серед осіб юнацького віку;
- 2) Дослідження провідних причин схильності до прокрастинації в юнаків;
- 3) Виявлення кореляційної залежності між рівнем прокрастинації і її причинами;
- 4) Розробка рекомендацій щодо зниження рівня прокрастинації методами арт-терапії.

У додатку Г вказано покликання на результати проведених тестувань і їх аналіз методами математичної статистики й коефіцієнту кореляції.

На першому етапі ми провели тестування на визначення рівня прокрастинації в юнаків за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale, GPS). Результати тесту представлені на рисунку 2.1.

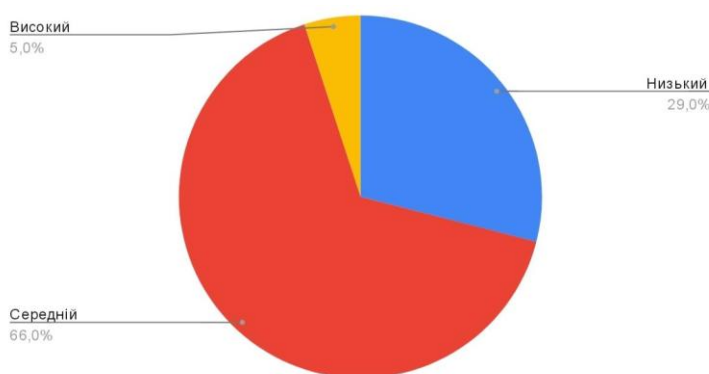


Рис. 2.1 Результати тесту «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей

За результатами тесту було встановлено, що найбільш розповсюдженим серед юнаків є середній рівень прокрастинації, що зустрічався у 66% опитуваних. Менш розповсюдженим виявився низький рівень, що спостерігався у 29% респондентів, а високий рівень прокрастинації виявився лише у 5%.

Середній рівень прокрастинації, що виявився найбільш поширеним, свідчить про помірну схильність юнаків до відкладання справ на потім. Така схильність не є патологічною чи критичною, проте може завдавати численних труднощів у повсякденному житті, а особливо на шляху професійного становлення. Така форма прокрастинації зазвичай виникає у ситуаціях, що потребують значної концентрації, або при прийнятті рішень, що передбачають високий рівень відповідальності і емоційної значущості наслідків. Для юнацького віку таке явище цілком закономірне, адже це період активного розвитку самосвідомості, набуття автономності, прийняття важливих життєвих рішень і побудови власного життєвого шляху. Разом з тим ще не до кінця сформовані навички самоорганізації, саморегуляції і стратегічного планування, що може викликати значні труднощі і стрес і в свою чергу зумовлює схильність до прокрастинації.

Також варто зазначити, що в юнацькому віці завершується емоційне й когнітивне дозрівання, проте все ще зберігається прагнення до швидкого задоволення потреб, що разом з тим підсилюється впливом соціальних мереж зі швидкісним контентом. Саме тому юнаки часто можуть відкладати справи, що потребують тривалих зусиль і супроводжуються відчуттям стресу. З іншого ж боку середній рівень свідчить про те, що особи юнацького віку все ж здебільшого виконують власні обов'язки, хоч і з деяким запізненням.

Низький рівень прокрастинації не такий розповсюджений, хоча й властивий невеликій частині юнаків. Він вказує на добре сформовану здатність планувати й організовувати власну діяльність, високий рівень відповідальності і внутрішньої мотивації. Такі юнаки вміють планувати свій час, розподіляти ресурси, брати на себе зобов'язання і виконувати їх. Вони розуміють важливість вчасного виконання завдань, мають чіткі цілі і навчальну чи професійну мотивацію. Їхня прокрастинаційна поведінка має скоріше ситуативний характер і не впливає на якість життя.

Найменш розповсюджений, проте все ж притаманний деяким юнакам високий рівень прокрастинації. Відкладання справ у цієї частини юнаків є систематичним і значною мірою впливає на повсякденне функціонування. Такі юнаки можуть уникати виконання завдань чи прийняття рішень через високий рівень тривоги, низьку самооцінку, зневіру у власних силах, страх помилитися чи невмотивованість. Високий рівень прокрастинації часто призводить до емоційного виснаження, хронічної втоми, почуття провини, та може навіть бути одним із факторів виникнення депресії. У такому випадку прокрастинаційна поведінка виступає скоріше звичним механізмом захисту від негативних емоцій і відповідальності. Ця група юнаків потребує особливої уваги, адже такий стан може бути пов'язаний з внутрішніми конфліктами, порушенням саморегуляції, кризою ідентичності чи іншими проблемами.

Отже, для більшості юнаків притаманним є середній рівень прокрастинації, який цілком можна вважати віковою нормою, зважаючи на ті виклики, з якими стикаються особи цього віку. Проте навіть помірний рівень може створювати численні труднощі і погіршувати якість життя, тож юнаки, а особливо група схильних до високого рівня прокрастинації, потребує психологічної підтримки і корекції.

На другому етапі ми провели тестування за допомогою методики «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник і Багатовимірної шкали перфекціонізму Р. Фроста з метою з'ясування провідних причин виникнення прокрастинації в осіб юнацького віку. Результати представлені на рисунках 2.2 і 2.3 відповідно.

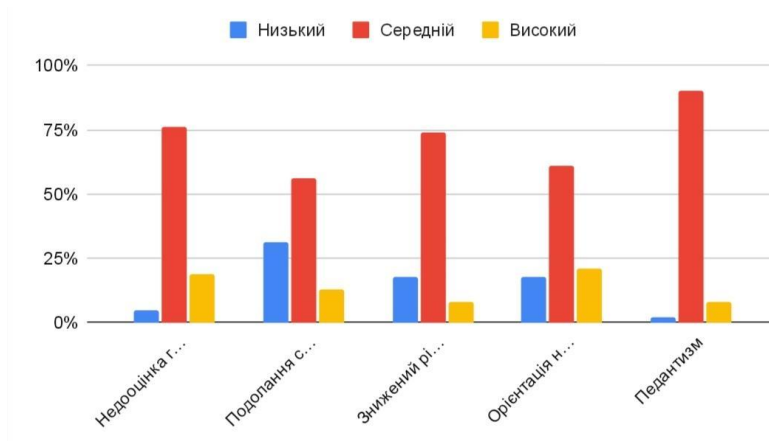


Рис. 2.2 Результати методики «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник

За допомогою цієї методики було проаналізовано рівень вираженості таких чинників прокрастинації, як: недооцінка готовності, подолання страху відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду і педантизм. Для кожного з даних показників продемонстровано співвідношення високого, середнього і низького рівнів, що дає можливість розглянути загальні тенденції серед юнаків.

Однією з найпоширеніших проблем в осіб юнацького віку виявилась недооцінка готовності до виконання завдань. Найчастіше зустрічається середній рівень – 76%, рідше високий – 19% і лише 5% – низький. Такі результати є показником того, що переважна більшість юнаків часто сприймають завдання занадто складними, неважливими, тривалими, або й навпаки такими що потребують мало часу для вирішення. Вони можуть недооцінювати або переоцінювати необхідну кількість часу і власних ресурсів для виконання, що і сприяє відтермінуванню. Такі результати є цілком закономірними для юнацького віку, адже самооцінка, аналіз ситуації й планування з тайм-менеджментом ще формуються і це може зумовлювати помилкові висновки.

Страх відповідальності також виявився доволі розповсюдженим. 56% респондентів показали середній рівень вираженості цієї проблеми, що

свідчить про внутрішню боротьбу між прагненням до автономності і страхом перед можливими наслідками власних рішень. Це пояснюється віковою специфікою: юнаки проходять шлях дорослішання, на якому стикаються з великою кількістю відповідальності, й це може викликати в них деяку невпевненість чи навіть страх, адже вони лише починають переходити від звичного зовнішнього контролю з боку батьків, вчителів й інших дорослих, до внутрішнього. 13% юнаків мають високий рівень цього страху, тобто вони можуть мати яскраво виражені стратегії уникання зобов'язань у вигляді тієї ж хронічної прокрастинації, що в цьому випадку скоріше проявляється у вигляді відтермінування прийняття важливих рішень. З іншого боку 31%, тобто майже третина юнаків, виявляють низький рівень страху відповідальності, що свідчить про формування зрілості й готовності до самостійного прийняття рішень.

Ще одним значущим показником є знижений рівень зацікавленості. Середній рівень спостерігався у 74% юнаків, що говорить про те, що більшість юнаків виконують завдання переважно з почуття обов'язку, а не внутрішньої мотивації. Такі результати можуть бути пов'язані з характерним для юнаків пошуком себе, нечіткістю життєвих цілей і пріоритетів, пошуком сенсів тощо, а також може пояснюватися і надмірною стандартизацією процесу навчання, що призводить до рутинності і в результаті втрати зацікавленості. 8% юнаків показали високий рівень зниженої зацікавленості, що свідчить про невмотивованість, можливу фрустрацію або навіть вигорання – ця група юнаків потребує особливої уваги. Проте 18% юнаків мають низький рівень зниження зацікавленості – це, ймовірно, ті особи, що мають сильну внутрішню мотивацію і вміють знаходити особистий, можливо навіть стратегічний, сенс у виконанні завдань.

Середній рівень орієнтації на соціальну винагороду, що виявився у більшості юнаків (61%) говорить про важливість зовнішньої оцінки для даної вікової групи. У цьому віці юнаки активно формують власну ідентичність,

порівнюючи себе з іншими і бажаючи отримати схвалення з боку значущих людей або груп. З іншого боку юнаки вже не так сильно залежать від думки інших, як ті ж підлітки – вони вже починають будувати власну думку і спиратися на власну особистість, виявляючи більшу автономію. 21% юнаків продемонстрували високий рівень, що свідчить про сильну занепокоєність думкою інших, що може гальмувати їхню діяльність з причини страху засудження, критики й невизнання і провокувати прокрастинаційну поведінку як спосіб уникнення можливого осуду. Низький рівень орієнтації на соціальну винагороду виявився у 18% респондентів, що свідчить про їхню незалежність від зовнішньої думки й опору на внутрішні орієнтири.

Найбільш однорідний розподіл виявився за показником педантизму – 90% юнаків виявили середній рівень, тоді як всього 8% – високий і 2% – низький. Середній рівень педантизму свідчить про те, що для юнаків характерним є прагнення до контролю й структурованості, а також деяка занепокоєність можливими помилками, що може провокувати прокрастинацію через бажання зробити все якомога краще. Проте у переважної більшості юнаків ці риси не переходять у патологічні і є доволі адаптивними, можливо навіть допомагаючи краще організовувати процес і більш відповідально ставитися до обов'язків.

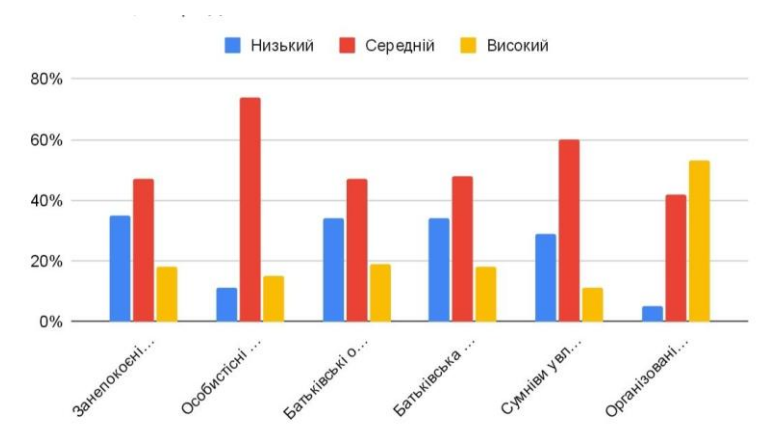


Рис. 2.3 Результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста

За цією методикою було проаналізовано показники, що складають структуру явища перфекціонізму, що теж може бути одним із чинників виникнення прокрастинації в юнаків.

Занепокоєність помилками середнього рівня була виявлена у 47% юнаків – така риса може бути адаптивною й заохочувати до відповідальності за власну роботу, проте в стресових умовах вона може навпаки гальмувати активність і провокувати уникнення виконання завдань через страх помилитися. також 18% опитаних виявили високий рівень страху помилок, що свідчить про високий рівень тривоги, страх бути недосконалим, схильність до самоосудження, що може призводити до частої прокрастинаційної поведінки пов'язаної з небажанням починати справу через страх помилки. Натомість 35% юнаків виявили низький рівень занепокоєності помилками, що свідчить або про впевненість у власних силах, або ж про відсутність відповідальності і байдужість до наслідків.

Особистісні стандарти в більшості респондентів (74%) виявилися на середньому рівні, що загалом є позитивною тенденцією, адже показує що юнаки мають помірні цілі, не вимагають від себе більшого ніж вони спроможні досягти і відповідно не мають сильного внутрішнього тиску. Проте 15% юнаків показали високий рівень особистісних стандартів, що може бути дезадаптивним і шкідливим для ментального здоров'я. Такі юнаки через страх що справа буде зроблена недосконало можуть уникати її виконання взагалі. 11% продемонстрували низький рівень особистісних стандартів, що теж може бути шкідливим, адже спричинятиме занижену мотивацію до дії й пасивну поведінку, що теж у свою чергу може провокувати прокрастинацію.

Рівень сприйняття батьківських очікувань у більшості юнаків (47%) виявився середнім, що може з одного боку бути мотиватором, а з іншого боку джерелом тривоги з приводу власної успішності. У 19% респондентів очікування з боку батьків були високими, що закономірно породжує страх не

виправдати очікування інших, завищені стандарти до себе, залежність до зовнішнього схвалення і в результаті може спричиняти прокрастинаційну поведінку з причини страху помилки, або ж через надмірне емоційне й фізичне виснаження. Низький рівень очікувань з боку батьків у 34% опитуваних може бути як позитивним чинником, що сприяє відчуттю свободи й довіри, так і показником байдужості дорослих до власної дитини й чинником відсутності відповідальності й внутрішньої дисципліни.

Схожа ситуація спостерігається і стосовно батьківської критики: 48% мають середній рівень, що не є критичним, проте й може спричиняти певні труднощі в самооцінці дитини. Натомість у 18% батьки є надмірно критичними, що може мати серйозні наслідки, такі як емоційне виснаження, страх помилок, низька самооцінка, і як наслідок уникнення роботи через страх осуду. 34% юнаків мають низький рівень критики з боку батьків, що забезпечує сприятливі умови для формування особистості і сприяє впевненості у власних силах.

Щодо сумнівів у власних силах, 60% юнаків мають середній рівень, що є типовим для цього віку, адже часто присутні певні сумніви у собі через критичний погляд на власну особистість. Проте в 11% юнаків спостерігається високий рівень сумнівів, що часто супроводжується високим рівнем тривоги і зневірою у власній спроможності досягти гідних результатів, що в результаті виснажує і сприяє прокрастинації. У 29% досліджуваних спостерігається низький рівень сумнівів, що може бути як проявом впевненості в собі, так і чинником необдуманості й імпульсивності рішень.

Організованість виявилась на високому рівні у більшості юнаків (53%), що з одного боку має знижувати схильність до прокрастинації, а з іншого надмірна увага до порядку і планування може відтерміновувати реальне вирішення завдань. У 42% юнаків виявлено середній рівень організованості, що зменшує ризик прокрастинації, або ж принаймні свідчить про перевагу емоційних чинників прокрастинації, аніж браку структурованості. Низький

рівень організованості виявився лише у 5% респондентів, і саме вони можуть відкладати виконання завдань через дезорганізованість, невміння планувати діяльність і мотивувати себе.

Тож за результатами дослідження причин прокрастинації було виявлено, що юнакам властиві такі показники, як недооцінка готовності, страх відповідальності, знижений рівень зацікавленості, орієнтація на соціальну винагороду, педантизм, занепокоєність помилкою, сумніви у власних силах і батьківські очікування й критика переважно на помірному рівні. Водночас найчастіше високий рівень спостерігається за такими показниками як недооцінка готовності, орієнтація на соціальну винагороду, занепокоєність помилками, батьківські очікування й критика і організованість. Отже це вказує на те, що більшість проблем осіб юнацького віку пояснюються віковою специфікою і проявляються у вигляді пошуку себе, недостатньої сформованості автономності і здатності організовувати й планувати власну діяльність, підвищеної тривожності і страху осуду з боку інших.

Також в межах дослідження нами було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона з метою виявлення зв'язку між рівнем схильності до прокрастинації в юнаків та її можливими чинниками. Отримані результати представлено в таблиці 2.1.

Найсильніший позитивний зв'язок було виявлено між рівнем прокрастинації і такими показниками, як: знижений рівень зацікавленості ($r = 0,69$; $p < 0,01$), страх відповідальності ($r = 0,67$; $p < 0,01$) й недооцінка готовності ($r = 0,57$; $p < 0,01$). Це може свідчити про зв'язок прокрастинації в юнацькому віці з недостатньо сформованою мотиваційною сферою, невпевненістю у власних силах і страхом відповідальності, що властиві юнакам. Вони стикаються з нестачею вмінь планувати й організовувати власну діяльність і реалістично оцінювати межі власних можливостей.

Також вони можуть стикатися з такою проблемою, як нестача мотивації до певної діяльності, що проявляється у відсутності зацікавленості і сприяє

уникненню завдань, що здаються їм нудними й позбавленими сенсу. Цей вік характеризується пошуком себе, свого життєвого шляху, що супроводжується частими сумнівами і страхом відповідальності, тож юнаки потребують додаткової опори, яку ще не можуть цілковито знайти у собі.

Таблиця 2.1.

Кореляційний зв'язок між рівнем прокрастинації і її чинниками в юнаків

	Рівень прокрастинації
Недооцінка готовності	0,57
Страх відповідальності	0,67
Знижений рівень зацікавленості	0,69
Орієнтація на соціальну нагороду	0,38
Педантизм	0,03
Занепокоєність помилкою	0,3
Особистісні стандарти	-0,17
Батьківські очікування	0,32
Батьківська критика	0,39
Сумніви у власних діях	0,43
Організованість	-0,41

Помірний позитивний кореляційний зв'язок спостерігається з такими показниками, як: сумніви у власних діях ($r = 0,43$; $p < 0,01$), батьківська критика ($r = 0,39$; $p < 0,01$), орієнтація на соціальну винагороду ($r = 0,38$; $p < 0,01$), батьківські очікування ($r = 0,32$; $p < 0,05$) і занепокоєність помилками ($r = 0,3$; $p < 0,05$). Ці чинники можна об'єднати за спільним соціально-психологічним характером. Наприклад прагнення до схвалення з боку інших і страх помилок свідчать про фокус на оцінці з боку оточення, а батьківські очікування й критика виступають сприятливими чинниками для формування

залежності від зовнішньої оцінки. Юнацькому віку властиве занепокоєння думкою інших, адже самооцінка в такому віці ще не є до кінця сформованою, і юнаки часто можуть спиратися на оцінку зовні, потребуючи схвалення власної діяльності. Проте попри природність подібні занепокоєння можуть викликати надмірну тривожність, внутрішню напругу і провокувати пасивну поведінку й виснаження, тож юнаки потребують підтримки в процесі формування внутрішньої мотивації і впевненості в собі.

Найменш вираженим виявився позитивний зв'язок між прокрастинацією й педантизмом ($r = 0,03$; $p > 0,10$), що свідчить про відсутність значущої ролі надмірної точності, системності й уваги до деталей у формуванні прокрастинаційної поведінки в юнаків. Можливо причина в тому, що ця риса не набула сильної вираженості і впливу на діяльність в юнацькому віці, або ж у тому, що у відкладанні справ на потім у юнаків відіграють ключову роль інші фактори.

Також було виявлено і негативні кореляційні зв'язки: незначущий зв'язок між прокрастинацією й особистісними стандартами ($r = -0,17$; $p > 0,10$), а також значущий з організованістю ($r = -0,41$; $p < 0,01$). Тобто що вищий рівень особистісних стандартів і організованості, то нижчою є схильність до відтермінування. Ці результати можуть вказувати на те, що розвинуті навички самоорганізації й чіткі особистісні орієнтири сприяють профілактиці прокрастинаційної поведінки в юнаків.

Отже отримані в ході кореляційного аналізу результати дозволяють зробити висновки про переважаючий зв'язок прокрастинації з мотиваційними й емоційними чинниками, а також соціальним тиском. зокрема з боку батьків. Тож юнаки потребують комплексної підтримки в формуванні внутрішньої мотивації, самостійності, навичок самоаналізу, планування й самоорганізації, а також корекції заниженої самооцінки, страху помилок і відповідальності.

2.3 Методичні рекомендації щодо зниження рівня прокрастинації в осіб юнацького віку методами арт-терапії

В ході дослідження було виявлено, що прокрастинація є доволі розповсюдженою проблемою серед осіб юнацького віку, яка негативно впливає на їхню академічну успішність, особистісне зростання, професійне становлення і загальний рівень психологічного благополуччя. Зволікання з виконанням необхідних завдань супроводжується стресом, тривогою, почуттям провини, а систематичне відкладання може призводити до зниження самооцінки, погіршення відчуття самоефективності, виникнення внутрішніх конфліктів, погіршення міжособистісних стосунків і загального психофізичного виснаження. Тож прокрастинація є деструктивною поведінковою моделлю, котра потребує корекції.

Одним з найефективніших методів для подолання прокрастинації в осіб юнацького віку є арт-терапія, метод, що здатний глибоко й м'яко впливати на психіку завдяки творчій діяльності. Арт-терапія діє не лише на свідомому, а й на підсвідомому рівні, таким чином оминаючи психологічні захисти, внутрішні бар'єри, й опір до змін.

Арт-терапія включає в себе широкий спектр різноманітних методик, включаючи малювання, музикотерапію, ліплення, створення колажу, драмотерапію, лялькотерапію й інші, що уможлиблює гнучкий підхід до вікових й особистісних потреб кожного клієнта. Завдяки цим засобам у клієнта є можливість безпечно виражати власні страхи, переживання, сумніви, невпевненість, адже все це відбувається у непрякій, символічній формі. Арт-терапія не вимагає вербалізувати проблему, що робить її доступною як для тих людей, що не готові достатньо відкритися й озвучити свої глибинні переживання, так і для тих, хто не усвідомлює власні проблеми й внутрішні конфлікти.

Цей метод дозволяє досліджувати такі аспекти прокрастинації, як тривога, внутрішній критик, низька самооцінка та інші через образ, метафору чи гру. Без тиску і нав'язування, поступово клієнт вчиться розуміти і приймати себе, усвідомлювати власні потреби і підтримувати себе в усіх проявах. Арт-терапія ефективна в роботі з клієнтами, що мають страх помилки і бажання контролювати все довкола – арт-терапевтичні техніки вчать звертати увагу на «тут і тепер», не намагатись контролювати кожен крок, а дозволити процесу йти своїм шляхом, приймаючи спонтанність, невизначеність і недосконалість. Крім того мистецька діяльність сама по собі є досвідом дії, адже вона спонукає до активності й самовираження без потреби контролювати процес, таким чином створюючи простір для отримання нового досвіду. Створюючи щось руками людина виходить з пасивного стану й відчуття безпорадності.

Методи арт-терапії дають простір для пізнання себе, своїх емоцій, думок, потреб, бажань, цілей тощо. Створюючи несвідомо певний художній образ, а потім його аналізуючи, клієнту відкриваються нові інсайти щодо власної особистості і світогляду, що допомагає по-іншому поглянути на себе, таким чином сприяючи кращому розумінню себе і відкриваючи можливості для змін.

Тож арт-терапія дозволяє глибоко пізнавати себе, сприяє самоприйняттю, розвиває самоусвідомленість, розуміння й вміння регулювати власний емоційний стан, формує внутрішню мотивацію і сприяє пошуку нових конструктивних стратегій поведінки.

На основі емпіричного дослідження й кореляційного аналізу було виявлено, що серед юнаків найбільш значущими є такі чинники прокрастинації, як:

1. Нестача зацікавленості – юнаки часто уникають завдання, котрі здаються їм нудними, і такими, що не мають особистої цінності й значущості.

2. Страх відповідальності – юнаки мають високий рівень напруги через необхідність приймати важливі рішення і брати відповідальність за результати діяльності.

3. Недооцінка готовності до діяльності – юнаки часто можуть нереалістично оцінювати власні можливості, недооцінюючи або навпаки переоцінюючи їх, мають труднощі з плануванням і розподілом часу на завдання.

4. Сумніви у власних діях і занепокоєність помилками – юнаки схильні перейматися через можливі невдачі, вони часто хочуть проявити себе з кращого боку, бути в усьому ідеальними, що створює велику кількість стресу і паралізуючу нерішучість.

5. Батьківська критика й очікування – таке виховання призводить до того, що юнаки стають залежними від зовнішньої оцінки і в результаті намагаються уникати дій що можуть спричинити осуд.

6. Орієнтація на соціальну винагороду – юнакам дуже важлива зовнішня оцінка, що призводить до концентрації на тому яке враження вони справляють на інших і чи не отримають засудження за свою діяльність, що не дає сконцентруватися на самому завданні, а також спричиняє нестачу внутрішньої мотивації.

Таким чином, зважаючи на виявлені провідні причини прокрастинації в юнаків, можна зробити висновок, що психокорекційна програма з використанням методів арт-терапії, має бути спрямована на зняття емоційної напруги, підвищення усвідомленості й розвиток емоційної саморегуляції, корекцію страху помилок, підвищення самооцінки й віри у власні сили, а також формування внутрішньої мотивації, організованості й навичок планування.

На основі теоретичної теоретичного аналізу, а також аналізу результатів емпіричного дослідження нами було створено корекційно-розвивальну програму по зниженню рівня прокрастинації в осіб юнацького віку (див.

додаток Д і додаток Е). Створюючи програму ми орієнтувались в першу чергу на провідні чинники прокрастинації в юнаків.

Мета програми: сприяти зниженню рівня прокрастинації в осіб юнацького віку шляхом розвитку самосвідомості, самоприйняття, зниження тривожності, подолання страху помилки, підвищення самооцінки, покращення навичок емоційної регуляції, самодисципліни й планування, а також формування внутрішньої мотивації до діяльності за допомогою використання методів арт-терапії.

Завдання програми:

1. Зниження емоційної напруги, рівня тривоги
2. Подолання страху помилок і невдач
3. Формування здорової самооцінки, підвищення віри у власні сили
4. Створення позитивного образу себе
5. Сприяння усвідомленню й вираженню емоцій, розвиток навичок емоційної регуляції
6. Створення безпечного простору для самовираження й самопізнання
7. Розвиток вольових якостей, самодисципліни, навичок планування
8. Сприяння усвідомленню власних потреб, бажань, цілей
9. Актуалізація мотиваційної сфери, формування внутрішньої мотивації
10. Розвиток гнучкості й адаптивності мислення шляхом активізації творчого потенціалу
11. Сприяння пошуку внутрішніх ресурсів
12. Розвиток навичок саморефлексії, спостереження за власним станом, емоціями, думками

Форма роботи: індивідуальні заняття

Тривалість занять: 60-90 хвилин з періодичністю 1-2 рази на тиждень

Цільова аудиторія: юнаки віком від 18 до 25 років

Корекційно-розвивальна програма містить такі блоки:

1) Блок «Знайомство» складається з Заняття 1 «Знайомство» і має на меті створити довірливу атмосферу між психологом і учасником, налаштувати клієнта на роботу, активізувати його творчий потенціал.

2) Блок «Подолання тривоги, емоційна регуляція» складається з Заняття 2 «Коли тривога керує мною» і Заняття 3 «Я – не моя емоція», метою яких є знизити рівень тривоги клієнта, сприяти вивільненню внутрішніх переживань, навчити усвідомлювати власні емоції, розвивати навички емоційної регуляції.

3) Блок «Робота з самоприйняттям» складається з Заняття 4 «Не помиляється лише той хто нічого не робить», Заняття 5 «Мій внутрішній критик» і Заняття 6 «Дозволяю собі бути», що сприяють підвищенню самооцінки й віри в себе, формуванню позитивного образу власного «Я», подоланню страху помилок і невдач, а також перетворення деструктивної самокритики на здорову оцінку і підтримку себе.

4) Блок «Розвиток вольових якостей» складається з Заняття 7 «Воля в дії», Заняття 8 «Свобода в межах» і Заняття 9 «Крок за кроком», метою яких є сприяння пізнанню клієнтом власних потреб, цілей і бажань, розвиток самодисципліни, навичок планування, формування внутрішньої мотивації.

5) Блок «Завершення» складається з Заняття 10 «Мої ресурси – моя опора» і Заняття 11 «Я змінююсь», що мають на меті сприяти пошуку клієнтом внутрішніх ресурсів, підбити підсумки попередніх занять і спонукати клієнта до подальшого самостійного розвитку з опорою на самого себе.

Задля зниження рівня тривоги й емоційного розвантаження, а також формування навичок самозаспокоєння було використано такі арт-терапевтичні вправи і техніки, як: «Каракулі і метаморфози», «Дудлінг», «Сенсорна релаксація», «Ниткографія», «Медитативне малювання» та інші. Ці техніки не потребують особливих навичок малювання, натомість вони здійснюють сенсорно-моторну стимуляцію, що допомагає зняти напруження і

розслабити нервову систему, а також полегшують вербалізацію емоцій через художні образи. Також ці техніки можна інтегрувати в повсякденне життя для повсякденного або ситуативного самозаспокоєння [2; 9;19].

З метою корекції страху помилок і формування гнучкості у ставленні до невдач були застосовані такі техніки: «Малюнок з плями», «Дві мандали», «Смішні помилки». Ці вправи допомагають приймати власні помилки й недосконалості, а також сприяють більш адаптивному погляду на них, допомагають бачити в помилках цінний досвід і потенціал для розвитку [9].

Щоб знизити рівень самоосуду було використано техніки для опрацювання внутрішнього критика, а саме: «Образ внутрішнього критика», «Я поруч із критиком», «Діалог з критиком» і «Внутрішній захисник». Завдяки цим технікам клієнт може візуалізувати свого внутрішнього критика, дистанціюватися від нього, усвідомити його джерело і роль, а також змінити його прояви на більш конструктивні, замінюючи критику на підтримку [2].

Для формування позитивного «Я»-образу, підвищення самооцінки й самоприйняття було застосовано такі арт-терапевтичні вправи, як: «Ідеальний Я і Я який має право на помилку», «Галерея моїх досягнень», «Дерево мого Я» та інші. Ці вправи допомагають змінити негативні установки щодо себе, формувати позитивне самосприйняття, шляхом звертання уваги на власні досягнення, позитивні риси, успіхи й ресурси [9; 23].

З метою розвитку вольових якостей, зокрема підвищення рівня усвідомленості власних цілей, потреб, мотивів було використано техніки: «Мої потреби», «Голос мотиву», «Казка про успіх», що шляхом активації візуалізації й уяви розвивають рефлексію щодо власних прагнень, допомагають дослідити й структурувати особистісні цілі й бажання, таким чином формуючи внутрішню мотивацію [9].

Задля розвитку навичок самодисципліни й планування, а також підвищення рівня концентрації уваги було застосовано такі вправи, як: «Хочу – Можу – Треба», «Техніка GROU», що дозволяють краще визначити

пріоритети, встановити цілі і побудувати план дій для їх досягнення, а також «Повільне малювання» і «Карта внутрішнього контролю», котрі тренують зосередженість і допомагають в пошуку стратегій організації власної діяльності [2; 9].

З метою усвідомлення і вираження емоцій клієнтом, а також розвитку навичок емоційної регуляції в програму було включено такі техніки, як: «Карта емоцій», «Страшна маска» й інші, що дозволяють досліджувати свій емоційний фон і навчитись його регулювати шляхом програвання різних ролей. Також систематичне використання техніки «Портрет настрою» спонукає клієнта постійно звертати увагу й аналізувати своє самопочуття, таким чином розвиваючи розуміння власного емоційного стану [2; 9].

Для усвідомлення пройденого шляху, активації позитивних емоцій і внутрішніх ресурсів, розвитку впевненості в собі і вміння спиратися на себе було використано техніки: «Я сьогодні», що спонукає до рефлексії над власними змінами, «Подарунок собі», що допомагає символічно висловити любов до самого себе, «Я – супергерой», «Успішна людина», що слугують укріпленням цілісного й сильного «Я»-образу й розвивають впевненість у власних силах, а також «Лист собі в майбутнє», що слугує мотивацією продовжувати змінюватись у кращий бік і досягати поставлених цілей [9; 23].

Висновки до розділу 2

В ході дослідження рівня прояву прокрастинації й провідних її чинників в осіб юнацького віку було виявлено, що переважна більшість юнаків показали середній рівень прокрастинації, менше виявили низький рівень і лише кілька осіб – високий. Такі результати свідчать про притаманність прокрастинування цій віковій категорії, що означає, що більшість юнаків стикаються з проблемою зволікання й уникнення необхідних до виконання завдань чи прийняття рішень. Щодо причин прокрастинації – найбільш поширеними

виявились недооцінка готовності до виконання, знижений рівень зацікавленості й педантизм, трохи менше – страх відповідальності й орієнтація на соціальну винагороду. Щодо схильності до перфекціонізму: у більшості юнаків простежувався середній рівень занепокоєності помилками і сумнівів у власних діях, середній рівень особистісних стандартів, середній рівень батьківських очікувань і батьківської критики, а також високий рівень організованості.

В результаті кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона було виявлено найсильніші позитивні зв'язки між прокрастинацією і зниженим рівнем зацікавленості, страхом відповідальності й недооцінкою готовності, помірний позитивний зв'язок між прокрастинацією і сумнівами у власних діях, батьківською критикою, орієнтацією на соціальну винагороду, батьківськими очікуваннями і занепокоєністю помилками. Водночас найменш вираженим виявився позитивний зв'язок між прокрастинацією й педантизмом, а також було виявлено негативні кореляційні зв'язки: незначущий зв'язок між прокрастинацією й особистісними стандартами й помірно значущий з організованістю. Отже отримані результати дозволяють зробити висновки про переважаючий зв'язок прокрастинації з мотиваційними й емоційними чинниками, а також соціальним тиском. зокрема з боку батьків.

Одним з найефективніших методів подолання прокрастинації в юнаків є арт-терапія завдяки її м'якому й глибокому впливу на психіку творчими методами. Арт-терапія, через різні творчі методи, такі як малювання, музика, ліплення, колаж, драматерапія тощо, створює безпечний простір для виявлення і вираження внутрішніх переживань чи страхів, опрацювання конфліктів, подолання деструктивних установок і бар'єрів. Через символічну мову учасники терапевтичного процесу мають змогу досліджувати себе на глибинному рівні, обходячи захисні механізми психіки, пропрацьовувати негативний досвід і внутрішні конфлікти, а також формувати внутрішню

мотивацію, активізувати власні ресурси і знаходити шляхи вирішення проблем.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Було проаналізовано історичний контекст і наукові напрацювання з явища прокрастинації, в результаті чого встановлено, що сучасною наукою прокрастинація розглядається як порушення саморегуляції, що проявляється у вигляді свідомого зволікання з виконанням необхідних завдань, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків власних дій, що супроводжується тривогою внутрішнім конфліктом і почуттям провини. Також виявлено, що прокрастинація може бути як ситуативним явищем, так і стійкою рисою особистості. Розглянуто сучасні наукові підходи щодо класифікації видів прокрастинації, зокрема визначено щодену, компульсивну, невротичну, академічну та прокрастинацію пов'язану з прийняттям рішень.

2. Досліджено особливості прояву прокрастинації в осіб юнацького віку з огляду на вікову специфіку розвитку й соціальної ситуації. Виявлено, що юнаки є вразливою групою до проблеми прокрастинаційної поведінки, що спричинено як віковими особливостями, наприклад емоційною нестабільністю, нестачею самоконтролю й навичок організації й планування, так і зовнішніми обставинами, серед яких високий тиск з боку суспільства щодо професійного самовизначення, самореалізації й вибору життєвого шляху, значне академічне навантаження і вплив соціальних мереж, що сприяє прагненню до швидкого задоволення й уникнення складних завдань.

3. Виокремлено й досліджено поняття академічної прокрастинації, як одного з її видів що особливо властивий юнакам, які здобувають вищу освіту. Академічна прокрастинація проявляється у вигляді свідомого відкладання навчальних завдань, що в результаті призводить до погіршення навчальної успішності й ефективності, хронічного стресу, зниження самооцінки й емоційного виснаження.

4. Особливу увагу в роботі приділено психологічним чинникам прокрастинації. Визначено, що перфекціонізм, що проявляється у вигляді надмірних вимог до себе й страху помилок призводить до значного стресу пов'язаного з навчальним процесом й іншою діяльністю, що призводить до уникнення дій. Також проаналізовано роль самооцінки і встановлено що як низький, так і високий її рівень може спричиняти прокрастинацію через недооцінку чи переоцінку власних можливостей. Виявлено важливу роль високого рівня самоефективності як внутрішнього ресурсу в боротьбі зі зволіканням. Розкрито вплив високого рівня тривоги, що викликає надмірну напругу, виснаження, очікування невдачі і, як один з наслідків, уникнення діяльності в якості деструктивної копінг-стратегії. Також було проаналізовано наслідки прокрастинації, серед яких не лише негативний вплив на психологічний стан і відчуття загального благополуччя, а й навіть негативний вплив на фізичний стан особистості.

5. На основі аналізу попередніх досліджень з теми нами було організовано й проведено емпіричне дослідження з метою визначення рівня прокрастинації й провідних її чинників серед осіб юнацького віку. В дослідженні було використано такі методики: Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т.Ю. Юдєєвої), Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник і Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (в адаптації В. Ясної та С. Єнікополова).

6. В ході дослідження рівня прокрастинації і її причин вдалося виявити, що більшість юнаків схильні до середнього рівня прокрастинації, що показує, що проблема прокрастинації є доволі розповсюдженою серед цієї вікової категорії. Менша частина юнаків показала низький рівень прокрастинації і лише кілька осіб – високий. Було виявлено, що найбільш розповсюдженими серед юнаків є недооцінка власної готовності до виконання завдань і знижений рівень зацікавленості, трохи менш поширеними – орієнтація на соціальну винагороду і страх відповідальності. Зокрема виразним у юнаків виявився

показник педантизму. Також достатньо поширеною проблемою виявилась занепокоєність помилками, юнаки проявили схильність до завищення особистісних стандартів, значна частина відчувала тиск через батьківські очікування й критику. Багато юнаків продемонстрували сумніви у власних діях і виявили високий рівень організованості.

7. В ході подальшого аналізу результатів було здійснено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, в результаті якого виявлено високий рівень позитивного зв'язку між рівнем прокрастинації і зниженим рівнем зацікавленості, страхом відповідальності й недооцінкою власної готовності. Також помірні позитивні зв'язки було виявлено між рівнем прокрастинації і сумнівами у власних діях, батьківською критикою, орієнтацією на соціальну винагороду, батьківськими очікуваннями і занепокоєнням помилками. З іншого боку слабким виявився зв'язок з педантизмом, а також виявлено негативні зв'язки: незначущий з особистісними стандартами та помірно значущий з організованістю. Ці результати дали змогу підтвердити припущення, що схильність юнаків до прокрастинації є багатофакторним явищем і пов'язана переважно з проблемами в емоційно-вольовій сфері та зовнішніми соціальними впливами.

8. Арт-терапія є одним з найефективніших методів подолання прокрастинації в юнаків, оскільки здійснює м'який і глибокий вплив на психіку творчими методами. Арт-терапія, через різні творчі методи, такі як малювання, музика, ліплення, колаж, драматерапія й інші, створює безпечний простір для виявлення і вираження внутрішніх переживань чи страхів, опрацювання конфліктів, подолання деструктивних установок і бар'єрів, Через символічну мову учасники терапевтичного процесу мають змогу досліджувати себе на глибинному рівні, обходячи захисні механізми, пропрацьовувати негативний досвід і внутрішні конфлікти, а також формувати внутрішню мотивацію, активізувати власні ресурси і знаходити шляхи вирішення проблем. Методи арт-терапії дозволяють розвивати

самосвідомість, самоприйняття, сприяти зниженню тривожності, подоланню страху помилки, підвищенню самооцінки, покращенню навичок емоційної регуляції, самодисципліни й планування, а також формуванню внутрішньої мотивації до діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бігун Н. І. Арт-терапевтичні технології розвитку самодостатності особистості ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2019
2. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні. *Теорія і практика сучасної психології* 1 (2017): 145-149.
3. Гадзецька С. Дослідження зв'язку індивідуально-психологічних особливостей із проявами прокрастинації у студентів закладів вищої освіти. (2022). 29 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/b6f0954a-369d-40a6-9521-fa3bf32a8f23>
4. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
5. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія* 47 (2020): с. 53-66.
6. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. (2018). URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21528/Dubinina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Дубініна К. В. Шляхи профілактики та подолання прокрастинації у студентів (2020) с. 58-60. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32376/Psykholohichni%20I%20Pedahohichni%20Dyskurs.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Дудніченко А. О. Кравець Я. А. Взаємозв'язок вираженості прокрастинації і психологічних характеристик студентів. *The XXI International Scientific and Practical Conference «Informational, modern and recent theories of development»*, May 29–31, Madrid, Spain. 353 p.

9. Калька, Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. (2020). 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>
10. Камінська А. Когнітивно-поведінкові предиктори академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки* 1 (35) (2024).
11. Камінська А. Система психокорекції академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти техніками когнітивно-поведінкової терапії. *Перспективи та інновації науки* 2 (36) (2024).
12. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. – 80 с.
13. Колтунович Т. А. і Поліщук О. М. Прокрастинація–конфлікт між важливим і приємним. *Молодий вчений* 5 (2017): с. 211-218.
14. Корпань А. Ю. Арт-терапія як засіб зниження тривожності у студентів-першокурсників. (2023). 119 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2699/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%8C.pdf>
15. Костенко Н. І. Особливості особистісної схильності до відтермінування завдань у студентів із різною мотивацією досягнення успіху та уникнення невдач (2024). 62 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/96174/1/Kostenko_bak_rob.pdf
16. Котляр Л. І. Неадаптиві копінг-стратегії поведінки як предиктори прокрастинації державних службовців (2020). URL: https://www.researchgate.net/publication/347421500_Neadaptivi_koping-strategii_povedinki_ak_prediktori_prokrastinacii_derzavnih_sluzbovciv

17. Кочерга Є. В. Використання арт-терапії для пропедевтики прокрастинації серед студентів як основа покращення навчальної діяльності (2023). URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/12368/1/6.pdf>
18. Кравченко А. А. Корекція негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії (2021). 60 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d9723780-448e-4167-8158-6f00010fd510/content>
19. Красіна Г., Гавриловська К., Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни. Навчально-методичний посібник. Харків 2023. 107 с. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2025/01/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B8-%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97....pdf>
20. Криворука Є. В. Психологічні чинники академічної прокрастинації у студентів (2019) с. 480-481
21. Кузнецов М. А., Жолинська О. Предиктори прокрастинації студентів у навчальній діяльності. *The 3rd International scientific and practical conference "Topical aspects of modern scientific research"* (November 23-25, 2023) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2023. 725 p.. 2023.
22. Кузнецов М. А., Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія* 22 (2016): 61-70.
23. Кузнецова О. А. Використання арт-терапії у психологічному консультуванні. *Ольвійський форум–2024: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі* (2024): 7.
24. Лісовенко А., Третякова Т., Цільмак О. Чинники прокрастинації та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям особистості. *Перспективи та інновації науки* 4 (22) (2023).

25. Лугов В. М., Луговий Б. В. Прокрастинація та шляхи її подолання. (2023). URL:

http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/29214/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%9B%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9.pdf

26. Мельничук В. Теоретичні засади прокрастинації у студентів. Головний редактор та відповідальний за збірник: 92.

27. Михайлюк М. М., Вербицький Є. Е. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: основні причини, наслідки та шляхи корекції (2023).

28. Мірошніченко О. Арт-технології. Навчально-методичний посібник. Житомир 2024. 180 с, URL: <http://eprints.zu.edu.ua/41023/1/art-technologies.pdf>

29. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: психологія* 3 (2022): 66-70.

30. Неграш О. І. Прокрастинація як психологічна проблема серед студентської молоді. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ: ДЗВО «УМО», 2024. 248 с.

31. Оніпко З. Дослідження зв'язку академічної прокрастинації та перфекціонізму у студентів. *Перспективи та інновації науки* 10 (28) (2023).

32. Піскун К. А. Особливості взаємозв'язку особистісних якостей та рівня прояву академічної прокрастинації у студентів. (2023). 39 с. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3890/3/%D0%9F%D1%96%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%B%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%

[D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf](#)

33. Попадюк К. Прокрастинація як проблема організаційної психології. 2022. 72 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6357/educ_2023_148.pdf?sequence=1&isAllowed=y

34. Ушакова І., Ляшенко Б., Махоніна А. Психологічні фактори прокрастинації у студентів. 2024. URL: <https://98849.dmk5sg09p.asia/bitstream/123456789/33002/1/%D0%A3%D1%88%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2C%20%D0%9B%D1%8F%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9C%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0%20-%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.pdf>

35. Філіппова І. Г. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації особистості юнацького віку. *Інноваційні наукові дослідження: теорія, методологія, практика* (2023): 40. — 96 с.

36. Черепехіна О. А., Буланов А. В. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання. *The VI International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the problems of science in the world»*, February 13–15, Warsaw, Poland. 445 р.. 2023.

37. Шевцова О., Старченко М. Напрями запобігання академічній прокрастинації у студентів ЗВО. *Студентської науково-практичної онлайн-конференції молодих науковців «Актуальні проблеми психології у часі відстоювання незалежності України та в повоєнний період»* (2023): 32.

38. Ashraf M. A., et al. Impact of self-efficacy and perfectionism on academic procrastination among university students in Pakistan." *Behavioral Sciences* 13.7 (2023): 537.

39. Bandura A. Self-Efficacy. *The Exercise of Control*; Freeman: New York, NY, USA, 1997.
40. Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M. Ego depletion: Is the active self a limited resource. *Pers. Soc. Psychol.* 1998, 74, 1252–1265.
41. Chen P. S., Jing L., Seung-Yong K.. Structural relationship among mobile phone dependence, self-efficacy, time management disposition, and academic procrastination in college students. *Iranian Journal of Public Health* 50.11 (2021): 2263.
42. Devianti R., Nurhafiza N., Riem M. P. Implementation of Counseling Techniques: Art Therapy Techniques to Explore the Problems of Introverted Students Who Experience Academic Procrastination. *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 7.2: 150-159.
43. Johansson F., et al. Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA network open* 6.1 (2023).
44. Klingsieck K. B. Procrastination. *European psychologist* (2013).
45. Schuenemann L., Scherenberg V., Salisch M., Eckert M. I'll Worry About It Tomorrow – Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. *Front Psychol.* (2022)
46. Koppenborg M., Ebert A., Katrin B. Klingsieck. Trait-and state-aspects of procrastination and their relation to study satisfaction: Insights from a LST-analysis of a trait procrastination scale. *European Journal of Psychological Assessment* (2024).
47. Melgaard J., et al. Academic procrastination and online learning during the COVID-19 pandemic. *Procedia computer science* 196 (2022): 117-124.
48. Rahimi S., Robert J. Vallerand. The role of passion and emotions in academic procrastination during a pandemic (COVID-19). *Personality and Individual Differences* 179 (2021): 110852.

49. Scheunemann A., et al. A longitudinal analysis of the reciprocal relationship between academic procrastination, study satisfaction, and dropout intentions in higher education. *European Journal of Psychology of Education* 37.4 (2022): 1141-1164.
50. Shukla A., et al. Role of art therapy in the promotion of mental health: a critical review. *Cureus* 14.8 (2022).
51. Sirois F. M., Christopher B. S., Timothy A. P. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology* 28.3 (2023): 860-875.
52. Sirois F. M. Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20.6 (2023): 5031.
53. Suárez-Perdomo A., Ruiz-Alfonso Z., Garcés-Delgado Y. Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education* 181 (2022): 104459.
54. Zhang Y., Xinwen B., Wanyi Y.. The chain mediating effect of negative perfectionism on procrastination: An ego depletion perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19.15 (2022): 9355.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), в адаптації Т.Ю. Юдєєвої

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

1 бал – Абсолютно не згоден

2 бал – Не згоден

3 бали – Важко визначитися

4 бали – Згоден

5 бали – Абсолютно згоден

Текст опитувальника:

1. Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше. 1 2 3 4 5
2. Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно. 1 2 3 4 5
3. Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування. 1 2 3 4 5
4. Зранку найчастіше я встаю у потрібний час. 1 2 3 4 5
5. Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його. 1 2 3 4 5
6. Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки. 1 2 3 4 5
7. Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її. 1 2 3 4 5
8. Я намагаюся приймати рішення якомога раніше. 1 2 3 4 5
9. Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити. 1 2 3 4 5
10. Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно. 1 2 3 4 5
11. Готуючись до виходу з дому, я рідко роблю щось у останню хвилину. 1 2 3 4 5
12. Я часто витрачаю час на інші справи, чекаючи до дедлайну. 1 2 3 4 5
13. Якщо приходить рахунок на невелику суму, я одразу сплачую його. 1 2 3 4 5

14. Після отримання запиту з підписом «Дайте, будь ласка, відповідь», я відповідаю одразу. 1 2 3 4 5
15. Я часто завершую завдання раніше, ніж потрібно. 1 2 3 4 5
16. Здається, ніби я завжди готую подарунки до днів народжень/свят в останню хвилину. 1 2 3 4 5
17. Навіть найважливішу річ я, зазвичай, купую в останню хвилину. 1 2 3 4 5
18. Я звик(ла) виконувати заплановані справи за один день, не розтягуючи їх на тиждень. 1 2 3 4 5
19. Я помічаю, що постійно кажу собі або іншим: «Я зроблю це завтра». 1 2 3 4 5
20. Зазвичай, я закінчую усі справи до того, як прийти додому та розслабитися. 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Прямі та обернені твердження:

Прямі твердження 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19

Обернені твердження 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;

45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;

до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

**Анкета “Причини особистісної схильності до відтермінування
завдань” М. Дворник**

Інструкція для учасників дослідження: ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, на наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

- 1 бал – Однозначно ні
- 2 бали – Радше ні
- 3 бали – Можливо так, можливо ні
- 4 бали – Радше так
- 5 балів – Однозначно так

Текст опитувальника:

1. Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови. 1 2 3 4 5
2. Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці. 1 2 3 4 5
3. Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте. 1 2 3 4 5
4. Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ. 1 2 3 4 5
5. Ви не можете одразу ж почати виконувати завдання, не прояснивши для чого воно. 1 2 3 4 5
6. Ви зазвичай недооцінюєте кількість часу, яка насправді потрібна для виконання завдання. 1 2 3 4 5
7. Ви не приділяєте достатньо уваги плануванню своїх справ. 1 2 3 4 5
8. Свою схильність до відкладання справ на потім Ви пов'язуєте з нестачею сумлінності, дисципліни, організованості. 1 2 3 4 5
9. До виконання справ Ви зазвичай стаєте швидко, імпульсивно. 1 2 3 4 5

10. Для Вас важливіша негайна винагорода за активність, ніж можливий у перспективі цінніший результат. 1 2 3 4 5
11. Ви вважаєте, що краще могли б упоратися зі своїми справами, якби Вас хтось контролював. 1 2 3 4 5
12. Зазвичай Ваша невпевненість у власних силах гальмує виконання поставлених завдань. 1 2 3 4 5
13. Ви не можете робити справи тоді, коли Вам сумно або Ви чимось стривожені. 1 2 3 4 5
14. Ви боїтеся розчарувати себе або інших, якщо не впораєтесь із поставленим завданням. 1 2 3 4 5
15. Вас може засмутити те, що, успішно виконавши справу, Ви стаєте центром уваги, чужих заздрощів або роздратування. 1 2 3 4 5
16. Ви переживаєте через те, що успішно виконана Вами справа може спровокувати завищені очікування оточуючих. 1 2 3 4 5
17. Ви часто замість того, щоб безпосередньо виконувати справи, марнуєте час, тривожачись щодо їх результату. 1 2 3 4 5
18. Зазвичай Вам хочеться ухилитися від виконання справи, яка є аж занадто важливою. 1 2 3 4 5
19. Ви часто уникаєте справ, які є для Вас новими і незнайомими. 1 2 3 4 5
20. Ви не особливо потребуєте чітких правил та інструкцій для виконання поставлених завдань. 1 2 3 4 5
21. Ви дуже рідко виконуєте завдання раніше встановленого терміну. 1 2 3 4 5
22. Ви не маєте звички одразу ж, як тільки отримали завдання, обмірковувати, як Ви його виконуватимете. 1 2 3 4 5
23. Вам легше прийняти рішення або стати до виконання завдання, якщо Вас хтось підтримує. 1 2 3 4 5
24. Ви не можете продуктивно виконувати спільне завдання з тим, хто Вам не подобається. 1 2 3 4 5
25. Ви зазвичай не виконуєте необхідне завдання, якщо не згодні з ним. 1 2 3 4 5
26. Цілком ймовірним є те, що Ви не виконаєте певну справу, якщо сприймаєте її як неважливу. 1 2 3 4 5
27. Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди. 1 2 3 4 5

28. Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного. 1 2 3 4 5

29. Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення. 1 2 3 4 5

30. Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює. 1 2 3 4 5

31. Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням. 1 2 3 4 5

32. Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання. 1 2 3 4 5

33. Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто. 1 2 3 4 5

34. Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший. 1 2 3 4 5

35. Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ. 1 2 3 4 5

36. Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу. 1 2 3 4 5

37. Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули. 1 2 3 4 5

38. Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань. 1 2 3 4 5

39. Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода. 1 2 3 4 5

40. Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити. 1 2 3 4 5

41. Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги. 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу.

Інтерпретація отриманих результатів:

«Недооцінка готовності до виконання завдання» 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40. Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність,

необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.

«Подолання страху відповідальності» 17, 18, 19, 36, 38, 39. Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.

«Знижений рівень зацікавленості» 5, 7, 8, 22, 33, 37. Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.

«Орієнтація на соціальну винагороду» 10, 14, 16, 24, 25, 27, 31. Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.

«Схильність до педантизму» 1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41. Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

**Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В.
Ясної та С. Єнікополова)**

Інструкція для учасників дослідження: уважно оцініть, будь ласка, ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть «1», якщо Вам важко визначитися, обведіть «3», якщо повністю погоджуєтеся, обведіть «5».

1 бал – Абсолютно не згоден

2 бал – Не згоден

3 бали – Важко визначитися

4 бали – Згоден

5 бали – Абсолютно згоден

Текст опитувальника:

1. Мої батьки дуже вимогливі до мене. 1 2 3 4 5
2. Мені дуже важливо бути організованим. 1 2 3 4 5
3. У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів. 1 2 3 4 5
4. Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною. 1 2 3 4 5
5. Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки. 1 2 3 4 5
6. Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю. 1 2 3 4 5
7. Я акуратна людина. 1 2 3 4 5
8. Я намагаюся бути організованим(ою). 1 2 3 4 5
9. Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.
1 2 3 4 5
10. Якщо я роблю помилку, я засмучуюся. 1 2 3 4 5
11. Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому. 1 2 3 4 5
12. Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей. 1 2 3 4 5
13. Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням. 1 2 3 4 5
14. Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівнозначно повному провалу.
1 2 3 4 5
15. У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально. 1 2 3 4 5
16. Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети. 1 2 3 4 5

17. Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре. 1 2 3 4 5

18. Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших. 1 2 3 4 5

19. Я прагну до дуже високих та складних цілей. 1 2 3 4 5

20. Мої батьки очікували від мене досконалості в усьому. 1 2 3 4 5

21. Напевно, люди будуть про мене невисокої думки, якщо я з чимось не впораюся.
1 2 3 4 5

22. Я завжди відчував, що не можу відповідати очікуванням своїх батьків. 1 2 3 4 5

23. Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає, що я неповноцінна людина. 1 2 3 4 5

24. Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я. 1 2 3 4 5

25. Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене. 1 2 3 4 5

18

26. Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам. 1 2 3 4 5

27. Я намагаюся бути акуратною людиною. 1 2 3 4 5

28. Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях. 1 2 3 4 5

29. Для мене дуже важливо бути акуратним. 1 2 3 4 5

30. Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші. 1 2 3 4 5

31. Я організована людина. 1 2 3 4 5

32. Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.
1 2 3 4 5

33. Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути». 1 2 3 4 5

34. Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям. 1 2 3 4 5

35. Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків. 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

«Занепокоєність помилки» 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34

«Особистісні стандарти» 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30

«Батьківські очікування» 1, 11, 15, 20, 26,

«Батьківська критика» 3, 5, 22, 35

«Сумніви у власний діях» 17, 28, 32, 33,

«Організованість» 2, 7, 8, 27, 29, 31

«Занепокоєність помилками» – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу.

«Особистісні стандарти» – схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю.

«Батьківські очікування» – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування.

«Батьківська критика» – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують.

«Сумніви у власних діях» – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

«Організованість» – відображає важливість порядку й організованості

Нормативні показники за результатами дослідження:

«Занепокоєність помилками» низький – ≤ 22 середній – 23-34 високий – ≥ 35

«Організованість» низький – ≤ 26 середній – 27-34 високий – ≥ 35

«Батьківська критика» та «Сумніви у власних діях» низький – ≤ 14 середній – 15-25 високий – ≥ 26

«Особистісні стандарти» та «Батьківські очікування» низький – ≤ 32 середній – 33-44 високий – ≥ 45

Загальний рівень перфекціонізму низький – ≤ 103 середній – 104-132 високий – ≥ 133

Результати діагностики прокрастинації й провідних її чинників в юнаків

респондента	аг. рівень прокрастинації	економічна готовності	трах відповідальності	ниж.рівень зацікавленості	рієнт. на соц. нагороду	едантизм	анепокосність помилю	собистісні стандарти	атьківські очікування	атьківська критика	умнів у власних діях	рганізованість
	1	3	3	5	8	5	5	4	2	2	1	2
	6	1	5		6	2	6	4	4	0	4	6
	3	9	5	5	0	3	6	1	4			3
	0	2	5	5	9	2	9	9			1	2
	4	8	7	6	8	2	8	4			4	7
	9	9	8	8	6	0	3	2			2	8
	4	5	0	4	9	9	0	9	2	8	7	
	6	7	8	9	3	6	5	9	8	9	0	7
	0	3		1		5	3	2				0
0	5	0	0	2	1	7	8	3	1	5	6	8
1	9	7	7	8	2	7	3	5	0	8	9	3
2	3	8	8	5	9	1	1	2	5	4	4	5
3	7	3	3	7	7	1	1	9	3	7	0	3
4	8	7	1	9	9	4	4	7		1	2	3
5	7	8	2	4	5	2	8	1	2			3
6	9	7		3	8	1	7	1	1			5
7	9	0	4	6	9	4	1	3	8		3	4
8	5	2	5	1	8	3	1	2			0	8
9	4	3			4	1	5	1	3	0		3
0	9	1	4	5	1	8	1	2	9	6	2	1

6	8	5	7	8	1	0	9	5	6	4	4	9
7	7	1	1	0	4	7	3	7	6	3		2
8	1	8	7	7	3	1	0	8	1			2
9	6	3	2	6	9	5	4	2	1		0	4
0	7	4	7	6	1	9	7	8	9		6	8
1	1	5	0	4	0	4	5	2	1	0	4	2
2	6	7	2	1	0	0	9	4	5	5		8
3	2	1	0	9	9	6	3	7	5	0	3	6
4	4	5	5	7	5	5	8	0	5	1		9
5	1	3	5	2	0	4	9	3	6	3	2	7
6	8	8	2	3	4	6	3	8		1	0	5
7	7	8	1	5	6	8	8	4	0	0	0	2
8	7	6	9	0	1	8	2	8	8	6		4
9	4	9	6	5	2	5	1	2	9	3	2	5
0	7	8	7	3	5	9	9	1	0	6	1	7
1	2	3	7	2	7	9	5	6	9	7	6	2
2	9	3	5	2	1	3	4	4	6	2	0	4

Покликання на результати в Google Таблицях:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/19kv4VCDJtBGRFFgkH4F3oaBuLIZaVVbEGRc2zWB13zw/edit?usp=drivesdk>

**Тематичне планування корекційно-розвивальної програми про
зниження рівня прокрастинації в юнаків**

	Тематика занять	ас	Матеріали
	Заняття 1 Знайомство Мета заняття: знайомство, створення довірливої атмосфери, активація творчого потенціалу, зниження рівня тривоги Вправа 1 «Монотипія» Вправа 2 «Автопортрет-непортрет» Вправа 3 «Карта світу» Вправа 4 «Дудлінг»	0 хв	Скло для малювання, фарби, аркуші паперу, олівці, посудина з піском чи крупною, різноманітні фігурки й інші дрібні предмети, ручка.
	Заняття 2: Коли тривога керує мною Мета заняття: усвідомлення та зниження рівня тривоги, формування внутрішньої стабільності, розвиток саморефлексії і навичок самозаспокоєння. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Каракулі і метаморфози» Вправа 3 «Діалог із образом» Вправа 4 «Безпечне місце» Вправа 5 «Сенсорна релаксація»	0 хв	Аркуші паперу, олівці, посудина з крупною.
	Заняття 3 Я — не моя емоція Мета заняття: усвідомлення та вербалізація власних емоцій, покращення навичок емоційної регуляції, вивільнення переживань і зниження напруги. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Карта емоцій» Вправа 3 «Плюс і мінус» Вправа 4 «Страшна маска» Вправа 5 «Вивільнення емоцій на аркуші»	0 хв	Аркуші паперу А3/А4, фломастери, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці, пластилін
	Заняття 4 Не помиляється лише той хто нічого не робить Мета заняття: зниження страху помилок і невдач, формування вміння бачити позитивне в помилках, зниження внутрішнього тиску щодо прагнення бути ідеальним. Вправа 1 «Портрет настрою»	5 хв	Папір А4, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, глина

	Вправа 2 «Дві мандали» Вправа 3 «Малюнок з плями» Вправа 4: «Смішні помилки» Вправа 5 «Глина емоцій»		
	Заняття 5 Мій внутрішній критик Мета заняття: усвідомлення образу внутрішнього критика, розпізнавання його впливу на поведінку, формування діалогу з критиком, трансформація внутрішнього самосуду у внутрішню підтримку. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Образ внутрішнього критика» Вправа 3 «Я поруч із критиком» Вправа 4 «Діалог з критиком» Вправа 5 «Внутрішній захисник» Вправа 6 «Зентангл»	0 хв	Глина або пластилін, дощечки для ліплення, аркуші паперу, ручки, серветки
	Заняття 6 Дозволю собі бути Мета заняття: усвідомлення власної унікальності, підтримка позитивної самооцінки, зниження рівня перфекціонізму, розвиток самоприйняття, формування позитивного уявлення про себе. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Якби я був...» Вправа 3 «Автопортрет у пісочниці» Вправа 4 «Ідеальний Я і Я, який має право на помилку» Вправа 5 «Галерея моїх досягнень» Вправа 6 «Дерево мого Я»	0 хв	Аркуші паперу, олівці, маркери, фломастери, посудина, пісок чи крупа, фігурки для піскової терапії, шаблон «Дерева мого "Я"», ножиці, журнали, клей для колажу
	Заняття 7 Воля в дії Мета заняття: усвідомлення особистих потреб, мотивів і внутрішніх ресурсів, розвиток вольових якостей. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Мої потреби» Вправа 3 «Голос мотиву» Вправа 4 «Ниткографія»	0 хв	Пензлики, олівці, колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, фарби, нитки (25–30 см), серветки
	Заняття 8. Свобода в межах Мета заняття: розвиток самодисципліни та внутрішнього контролю, зниження тривожності, усвідомлення власних мотиваційних конфліктів,	5 хв	Метафоричні асоціативні карти, набір дрібних предметів, фігурок, пластилін, конструктор тощо,

	посилення саморегуляції й відповідальності за час та діяльність. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Повільне малювання» Вправа 3 «Хочу – Можу – Треба» Вправа 4 «Карта внутрішнього контролю» Вправа 5 «Малюнок у тиші»		олівці, маркери
	Заняття 9. Крок за кроком Мета заняття: формування усвідомлення особистих цілей та шляхів їх досягнення, розвиток навичок планування та дій у напрямку реалізації намірів, зниження тривожності, пов'язаної з цілепокладанням. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Казка про успіх» Вправа 3 «Розфарбування з обмеженням часу» Вправа 4 Техніка «GROU» Вправа 5 «Пальчиковий живопис»	0 хв	Папір А4, фарби, пензлики, олівці, складні розмальовки, таймер, ручка, метафоричні асоціативні карти
0	Заняття 10 Мої ресурси — моя опора Мета заняття: актуалізація внутрішніх ресурсів, формування позитивного емоційного фону, розвиток самосвідомості та впевненості в собі, зменшення психоемоційного напруження. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 Колаж «Серце» Вправа 3 «Подарунок собі» Вправа 4 «Я – супергерой» Вправа 5 «Малювання на вологому папері»	0 хв	Папір формату А4, А3, глянцеві журнали, ножиці, клей, олівці, фарби, пензлики, глина
1	Заняття 11 Я змінююсь Мета заняття: закріплення позитивних змін, рефлексія особистого шляху, формування образу себе після проходження психокорекційної програми, підвищення віри в себе та орієнтація на успіх. Вправа 1 «Портрет настрою» Вправа 2 «Я сьогодні» Вправа 3 «Успішна людина» Вправа 4 «Лист собі в майбутнє» Вправа 5 «Медитативне малювання»	0 хв	Аркуші паперу (А4), ручки, кольорові олівці, пастель, метафоричні асоціативні карти, конверти

Корекційно-розвивальна програма по зниженню рівня прокрастинації в юнаків

Заняття 1 Знайомство

Мета заняття: знайомство, створення довірливої атмосфери, активація творчого потенціалу, зниження рівня тривоги

Матеріали: скло для малювання, фарби, аркуші паперу, олівці, посудина з піском чи крупою, різноманітні фігурки й інші дрібні предмети, ручка.

Час: 60 хвилин

Вправа 1 «Монотипія»

Мета: вираження переживань, активізація творчого потенціалу, позитивних емоцій

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнт отримує скло, попередньо протирає його серветкою. Потім в хаотичному порядку наносить фарбу різних кольорів, відповідно до власного настрою. Після чого, поки фарба не засохла, прикладає аркуш А4 до скла, розгладжує і прибирає. Чекає поки фарба висохне, а потім починає шукати у зображенні образи й символи, за бажання може домалювати що хочеться.

Психолог може ставити навідні питання для рефлексії.

Вправа 2 «Автопортрет-непортрет»

Мета: сприяння самоусвідомленню і самовираженню клієнта за допомогою кольорів, форм, символів, зниження тривоги,

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується намалювати себе, але не буквально зовнішньо, а у вигляді певних образів, символів, кольорів, з якими він себе асоціює, таким чином розповідаючи про себе, свої хобі, риси характеру, настроїв тощо мовою символів. Далі клієнт демонструє психологу свій «портрет» і з його допомогою розповідає про себе. Психолог допомагає в процесі ставлячи допоміжні питання.

Вправа 3 «Карта світу»

Мета: спонукання до самоусвідомлення й глибинного самоаналізу

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується широка посудина з піском або крупою. Він може формувати з матеріалу простір, який йому хочеться, а також розташовувати в будь-якому

порядку різні фігурки й інші дрібні предмети, таким чином створюючи власну картину світу. При створенні не треба сильно задумуватись, скоріше прислуховуватися до власних почуттів і бажань. По завершенню процесу клієнт разом з психологом аналізує що символізує кожен предмет і їх положення, де в даній картині знаходиться сам клієнт, як він себе відчуває на цьому місці тощо.

Вправа 4 «Дудлінг»

Мета: зниження тривоги, розвантаження нервової системи наприкінці заняття

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту надається ручка й аркуш. Пропонується обрати якийсь простий елемент (смуги, хвилі, кружечки тощо) і повторювати його на папері багато разів, таким чином створюючи візерунок. Психолог повідомляє клієнтові, що головне не результат, а сам процес і зосередження на внутрішніх відчуттях під час нього.

Заняття 2: Коли тривога керує мною

Мета заняття: усвідомлення та зниження рівня тривоги, формування внутрішньої стабільності, розвиток саморефлексії і навичок самозаспокоєння.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, посудина з крупою.

Час: 70 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Каракулі і метаморфози»

Мета: зниження емоційної напруги, вивільнення несвідомих переживань, активізація уяви.

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується вільно водити олівцем по аркушу без мети (або з закритими очима для підвищення спонтанності), створюючи «каракулі». Потім – уважно роздивитися малюнок і знайти в ньому якийсь образ. Після – доопрацювати його фарбами чи олівцями. По завершенню – скласти коротку розповідь про цей образ. і провести бесіду для рефлексії.

Вправа 3 «Діалог із образом»

Мета: налагодження зв'язку з внутрішнім образом або частиною себе, яка викликає тривогу; розвиток внутрішнього діалогу.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнта просять намалювати образ що асоціюється з його внутрішніми переживаннями. Далі звернутись до зображеного ним образу як до живої істоти. Він може задати такі питання: Хто ти? Чого ти хочеш? Чого тобі бракує? Що я можу зробити для тебе? Діалог можна записати або проговорити вголос.

Вправа 4 «Безпечне місце»

Мета: створити внутрішній ресурс стабільності, спокою і захисту для подолання тривоги.

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується заплющити очі й уявити місце, в якому він відчуває себе затишно та безпечно. Потім намалювати його з максимальною деталізацією. Психолог може допомагати навідними питаннями.

Вправа 5 «Сенсорна релаксація»

Мета: розвантаження нервової системи наприкінці заняття через тілесну взаємодію, зниження тривоги через сенсорну стимуляцію.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується занурити руки в посудину з гречкою, рисом або іншою крупою. Перебирати її в руках, пересипати з руки в руку, торкатися неї пальцями, "малювати" по поверхні пальцями або паличкою. Також можна поєднувати різні крупи для урізноманітнення відчуттів.

Заняття 3 Я – не моя емоція

Мета заняття: усвідомлення та вербалізація власних емоцій, покращення навичок емоційної регуляції, вивільнення переживань і зниження напруги.

Матеріали: аркуші паперу А3/А4, фломастери, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці, пластилін.

Час: 90 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій, розвиток емоційної рефлексії.

Час: 25 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується згадати й записати якомога більше пережитих ним емоцій останнім часом. Потім він на папері зображає кулю – «планету емоцій», де представлена кожна емоція як частина цієї планети. Необхідно дати назву планеті, прокласти маршрут і скласти невеличку розповідь.

Вправа 3 «Плюс і мінус»

Мета: робота з позитивними та негативними емоціями, розвиток навичок трансформації негативних переживань.

Час: 25 хвилин

Інструкція: клієнту дається колода метафоричних асоціативних карт. Він має обирати зображення, що викликають позитивні й негативні емоції, по одній з кожної групи. Далі клієнт ліпить з глини образи цих емоцій. Вироби позитивної й негативної емоції розміщуються поруч попарно.

Психолог обговорює з клієнтом: Що зображено на карті, яка викликає негативну емоцію? Назвіть цю емоцію. На що схожий виріб? Що Ви хотіли б з ним зробити? Чи хотіли б змінити? Що зображено на карті, яка викликає позитивну емоцію? Назвіть цю емоцію. Як взаємодіють два вироби? Які емоції викликає у Вас композиція?

Вправа 4 «Страшна маска»

Мета: опрацювання складних емоцій, таких як гнів чи страх, зниження емоційної напруги, розвиток здатності виражати емоції невербальними методами.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнт має згадати пережиті складні емоції і створити маску, що символізує одну з них. Після виготовлення маски він одягає її та говорить від імені цієї емоції (наприклад: «Я – страх...»).

Потім відбувається рефлексія: які емоції виникали при створенні маски, чи легко було “стати” емоцією, яку роль відіграє ця емоція в житті клієнта.

Вправа 5 «Вивільнення емоцій на аркуші»

Мета: безпечне вивільнення емоцій, зниження внутрішньої напруги, розвиток здатності до емоційної експресії.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується взяти аркуш паперу і спонтанно відобразити свої емоції, використовуючи будь-які кольори, форми (плями, лінії, штрихи, мазки). Немає жодних обмежень у тематиці чи вигляді зображення. Наприкінці клієнт рефлексує над тим які емоції він зобразив і як це вплинуло на його поточний стан

Заняття 4 Не помиляється лише той хто нічого не робить

Мета заняття: зниження страху помилок і невдач, формування вміння бачити позитивне в помилках, зниження внутрішнього тиску щодо прагнення бути ідеальним.

Матеріали: папір А4, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, глина.

Час: 85 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Дві мандали»

Мета: дослідження внутрішнього ставлення до успіху й невдач, виявлення домінуючих емоцій щодо помилок, гармонізація суперечливих переживань.

Час: 30 хвилин

Інструкція: на аркуші А4 клієнт малює дві мандали: перша – «невдача» друга – «успіх». Вони можуть бути різного розміру та кольору. Малювання має бути інтуїтивним, базуватись на власних асоціаціях, емоціях і відчуттях.

Після завершення психолог закликає до обговорення: Які емоції викликає кожна мандала? Про що вони «говорять»? Чи є між ними схожість? У чому різниця? Як взаємодіють ці дві частини — успіх і невдача — у твоєму житті?

Вправа 3 «Малюнок з плями»

Мета: зміна ставлення клієнта до помилки як до провалу, формування уявлення про помилку як відправну точку для нових ідей, розвиток креативності і гнучкого мислення.

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнт робить на аркуші випадкову пляму (кляксу, розводи фарб, випадкову лінію або просто недоладну форму). Потім він має «довести» цю пляму до завершеного зображення, перероблюючи її у щось змістовне.

Після цього йде обговорення про відчуття в ході виконання.

Вправа 4 «Смішні помилки»

Мета: зменшення серйозності сприйняття помилок, переосмислення їх з легкістю, зниження напруги й самоосуду.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнтові пропонується пригадати якусь реальну помилку з минулого, котра тоді здавалася дуже важливою або навіть катастрофічною, а тепер викликає посмішку. Він має зобразити її як жартівливий комікс, мем або карикатуру. По завершенню проводиться коротке обговорення.

Вправа 5 «Глина емоцій»

Мета: вираження емоцій, тілесно-сенсорне розвантаження, релаксація.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується шматок глини, який він може м'яти, перекручувати стискати тощо, вивільняючи внутрішні переживання.

Заняття 5 Мій внутрішній критик

Мета заняття: усвідомлення образу внутрішнього критика, розпізнавання його впливу на поведінку, формування діалогу з критиком, трансформація внутрішнього самосуду у внутрішню підтримку.

Матеріали: глина або пластилін, дощечки для ліплення, аркуші паперу, ручки, серветки.

Час: 80 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Образ внутрішнього критика»

Мета: усвідомити внутрішнього критика як окрему фігуру, виявити його риси, вплив та зміст послань.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується уявити, що внутрішній критик – це не просто голос у голові, а істота, персонаж, образ, що завгодно.

Допоміжні запитання: Який він має вигляд? Який у нього голос? Чого він боїться? Що він хоче? Як виглядає критик? Що він тобі говорить? Коли найчастіше з'являється? Які почуття він викликає?

Вправа 3 «Я поруч із критиком»

Мета: дослідити своє внутрішнє положення поруч із критиком, сформувати усвідомлення впливу на власну самооцінку.

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується зліпити себе поруч із фігуркою критика.

Обговорення: Який ти біля нього? Що відчуваєш? Як виглядає твоя постава, обличчя, рухи? Чого тобі не вистачає в цій ситуації?

Вправа 4 «Діалог з критиком»

Мета: створити контакт із критиком, виявити його приховані наміри, трансформувати образ з агресивного в більш підтримуючий.

Час: 15 хвилин

Інструкція: написати короткий діалог:

Критик: ...

Я: ...

За бажанням, цей діалог можна інсценувати за допомогою фігурок, пальців або ролі. Після завершення: Який насправді мотив критика? Чи є в ньому щось, що хоче допомогти? Що ти хотів би, щоб він говорив замість критики?

Наприкінці клієнт має домовитись із критиком про нові шляхи взаємодії. Потім психолог пропонує дещо змінити фігурку критика, зробивши її приємнішою або більш м'якою — як символ трансформації.

Вправа 5 «Внутрішній захисник»

Мета: активізувати внутрішній ресурс підтримки, створити образ, здатний допомагати в складний момент.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується уявити частину себе, яка підтримує, розуміє і дає опору. Це може бути добрий друг, мудрий наставник, казковий герой, тварина, символ

тощо. Після ліпки обговорюється: Хто це? Що він/вона/воно тобі говорить? Як ти відчуваєшся поряд із ним? Як змінюється ситуація, коли ця постать поряд із критиком?

Вправа 6 «Зентангл»

Мета: емоційне розвантаження, релаксація

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнтові надається папір, на якому він олівцем наводить контур і ділить його на різні частини, кожна з яких потім заповнює різними простими візерунками

Заняття 6 Дозволяю собі бути

Мета заняття: усвідомлення власної унікальності, підтримка позитивної самооцінки, зниження рівня перфекціонізму, розвиток самоприйняття, формування позитивного уявлення про себе.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, маркери, фломастери, посудина, пісок чи крупа, фігурки для піскової терапії, шаблон «Дерева мого Я», ножиці, журнали, клей для колажу

Час: 90 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Якби я був...»

Мета: допомогти клієнту усвідомити свою унікальність, образність сприйняття себе, відчути свою цінність.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнт має завершити речення

Уяви, що ти – не людина, а явище природи / предмет / тварина / колір. Що це було б? Чому? Наприклад: Якби я був кольором — я був би глибоким синім, бо в мені є спокій і сила. Після завершення – коротке обговорення, чому клієнт вибрав саме ці образи.

Вправа 3 «Автопортрет у пісочниці»

Мета: усвідомити свої якості, розвивати саморефлексію, побачити себе цілісно

Час: 25 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується намалювати на піску власний образ (пальцем або інструментами), а потім наповнити його фігурками, що символізують особисті якості, цінності, емоції. Після виконання йде обговорення: Які почуття виникали під час створення? Що символізують фігурки? Чи хочеться щось змінити в образі? Які частини образу найбільш насичені? Які фігурки найчастіше з'являлись?

Вправа 4 «Ідеальний Я і Я, який має право на помилку»

Мета: знизити рівень внутрішнього тиску, перфекціонізму, сформувати прийняття себе

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнт має намалювати себе уявного ідеального – без помилок і себе, який допускає помилки, але все одно залишається цінним

Після малюнку обговорюється: Який образ ближчий? Який викликає напругу? Які почуття виникають від кожного образу?

Вправа 5 «Галерея моїх досягнень»

Мета: підвищити почуття власної ефективності та цінності

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується створити колаж або малюнок, де в кожній рамці – одне досягнення (навіть дрібне).

Після виконання – проводиться «виставка» досягнень, де проговорюється кожне. Обговорюється, що викликало гордість, які емоції виникли, коли побачив це візуально.

Вправа 6 «Дерево мого Я»

Мета: символічно візуалізувати опори, досягнення, ресурси клієнта

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнту надається шаблон дерева, де: 1) коріння – підтримка, опори 2) стовбур – «я зараз» 3) гілки – здібності 4) листя/плоди – досягнення 5) промені сонця – ресурси 6) хмарки – мрії. Клієнт має заповнити дерево згідно цих символів, а потім разом проводиться аналіз.

Заняття 7 Воля в дії

Мета заняття: усвідомлення особистих потреб, мотивів і внутрішніх ресурсів, розвиток вольових якостей.

Матеріали: пензлики, олівці, колода метафоричних асоціативних карт, аркуші паперу, фарби, нитки (25–30 см), серветки.

Час: 70 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Мої потреби»

Мета: визначення та усвідомлення особистісних потреб і їхнього впливу на життєві стратегії.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнт повинен намалювати чотири образи, відповідаючи на символічні запитання: Якби я був(ла) посудом, то я був(ла) б... Якби я був(ла) рослиною, то я був(ла) б... Якби я був(ла) зброєю, то я був(ла) б... Якби я був(ла) прикрасою, то я був(ла) б...

Малюнки виконуються в довільному порядку, потім розкладаються за черговістю створення. Клієнту пропонується подивитися на малюнки здалеку, щоб оцінити їх під новим кутом. Далі ставляться рефлексивні питання.

Примітка для інтерпретації:

Рослина – символ життєздатності й потреби у підтримці

Посуд – потреба у самовираженні, ролі в соціумі

Зброя – здатність до самозахисту, окреслення меж

Прикраса – потреба в цінності, приналежності, коханні

Вправа 3 «Голос мотиву»

Мета: розвиток здатності усвідомлювати особисті мотиви та бажання, формування мотиваційної картини «тут і зараз».

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнт витягує три карти з колоди метафоричних асоціативних карт: 1) Бажання, пов'язане із собою 2) Бажання щодо своєї сім'ї 3) Бажання щодо реалізації в соціумі. Після опису кожної з карт клієнт складає цілісну картину актуальних бажань та потреб. Далі бесіда для рефлексії

Вправа 4 «Ниткографія»

Мета: розвивати увагу, фантазію, точність, саморегуляцію й самодисципліну через творчу діяльність.

Час: 20 хвилин

Інструкція: на аркуші, складеному навпіл, викладається нитка, змочена фарбою. Після закриття аркуша нитка виймається ковзним рухом. Отримується абстрактне зображення. Можна експериментувати з товщиною нитки, кількістю фарби та напрямом руху. Після виконання – коротка рефлексія.

Заняття 8. Свобода в межах

Мета заняття: розвиток самодисципліни та внутрішнього контролю, зниження тривожності, усвідомлення власних мотиваційних конфліктів, посилення саморегуляції й відповідальності за час та діяльність.

Матеріали: метафоричні асоціативні карти, набір дрібних предметів, фігурок, пластилін, конструктор тощо, олівці, маркери

Час: 75 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Повільне малювання»

Мета: розвинути концентрацію, зосередженість на процесі, знизити тривожність.

Час: 15 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати простий об'єкт для малювання — наприклад, спіраль, коло, хвилясті лінії або крапки. Малювати потрібно надзвичайно повільно, приділяючи увагу кожному руху руки, поєднуючи це з повільним диханням і зосереджуючись не на результаті, а на процесі.

Вправа 3 «Хочу – Можу – Треба»

Мета: усвідомити власні внутрішні та зовнішні мотиваційні чинники, виявити внутрішні конфлікти та розвинути навички прийняття рішень.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнт обирає три карти з колоди метафоричних асоціативних карт (всліпу або відкрито). 1-а карта – «Я хочу...» 2-а карта – «Я можу...» 3-я карта – «Мені треба...»

Після опису кожної з карт клієнт завершує відповідне речення. Обговорюються емоції, пов'язані з картами, їхній взаємозв'язок, можливі суперечності.

Вправа 4 «Карта внутрішнього контролю»

Мета: усвідомлення структури особистої дисципліни, виявлення перешкод і підтримок у самоконтролі.

Час: 20 хвилин

Інструкція: на великому аркуші (або за допомогою фігурок, конструктора, пластиліну) клієнт створює метафоричне «внутрішнє місто»: 1) квартали – це сфери життя (навчання, відпочинок, хобі, сон тощо) 2) охоронці або правила – символи того, що допомагає підтримувати дисципліну 3) спокуси – те, що заважає. Рефлексія: Що вдається тримати під контролем? Які межі порушуються найчастіше? Що допомогло б зміцнити внутрішню структуру?

Вправа 5 «Малюнок у тиші»

Мета: розслаблення, фокусування на тут і зараз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: у тиші (можна з фоновою спокійною музикою) клієнт малює довільно, не думаючи, не оцінюючи, а просто спостерігаючи, що «виводить рука». Це може бути абстрактний малюнок, колірні плями, фігури. Можна супроводити словами «нехай олівець сам веде тебе».

Заняття 9. Крок за кроком

Мета заняття: формування усвідомлення особистих цілей та шляхів їх досягнення, розвиток навичок планування та дій у напрямку реалізації намірів, зниження тривожності, пов'язаної з цілепокладанням.

Матеріали: папір А4, фарби, пензлики, олівці, складні розмальовки, таймер, ручка, метафоричні асоціативні карти

Час: 90 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Казка про успіх»

Мета: усвідомлення глибинних мотивів, цілей, можливих перешкод та вторинних вигод, пов'язаних із саботажем успіху.

Час: 30 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується скласти казку про героя, який прагне досягти успіху. Початок казки може бути: В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі... Після написання казки клієнт малює ілюстрацію до неї і проводиться рефлексія.

Вправа 3 «Розфарбування з обмеженням часу»

Мета: розвиток навичок концентрації в умовах обмеженого часу; усвідомлення труднощів саморегуляції.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнтові дається складна розмальовка та таймер. Завдання – розфарбувати малюнок якомога якісніше, незважаючи на обмеження в часі.

Вправа 4 Техніка «GROU»

Мета: виявлення ресурсів, труднощів та першочергових дій на шляху до досягнення цілі через метафоричне осмислення ситуації.

Час: 30 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується з відкритої колоди метафоричних карт обрати чотири:

G (Goal) – ціль

R (Reality) – реальність / оточення

O (Opportunity) – можливості

U (Understanding/Action) – дії

Кожна карта опрацьовується за допомогою допоміжних запитань.

Після виконання клієнта просять виконати рухи, які асоціюються з кожним етапом (можна зібрати їх у цілісну тілесну композицію). Після чого проводиться коротка тілесна рефлексія щодо того, що він відчував виконуючи ці рухи, який з етапів дався найважче тощо.

Вправа 5 «Пальчиковий живопис»

Мета: зниження емоційної напруги, розвиток сенсорної чутливості, сенсорне розвантаження.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати кілька кольорів гуаші або акварельних фарб, налитих у кришечки або палітру. На аркуш паперу середнього або великого формату

він наносить фарбу тільки пальцями (без пензлів). Немає потреби створювати конкретний сюжет – це може бути просто мазання, розтягування кольорів, накладання плям, точок тощо.

Заняття 10 Мої ресурси – моя опора

Мета заняття: актуалізація внутрішніх ресурсів, формування позитивного емоційного фону, розвиток самосвідомості та впевненості в собі, зменшення психоемоційного напруження.

Матеріали: папір формату А4, А3, глянцеві журнали, ножиці, клей, олівці, фарби, пензлики, глина.

Час: 90 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії

Вправа 2 Колаж «Серце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, пошук внутрішнього ресурсу, зменшення стресу та психоемоційного напруження.

Час: 30 хвилин

Інструкція: клієнт створює колаж на аркуші паперу, використовуючи вирізки з журналів, що символізують найяскравіші та найтепліші спогади з різних періодів життя. Завдання – «заповнити серце» тим, що підтримує і надихає.

Вправа 3 «Подарунок собі»

Мета: відкрите і спонтанне вираження позитивних емоцій, актуалізація цінних спогадів, наповнення внутрішнього стану теплом та вдячністю.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнта просять заплющити очі й пригадати найпам'ятніші подарунки у своєму житті, пригадати емоції, пов'язані з їх отриманням. Потім – намалювати найзначущіший подарунок, а після цього – зліпити його з глини. Завершальний етап – подарувати його собі промовляючи приємні слова.

Вправа 4 «Я – супергерой»

Мета: пошук особистісних ресурсів, розвиток самопізнання, формування впевненості в собі, уявлення про бажані якості.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнт має намалювати образ супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути вигаданий герой або персонаж з фільмів, книг, мультфільмів. Обов'язково дати йому ім'я та описати суперсилу, яку він має.

Вправа 5 «Малювання на вологому папері»

Мета: релаксація, зняття психоемоційного напруження.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту надається аркуш щільного паперу (наприклад, акварельного) та пензель або губка. Пропонується змочити весь аркуш водою, щоб він був рівномірно вологим. Потім нанести фарбу (гуаш або акварель) – пензлем, пальцями або краплями з піпетки. Не потрібно нічого «малювати» – достатньо спостерігати, як кольори розтікаються, змішуються, утворюють нові відтінки та форми.

Заняття 11 Я змінююсь

Мета заняття: закріплення позитивних змін, рефлексія особистого шляху, формування образу себе після проходження психокорекційної програми, підвищення віри в себе та орієнтація на успіх.

Матеріали: аркуші паперу (A4), ручки, кольорові олівці, пастель, метафоричні асоціативні карти, конверти

Час: 90 хвилин

Вправа 1 «Портрет настрою»

Мета: усвідомлення емоційного стану «тут і зараз», розвиток навички саморефлексії через вибір кольору та творчий самовираз.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується обрати один або кілька кольорів, які відповідають його теперішньому емоційному стану. Потім зобразити цей стан на аркуші в довільній формі (плями, лінії, кола, фігури тощо).

По завершенню психолог проводить коротку бесіду для рефлексії.

Вправа 2 «Я сьогодні»

Мета: усвідомлення та закріплення внутрішніх змін, що відбулися протягом програми, підвищення самооцінки та рефлексія особистого шляху.

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується створити автопортрет, який відображає його «Я» на даний момент – після проходження психокорекційної програми. Малювати можна абстрактно або реалістично. Після завершення – обговорюється: Чим цей портрет відрізняється від того, яким Ви зображали себе на початку? Що нового з’явилося у Вас? Які риси або якості стали помітнішими?

Вправа 3 «Успішна людина»

Мета: формування уявлення про власний потенціал до успіху, виявлення цінностей та характеристик, які асоціюються з успішністю.

Час: 30 хвилин

Інструкція: клієнт обирає з колоди метафоричних карт одну, яка, на його думку, символізує успішну людину. Далі він створює історію цієї особи, відповідаючи на питання: Хто ця особа? Скільки їй років? Де вона проживає? Що вона робить? Чому вона успішна? Які риси їй притаманні? Що її зробило сильною? Які емоції викликає ця особа у тебе? Чим ти на неї схожий? Які висновки можеш зробити для себе?

Вправа 4 «Лист собі в майбутнє»

Мета: закріплення досягнень, мотивація на майбутнє, перенесення ресурсів у майбутнє «Я».

Час: 20 хвилин

Інструкція: клієнту пропонується написати лист самому собі, якого він прочитає через 3–6 місяців. У листі можна відповісти на запитання: Що хочу пам’ятати з пройденної роботи? Які ресурси залишаю з собою? У чому я став сильнішим? Про що хочу подбати у майбутньому?

За бажанням клієнт може намалювати символ (малюнок або образ), який відображає його намір або внутрішню підтримку. Потім лист можна сховати або помістити в конверт із зазначенням дати відкриття.

Вправа 5 «Медитативне малювання»

Мета: емоційне розвантаження, стабілізація внутрішнього стану.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнту надається аркуш А4, пастельні або кольорові олівці. Пропонується заплющити очі, подумати про свій шлях, мрії, цілі, побути в тиші 1–2 хвилини. Потім – почати малювати з центру аркуша, інтуїтивно вибираючи кольори, лінії, штрихи, форми. Неважливо, що саме він зображує, головне – передати свій настрій, емоції, відчуття.