

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему: **Психологічні чинники прокрастинації в осіб юнацького віку та
подолання її засобами арт-терапії**

Студентки Матвєєвої Дар'ї Сергіївни
курсу IV
групи ТУкв-8-22-Б1ПС(4.0здс)
спеціальності 053 «Психологія»
Керівник д.політ.н, професор
Колісніченко Р.М.

Оцінка:

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА РОЛЬ АРТ-ТЕРАПІЇ В ЇЇ ПОДОЛАННІ.....	9
1.1. Психологічна сутність та зміст поняття «прокрастинація»	9
1.2. Специфіка проявів, детермінанти та наслідки прокрастинації у юнацькому віці.....	14
1.3 . Потенціал арт-терапевтичних підходів у корекції прокрастинаційної поведінки юнаків	21
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	27
2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення дослідження	27
2 . 2 . Результати емпіричного дослідження прокрастинації та її психологічних чинників у юнацькому віці.....	31
2.3. Доцільність і розробка корекційно-розвивальної програми подолання прокрастинації у юнаків засобами арт-терапії.....	42
Висновки до розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Явище відтермінування виконання значущих завдань відоме людству з давніх часів, однак у сучасних соціокультурних умовах воно набуває особливої значущості у зв'язку зі зростанням вимог і темпу життя. Найбільш виразно зазначена проблема проявляється в юнацькому віці, коли до молоді висуваються підвищені вимоги у сфері навчальної діяльності та професійного самовизначення за умови ще недостатньої особистісної зрілості. Соціальне середовище стимулює необхідність ухвалення відповідальних життєвих рішень, прийняття відповідальності та визначення подальшого життєвого шляху, що нерідко супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності та невпевненості у власних можливостях.

Додатковими психоемоційними чинниками виступають умови дистанційного навчання, пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення, які посилюють напруження та дезадаптаційні прояви. У таких обставинах у юнаків часто виникають труднощі з організацією діяльності, своєчасним виконанням важливих завдань і прийняттям рішень, що зумовлює формування поведінкових стратегій відкладання.

Відтермінування значущих справ характеризується свідомим перенесенням виконання необхідних дій на пізніший термін, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Даний феномен супроводжується негативними емоційними переживаннями, зокрема тривогою та почуттям провини, що сприяє зниженню мотиваційної сфери, погіршенню результативності діяльності та загального рівня задоволеності життям. У юнацькому віці такі прояви суттєво ускладнюють ефективне навчання та процес професійної самореалізації. Відтак проблема подолання тенденцій до відкладання діяльності набуває особливої актуальності в контексті збереження

психоемоційного благополуччя молоді та забезпечення умов для повноцінного розкриття її особистісного потенціалу.

Наукове осмислення феномена відтермінування діяльності розпочалося у другій половині XX століття та активно розвивається до сьогодні. Вітчизняні й зарубіжні дослідники трактують дане явище як багатовимірну проблему, зумовлену сукупністю різних чинників, зокрема індивідуально-психологічних характеристик особистості (тривожність, занижена самооцінка, перфекціоністські тенденції, імпульсивність тощо), рівня сформованості вольових якостей, особливостей мотиваційної сфери, а також впливом об'єктивних життєвих обставин. Значний внесок у вивчення детермінант і наслідків відкладання значущої діяльності здійснили такі науковці, як А. Буланов, Є. Вербицький, К. Дубініна, О. Жолинська, Я. Козуб, М. Кузнєцов, В. Мельничук, М. Михайлюк, Н. Назарук, О. Черепехіна, а також М. Ashraf, P. Chen, K. Klingsieck, L. Schuenemann, F. Sirois, S. Rahimi, Y. Zhang та інші.

Водночас у науковій літературі залишається недостатньо представленими емпіричні дослідження, спрямовані на розробку й апробацію ефективних способів подолання зазначеного феномена. Одним із перспективних психокорекційних підходів у цьому контексті є арт-терапія, яка забезпечує глибинний вплив на емоційно-вольову сферу особистості, сприяє зниженню рівня тривожності, подоланню страху невдачі, активізації внутрішніх ресурсів, підвищенню саморегуляції, вольових якостей і мотивації до діяльності. Питання ефективності арт-терапевтичних методів у роботі з проявами відтермінування діяльності висвітлювали у своїх працях Н. Бігун, К. Дубініна, А. Камінська, А. Корпань, Є. Кочерга. Однак кількість таких досліджень залишається обмеженою, а наявні наукові праці переважно мають узагальнений характер.

Таким чином, актуалізується потреба у подальшому вивченні зазначеної проблематики з урахуванням вікових особливостей юнацького періоду, а також

у поглибленому аналізі потенціалу арт-терапії як засобу подолання тенденцій до відкладання діяльності.

Мета дослідження – на основі аналізу наукових джерел і результатів емпіричного вивчення виявити психологічні детермінанти відтермінування діяльності в осіб юнацького віку та розробити корекційну програму з використанням арт-терапевтичних методів.

Об’єкт дослідження – відтермінування діяльності як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування відтермінування діяльності в осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що схильність до відкладання виконання значущих завдань у юнацькому віці зумовлена недостатнім рівнем самоконтролю, відповідальності та наполегливості, підвищеною емоційною нестійкістю, переважанням ситуативної мотивації та нестабільною самооцінкою. Зазначені особливості спричиняють зниження навчальної результативності, виникнення фрустраційних переживань і невпевненості у власних можливостях. Упровадження арт-терапевтичної програми, ймовірно, сприятиме розвитку навичок саморегуляції, підвищенню рівня мотивації та впевненості у собі, зниженню тривожності й інтенсивності проявів відтермінування діяльності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномена відтермінування діяльності та специфіки його прояву в юнацькому віці.
2. Проаналізувати теоретико-методологічні засади арт-терапії та її можливості у контексті зниження тенденцій до відкладання діяльності.
3. Організувати, провести та проаналізувати результати емпіричного дослідження рівня відтермінування діяльності та чинників, що його зумовлюють, в осіб юнацького віку.
4. На основі отриманих емпіричних даних розробити корекційну програму,

спрямовану на подолання тенденцій до відкладання діяльності у юнаків із використанням арт-терапевтичних методів.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретико-методологічну основу дослідження становить сукупність сучасних наукових підходів до аналізу феномена прокрастинації та особливостей його прояву в юнацькому віці. Зокрема, у роботі спираються на психологічні, нейробіологічні та соціальні концепції прокрастинації, представлені у працях К. Лея, Н. Мілгрема, П. Стіла, Дж. Бурки, Дж. Феррарі, Т. Колтунович, М. Дворник, Ю. Рудоманенка, які розкривають багатфакторну природу цього явища та механізми його формування. Важливе значення для розуміння вікової специфіки досліджуваної проблеми мають теорії розвитку особистості в юнацькому віці (Д. Б. Ельконін, Е. Е. Еріксон), а також сучасні емпіричні дослідження, присвячені особливостям прояву прокрастинації у юнаків (О. Журавльова, Г. В. Рудь).

Методи дослідження

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у дослідженні було використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів психологічного дослідження. Теоретичні методи передбачали аналіз і узагальнення наукових джерел з метою визначення рівня розробленості проблеми прокрастинації, систематизацію наукових підходів до трактування її сутності та психологічних детермінант.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою анкетування та психодіагностичного тестування, спрямованих на виявлення індивідуально-психологічних особливостей осіб юнацького віку, схильних до прокрастинації.

Для обробки та інтерпретації отриманих даних застосовувалися статистичні методи, зокрема розрахунок індивідуальних і середніх показників вибірки з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel, визначення відсоткових показників вираженості досліджуваного явища, а

також кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, що забезпечило надійність і достовірність результатів дослідження.

Вибіркова сукупність. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці, яку склали 80 респондентів віком від 17 до 25 років – студентів Черкаського державного педагогічного університету та Черкаського центру професійної освіти металургії та машинобудування. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом індивідуального опитування із застосуванням онлайн-інструменту Google Forms.

Методики дослідження. Вивчення індивідуально-психологічних особливостей осіб юнацького віку, схильних до прокрастинації, здійснювалося із застосуванням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, а саме:

1. «Шкала загальної прокрастинації К. Лея (General Procrastination Scale, GPS)», що використовувалася для оцінювання рівня вираженості прокрастинаційної поведінки у юнаків.
2. «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрея–Кости (NEO Personality Inventory, NEO PI)», спрямований на вимірювання основних рис особистості.
3. «Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана (Motivation Achievement Test Scale, MATS)», яка дала змогу визначити провідні мотиваційні орієнтації осіб юнацького віку.
4. «Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)», застосована для оцінювання рівня самоповаги та ставлення до себе.

Зазначені методики є валідними, надійними та адаптованими в межах української психологічної науки, що підтверджує доцільність їх використання як діагностичного інструментарію у межах даного дослідження.

Наукова новизна дослідження. Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше здійснено комплексний аналіз психологічних чинників прокрастинації в осіб юнацького віку із використанням поєднання різних психодіагностичних

методик (шкала прокрастинації К. Лея, п'ятифакторний особистісний опитувальник, шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана, шкала самооцінки Розенберга). У ході дослідження виявлено специфічні взаємозв'язки між рівнем прокрастинації та особистісними характеристиками юнаків, зокрема недостатнім самоконтролем, емоційною нестійкістю, нестабільною мотиваційною сферою та заниженою або нестійкою самооцінкою. На основі отриманих результатів розроблено корекційну програму, спрямовану на подолання прокрастинаційної поведінки з використанням методів арт-терапії.

Теоретичне значення роботи. Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукового розуміння прокрастинації в юнацькому віці як багатофакторного психологічного явища, що поєднує особистісні, мотиваційні та соціально-психологічні компоненти. Результати роботи розширюють уявлення про взаємозв'язок прокрастинації з рівнем самоконтролю, емоційною стабільністю, мотивацією досягнення та самооцінкою. Обґрунтовано доцільність використання арт-терапії як ефективного психокорекційного засобу у роботі з проявами прокрастинаційної поведінки в осіб юнацького віку.

Практичне значення роботи. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розробленої програми арт-терапевтичних занять у діяльності практичних психологів закладів освіти з метою профілактики та подолання прокрастинації серед студентської молоді. Отримані результати можуть слугувати науково-методичною основою для розробки й упровадження тренінгових програм, спрямованих на особистісне зростання, розвиток самоконтролю та формування мотивації досягнення. Крім того, емпіричні дані дослідження можуть бути використані у психопрофілактичній та консультативній роботі з юнаками, схильними до прокрастинаційної поведінки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел налічує 57 найменувань, із яких 13 – іноземними мовами. Основний зміст роботи викладено на 55

сторінках. Робота містить 5 таблиць і 4 рисунки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 94 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЙОГО ПОДОЛАННЯ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна сутність та зміст поняття «прокрастинація»

Феномен прокрастинації відомий людству з давніх часів і в різні історичні періоди привертав увагу мислителів, філософів, а згодом і науковців. Проблема зволікання з виконанням важливих справ осмислювалася в контексті моральних, етичних і поведінкових настанов, а її оцінка залежала від домінантних соціокультурних уявлень певної епохи. Ґрунтовний аналіз історії вивчення прокрастинації здійснили Т. Колтунович та О. Поліщук, які виокремили кілька основних етапів становлення наукових уявлень про дане явище [18, с. 211–214].

Перший етап – донауковий (до 1970-х років) – характеризується фрагментарним осмисленням проблеми зволікання у філософських, релігійних та літературних джерелах. У цей період ставлення до прокрастинації було неоднозначним: у низці стародавніх текстів, зокрема єгипетських і юдейських, а також у працях грецького поета Гесіода, вона розглядалася як негативна риса, що перешкоджає продуктивній діяльності. Водночас окремі мислителі, зокрема римський філософ Фукідід, трактували зволікання як потенційно корисну стратегію, пов'язану з обачністю та виваженістю у прийнятті рішень.

Другий етап – етап наукового осмислення (1970–1980-ті роки) – пов'язаний із появою перших систематичних психологічних досліджень прокрастинації. Важливим поштовхом до її вивчення стали клінічні спостереження, що лягли в основу праці А. Елліса та В. Кнауса «Подолання прокрастинації» (1979). Саме в цей період прокрастинацію почали розглядати як самостійний психологічний феномен, що привернуло увагу консультантів-практиків і дослідників.

Основний акцент робився на з'ясуванні причин її виникнення, характерних проявів та психологічних механізмів.

Третій етап – експериментально-прикладний (з початку 1980-х років) – характеризується активним розвитком емпіричних досліджень прокрастинації в межах психологічної науки. У цей період розпочалася розробка та апробація психодіагностичних методик для вимірювання рівня прокрастинаційної поведінки. Подальший розвиток індустріального суспільства, зростання вимог до ефективності, точності й своєчасності виконання завдань зумовили формування переважно негативного ставлення до прокрастинації, яка почала розглядатися як чинник, що знижує продуктивність діяльності та особистісну ефективність.

Прокрастинацію традиційно визначають як порушення саморегуляції, що виникає свідомо та супроводжується усвідомленням можливих негативних наслідків [54, с. 860]. У науковій літературі її розглядають у двох аспектах: як ситуативний стан і як стабільну рису особистості.

Ситуативне відкладання виконання завдань є тимчасовим і залежить від конкретних умов, таких як складність завдання, наявність дедлайну та рівень автономії у діяльності. Прояви цього явища змінюються відповідно до зовнішніх обставин. Натомість прокрастинація як риса особистості характеризується відносною стабільністю і відображає загальну схильність індивіда до затримки виконання завдань у різних ситуаціях. Ця риса зазвичай корелює з імпульсивністю та низьким рівнем сумлінності. Межа між ситуативними і стійкими проявами відкладання залишається дискусійною, і сучасні дослідники вважають, що явище поєднує в собі як стабільні, так і ситуативно змінні аспекти поведінки [49, с. 234–236].

Регулярне та тривале зволікання з виконанням важливих справ здатне формувати звичну поведінку, що призводить до неефективного використання часу та ресурсів, негативно впливає на різні сфери життя та погіршує психічне і фізичне здоров'я [33, с. 123].

Прокрастинацію можна розглядати з різних наукових позицій [41, с. 20–23]. З точки зору диференційної психології це явище інтерпретується як риса особистості, що корелює з такими характеристиками, як перфекціонізм, високий рівень нейротизму, низька сумлінність та нестабільна самооцінка. Також проводилися дослідження щодо можливого зв'язку між схильністю до відкладання справ і рівнем інтелекту, проте статистично значущого взаємозв'язку не виявлено.

У мотиваційній та вольовій психології відтермінування діяльності трактується як наслідок недостатньої волі або мотивації, що призводить до розриву між наміром і реальною дією. Зниження мотивації може бути зумовлене імпульсивністю та затримкою отримання результату. Водночас ефективна саморегуляція, планування часу та внутрішня мотивація сприяють зменшенню проявів відкладання завдань.

Клінічна психологія підкреслює клінічну значущість прокрастинації: вона визнається проблемою лише за умови, якщо прояви тривають понад шість місяців і супроводжуються фізичними або психологічними скаргами. Досліджується взаємозв'язок відтермінування діяльності з депресією, тривожністю та синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ).

Ситуаційна перспектива розглядає прокрастинацію як явище, що виникає під впливом конкретного контексту, тобто характеристик ситуації: складності та привабливості завдання, рівня автономності його виконання, особливостей взаємодії з викладачами та іншими чинниками зовнішнього середовища.

К. Дубініна виділяє два основні типи прокрастинації: розслаблений, який носить тимчасовий характер і проявляється в тому, що людина відкладає неприємні завдання на користь більш приємних, прагнучи уникнути негативних емоцій, та напружений, що є хронічним і пов'язаний із перевантаженням, надмірною самокритикою, невпевненістю в собі та незадоволеністю власними досягненнями [8, с. 58–60]. Схожий поділ на

нормативний і ненормативний типи відзначається у роботі Н. Назарука [30, с. 66–70].

М. Михайлюк і Є. Вербицький зазначають, що тимчасове відкладання справ може з часом перейти в хронічну форму, погіршуючи організованість, ефективність навчальної діяльності, працездатність та спричиняючи психологічний дисбаланс [28, с. 45–55].

Найбільш комплексні та різнобічні дослідження зволікання представила О. Журавльова, яка розглядає явище як із позицій психоаналітичного, так і біхевіорального підходів, зокрема у контексті копінг-стратегій і ірраціональних переконань особистості. Вона також внесла значний вклад у розробку та апробацію психодіагностичних інструментів для вимірювання відкладання завдань. У співавторстві з О. Журавльовим досліджувалися нейропсихологічні механізми та соматичні прояви цього явища [10, с. 42–44].

Важливим для нашого дослідження є внесок М. Дворника, який вивчає чинники відкладання завдань та їхній вплив на формування життєвих цілей студентів. Аспект академічного зволікання досліджує Г. Рудь, акцентуючи увагу на взаємозв'язку між рівнем самооцінки та домаганнями молоді. В. Лугова та Ю. Рудоманенко підкреслюють наслідки тривалого відкладення завдань і звертають увагу на зростаючу поширеність цієї поведінкової звички у XXI столітті.

Основоположне тлумачення феномену зволікання з виконанням діяльності запропонував К. Лей, визначаючи його як свідоме й ірраціональне відтермінування запланованих дій, що здійснюється всупереч усвідомленню можливих негативних наслідків для особистості [48, с. 267–269]. Таке відкладання виконання завдань спричиняє зростання психологічного напруження, зумовленого накопиченням незавершених обов'язків. У осіб, схильних до зволікальної поведінки, динаміка працездатності впродовж тривалого часу характеризується нерівномірністю: початкові етапи діяльності відзначаються низькою інтенсивністю, тоді як наближення часових обмежень

супроводжується різким прискоренням темпу роботи, що, своєю чергою, викликає емоційний дискомфорт. Початкова фаза, попри часті відволікання на привабливі стимули, не сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття благополуччя. Відтермінування виконання завдань не може розглядатися як форма відпочинку, оскільки зазвичай супроводжується румінативними процесами, тривожними переживаннями щодо обсягу зобов'язань і факту їх невиконання.

Н. Мілгрем аналізує явище зволікання з кількох позицій: як стійку поведінкову тенденцію затримки дій; як наслідок зниження якості виконання діяльності; як процес, що обов'язково пов'язаний із завданням, яке суб'єктивно оцінюється як значуще; а також як результат порушень механізмів емоційної саморегуляції [51, с. 487–490]. Згідно з підходом П. Стіла, цей феномен визначається поєднанням двох ключових компонентів — фактом свідомого відкладання дій та наявністю чітко окреслених часових меж виконання завдання [56, с. 406–408]. О. Журавльова розглядає зволікання як відносно стабільну особистісну характеристику, що формується на основі комплексу ірраціональних переконань, негативних емоційних станів і неадаптивних стратегій самоконтролю, які в сукупності зумовлюють систематичне відтермінування діяльності [10, с. 44]

Н. Мілгрем у співавторстві з Г. Баторі та Д. Моврером запропонував класифікацію видів прокрастинації залежно від сфери прояву. Було виділено такі типи відкладення справ:

1. Побутова (щоденна) — затримка виконання домашніх обов'язків і рутинних завдань протягом життя;
2. Відкладання прийняття рішень — затримка ухвалення важливих виборів у різних сферах;
3. Невротична — відтермінування життєво важливих рішень, наприклад вибору професії чи створення сім'ї;
4. Компульсивна — поєднання ухиляння від будь-яких справ і затримки у

прийнятті рішень, що призводить до хронічного зволікання;

5. Академічна – відкладання виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів [52, с. 87–90].

Через кілька років Н. Мілгрем у співавторстві з Р. Тенне запропонували спрощену класифікацію, залишивши лише два основні типи: затримку виконання завдань та відкладення прийняття рішень [53, с. 141–143].

Існують різні підходи до класифікації типів осіб, схильних до відкладання справ. Дж. Феррарі та колеги побудували свою типологію на основі стратегій поведінки людей у ситуаціях затримки виконання завдань:

- «Шукачі гострих відчуттів» – відкладають справи, щоб отримати сплеск енергії під час виконання завдань наприкінці дедлайну;
- «Нерішучі» – мають труднощі з ухваленням рішень через сильне відчуття відповідальності за результат та схильність до перфекціонізму;
- «Уникаючі» – прагнуть уникати завдань або ситуацій, що викликають неприємні відчуття, а також негативних чи навіть позитивних оцінок з боку оточення [46, с. 2].

Отже, зволікання з виконанням значущих справ постає як складне багатовимірне явище, інтерес до якого сформувався задовго до інституціоналізації психології як самостійної науки. Його осмислення здійснювалося в межах різних наукових парадигм — від філософських інтерпретацій до психологічного аналізу як відносно стійкої характеристики особистості. У наукових джерелах зволікальну поведінку описують як свідоме відтермінування виконання важливих завдань, що здійснюється навіть за умови усвідомлення можливих несприятливих наслідків.

Відкладання діяльності може проявлятися як у ситуативній формі, так і у вигляді хронічної тенденції та зазвичай виконує функцію тимчасового зниження суб'єктивного дискомфорту. Водночас у довготривалій перспективі така поведінка негативно позначається на результативності діяльності й психоемоційному благополуччі особистості. Попри переважно деструктивні

наслідки, окремі дослідники вказують і на можливі адаптаційні аспекти цього феномену. Для цілісного розуміння його природи доцільно враховувати сукупність чинників, зокрема особливості ситуаційного контексту, індивідуально-психологічні характеристики та стан емоційно-вольової сфери.

1.2. Специфіка проявів, детермінанти та наслідки прокрастинації у юнацькому віці

Період юності вирізняється інтенсивними процесами становлення особистісної зрілості, зокрема формуванням автономності, відповідальності та здатності до усвідомленого вибору життєвих стратегій. На цьому етапі розвитку актуалізується потреба в довгостроковому плануванні та прийнятті рішень, що мають суттєве значення для подальшої освітньої траєкторії й професійного самовизначення. Провідне місце в структурі життєдіяльності молоді посідає навчальна активність, яка передбачає володіння навичками цілепокладання, саморегуляції поведінки та подолання навчальних і особистісних труднощів [4, с. 210–214].

Саме в юнацькому віці тенденція до зволікальної поведінки набуває особливої вираженості. Це пояснюється поєднанням вікових психологічних особливостей, зокрема підвищеної імпульсивності та недостатньої сформованості механізмів вольового контролю, а також впливом соціокультурних чинників. Серед них провідну роль відіграє зростання ролі цифрового середовища й соціальних мереж, які виступають потужними джерелами відволікання та знижують внутрішню мотивацію до виконання

складних інтелектуальних завдань. Додатково ситуація ускладнилася внаслідок поширення дистанційних форматів навчання, запроваджених спочатку в умовах пандемії COVID-19, а згодом — у зв'язку з повномасштабною війною в Україні, що зумовило ослаблення зовнішнього контролю за навчальною діяльністю та розширення можливостей уникнення виконання академічних обов'язків.

Наслідки таких умов проявляються не лише у погіршенні якості навчання та академічних труднощах, а й у підвищенні рівня тривожності, психологічного напруження, виникненні почуття провини, зниженні самооцінки та загального психічного благополуччя юнаків [53, с. 150–152].

Р. Chen відзначає, що студенти, схильні до залежності від мобільних телефонів, демонструють підвищену схильність до відкладення завдань [45, с. 22–27]. Це пояснюється низкою факторів:

Зловживання соціальними мережами призводить до зниження концентрації уваги, оскільки інтернет-контент забезпечує миттєве задоволення. Така практика поступово формує звичку уникати складних завдань, які вимагають значних когнітивних зусиль і передбачають відстрочену винагороду;

Порушення саморегуляції та управління часом: постійне користування гаджетами ускладнює контроль за власною поведінкою, що негативно впливає на ефективність планування та виконання навчальних обов'язків;

«Втеча від реальності», яка демонструє, що уникнення навчальної діяльності часто пов'язане з емоційним дистресом і низьким рівнем мотивації.

Схильність до відкладення завдань у юнаків тісно пов'язана зі стресом та негативними емоційними станами, які водночас виступають і причиною, і наслідком такої поведінки. Інакше кажучи, відкладення завдань використовується як стратегія тимчасового уникнення неприємних переживань, проте водночас породжує додаткове емоційне навантаження через усвідомлення наслідків невиконаних обов'язків.

В основі цього механізму лежать труднощі емоційної регуляції. Зокрема, особи з нижчим рівнем уважності та самоспівчуття більш схильні до відкладання завдань, оскільки такі характеристики сприяють недооцінці негативних наслідків і короткостроковому зниженню психологічного дискомфорту [55, с. 50].

У студентів юнацького віку особливо виокремлюють явище академічного відкладання завдань. Згідно з О. Черепехіною та А. Булановим, академічна прокрастинація визначається як свідоме відтермінування навчальних завдань із усвідомленням можливих негативних наслідків [41, с. 20–23].

У працях М. Кузнєцова та Я. Козуба акцентується провідна роль емоційної сфери в механізмах регуляції навчальної діяльності, оскільки емоційні стани безпосередньо детермінують рівень навчальної мотивації, стійкість уваги та ефективність засвоєння інформації. Освітній процес супроводжується широким спектром емоційних переживань — від позитивних до негативних, однак систематичне виникнення останніх сприяє формуванню стійкого несприятливого ставлення до навчання. За таких умов зростає ймовірність актуалізації неадаптивних копінг-стратегій, зокрема поведінки уникнення емоційного дискомфорту, що проявляється у відтермінуванні виконання академічних завдань [26, с. 61–65].

З. Оніпко пропонує розглядати це явище крізь призму поєднання зовнішніх та внутрішніх детермінант. До групи об'єктивних чинників дослідниця відносить організаційні особливості освітнього процесу, зокрема надмірну інтенсивність навчального навантаження, дисбаланс між навчальною діяльністю та відновленням, недосконалість структури навчальних програм, а також нерационально визначені терміни виконання завдань — як надмірно розтягнуті, так і надто обмежені в часі. Суб'єктивні детермінанти охоплюють зниження навчальної мотивації, дефіцит інтересу до діяльності, труднощі у визначенні пріоритетів, страх можливих помилок і невдач, емоційне

виснаження, недостатній рівень самоорганізації, тенденцію до перфекціонізму та переважання екстернального локусу контролю [34, с. 59–64].

Причиною відкладання завдань може бути obsесивна прихильність до навчання, тобто нав'язлива потреба, коли освітня діяльність набуває надмірної значущості для особистості. У таких випадках виконання завдань супроводжується емоційним напруженням та негативними переживаннями через страх невдачі, що призводить до емоційного виснаження та зволікання з виконанням обов'язків.

Схильність до відтермінування виконання діяльності може зумовлюватися низкою психофізіологічних передумов, серед яких особливості темпераменту, підвищена імпульсивність, емоційна нестабільність, знижений рівень життєвої енергії, стан соматичного здоров'я, перевтома або перебіг захворювань [42, с. 32–34]. Сукупність зазначених чинників істотно впливає на працездатність, витривалість і здатність особистості підтримувати тривалу цілеспрямовану активність.

Є. Криворука акцентує увагу на значущості сімейного та виховного контексту у формуванні тенденції до зволікальної поведінки. Науковиця зазначає, що надмірно високі або нереалістичні вимоги до дитини, а також дефіцит емоційної підтримки й уваги з боку батьків створюють підґрунтя для розвитку відкладання виконання завдань. Такі наслідки можуть бути зумовлені як жорстким авторитарним стилем виховання, так і надмірно поблажливими, неконтрольованими виховними практиками [24, с. 480–482].

Є. Кочерга виокремлює комплекс психологічних детермінант зволікальної поведінки в юнацькому віці. До них належить перфекціоністська установка, що проявляється у страху представити результат діяльності, який не відповідає уявленому ідеалу; підвищена тривожність, зумовлена сумнівами щодо правильності власних рішень; невпевненість у рівні власних компетентностей; виконання навчальних завдань за відсутності внутрішньої мотивації, коли діяльність підтримується виключно зовнішніми стимулами; а

також труднощі з організацією роботи, формуванням цілей і плануванням послідовності дій [21].

Низка досліджень [21; 31; 34; 38; 54] засвідчує наявність тісного взаємозв'язку між тенденцією до відкладання завдань і перфекціонізмом як особистісною рисою. Така взаємодія пояснюється тим, що зволікальна поведінка позитивно корелює зі страхом допущення помилок і нерішучістю, які є характерними проявами перфекціоністських установок. Обидва феномени об'єднує домінування негативних очікувань щодо результатів власної діяльності, коли передчасне прогнозування невдачі стимулює ухилення від безпосереднього виконання завдання.

Перфекціонізм загалом визначається як прагнення до надвисоких стандартів і максимальної досконалості у власній діяльності. Його вплив на функціонування особистості має амбівалентний характер і може реалізовуватися у двох напрямках: адаптивному, що сприяє особистісному зростанню та досягненню високих результатів, і дезадаптивному, який супроводжується підвищеним психоемоційним напруженням, страхом помилок, надмірною самокритичністю та почуттям розчарування.

Багатовимірна модель перфекціонізму охоплює три взаємопов'язані складові: самоорієнтовану, що передбачає висунення завищених вимог до себе; орієнтовану на інших, яка проявляється у високих очікуваннях щодо оточення; та соціально детерміновану, пов'язану з потребою відповідати очікуванням значущих інших. Самооцінка осіб із вираженими перфекціоністськими тенденціями значною мірою залежить від досягнутих результатів, при цьому критерії успіху часто мають нереалістично завищений характер, що підвищує ймовірність фрустрації. Водночас для таких осіб є характерним поєднання високої мотивації досягнення з інтенсивною мотивацією уникнення невдач [57, с. 33].

Відповідно до концепції виснаження Его, розробленої Р. Баумейстером, психологічний ресурс саморегуляції людини має обмежений характер. Тривале

залучення механізмів емоційного контролю, когнітивної регуляції та поведінкової самодисципліни поступово призводить до зниження доступності цих ресурсів, що негативно позначається на здатності підтримувати ефективну діяльність. Для осіб із вираженими перфекціоністськими настановами характерні підвищені вимоги до результатів, страх допущення помилок і схильність обирати надмірно складні завдання, що істотно підвищує ймовірність регуляторного виснаження. Наслідком такого стану стають труднощі з ініціюванням діяльності, які, своєю чергою, сприяють систематичному відтермінуванню виконання завдань [44, с. 1252–1254].

Вагомим психологічним предиктором зволікальної поведінки виступає також рівень самооцінки. Особи зі заниженою самооцінкою часто характеризуються нестачею впевненості у власних можливостях і схильністю уникати виконання завдань через страх можливих помилок, негативної оцінки з боку оточення або завчасне переконання у власній некомпетентності. Водночас надмірно висока самооцінка також може створювати передумови для відкладання діяльності, оскільки супроводжується переоцінкою власних ресурсів і необґрунтованою впевненістю у здатності завершити роботу в умовах дефіциту часу. Лише збалансований, адекватний рівень самооцінки забезпечує оптимальне поєднання самовпевненості, прагнення до досягнень і реалістичного усвідомлення меж власних можливостей [9, с. 56].

Вагомим психологічним детермінантом регуляції діяльності виступає самоєфективність, яку розуміють як переконаність особистості у власній здатності досягати поставлених цілей і долати труднощі на шляху їх реалізації. Її формування відбувається під впливом попереднього досвіду успішних і неуспішних дій, рівня соціальної підтримки та значущого зворотного зв'язку з оточенням, що, у свою чергу, визначає наполегливість, мотиваційну спрямованість і впевненість у власних можливостях. Висока самоєфективність сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки, психологічної стійкості та послідовності у досягненні цілей, тоді як її низький рівень асоціюється з

підвищеною тривожністю, уникненням складних завдань і швидким зниженням мотивації у ситуаціях невдачі.

Особистісна тривожність також розглядається як значущий предиктор зволікальної поведінки. К. Піскун і С. Гадзецька виокремлюють у її структурі три взаємопов'язані складові: когнітивну, що проявляється у нав'язливих думках про можливу неуспішність; емоційну, пов'язану зі станами напруження та внутрішнього хвилювання; а також поведінкову, яка включає дії, що знижують ефективність діяльності, зокрема затримки у виконанні завдань. Особи з високим рівнем тривожності схильні інтерпретувати навколишнє середовище як потенційно загрозливе, що призводить до зростання стресового навантаження, погіршення емоційного самопочуття, порушень організації діяльності та ослаблення самоконтролю. Підвищена тривожність знижує рівень енергійності, продуктивності та результативності роботи, що, своєю чергою, посилює тенденцію до уникнення завдань і відтермінування їх виконання. Найбільш виражені прояви зволікальної поведінки спостерігаються в умовах невизначеності, коли наявні психологічні ресурси переорієнтовуються на досягнення короткострокових цілей і швидкого результату [3; 35, с. 12].

М. Кузнецов, О. Жолинська та І. Філіппова наголошують на визначальній ролі вольової сфери у формуванні схильності до відкладання діяльності. Особи з вираженою зволікальною тенденцією частіше надають перевагу негайному задоволенню потреб замість орієнтації на віддалені цілі, що зумовлено недостатньою внутрішньою мотивацією та обмеженими можливостями самоконтролю. Емпіричні дані свідчать, що у студентської молоді інтенсивність відкладання навчальних завдань пов'язана з низьким рівнем розвитку вольових якостей, зокрема здатності контролювати поведінку, докладати цілеспрямовані вольові зусилля та протистояти спокусам. Навіть такий феномен, як нудьга, що часто виступає тригером зволікальної поведінки, розглядається дослідниками як наслідок недостатньої сформованості вольової регуляції [25, с. 556–560].

Саморегуляція діяльності є складною багаторівневою системою та охоплює низку функціональних підсистем, зокрема контроль уваги, регуляцію мотиваційних процесів, управління емоційними станами, перцептивний контроль, спрямований на відсів несуттєвої інформації, контроль кодування, що забезпечує утримання інформації в робочій пам'яті, регуляцію мобілізації зусиль, а також поведінковий контроль [27, с. 124].

Деякі дослідники вказують на взаємозв'язок відкладання завдань із навичками емоційної регуляції. Тобто, ухилення від виконання завдань відбувається через сильні негативні емоції, пов'язані з роботою над ними; щоб уникнути дискомфорту, особа переключається на менш складні або приємні види діяльності, що виступають як короточасне полегшення, але не сприяють продуктивності. На основі цього припускається, що рівень схильності до відкладання можна знизити шляхом формування навичок адаптивного управління емоціями. До таких навичок належать: усвідомлення власних емоцій, їхня точна ідентифікація та інтерпретація, розуміння причин виникнення, адаптивна модифікація негативних емоцій для покращення емоційного стану, прийняття та стійкість до власних емоційних проявів, а також емоційна самопідтримка і здатність зберігати стійкість у стресових ситуаціях.

Високий рівень відкладання завдань може призводити до значних негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Серед них виділяють хронічну виснаженість організму, депресивні стани, тривожність, порушення сну, хронічні болі та підвищену схильність до соматичних захворювань, зокрема серцево-судинних. Також спостерігається загальне зниження рівня задоволеності життям. Подібні наслідки зумовлені тим, що відкладання завдань підвищує рівень стресу, сприяє формуванню шкідливих звичок, відтермінуванню медичної допомоги та нехтуванню здоровим харчуванням і фізичною активністю через недостатню саморегуляцію. Крім того, існує зворотний зв'язок: погіршення стану здоров'я знижує рівень енергії,

що, у свою чергу, провокує повторні прояви відкладання завдань, утворюючи циклічний патерн [47, с. 25-35].

Схильність до відкладання навчальних завдань у юнаків-студентів також розглядається як один із факторів ризику академічного відрахування. Вона пов'язана з підвищеною емоційною напругою, стресом, незадоволеністю навчальним процесом, зниженням академічної успішності, недоброчесним виконанням робіт і складанням іспитів, а також потребою у перездачах. Дослідження показують існування зворотного взаємозв'язку між відкладанням завдань та задоволеністю навчанням: надмірне відкладання ускладнює досягнення академічних цілей, що знижує задоволеність навчальним процесом; низька задоволеність, у свою чергу, провокує подальше збільшення рівня відкладання завдань [47, с. 25-35].

Вікові особливості юнацького періоду, зокрема імпульсивність, недостатньо сформовані механізми самоконтролю, емоційна нестійкість та низький рівень самомотивації, у поєднанні із зовнішніми чинниками — стресовими ситуаціями, впливом соціальних мереж, дистанційним навчанням та наслідками війни — створюють передумови для високого рівня прокрастинації серед представників цієї вікової категорії. Особливо актуальною у цьому віці є академічна прокрастинація, що проявляється у свідомому відкладанні виконання навчальних завдань і супроводжується тривожністю, негативними емоційними станами, зниженням самооцінки та загального психологічного добробуту.

Серед основних психологічних детермінант прокрастинаційної поведінки юнаків виділяють страх помилки, перфекціонізм, низьку самоефективність, коливання самооцінки та виснаження его. Крім того, на її формування впливають організаційні фактори навчального процесу, а також особливості виховання. Таким чином, прокрастинація у юнацькому віці є багатфакторним явищем, яке поєднує індивідуальні, соціальні та контекстуальні аспекти і потребує комплексного підходу для ефективного подолання.

1.3. Потенціал арт-терапевтичних підходів у корекції прокрастинаційної поведінки юнаків

Арт-терапія розглядається як психокорекційний підхід, у межах якого творчі форми діяльності використовуються як засіб зміцнення психічного благополуччя та подолання внутрішніх психологічних ускладнень. Залучення мистецьких практик забезпечує цілісну інтеграцію когнітивних процесів, емоційних переживань і тілесного досвіду, що сприяє підвищенню рівня саморефлексії, розвитку здатності до самовираження, особистісному зростанню та формуванню соціальної компетентності. Завдяки цьому арт-терапія виступає ефективним засобом психологічної допомоги й підтримки.

У європейській арт-терапевтичній традиції зазвичай виокремлюють чотири провідні напрями роботи:

- Візуально-пластичний напрям, що охоплює використання образотворчих і матеріально-пластичних засобів (зокрема ізотерапію, роботу з глиною, фототерапію, створення колажів і масок) та спрямований на усвідомлення внутрішнього досвіду й символічне опредметнення емоційних станів;
- Драматерапевтичний напрям, до якого належать психодрама, соціограма, метод «playback» і казкотерапія, що створюють умови для опрацювання міжособистісних труднощів, розвитку навичок соціальної взаємодії та рефлексивного осмислення власного досвіду;
- Танцювально-руховий напрям, орієнтований на формування комунікативної компетентності, поглиблення усвідомлення тілесної ідентичності та розширення можливостей емоційної експресії;
- Музикотерапевтичний напрям, який включає сприймання музичних творів, вокалізацію та хоровий спів і сприяє емоційній регуляції, зниженню рівня тривожності та психоемоційного напруження [21].

Методи арт-терапії можуть впливати на різні аспекти прокрастинації, зокрема:

- формувати навички емоційної саморегуляції та вольових якостей;
- підвищувати усвідомленість і концентрацію;
- стимулювати мотивацію до діяльності та знижувати страх невдачі;
- розвивати навички планування, організації часу та розподілу завдань;
- створювати позитивне підкріплення і покращувати загальний емоційний стан [8, с.58–60].

Таким чином, арт-терапія має високий потенціал для корекції прокрастинаційної поведінки у юнаків, оскільки поєднує роботу з емоційною, когнітивною та мотиваційною сферами особистості, що є ключовими детермінантами цього явища.

Для зниження проявів прокрастинації важливу роль відіграє розвиток когнітивної гнучкості, яка дозволяє змінювати усталені мисленнєві та поведінкові моделі, ефективно пристосовуватись до нових умов і керувати власною активністю. Методи арт-терапії сприяють цьому процесу через творчі завдання, експерименти та креативний підхід до вирішення проблем. Завдяки мистецькій діяльності особа може розширювати світогляд, руйнувати стереотипи мислення, легше адаптуватися до змін і знаходити нестандартні рішення [57, с.35].

Високий рівень тривожності є одним із чинників, що посилює прокрастинаційні прояви. Він супроводжується сумнівами у власних силах, страхом помилок і складнощами у прийнятті рішень. Арт-терапія, що передбачає невербальні форми самовираження, створює безпечний простір для опрацювання цих страхів, зниження емоційної напруженості та активації внутрішніх ресурсів. Зокрема, ізотерапія допомагає через роботу з образами усвідомлювати свої переживання, приймати страхи та знаходити шляхи їх подолання [19, с.20–25].

Мистецтво дозволяє виражати емоції, які заважають ефективній діяльності, як у символічній формі (коли образи лише відображають внутрішні переживання), так і в реалістичній (точне відтворення емоційного стану). Використання різних технік – ізотерапія, музикотерапія, піскова терапія – забезпечує безпечне проживання емоційного напруження, розвиток здатності контролювати афекти та перетворювати негативний досвід у ресурс для активності. Також мистецька діяльність дозволяє працювати з глибинними несвідомими процесами та внутрішніми конфліктами.

Особливу увагу слід приділяти поступовому залученню учасника до терапевтичного процесу. Початкові заняття мають бути простими та доступними, що дозволяє знизити тривожність і забезпечити комфорт під час перших контактів із терапевтичними техніками. Лише після цього можлива робота з більш складними та глибокими вправами для розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та мотивації до дії [22, с.18–20].

Методи арт-терапії сприяють усвідомленню внутрішніх психологічних бар'єрів, дозволяють формувати реалістичні цілі та поступово їх досягати через творчий процес. Такий підхід активізує діяльність особистості, допомагає виражати емоції і переживання, що зменшує страх невдачі та підвищує мотивацію до самореалізації. Робота з візуальними або пластичними образами полегшує організацію думок, сприяє структуризації дій і розвитку навичок планування. На відміну від традиційної когнітивно-поведінкової терапії, яка здебільшого фокусується на свідомих установах та модифікації поведінкових стратегій, арт-терапія дає змогу працювати з несвідомими процесами, що дозволяє впливати на глибинні механізми прокрастинації.[16,с.86; 20,с.12].

Крім того, арт-терапевтичні практики допомагають формувати внутрішню опору особистості та підвищувати її самодостатність. Вони сприяють розвитку саморегуляції, рефлексивних навичок і відповідальності за власні дії. Техніки, що передбачають проєктивну або пластичну діяльність, дозволяють поступово переключатися від зовнішніх джерел підтримки до

опори на власні ресурси, що є важливим для стабілізації емоційного стану та підвищення ефективності діяльності [2, с.145–149)

Отже, арт-терапія може виступати ефективним інструментом у корекції прокрастинаційної поведінки серед юнаків. Використання творчої діяльності дозволяє розвивати самоусвідомлення, підвищувати здатність до емоційної регуляції, формувати когнітивну гнучкість, стимулювати мотивацію та знижувати рівень тривожності — ключові фактори, що сприяють появі прокрастинації. Арт-терапевтичні практики створюють безпечний простір для вираження і опрацювання емоцій, долаття страхів та подолання внутрішніх психологічних бар'єрів. Вони активізують внутрішні ресурси, підтримують формування адаптивних моделей поведінки та сприяють стабілізації емоційного стану. За рахунок роботи з візуальними образами та впливу на несвідомі процеси цей метод забезпечує глибший ефект на механізми прокрастинації, сприяючи розвитку самодостатності, навичок саморегуляції та відповідальності за власні дії.

Висновки до першого розділу

Відкладання важливих справ виступає складним і багатовимірним психологічним явищем, що характеризується порушенням механізмів саморегуляції та проявляється у свідомому перенесенні виконання значущих завдань, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків. Така поведінка зазвичай супроводжується негативними емоційними станами, відчуттям провини та внутрішнім дискомфортом. Відкладення завдань може проявлятися як тимчасова реакція на складні або неприємні види діяльності,

так і як відносно стабільна характеристика особистості, що формує стійку схильність до зволікання.

Наукові дослідження виділяють кілька форм цієї поведінкової тенденції: щоденну, академічну, компульсивну, невротичну та пов'язану з ухваленням рішень. Зокрема, академічне відкладання завдань характеризується свідомим перенесенням виконання навчальної діяльності і є особливо поширеним серед молоді. Хоча зазвичай така поведінка розглядається як деструктивна через її негативний вплив на ефективність діяльності та якість життя, деякі дослідники відзначають її потенційну адаптивну функцію — сигналізування про необхідність відновлення ресурсів або перегляду власних цілей та пріоритетів.

Юнацький період є критично важливим етапом формування особистості, коли особливо актуалізується потреба у самостійності, здатності брати на себе відповідальність та ухвалювати складні рішення, зокрема у навчальній та професійній сферах. У той же час саме цей віковий етап характеризується високою вразливістю до проявів відкладення діяльності, що пояснюється поєднанням вікових психологічних особливостей — недостатньо розвиненими механізмами емоційної регуляції, низьким рівнем самоконтролю та самомотивації, а також зовнішніми факторами, зокрема високим рівнем стресу, активним користуванням соціальними мережами, дистанційними форматами навчання в умовах пандемії COVID-19 та впливом війни в Україні.

Одним із вагомих чинників відкладання справ вважають перфекціонізм, що проявляється у високих вимогах до себе, страху помилок та схильності до негативного прогнозування результатів власної діяльності. Відповідно до теорії Баумейстера про «виснаження Его», тенденція до зволікання може розглядатися як наслідок обмежених психічних ресурсів. Постійний самоконтроль виснажує ці ресурси, ускладнюючи ініціювання наступних дій і, як результат, призводячи до відкладання завдань.

Не менш важливою є роль самооцінки. Відтермінування виконання справ може виникати як у випадку заниженої самооцінки через страх невдач, так і

при завищеній самооцінці, коли особа переоцінює власні можливості і відкладає виконання, сподіваючись впоратися з ним у останній момент. Показник самооефективності також є критичним: високий рівень забезпечує мотивацію та наполегливість у діяльності, тоді як низький підвищує тривожність, невпевненість у власних силах і, як наслідок, провокує звичку відкладати справи.

Важливим фактором, що впливає на схильність до відкладання завдань, є рівень тривожності, який спричиняє психоемоційне напруження, знижує продуктивність і підсилює прагнення уникати складних або неприємних видів діяльності. Недостатній розвиток вольових якостей також виступає значущим предиктором затримки дій: низька внутрішня мотивація, обмежений самоконтроль та схильність до нудьги сприяють перевазі миттєвого задоволення над реалізацією довгострокових цілей. Крім того, тенденція до зволікання часто пов'язана з труднощами у регуляції емоцій, коли особа відкладає виконання завдань задля уникнення негативних психоемоційних переживань, що виникають під час роботи.

Високий рівень систематичного відтермінування діяльності негативно позначається не лише на психічному, а й на фізичному стані особистості. Він може провокувати стресові реакції, психоемоційне та фізичне виснаження, тривожність, депресивні симптоми, порушення сну, хронічні больові синдроми та підвищувати ризик соматичних захворювань. У студентському середовищі це проявляється у формуванні негативного ставлення до навчання, зниженні академічної мотивації, погіршенні успішності та потенційному підвищенні ризику відрахування.

Арт-терапевтичні методи можуть слугувати ефективним засобом подолання звички відкладати завдання, оскільки вони сприяють інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів особистості. Різні напрями арт-терапії — ізотерапія, музикотерапія, драматерапія та танцювально-рухова терапія — надають безпечний простір для вербалізації та

символізації емоцій, розвитку самосвідомості й внутрішньої стабільності. Такі практики сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню когнітивної гнучкості, подоланню страху невдач та стимулюють активну мотивацію до дій. Творчий процес одночасно створює середовище для опрацювання внутрішніх конфліктів і розвитку навичок саморегуляції, планування та стратегічного управління власною поведінкою.

На відміну від строго структурованих методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапія дозволяє м'яко обходити психологічні захисні механізми та працювати з несвідомими процесами, що сприяє глибинним особистісним змінам. Завдяки цьому формується самодостатність, внутрішня опора та впевненість у власних силах, які є фундаментом для подолання звички відкладати важливі завдання та активного управління своєю поведінкою.

Таким чином, прокрастинація у юнаків є багатofакторним явищем, що поєднує особистісні риси, вікові характеристики та зовнішні впливи. Вона проявляється у зниженні мотивації, підвищенні тривожності та емоційного дискомфорту, що негативно впливає на навчальну діяльність, психологічний стан та загальний добробут. Вивчення особливостей прокрастинації у юнацькому віці є важливим для розробки ефективних корекційних стратегій та психопрофілактичних заходів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІЕ

2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення дослідження

Дослідження проводилося дистанційно за допомогою платформи Google Forms протягом квітня 2025 року (додаток Г). Загальна кількість учасників склала 80 осіб віком від 17 до 25 років, серед яких були студенти Черкаського державного педагогічного університету та Черкаського центру професійної освіти металургії та машинобудування. Головною метою дослідження стало визначення рівня відкладальної поведінки у молоді, а також аналіз основних факторів, що впливають на її прояви, з метою розробки рекомендацій і створення психокорекційної програми, спрямованої на зниження тенденції до відтермінування завдань через використання методів арт-терапії.

Дослідження реалізовувалося у три послідовні етапи.

Перший етап полягав у систематичному аналізі наукових джерел з метою вивчення феномену відкладальної поведінки, його проявів у юнацькому віці, причин виникнення та можливих наслідків для розвитку особистості. Особлива увага приділялася оцінці ефективності методик арт-терапії у зниженні високого рівня відкладання завдань.

Другий етап включав емпіричне дослідження та аналіз рівня відкладальної поведінки та її провідних причин у юнаків і дівчат обраної вікової групи.

Третій етап полягав у розробці рекомендацій та створенні психокорекційної програми, спрямованої на подолання високого рівня відкладальної поведінки за допомогою арт-терапевтичних методик.

Визначення особливостей юнаків, схильних до відкладальної поведінки, здійснювалося за допомогою «Шкали загальної відкладальної поведінки К. Лей» (General Procrastination Scale (GPS), K. Lay), адаптованої Т. Юдєєвою [12].

Особистісні характеристики юнаків оцінювалися із застосуванням трьох методик:

П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрей–Коста (NEO Personality Inventory, NEO PI) (P. T. Costa, R. R. McCrae) [36, с. 190–192];

Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) (A. Mehrabian) у модифікації М. Ш. Магомед-Емінова [11, с. 123];

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) (A. Rosenberg) [11, с. 127].

Перший інструмент дослідження — «Шкала загальної відкладальної поведінки» К. Лея (General Procrastination Scale, GPS) [48, с. 270] — призначений для оцінювання схильності до відкладання завдань як відносно стабільної особистісної характеристики. Методика була розроблена К. Леєм у 1986 році та пізніше адаптована Т. Юдєєвою для використання в умовах пострадянського простору.

Завдання шкали полягає у визначенні рівня відкладальної поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях, а також у встановленні того, наскільки характерним для особи є перенесення виконання завдань і дій у повсякденному житті. Відкладальна поведінка у межах цього інструменту розглядається як добровільне затримування дій, усвідомлене як потенційно шкідливе та ірраціональне. Таким чином, шкала орієнтована на оцінку даної поведінкової тенденції як особистісної риси.

Інструмент складається з 20 тверджень, що відображають типові життєві ситуації, здатні спричиняти відкладання певних дій або завдань. Респондентам пропонується зіставити кожне твердження з власним досвідом і оцінити його за п'ятибальною шкалою, де 1 відповідає «повністю не згоден», а 5 — «повністю

згоден». Частина тверджень подана у зворотній формі, що підвищує надійність і точність отриманих результатів.

За допомогою «П'ятифакторного особистісного опитувальника МакКрей–Коста» (NEO Personality Inventory) здійснюється конструювання психологічного портрету юнака. У межах дослідження використовувалася удосконалена версія методики, запропонована її авторами. Стимульний матеріал складається з 75 полярних парних тверджень щодо поведінкових проявів особистості, які оцінюються за п'ятибальною шкалою.

Методика дозволяє визначити рівень вираженості п'яти основних факторів особистості: Екстраверсія–Інтроверсія, Прив'язаність–Відстороненість, Самоконтроль–Імпульсивність, Емоційна стійкість–Емоційна нестійкість, Експресивність–Практичність.

Кожен фактор включає низку підшкал, що деталізують окремі прояви особистості, які представлені у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Перелік шкал «П'ятифакторного особистісного опитувальника»

Фактор / № шкали	Екстраверсія – інтроверсія	Прив'язаність – відстороненість	Самоконтроль – імпульсивність	Емоційна стійкість – емоційна нестійкість	Експресивність – практичність
1.	Активність – пасивність	Теплота – байдужість	Акуратність – неаккуратність	Тривожність – безтурботність	Цікавість – консерватизм
2.	Домінування – підпорядкованість	Співробітництво – суперництво	Наполегливість – відсутність наполегливості	Напруженість – розслабленість	Допитливість – реалістичність
3.	Комунікабельність – замкнутість	Довірливість – підозрілість	Відповідальність – безвідповідальність	Депресивність – емоційна комфортність	Артистичність – відсутність артистичності
4.	Пошук вражень – уникнення вражень	Розуміння – нерозуміння	Самоконтроль поведінки – імпульсивність	Самокритика – самодостатність	Сенситивність – нечутливість
5.	Привернення уваги – уникнення уваги	Повага інших – самоповага	Передбачливість – легковажність	Емоційна лабільність – емоційна стабільність	Пластичність – ригідність

Обробка отриманих даних здійснювалася шляхом підрахунку загальної кількості балів за кожним інструментом. У межах оцінки відкладальної поведінки виокремлюють три рівні її проявів:

Високий рівень — 75–100 балів;

Середній рівень — 45–74 бали;

Низький рівень — до 44 балів.

Методика не вимагає спеціальної підготовки респондентів, легко застосовується у дистанційному форматі, а отримані результати обробляються швидко та ефективно. Вона забезпечує зручний аналіз та порівняння даних, а також підтверджує свою надійність і валідність у науковому середовищі. Застосування даного інструменту дозволяє оцінити відкладальну поведінку в різних життєвих сферах та отримати репрезентативні дані щодо її рівня у юнаків.

Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана (MATS, модифікація М. Ш. Магомед-Емінова) є психодіагностичним інструментом, що спрямований на визначення ступеня вираженості мотиваційної тенденції досягнення успіху та уникнення невдач. Методика дозволяє оцінити загальну спрямованість особистості в діяльності, її орієнтацію на результат чи процес, а також інтенсивність прагнення досягати поставлених цілей.

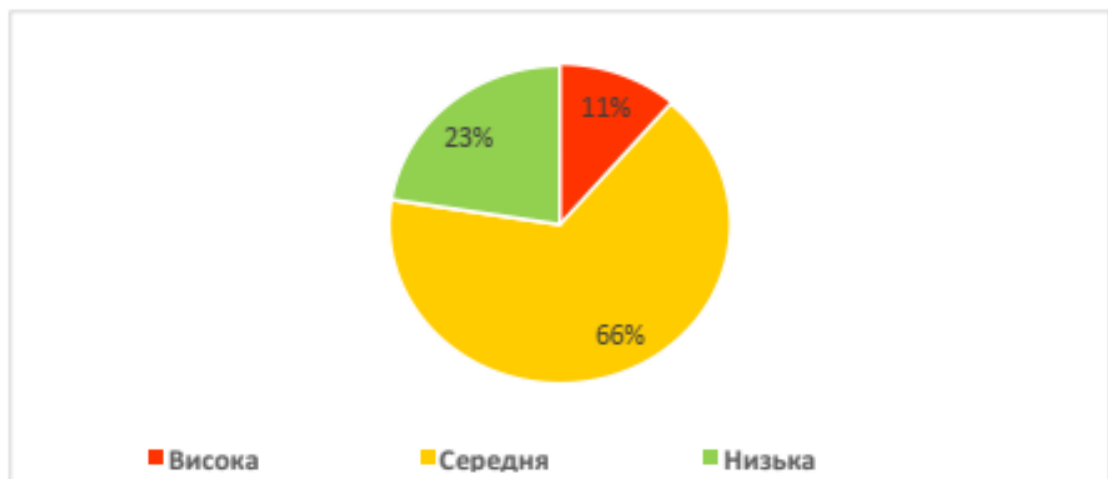


Рис. 2.2.1. Рівні схильності до прокрастинації юнаків за «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лей

Переважання середнього рівня схильності до відкладальної поведінки у юнаків можна пояснити особливостями вікового періоду, зокрема підвищеним рівнем стресу через соціальні вимоги, необхідністю пошуку життєвого шляху та недостатньо розвиненими навичками самоконтролю. Водночас, ця звичка рідко набуває хронічного характеру завдяки прагненню до навчальної та професійної самореалізації, формуванню незалежності та наявності мотивації у процесі вибору бажаного життєвого шляху. Через це юнаки можуть відкладати виконання необхідних завдань, водночас докладаючи зусиль до самодисципліни.

За результатами застосування «П'ятифакторного особистісного опитувальника» (NEO Personality Inventory) було визначено рівень вираженості основних особистісних характеристик юнаків за п'ятьма базовими факторами. Середній показник екстраверсії склав 45,6 бала з максимально можливих 75, що відповідає рівню вище середнього та свідчить про схильність досліджуваних до активної комунікації, прагнення до взаємодії з оточенням і високої емоційної виразності. Найвищі показники були зафіксовані у шкалах прив'язаності (50,3 бала), самоконтролю (50,1 бала), емоційної нестійкості (51,7 бала) та експресивності (52,7 бала). Візуалізація результатів наведена на рисунку 2.2.2.

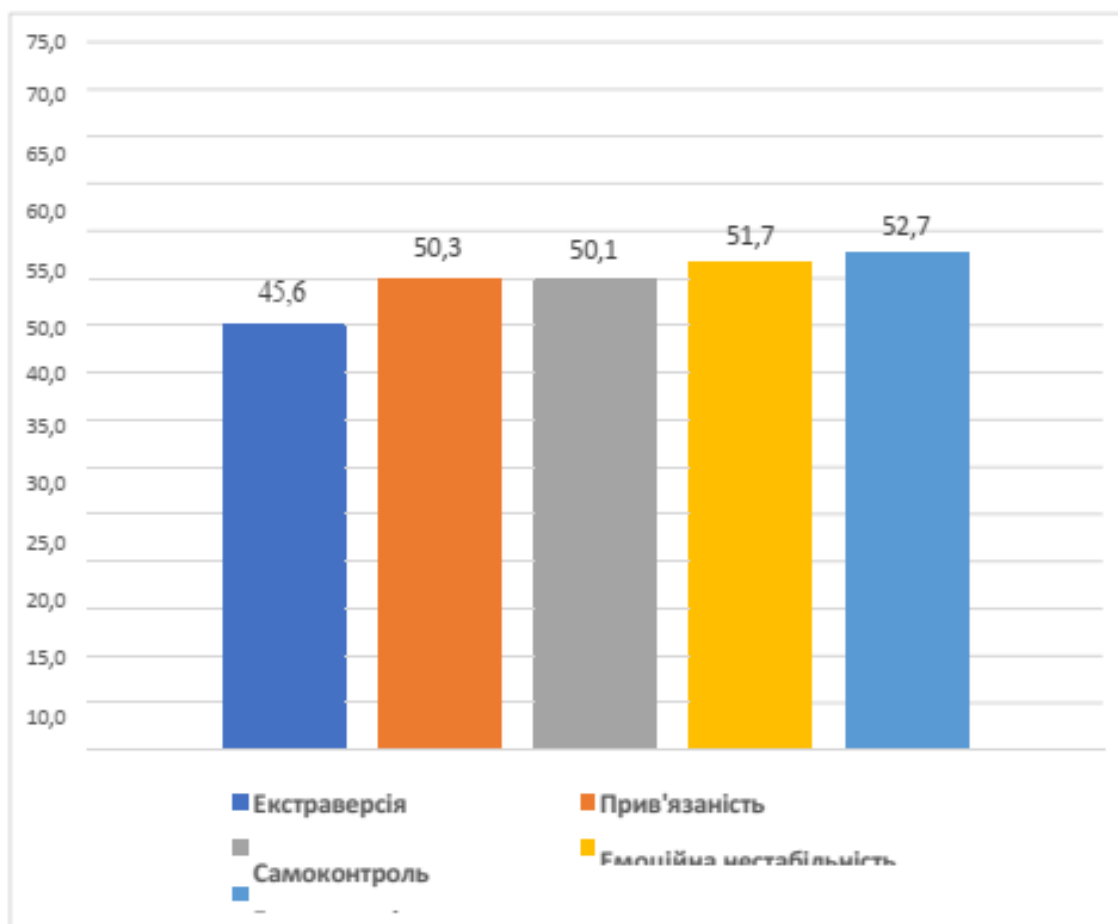


Рис. 2.2.2. Вираженість особистісних рис юнаків за «П'ятифакторним особистісним опитувальником МакКрей-Коста» (NEO Personality Inventory)

Отримані результати свідчать, що юнакам у середньому притаманне прагнення до встановлення та підтримки соціальних контактів, хоча цей показник не досягає максимального рівня вираженості. У поведінковому профілі досліджуваних простежуються відповідальність, організованість та готовність дотримуватися соціальних норм, що відображає тенденцію до гармонійного інтегрування у міжособистісні стосунки. Достатньо виражені емпатія, толерантність і здатність до колективної співпраці, що підтверджує орієнтацію юнаків на взаємодію та підтримку у групі. Високий рівень самоконтролю свідчить про прагнення до цілеспрямованої діяльності, планування власної активності та усвідомленого регулювання поведінкових проявів.

Водночас результати демонструють підвищену емоційну нестійкість, що проявляється у тривожності, внутрішньому напруженні та схильності до сумнівів. Цей феномен можна розглядати як закономірність юнацького віку, обумовлену процесами особистісного становлення, гормональними змінами та соціальною адаптацією. Поєднання позитивних особистісних характеристик (відповідальність, емпатія, організованість) із певними емоційними коливаннями створює психологічний фон, який, з одного боку, формує потенціал для розвитку, а з іншого — може виступати фактором уразливості до дезадаптивних проявів, зокрема до відкладальної поведінки.

За результатами застосування «Шкали мотивації досягнення» А. Мехрабіана встановлено, що більшість юнаків (92 % вибірки, 74 особи) не демонструють вираженого спрямування мотивів. Їхня мотивація є ситуативною і значною мірою залежить від зовнішніх умов. Такі молоді люди переважно зосереджені на процесі діяльності, ніж на кінцевому результаті, що може ускладнювати постановку чітких цілей.

Яскраве прагнення до успіху відзначено у 4 % вибірки (3 особи). Ці респонденти характеризуються ініціативністю, наполегливістю, високою самооцінкою та орієнтацією на високі стандарти виконання завдань. Ще 4 % (3 особи) демонструють поведінку, спрямовану на уникнення невдач, тобто керуються негативною мотивацією: намагаються уникати ризикових ситуацій, відчують страх перед можливими негативними наслідками, що проявляється у низькій ініціативності, нерішучості або відмові від складних завдань. Візуалізація даних наведена на рисунку 2.2.3.

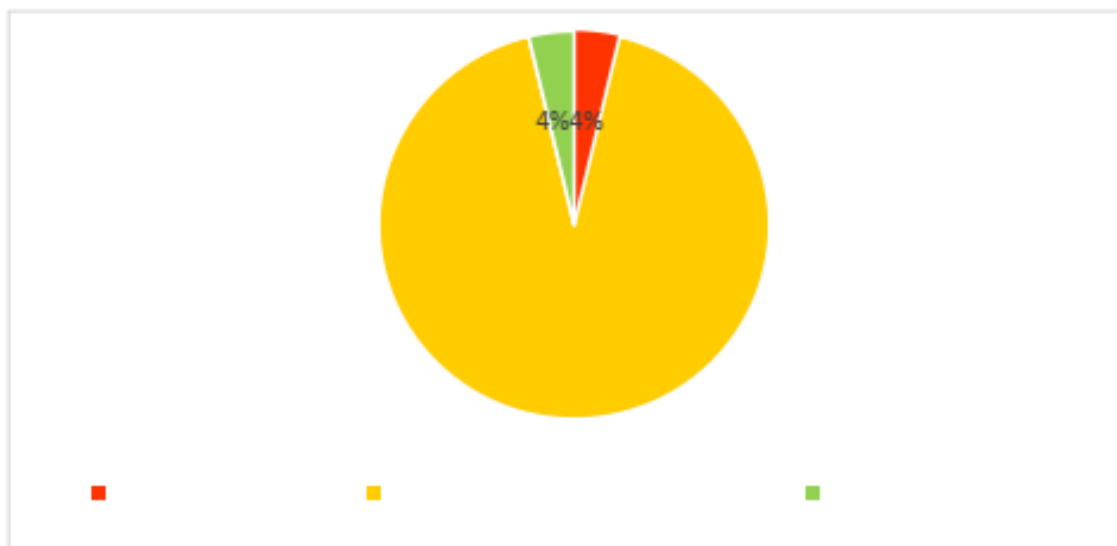


Рис. 2.2.3. Вираженість мотивації досягнення юнаків за «Шкалою мотивації досягнення А. Мехрабіана»

Переважає частина юнаків, які не демонструють чітко вираженої мотиваційної спрямованості на досягнення, свідчить про період невизначеності та активного пошуку власної ідентичності, що є характерним для даного етапу розвитку. Це явище пов'язане з процесами формування ціннісних орієнтацій, вибору професійного шляху та впливом різноманітних соціальних чинників. Невелика група респондентів, які проявляють помітну орієнтацію на досягнення успіху або уникнення невдач, вказує на наявність індивідуальних відмінностей у формуванні стабільних мотиваційних стратегій у ранньому дорослому віці.

Застосування «Шкали самооцінки Розенберга» показало, що у 44 % учасників вибірки (35 осіб) відзначається високий рівень самооцінки. Такі респонденти характеризуються впевненістю в собі, позитивним сприйняттям життєвих ситуацій, готовністю до нових викликів та реалістичною оцінкою власних можливостей. Ще 37 % юнаків (30 осіб) демонструють середній рівень самооцінки, що відповідає типовим характеристикам етапу становлення особистості. У цій групі впевненість проявляється лише в окремих сферах

життя, а сумніви та залежність самосприйняття від зовнішніх обставин або соціального порівняння є частими.

Низький рівень самооцінки виявлено у 14 % вибірки (11 осіб); їм властиві відчуття невпевненості у власних силах, відчуття неповноцінності та надмірна самокритичність. Дуже високий рівень самооцінки спостерігається у 5 % респондентів (4 особи); ці юнаки є рішучими й наполегливими, однак іноді демонструють необ'єктивну оцінку власних можливостей та знижений рівень сприйняття критики з боку оточення. Отримані результати візуалізовані на рисунку 2.2.4.

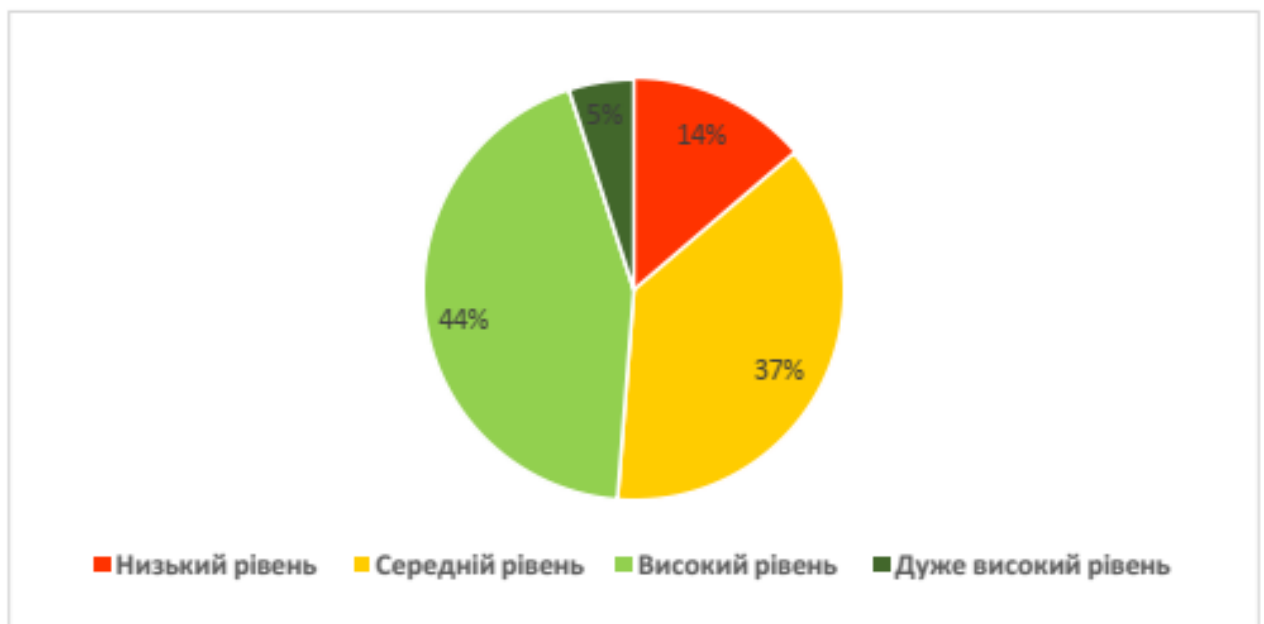


Рис. 2.2.4. Рівень самооцінки юнаків за «Шкалою самооцінки Розенберга»

Аналіз отриманих результатів демонструє загалом сприятливу тенденцію у сприйнятті себе серед юнацької аудиторії. Переважання високих показників самооцінки у більшості учасників свідчить про усвідомлену віру у власні здібності, що виступає важливим ресурсом для адаптивної поведінки та особистісного розвитку. Водночас середній рівень самооцінки, зафіксований у значної частини вибірки, відображає процес ще неповного становлення

особистісної ідентичності. Менша частка респондентів із низьким або надмірно високим рівнем самооцінки свідчить про те, що ці показники здебільшого визначаються індивідуальними особливостями, а не типовими віковими закономірностями.

Для вивчення взаємозв'язку між особистісними характеристиками та тенденцією до відтермінування завдань було застосовано кореляційний аналіз. Лінійний зв'язок між змінними оцінювався за допомогою коефіцієнта Пірсона, а його статистична значущість визначалась через двобічне р-значення із використанням інструментів бібліотеки SciPy [32]. Подальший розгляд обмежувався лише тими кореляційними залежностями, які виявилися статистично достовірними.

Кореляційний аналіз між рівнем прояву відкладальної поведінки та п'ятьма факторами «П'ятифакторного особистісного опитувальника» (а також відповідними підшкалами) показав суттєвий негативний зв'язок між рівнем затримування дій і фактором самоконтролю особистості ($r = -0,64$, $p \leq 0,01$). Найбільше схильні до відкладання завдань ті юнаки, які мають труднощі з плануванням та регуляцією власної діяльності, а також піддаються спокусам короткочасного задоволення.

Серед підшкал помітно негативний вплив на рівень відкладальної поведінки виявлено у таких рис, як акуратність ($r = -0,64$, $p \leq 0,01$), наполегливість ($r = -0,61$, $p \leq 0,01$) та відповідальність ($r = -0,56$, $p \leq 0,01$), помірно негативно — передбачливість ($r = -0,46$, $p \leq 0,01$). Таким чином, ключовими факторами затримування виконання завдань є недостатній рівень організованості, відсутність тривалої цілеспрямованості, легковажне ставлення до наслідків власних дій та низька серйозність у плануванні майбутніх справ. Наступним за значимістю є помірний позитивний зв'язок між рівнем відкладальної поведінки та емоційною нестійкістю ($r = 0,47$, $p \leq 0,01$). Складності у регуляції емоцій ускладнюють здатність юнаків своєчасно розпочинати та завершувати завдання. Помірний вплив на затримування дій

виявляється у всіх складових цього фактора: тривожність ($r = 0,38, p \leq 0,01$), напруженість ($r = 0,39, p \leq 0,01$), депресивність ($r = 0,39, p \leq 0,01$), самокритичність ($r = 0,36, p \leq 0,01$) та емоційна лабільність ($r = 0,45, p \leq 0,01$). Відкладальна поведінка підсилюється страхом перед невдачею, внутрішнім дискомфортом, низьким рівнем енергії, негативізмом, надмірною суворістю до себе та коливаннями настрою.

Помірно негативний зв'язок із відкладальною поведінкою виявлено для фактора прив'язаності ($r = -0,36, p \leq 0,01$). Стабільні міжособистісні стосунки та відчуття безпеки у соціальній взаємодії можуть зменшувати схильність до зволікання. Значущий негативний вплив на відкладальну поведінку мають довірливість ($r = -0,35, p \leq 0,01$), повага до інших ($r = -0,40, p \leq 0,01$) та здатність до розуміння ($r = -0,27, p \leq 0,01$), тоді як теплота проявляє слабший вплив ($r = -0,21, p \leq 0,1$). Таким чином, більш схильні до затримування виконання завдань ті юнаки, які недовірливі, не прагнуть підтримувати позитивне ставлення оточення та не усвідомлюють наслідків власних дій для інших. Опосередковано цей рівень відкладальної поведінки підвищує низька здатність до емоційної близькості та соціальної підтримки.

Фактор екстраверсії виявляє слабкий негативний зв'язок із частотою проявів затримування дій ($r = -0,28, p \leq 0,01$). Вища потреба у соціальній взаємодії та стимуляції зменшує прояви відкладальної поведінки. Серед підшкал екстраверсії помірно негативний вплив на відкладання мають активність ($r = -0,30, p \leq 0,01$) та домінування ($r = -0,32, p \leq 0,01$), тоді як пошук вражень проявляє слабкий негативний ефект ($r = -0,24, p \leq 0,05$). Це свідчить, що юнаки з високою схильністю до відкладальної поведінки характеризуються низьким рівнем енергії та активності, відсутністю прагнення контролювати ситуацію та впливати на інших, а також зниженою зацікавленістю у нових досвідах.

Зі загальним фактором експресивності статистично значущих кореляційних зв'язків не виявлено. Однак один із його аспектів — допитливість

— демонструє слабкий позитивний вплив на рівень відкладальної поведінки ($r = 0,27$, $p \leq 0,05$). Юнаки, які проявляють підвищений інтерес до нового та

Таблиця 2.2.1

Кореляційні зв'язки між рівнем прокрастинації й особистісними особливостями юнаків за «П'ятифакторним особистісним опитувальником»

Екстраверсія -0,28*	Прив'язаність -0,36*	Самоконтроль -0,64*	Емоційна нестійкість 0,47*	Експресивність -
Активність -0,30*	Теплота -0,21***	Акуратність -0,64*	Тривожність 0,38*	Цікавість -
Домінування -0,32*	Співробітництво -	Наполегливість -0,61*	Напруженість 0,39*	Допитливість 0,27**
Комунікабельність -	Довірливість -0,35*	Відповідальність -0,56*	Депресивність 0,39*	Артистичність -
Пошук вражень -0,24**	Розуміння -0,27*	Самоконтроль поведінки -	Самокритика 0,36*	Сенситивність -
Привернення уваги -	Повага інших -0,40*	Передбачливість -0,46*	Емоційна лабільність 0,45*	Пластичність -

Прим.: * – на рівні значущості $p \leq 0,01$, ** – на рівні значущості $p \leq 0,05$,

*** – на рівні значущості $p < 0,1$.

невідомого, можуть відкладати поточні рутинні завдання, переключаючи увагу на більш цікаві та стимулюючі подразники. Отримані результати наведено в таблиці 2.2.1.

На основі аналізу даних «П'ятифакторного особистісного опитувальника» можна сформулювати психологічний портрет юнака, який схильний до відтермінування виконання завдань. Ключовою характеристикою є низький рівень самоконтролю. Такі особи зазвичай мають труднощі з регуляцією власної поведінки та плануванням діяльності, а також демонструють обмежену

здатність протистояти спокусам миттєвого задоволення. Недостатній рівень організованості, низька цілеспрямованість, несерйозне ставлення до обов'язків і відсутність навичок прогнозування наслідків власних дій знижують внутрішню мотивацію до своєчасного виконання завдань.

Юнак із високою схильністю до відкладання часто має проблеми з емоційною регуляцією, що суттєво ускладнює початок і завершення завдань. Різні емоційні стани, такі як тривожність чи внутрішнє напруження, створюють значний дискомфорт, і відкладання стає механізмом його уникнення. Завдання починають асоціюватися з негативними переживаннями, тому замість протидії емоційним впливам юнак обирає тимчасове полегшення, що формує циклічний характер затримування виконання обов'язків.

Соціальний аспект також впливає на схильність до відкладальної поведінки. Юнак-прокрастинатор недовіряє оточенню, не прагне підтримувати чужу повагу та не усвідомлює власного впливу на інших. Це знижує як зовнішні, так і внутрішні соціальні стимули до своєчасного виконання завдань. Низька здатність до емоційної близькості та підтримки сприяє підвищенню рівня відкладання, оскільки відсутність міцних соціальних зв'язків створює додатковий стрес та відчуття ізоляції, що особливо впливає на завдання, пов'язані з командною роботою.

Крім того, юнаки, схильні до відкладальної поведінки, часто проявляють інтроверсію, тобто знижений рівень потреби у соціальній взаємодії та зовнішній стимуляції. Вони характеризуються низькою енергією та ініціативністю, повільно беруться за виконання завдань і обмежено взаємодіють із зовнішнім середовищем, що посилює затримування дій. Парадоксально, разом із цими рисами спостерігається підвищена допитливість: увага юнака легко перемикається на нові об'єкти та стимули, що часто відволікає від виконання поточних, менш цікавих завдань.

За результатами аналізу зв'язку між рівнем відкладальної поведінки та мотивувальною спрямованістю досягнення, визначеною за «Шкалою мотивації

досягнення» А. Мехрабіана, виявлено, що прагнення до успіху має виражений негативний вплив на прояви затримування виконання завдань ($r = -0,70$, $p \leq 0,01$). Яскраво виражена цілеспрямованість виступає важливим внутрішнім стимулом до дії. Юнаки, яким бракує цієї риси, більше орієнтуються на можливість поразки або покарання, ніж на ймовірність успішного завершення роботи, що призводить до частішого відкладення завдань.

Рівень самооцінки, визначений за «Шкалою самооцінки Розенберга», також демонструє помітний негативний вплив на відкладальну поведінку ($r = -0,51$, $p \leq 0,01$). Юнаки з низькою оцінкою власних здібностей та можливостей частіше виявляють схильність до затримування виконання завдань, ніж їхні однолітки, які відчувають впевненість у собі. Отримані результати

пр
едс
тав
ле
ні
в
таб
ли

Таблиця 2.2.2

**Кореляція мотивації досягнення й самооцінки з рівнем
прокрастинації юнаків**

Мотивація до досягнення	Самооцінка
-0,70*	-0,51*

*Прим.: * – на рівні значущості $p \leq 0,01$.*

ці 2.2.2.

Юнаки з високою мотивацією досягнень сприймають завдання як виклик та можливість самоствердження, а не як загрозу. Вони орієнтовані на позитивний

результат, отримують задоволення від процесу виконання роботи і не відчують страху перед труднощами, тому прояви відкладальної поведінки у них мінімальні. Натомість молоді люди, схильні до затримування завдань, часто переживають страх помилок і критики. Тривожність переважає їхні вольові зусилля, змушуючи уникати ситуацій із потенційно негативним результатом. Такі юнаки концентруються не на потенційній винагороді за успіх, а на можливих наслідках невдачі, що провокує відтермінування виконання завдань як захисну реакцію.

Схильність до відкладальної поведінки також зростає при низькому рівні самооцінки. Юнаки з позитивним сприйняттям власних здібностей впевнені у своїх силах, спокійно ставляться до можливих невдач і планомірно виконують завдання. Ті ж, хто має низьку самооцінку, недооцінюють свої сильні сторони та відкладають завдання і прийняття рішень, прагнучи уникнути негативних емоційних переживань і очікуваної поразки.

Аналіз результатів дослідження дозволяє виділити ключові особистісні характеристики, що сприяють відкладальній поведінці. До них належать: дефіцит самоконтролю, що проявляється у труднощах планування та регуляції дій; емоційна нестабільність і неефективна регуляція емоцій; недовіра до оточення та низька здатність до емоційної близькості; знижена потреба у соціальній взаємодії; брак енергії; фокусування на можливих невдачах; а також низький рівень самооцінки.

2.2. Методичні рекомендації щодо подолання відкладальної поведінки у юнаків засобами арт-терапії

Дослідження показало, що схильність до відтермінування виконання завдань є досить розповсюдженим явищем серед юнаків і має суттєвий негативний вплив на їхню академічну успішність, особистісний розвиток, професійне самовизначення та загальний рівень психоемоційного благополуччя. Відкладення необхідних справ супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним напруженням та почуттям провини. Регулярна практика відкладання завдань може призводити до зниження самооцінки, зменшення відчуття власної компетентності, появи внутрішніх конфліктів, ускладнення міжособистісних стосунків і загального психофізичного виснаження. Таким чином, подібна поведінкова стратегія носить деструктивний характер і вимагає цілеспрямованої психокорекційної роботи.

Одним із найбільш ефективних підходів до зменшення схильності до відтермінування завдань у юнацькому віці є арт-терапія — метод психологічної корекції, який забезпечує глибокий та делікатний вплив на психіку через творчу діяльність. Цей підхід працює як на свідомому, так і на підсвідомому рівні, що дозволяє долати внутрішні психологічні бар'єри, захисні механізми та опір до змін.

Арт-терапія включає широкий спектр практик, таких як малювання, музичні вправи, ліплення, створення колажів, драматичні та лялькові ігри, що дає змогу гнучко враховувати вікові та особистісні особливості кожного клієнта. Завдяки цим технікам юнаки отримують безпечний спосіб вираження власних страхів, тривог, сумнівів і невпевненості через символічні або непрямі форми, що не вимагають вербалізації проблеми. Такий підхід робить арт-терапію доступною для тих, хто не готовий відкрито обговорювати свої внутрішні переживання, а також для осіб, які ще не усвідомлюють наявності власних конфліктів.

Цей метод дозволяє аналізувати різні психологічні аспекти відкладальної поведінки, включно з тривожністю, присутністю внутрішнього критика та

низьким рівнем самооцінки, через образи, метафори чи ігрові вправи. Без примусу або тиску клієнт поступово набуває здатності усвідомлювати та приймати себе, визначати власні потреби та підтримувати внутрішню рівновагу. Арт-терапія особливо результативна у роботі з молодими людьми, схильними до страху помилки або надмірного контролю. Техніки арт-терапії спрямовують увагу на переживання моменту «тут і тепер», формуючи навички прийняття спонтанності, невизначеності та недосконалості, замість прагнення контролювати кожний етап діяльності.

Мистецька діяльність виступає як форма практичного досвіду, яка стимулює активність та самовираження, не вимагаючи постійного контролю за процесом, і створює умови для освоєння нового досвіду. У процесі виготовлення художніх об'єктів власними руками клієнт переходить із пасивного стану та відчуття безпорадності до активної позиції, що сприяє розвитку внутрішньої ініціативи та усвідомленої відповідальності за власні дії.

Методи арт-терапії надають можливість пізнавати себе, свої емоції, думки, потреби, бажання та цілі. Під час створення художнього образу, а потім його аналізу, клієнт отримує нові інсайти щодо власної особистості і світогляду, що сприяє перегляду ставлення до себе, кращому саморозумінню та формуванню основи для змін.

Отже, арт-терапія забезпечує глибоке самопізнання, сприяє самоприйняттю, розвитку самоусвідомленості, формуванню навичок регуляції емоційного стану, стимулює внутрішню мотивацію та підтримує пошук нових конструктивних стратегій поведінки.

На підставі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження була розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на зниження рівня відкладальної поведінки у осіб юнацького віку (див. додатки Д та Е). Під час розробки програми акцент робився на основні чинники, які сприяють виникненню відкладання завдань серед юнаків.

Мета програми: сприяти зниженню проявів відкладальної поведінки у юнаків шляхом розвитку самосвідомості та прийняття себе, зменшення тривожних станів, подолання страху помилок, підвищення самооцінки, вдосконалення емоційної регуляції, самодисципліни та навичок планування, а також формування внутрішньої мотивації до цілеспрямованої діяльності із застосуванням методів арт-терапії.

Завдання програми:

1. Зменшення емоційного напруження та рівня тривожності.
2. Подолання страху помилок і невдач у навчальній та життєвій діяльності.
3. Формування здорової самооцінки та підвищення віри у власні компетенції.
4. Створення позитивного і реалістичного уявлення про себе.
5. Сприяння усвідомленню власних емоцій і їх безпечному вираженню; розвиток навичок їх контролю.
6. Формування безпечного простору для самопізнання та самовираження.
7. Підвищення рівня самодисципліни, вольових якостей та здатності до ефективного планування.
8. Усвідомлення особистісних потреб, бажань і життєвих пріоритетів.
9. Актуалізація мотиваційної сфери та розвиток внутрішньої зацікавленості у діяльності.
10. Розвиток творчого мислення, гнучкості та адаптивності через активізацію креативного потенціалу.
11. Виявлення та мобілізація внутрішніх ресурсів особистості для досягнення цілей.
12. Розвиток навичок саморефлексії, спостереження за власними емоційними станами та думками.

Програма передбачає послідовне поєднання психокорекційних і творчих методик, що дозволяє впливати на особистісні чинники відкладальної

поведінки та стимулювати розвиток конструктивних стратегій поведінки у юнаків.

Форма та організація занять: індивідуальні сесії тривалістю 60–90 хвилин з періодичністю 1–2 рази на тиждень.

Цільова аудиторія: юнаки віком 18–25 років.

Корекційно-розвивальна програма складається з п'яти логічно структурованих блоків:

Блок «Знайомство»

Заняття 1: «Знайомство»

Мета: створити довірливу атмосферу між психологом та учасником, налаштувати клієнта на ефективну роботу, активізувати його творчий потенціал.

Блок «Подолання тривоги та розвиток емоційної регуляції»

Заняття 2: «Коли тривога керує мною»

Заняття 3: «Я – не моя емоція»

Мета: знизити рівень тривожності, сприяти вивільненню внутрішніх переживань, навчити усвідомлювати власні емоції та формувати навички ефективної емоційної регуляції.

Блок «Робота з самоприйняттям»

Заняття 4: «Не помиляється лише той, хто нічого не робить»

Заняття 5: «Мій внутрішній критик»

Заняття 6: «Дозволяю собі бути»

Мета: підвищення самооцінки та віри у власні можливості, формування позитивного образу «Я», подолання страху помилок і невдач, трансформація деструктивної самокритики у конструктивне самосприйняття.

Блок «Розвиток вольових якостей та внутрішньої мотивації»

Заняття 7: «Воля в дії»

Заняття 8: «Свобода в межах»

Заняття 9: «Крок за кроком»

Мета: сприяння усвідомленню власних потреб, цілей і бажань, розвиток самодисципліни та навичок планування, формування внутрішньої мотивації та активного ставлення до діяльності.

Блок «Завершення та підсумки»

Заняття 10: «Мої ресурси – моя опора»

Заняття 11: «Я змінююсь»

Мета: сприяти виявленню та використанню внутрішніх ресурсів, підвести підсумки попередніх занять, стимулювати самостійний розвиток клієнта з опорою на власні можливості.

Для зниження тривожності, емоційного навантаження та розвитку навичок самозаспокоєння використовувалися різноманітні арт-терапевтичні методи, зокрема: «Каракулі і метаморфози», «Дудлінг», «Сенсорна релаксація», «Ниткографія», «Медитативне малювання» та подібні практики. Дані техніки не потребують спеціальної художньої підготовки, проте стимулюють сенсорно-моторні процеси, що сприяє зменшенню психоемоційного напруження, релаксації нервової системи та полегшує вираження внутрішніх переживань через створення образів. Крім того, вони можуть використовуватися як інструмент ситуативного саморегулювання та підтримки емоційної рівноваги у повсякденному житті [2, с.145; 14].

Для роботи зі страхом помилок та формування адаптивного ставлення до невдач застосовувалися вправи «Малюнок із плями», «Дві мандали» і «Смішні помилки». Виконання цих завдань допомагає учасникам усвідомити помилки як джерело корисного досвіду, розвивати когнітивну гнучкість і приймати власну недосконалість як частину процесу особистісного розвитку [14, с.12].

З метою корекції самокритики та трансформації внутрішнього критика використовувалися методики «Образ внутрішнього критика», «Я поруч із критиком», «Діалог із критиком» і «Внутрішній захисник». Ці вправи дозволяють учасникам візуалізувати внутрішнього критика, дистанціюватися

від його впливу, усвідомити його роль у психоемоційній сфері та перетворити критичні прояви на конструктивні стратегії самопідтримки [2, с.147].

Для розвитку позитивного самосприйняття, підвищення самооцінки та формування здорового образу «Я» застосовувалися вправи: «Ідеальний Я і Я, який має право на помилку», «Галерея моїх досягнень», «Дерево мого Я» та інші. Виконання цих завдань сприяє корекції негативних установок щодо себе, зміцненню внутрішньої впевненості та увазі на власних досягненнях, сильних рисах і внутрішніх ресурсах [26, с.61].

Для стимулювання вольових якостей, усвідомлення особистісних потреб, мотивів і цілей використовувалися методики: «Мої потреби», «Голос мотиву», «Казка про успіх». Ці вправи активізують процес саморефлексії, допомагають структурувати життєві цілі та пріоритети, а також формують внутрішню мотивацію до продуктивної діяльності [14, с.13].

З метою розвитку самодисципліни, навичок планування та підвищення концентрації уваги застосовувалися вправи: «Хочу – Можу – Треба», «Техніка GROU», які сприяють визначенню пріоритетів і послідовності дій, а також «Повільне малювання» і «Карта внутрішнього контролю», що тренують увагу, концентрацію та формують здатність ефективно організовувати власну діяльність [14, с.20].

Для розвитку усвідомлення власних емоцій та набуття навичок їх регуляції у клієнтів застосовувалися різноманітні арт-терапевтичні методики, серед яких: «Карта емоцій», «Страшна маска» та аналогічні вправи. Ці методики дозволяють досліджувати внутрішній емоційний стан, опрацьовувати його прояви та відпрацьовувати способи регулювання через символічне або рольове відтворення переживань. Регулярне використання вправи «Портрет настрою» стимулює систематичний аналіз власного емоційного фону, що сприяє розвитку емоційної самосвідомості та підвищенню здатності до саморегуляції.

Для осмислення пройденого особистісного шляху, активації внутрішніх ресурсів та підвищення впевненості у власних силах використовувалися такі техніки: «Я сьогодні», що сприяє рефлексії над власними змінами; «Подарунок собі», що дозволяє символічно висловити прийняття себе; «Я – супергерой» і «Успішна людина», які орієнтовані на зміцнення цілісного позитивного образу «Я» та формування віри у власні здібності; а також «Лист собі в майбутнє», який мотивує до продовження особистісного розвитку та досягнення поставлених цілей [25, с.345–347].

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене дистанційно взимку 2025 року серед 80 юнаків віком від 17 до 25 років — студентів Черкаського державного педагогічного університету та Черкаського центру професійної освіти металургії та машинобудування, — дало змогу комплексно дослідити рівень прокрастинації та психологічні чинники, що зумовлюють її прояви в юнацькому віці. Дослідження здійснювалося у три етапи: теоретичний аналіз проблеми прокрастинації, психодіагностичне обстеження рівня зволікання та особистісних характеристик респондентів, а також розробка корекційно-розвивальної програми з використанням методів арт-терапії.

Результати діагностики засвідчили, що для більшості досліджуваних (66%) характерний середній рівень прокрастинації. Такий показник можна пояснити специфікою юнацького віку, який поєднує високі соціальні та навчальні вимоги з недостатньо сформованими навичками саморегуляції, планування діяльності та самодисципліни. Водночас наявність мотивації до саморозвитку й професійного становлення створює потенціал для подолання прокрастинаційної поведінки.

Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між рівнем прокрастинації та низкою особистісних характеристик. Зокрема встановлено, що прагнення до успіху має виражений негативний зв'язок із прокрастинацією, що свідчить про роль цілеспрямованості та внутрішньої мотивації як захисних чинників від зволікання. Натомість орієнтація на уникнення невдач супроводжується зростанням прокрастинаційних тенденцій. Також виявлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнем самооцінки та прокрастинацією: юнаки з низькою самооцінкою частіше відкладають виконання завдань, уникаючи можливих помилок і негативних переживань.

Отримані результати дозволили окреслити комплекс особистісних характеристик, що сприяють формуванню прокрастинаційної поведінки в юнацькому віці. До них належать підвищена тривожність, страх помилки й оцінювання, емоційна нестабільність, низький рівень самоконтролю, труднощі в плануванні діяльності, дефіцит внутрішньої мотивації та занижена самооцінка.

На основі результатів теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня прокрастинації в осіб юнацького віку засобами арт-терапії. Програма орієнтована на розвиток самосвідомості, самоприйняття, емоційної регуляції, формування внутрішньої мотивації, підвищення самооцінки та розвиток волевих якостей, що дозволяє розглядати її як ефективний інструмент психологічної допомоги у подоланні прокрастинаційної поведінки.

Аналіз особистісних характеристик за допомогою «П'ятифакторного опитувальника МакКрея – Кости» засвідчив, що в середньому юнаки характеризуються достатньо сформованими рисами відповідальності, організованості, емпатійності та орієнтації на співпрацю. Водночас для значної частини вибірки притаманний підвищений рівень емоційної нестійкості, що проявляється у тривожності, внутрішній напруженості та схильності до самокритики. Саме цей фактор виступає одним із ключових психологічних предикторів прокрастинаційної поведінки. Попри відносно високі показники самоконтролю, мотиваційна сфера юнаків має ситуативний характер, що підтверджується результатами «Шкали мотивації досягнення А. Мехрабіана»: переважна більшість респондентів (92%) орієнтована переважно на зовнішні умови та сам процес діяльності, а не на досягнення результату, що відображає вікову невизначеність цілей і нестабільність життєвих пріоритетів.

Результати, отримані за методикою «Шкала самооцінки Розенберга», свідчать про загалом позитивне ставлення юнаків до власних можливостей: високий рівень самооцінки виявлено у 44% досліджуваних. Водночас значна частина вибірки (37%) має середній рівень самооцінки, що вказує на незавершеність процесів самовизначення та формування цілісної ідентичності, характерних для юнацького віку.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що прокрастинація має найбільш тісні зв'язки з низьким рівнем самоконтролю ($r = -0,64$, $p \leq 0,01$), емоційною нестабільністю ($r = 0,47$, $p \leq 0,01$), недостатньо вираженою мотивацією до успіху ($r = -0,70$, $p \leq 0,01$) та заниженою самооцінкою ($r = -0,51$, $p \leq 0,01$). Отримані дані підтверджують багатофакторну природу прокрастинаційної поведінки та її тісний зв'язок із регуляторними й мотиваційними механізмами особистості.

Таким чином, прокрастинація у юнаків формується внаслідок поєднання особистісних і соціально-психологічних чинників, зокрема недостатньої

цілеспрямованості та навичок планування, підвищеної емоційної чутливості, невпевненості у власних силах і домінування зовнішньо зумовленої мотивації.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня прокрастинації у юнаків віком 17–25 років. Програма передбачає проведення 10 занять тривалістю 75–90 хвилин із використанням методів арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік та тренінгових форм роботи. Її зміст орієнтований на розвиток самоконтролю, навичок емоційної регуляції, формування внутрішньої мотивації та підвищення впевненості у власних силах. Очікуваними результатами реалізації програми є зменшення проявів прокрастинації, зростання психологічної гнучкості, підвищення рівня самооцінки та формування стійких конструктивних моделей поведінки в навчальній і соціальній діяльності.

Отже, проведене дослідження не лише підтвердило значущу роль особистісних і мотиваційних характеристик у виникненні прокрастинації в юнацькому віці, а й дозволило окреслити ефективні практичні шляхи її психологічної корекції, що має вагоме наукове й прикладне значення для роботи зі студентською молоддю.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було досягнуто поставленої мети, яка полягала у виявленні, теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці психологічних чинників прокрастинації в осіб юнацького віку, а також у розробці корекційно-розвивальної програми з використанням методів арт-терапії.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що феномен прокрастинації є предметом активних досліджень з 1970-х років і розглядається як усвідомлене і водночас ірраціональне відтермінування виконання значущих завдань, незважаючи на очікувані негативні наслідки. У сучасних психологічних концепціях виділяють кілька різновидів прокрастинації, зокрема побутову, академічну, невротичну, компульсивну та прокрастинацію у сфері прийняття рішень. Залежно від домінуючих мотиваційних і поведінкових механізмів, дослідники також розрізняють активних і пасивних прокрастинаторів, а серед типів особистості – «шукачів гострих відчуттів», «нерішучих» та «уникаючих».

Причини виникнення прокрастинації інтерпретуються в межах різних теоретичних підходів. У психологічному підході вона пояснюється сукупністю емоційних, мотиваційних, поведінкових і часових чинників, таких як знижена віра у власні можливості, підвищена імпульсивність, недостатньо сформовані навички саморегуляції та тайм-менеджменту. Нейробіологічний підхід пов'язує прокрастинаційну поведінку з дисбалансом між лімбічною системою, що відповідає за емоційні імпульси, та префронтальною корою, яка забезпечує контроль і планування. Соціальний підхід акцентує увагу на впливі стилю сімейного виховання, навчального середовища та соціального тиску. Інтердисциплінарний підхід узагальнює зазначені позиції, підкреслюючи багатовимірний і комплексний характер феномену прокрастинації.

Аналіз наукових джерел також засвідчив, що наслідки прокрастинації можуть проявлятися на різних рівнях функціонування особистості. До них

належать хронічне психоемоційне напруження, зниження рівня психологічного благополуччя, фізичне виснаження, труднощі у міжособистісних стосунках і соціальна дезадаптація. Водночас у короткостроковій перспективі зволікання може виконувати функцію тимчасового зниження емоційної напруги, що, однак, не усуває проблему, а лише закріплює деструктивну модель поведінки. Встановлено, що юнацький вік (17–25 років) є сензитивним етапом щодо формування прокрастинаційних проявів. Підвищена емоційна нестабільність, зумовлена віковими та психофізіологічними змінами, сприяє зростанню рівня тривожності, що ускладнює як ініціацію діяльності, так і її завершення. Обмежена психологічна гнучкість, схильність до максималізму та завищених вимог до власних результатів часто призводять до втрати мотивації, тоді як недостатньо сформовані навички саморегуляції та самоменеджменту підвищують вразливість до відволікання. У ряді випадків прокрастинація набуває характеру опосередкованого протесту, відображаючи прагнення юнаків до автономії та дистанціювання від зовнішнього контролю.

Емпіричне дослідження було проведено взимку 2025 року серед 80 студентів віком 17–25 років, які навчаються у Черкаському державному педагогічному університеті та Черкаському центрі професійної освіти металургії та машинобудування. Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою Google-форми. Для комплексної діагностики рівня прокрастинації та пов'язаних із нею особистісних характеристик застосовано «Шкалу загальної прокрастинації К. Лея» (адаптація Т. Юдєєвої), «П'ятифакторний особистісний опитувальник МакКрея – Кости», «Шкалу мотивації досягнення А. Мехрабіана» та «Шкалу самооцінки Розенберга».

Аналіз результатів за «Шкалою загальної прокрастинації К. Лея» показав, що у більшості досліджуваних (66%) виявлено середній рівень прокрастинації, у 23% — низький, тоді як високий рівень зволікання характерний лише для 11% вибірки. Домінування середнього рівня зумовлене поєднанням підвищеного психоемоційного навантаження, пов'язаного із соціальними та

навчальними вимогами, процесом професійного й особистісного самовизначення, а також недостатньо сформованими механізмами самоконтролю. Водночас наявність прагнення до навчальної та професійної самореалізації створює потенціал для подолання прокрастинаційних тенденцій.

За результатами «П'ятифакторного особистісного опитувальника» встановлено, що для досліджуваних юнаків характерні відносно високі показники прив'язаності, самоконтролю, емоційної нестійкості та експресивності при середньому рівні екстраверсії. Така конфігурація рис відображає поєднання орієнтації на міжособистісну взаємодію й здатності до організації власної діяльності з водночас підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до внутрішніх коливань, що може ускладнювати стабільну саморегуляцію поведінки.

Аналіз мотиваційної сфери засвідчив домінування ситуативної мотивації: переважна більшість юнаків не має чітко сформованої спрямованості ані на досягнення успіху, ані на уникнення невдач. Орієнтація переважно на процес діяльності, а не на її результат, відображає стан мотиваційної невизначеності та пошуку життєвих орієнтирів, типовий для юнацького віку і такий, що може виступати передумовою відкладання виконання завдань.

Результати дослідження самооцінки свідчать про загалом позитивне ставлення юнаків до себе, однак значна частка середнього рівня самооцінки вказує на нестійкість самосприйняття та незавершеність процесу формування ідентичності. Це створює умови, за яких впевненість у власних можливостях може коливатися залежно від зовнішніх обставин і оцінок, підвищуючи вразливість до прокрастинаційної поведінки.

Кореляційний аналіз підтвердив провідну роль регуляторних і мотиваційних чинників у виникненні прокрастинації. Найбільш тісні негативні зв'язки зафіксовано між рівнем прокрастинації та самоконтролем, а також мотивацією до досягнення успіху, що підкреслює значення цілеспрямованості, здатності до планування та вольових зусиль у подоланні зволікання. Помірний

негативний зв'язок із самооцінкою свідчить про те, що невпевненість у власних можливостях посилює схильність до відкладання справ. Водночас позитивний зв'язок прокрастинації з емоційною нестабільністю підтверджує, що тривожність і труднощі емоційної регуляції є важливими психологічними предикторами зволікання в юнацькому віці.

Отже, узагальнений психологічний портрет юнака, схильного до прокрастинації, характеризується зниженим рівнем саморегуляції, емоційною нестабільністю, невпевненістю у власних можливостях та орієнтацією на зовнішні стимули. Підвищена допитливість за відсутності сформованих вольових механізмів може зумовлювати відволікання від рутинних завдань, тоді як інтроверсія та недовіра до інших послаблюють соціальні й мотиваційні чинники активної поведінки.

З урахуванням виявлених особистісних і мотиваційних предикторів було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня прокрастинації у юнаків віком 18–25 років. Програма орієнтована на розвиток самосвідомості й самоприйняття, підвищення самооцінки, формування навичок емоційної регуляції, самодисципліни та планування, а також на актуалізацію внутрішньої мотивації до діяльності.

Основними завданнями програми є зменшення рівня тривожності, подолання страху помилок і невдач, формування позитивного образу власного «Я», розвиток вольових якостей і здатності до усвідомлення власних потреб, цілей та емоційних станів. Заняття проводяться в індивідуальному форматі, тривалістю 60–90 хвилин, із періодичністю 1–2 рази на тиждень.

Програма має чітку структурну організацію і включає п'ять взаємопов'язаних блоків: «Знайомство», «Подолання тривоги та емоційна регуляція», «Робота з самоприйняттям», «Розвиток вольових якостей», «Завершення і підсумки». Кожен блок наповнений арт-терапевтичними техніками, спрямованими на стимулювання самовираження, розвиток

рефлексії, усвідомлення емоційного досвіду та активізацію творчого потенціалу особистості.

Реалізація програми створює безпечний психологічний простір для самопізнання, сприяє розвитку навичок концентрації уваги, планування діяльності та формуванню конструктивних стратегій подолання відволікань. Очікуваними результатами є підвищення рівня впевненості в собі, психологічної стійкості та зниження проявів прокрастинаційної поведінки. Поєднання арт-терапевтичних методів із роботою над самосвідомістю й мотиваційною сферою забезпечує формування стійких позитивних змін у поведінкових та емоційних паттернах юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аносова-Сидельнікова Д. І. Проблема прокрастинації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 33–41.
2. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні. *Теорія і практика сучасної психології*, 2017. С.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. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
6. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2020. С. 53-66.
7. 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>
8. Дубініна К. В. Шляхи профілактики та подолання прокрастинації у студентів. 2020. С.58-60. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32376/Psykholohichniyi%20I%20Pedahohichniyi%20Dyskurs.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. 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.

10. Журавльова, О. В., Журавльов О. А. Розробка та апробація методики діагностики особистісного конструктора прокрастинації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1, № 3. С. 42–46.
11. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : метод. посіб. / за ред. О. М. Кокуна та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
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., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*, 2017. С. 211–218.
14. Калька, Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. 2020. 232с. 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>
15. Камінська А. Когнітивно-поведінкові предиктори академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. №35, 2024. С. 15-25.
16. Камінська А. Система психокорекції академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти техніками когнітивно-поведінкової терапії. *Перспективи та інновації науки*. Т. 2 (36), 2024. С. 86-96.
17. 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.
18. Колтунович Т. А. і Поліщук О. М. Прокрастинація–конфлікт між важливим і приємним. *Молодий вчений* .2017. С. 211-218
19. Корпань А. Ю. Арт-терапія як засіб зниження тривожності у студентів-першокурсників. 2023. 119 с. URL:
<https://krs.chmmu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2699/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%8C.pdf>

20. Костенко Н. І. Особливості особистісної схильності до відтермінування завдань у студентів із різною мотивацією досягнення успіху та уникнення невдач (2024).62с.URL:
https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/96174/1/Kostenko_bak_rob.pdf
21. 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>
22. Кравченко А. А. Корекція негативних емоційних станів у осіб юнацького віку засобами арт-терапії .2021.60с. URL:
<https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d9723780-448e-4167-8158-6fd00010fd510/content>
23. Красіна Г., Гавриловська К., Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни. Навчально- методичний посібник. Харків, 2023. 107 с.
24. Криворука Є. В. Психологічні чинники академічної прокрастинації у студентів,2019.С. 480-481.
25. Кузнецов М. А., Жолінська 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.
26. Кузнецов М. А., Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія* 22. 2016.С.61-70.
27. Лісовенко А., Третякова Т., Цільмак О. Чинники прокрастинації та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям особистості. *Перспективи та інновації науки* (22), 2023. С.124-136.
28. Михайлюк М. М., Вербицький Є. Е. Прокрастинація у студентів вищих навчальних закладів: основні причини, наслідки та шляхи корекції .2023.С.45-55.

29. Мірошніченко О. Арт-технології. Навчально-методичний посібник. Житомир 2024. 180 с, URL: <http://eprints.zu.edu.ua/41023/1/art-technologies.pdf>
30. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: психологія*, 2022. С.66-70.
31. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
32. Мотрук. Т. О., Стеценко Д. В. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Суми, 15 травня 2014 р.) / Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. С. 292–297.
33. 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.
34. Оніпко З. Дослідження зв'язку академічної прокрастинації та перфекціоналізму у студентів. *Перспективи та інновації науки. Т 10*, 2023.С.52-64.
35. Піскун К. А. Особливості взаємозв'язку особистісних якостей та рівня прояву академічної прокрастинації у студентів.2023. 39с.URL:https://repository.nmu.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%BB%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
36. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 190–196.
37. Рудоманенко Ю. В. Психологічні особливості прокрастинації особистості: позитивні та негативні прояви і наслідки : дис. ... д-ра філософії. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2023. 271 с.

38. Степаненко Л. М. Роль mindfulness та медитації у відновленні ментального здоров'я. Культура і мистецтво: сучасний науковий вимір : матеріали VIII Всеукр. наук. конф. молод. вч., асп. Київ : НАКККиМ, 2024. С. 8–9.
39. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : НУБіП України, 2017. 548 с.
40. Філіппова І. Г. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прокрастинації особистості юнацького віку. *Інноваційні наукові дослідження: теорія, методологія, практика*. 2023,96 с.
41. 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 p.20-23.
42. 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.С.32-42.
43. Якимчук І. М. Самоменеджмент як основа професійного та особистісного розвитку: огляд сучасних теоретичних та методологічних підходів. *Економіка. Менеджмент. Бізнес*, 2025. № 1. С. 84–96.
44. Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M. Ego depletion: Is the active self a limited resource. *Pers. Soc. Psychol.* 1998, 74,P. 1252–1265.
45. 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.P.22-63.
46. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York : Springer, 1995. 268 p.
47. Johansson F., et al. Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA network open*. 2023.125p.
48. Lay C. H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case

of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 1997. Vol. 11. P. 267–278.

49. 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.P.234-244.

50. Melgaard J., et al. Academic procrastination and online learning during the COVID-19 pandemic. *Procedia computer science* .2022,P.117-124.

51. Milgram N. A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993. Vol. 31. P. 487–50.

52. Milgram N. A. Procrastination: a malady of modern time. *Boletín de Psicología*, 1992. Vol. 35, № 83. 102 p.

53. Milgram N. A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 2000. Vol. 14, № 2. P. 141–156.

54. 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* .2023.P.860-875.

55. Sirois F. M. Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. P.50-61.

56. Steel P., Gröpel P., A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 2008. Vol.45, № 5. P. 406–411.

57. 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* ,2022. P.33-55.

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 відправляю 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

Додаток Б

П'ятифакторний особистісний опитувальник

1. Інструкція для учасників дослідження: «Прочитайте уважно твердження і оцініть, яка його частина у більшій мірі відповідає особливостям Вашої особистості. Якщо Ви вважаєте, що ліва, використовуйте для оцінки символи -2, -1, якщо Ви вважаєте. Що права, використовуйте праву частину шкали (+1, +2). Цифрами Ви оцінюєте міру вираження досліджуваної ознаки: 2 – сильно виражена, 1 – слабо виражена, 0 – Ви сумніваєтесь у виборі. У запитальнику немає «правильних» чи «неправильних» тверджень, «поганих» чи «хороших» властивостей особистості».

2. Текст опитувальника:

1.	Мені подобається займатися фізкультурою	-2	-1	0	1	2	Я не люблю фізичні навантаження
2.	Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3.	Я у всьому ціную чистоту і порядок	-2	-1	0	1	2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4.	Мене часто турбує думка, що щось може статись	-2	-1	0	1	2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5.	Все нове викликає у мене інтерес	-2	-1	0	1	2	Часто нове викликає у мене роздратування
6.	Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує	-2	-1	0	1	2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7.	Я намагаюся проявляти дружелюбність до всіх людей	-2	-1	0	1	2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8.	Моя кімната завжди акуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою і порядком
9.	9. Іноді я впадаю в розпач через дрібниці	-2	-1	0	1	2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10.	Мені подобаються несподіванки	-2	-1	0	1	2	Я люблю передбачуваність подій
11.	Я не можу довго залишатися нерухомим	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається швидкий стиль життя

Додаток В

Шкала мотивації досягнення А. Мехрабіана

1. Інструкція для учасників дослідження:

«Тест складається з ряду тверджень, які стосуються окремих сторін характеру, а також думок і відчуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте наступну шкалу:

- +3 – повністю згоден,
- +2 – згоден,
- +1 – скоріше згоден, ніж не згоден,
- 0 – нейтральний,
- 1 – скоріше не згоден, ніж згоден,
- 2 – не згоден,
- 3 – повністю не згоден.

Прочитайте кожне твердження й оцініть ступінь своєї згоди (або незгоди). При цьому в реєстраційному бланку, напроти номера твердження, обведіть кружечком ту цифру, яка відповідає ступеню Вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте ту відповідь, яка першою приходить Вам в голову. Не гайте часу на роздумування».

2. Текст опитувальника:

1. Я більше думаю про отримання гарної оцінки, ніж побоююся отримання поганої.
2. Якби я повинен був виконати складне, незнайоме мені завдання, то вважав би за краще зробити його разом з ким-небудь, ніж трудитися над ним одному.
3. Я частіше беруся за важкі задачі, навіть якщо не упевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, в рішенні яких сумніваюся.
4. Мене більше приваблює справа, яка не вимагає напруги і в успіху якої я упевнений, ніж важка справа, в якій можливі несподіванки.
5. Якби у мене щось не удавалося, я швидше доклав би максимум зусиль, для того щоб з цим впоратися, ніж перейшов би до того, що у мене може добре удатися.
6. Я віддав би перевагу роботі, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вище середньої, ніж роботі з середньою зарплатою, в якій я повинен сам визначати свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я віддав би перевагу важливій справі, хоча вірогідність невдачі в ній рівна 50%.

бажання продовжувати справу.

25. Якщо є сумніви в успіху якого-небудь починання, то я швидше не стану ризикувати, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.

26. Коли я беруся за важку справу, я більше побоююся, що не справлюся з нею, ніж сподіваюся, що вона вдасться.

27. Я працюю ефективно під чиймсь керівництвом, ніж коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я упевнений.

29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно указують, що і як виконувати, ніж тоді, коли мені ставлять задачу лише у загальних рисах.

30. Якби я успішно вирішив якусь задачу, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити аналогічну задачу, ніж перейшов би до задачі іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і стурбованість. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Ключ до тесту: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Спочатку підраховується сумарний бал. Для цього використовується наступна процедура. Відповідям респондента на прямі (відзначені знаком «+» в ключі) і зворотні (відзначені знаком «-» в ключі) пункти опитувальника приписуються бали на основі наступних співвідношень:

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
+	1	2	3	4	5	6	7
-	7	6	5	4	3	2	1

На основі підрахунку сумарного бала визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у респондента.

Якщо сума балів знаходиться в інтервалі від 165 до 210, то роблять висновок про те, що в мотивації досягнення успіхів у даного респондента домінує прагнення до успіху. Якщо сума балів опинилася в межах від 30 до 76, то роблять висновок про домінування прагнення уникати невдачі.

Додаток Г

Шкала самооцінки Розенберга

1. Інструкція для учасників дослідження:

Респондентам пропонується оцінити ставлення до вказаних тверджень за чотирьохбальною шкалою: повністю згоден, згоден, не згоден, абсолютно не згоден.

2. Текст опитувальника:

1. Я відчуваю, що я достойна людина, принаймні не менше, ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що у мене є ряд хороших якостей.
4. Я можу деякі речі робити не гірше, ніж більшість.
5. Думаю, що мені особливо нічим гордитися.
6. Я добре ставлюся до себе.
7. Загалом я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Інколи я добре відчуваю свою непотрібність.
10. Інколи я думаю, що я в усьому поганий

3. Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Під час опрацювання результатів опитування необхідно враховувати прямі і обернені судження. Відповіді кодують за такою схемою:

Відповідь	Твердження, бали	
	Прямі	Обернені
Повністю згоден	4	1
Згоден	3	2
Не згоден	2	3
Абсолютно не згоден	1	4

Прямі твердження: 1, 3, 4, 6; обернені: 2, 5, 7, 8, 9, 10. Максимально можлива сума — 40 балів, мінімальна — 10 балів.

- 10–18 балів – низький рівень самооцінки; 18–22 бали – середній рівень самооцінки; 23–34 бали – високий рівень самооцінки; 35–40 балів – дуже високий рівень самооцінки.

Додаток Д

**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,

Додаток Е

**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 крупною, 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, настрої 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 крупною. 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 крупною.

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).

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.

Час: 10 хвилин

Інструкція: клієнтові надається папір, на якому він олівцем наводить контур і ділить його на різні частини, кожен 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).

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 (А4), 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 пройденої 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.