

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра общей и клинической психологии**

**Формирование эффективных копинг-стратегий как фактор коррекции  
прокрастинации в подростковом возрасте**

**Магистерская диссертация**

обучающегося по направлению подготовки  
37.04.01 Психология

очной формы обучения,  
группы 02061708

**Лякиной Светланы Андреевны**

Научный руководитель  
канд. псих. н., ассистент,  
ст. преп. кафедры общей  
и клинической психологии  
Цуркин В.А.

Рецензент  
Викторова Е.А.  
Директор ОГБУ «БРЦ ПМСС»

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	8
1.1 Понятие копинг-стратегий в психологической науке.....	8
1.2 Понятие прокрастинации и основные подходы к ее исследованию.....	19
1.3 Особенности копинг-стратегий в подростковом возрасте.....	33
1.4 Особенности прокрастинации в подростковом возрасте.....	38
1.5 Взаимосвязь прокрастинации и копинг-стратегий личности.....	43
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК ФАКТОРА КОРРЕКЦИИ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	48
2.1 Организация и методы исследования.....	48
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования копинг-стратегий и прокрастинации в подростковом возрасте.....	52
2.3 Программа формирования эффективных копинг-стратегий у подростков.....	63
2.4 Анализ эффективности программы формирования эффективных копинг-стратегий у подростков .....	66
2.5 Рекомендации по профилактике прокрастинации в подростковом возрасте.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	88

## ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические условия задают высокий темп жизни, когда от современного человека, для успешной адаптации в обществе, требуется максимальная активность, профессионализм, высокая производительность труда, умение решать множество задач одновременно. В связи с этим все больше людей жалуются на постоянную нехватку времени, постоянное чувство усталости, при этом они почти всегда заняты чем-то незначительным, а важные дела откладываются «на потом». В психологии склонность к постоянному откладыванию дел обозначается термином «прокрастинация». Этот феномен чрезвычайно распространен в современном обществе, особенно среди молодежи. По данным канадского психолога Пирса Стила, с 1978 г. по 2010 г. процент людей, страдающих прокрастинацией, увеличился с 15 до 60%. А среди учащихся старших классов 86% признаются, что регулярно откладывают выполнение школьных заданий на потом. При этом многие из респондентов StudyMode (как минимум 45%) осознают, что прокрастинация негативно отражается на их успеваемости. Несмотря на столь широкую распространенность данного феномена, исследования прокрастинации начались сравнительно недавно, хотя ряд ученых отмечают, что уже в древних рукописях встречается описание признаков прокрастинации.

Термин «прокрастинация» появился в 1977 году благодаря исследованию П. Рингенбаха. Дальнейшие клинические наблюдения и материалы консультативной практики по возможным способам борьбы с прокрастинацией были обобщены А. Эллисом и В. Кнаузом. За основу исследований они брали клинические наблюдения и пытались объяснить данный феномен с точки зрения когнитивного подхода. Активное исследование этой проблемы осуществлялось в 80-х гг. XX века: Solomon, 1984; Lay, 1986; Rothblum, где были предприняты попытки объяснения возникновения прокрастинации и ее связи с личностными особенностями. В это же время появились и первые опросники по изучению прокрастинации: Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al.,

1987; Tuckman, 1991. В российской науке изучением данного феномена занялись в конце XX - начале XXI века: Н.А. Шухова 1996; Е.Л. Михайлова 2007; Я.И. Варваричева 2008, 2011, которые также связывали данный феномен со многими личностными аспектами, такими как: мотивация, перфекционизм, общая тревожность, нарушение самооценки. Основная часть работ по изучению прокрастинации реализована либо на студенческой выборке, либо в работах по организационной психологии, где изучаются социальные и индивидуально-личностные последствия прокрастинации (Р. Steel, С. Lay, А. Ellis, W. Кнаус, Е.Д. Rothblum, М.Н. Specter, J.R. Ferrari, В.В. Барабанщикова, Я.И. Варваричева, Н.Н. Карловская, М.А. Киселева).

Феномен прокрастинации особенно ярко проявляется в подростковом и студенческом возрасте. В подростковом возрасте, ввиду смены ведущего вида деятельности с учебной на общение со сверстниками, особенно усиливается проявление прокрастинации, причем чаще именно в учебной или бытовой сфере. Это зачастую приводит к различным стрессовым ситуациям: конфликтам с окружающими, необходимости работать в авральном режиме, чувству неудовлетворенности собой и т.д. Все это заставляет чаще активизировать внутренние ресурсы и искать различные способы борьбы со стрессом. В западной психологии способы совладания принято называть копинг-стратегиями. Их подробным изучением занимался Р. Лазарус. Кроме того, из западных ученых большое внимание копинг-стратегиям уделяли Д. Амирхан, Г. Селье, Н. Хаанг, Р. Плутчик, С. Фолкман. Среди отечественных ученых изучением стратегий совладания занимались Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Е.Р. Исаева, С.К. Нартова-Бочавер, К. Муздыбаев. В подростковом возрасте происходит процесс активного становления копинг-стратегий. Однако не так много исследований посвящено описанию особенностей совладающего поведения именно в подростковом возрасте (И.М. Никольская, В.В. Онуфриева, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский). А описание связи прокрастинации и предпочитаемых копинг-стратегий встречается лишь в единичных работах Е.П. Ивудиной, М.А. Киселевой, А.В. Климовой, при этом все они базировались на

студенческой выборке. В связи с этим мы наблюдаем необходимость исследования прокрастинации в подростковом возрасте и ее взаимосвязь с предпочитаемыми копинг-стратегиями.

**Проблема:** может ли формирование эффективных копинг-стратегий стать фактором коррекции прокрастинации в подростковом возрасте?

**Объект** – прокрастинация в подростковом возрасте.

**Предмет** – эффективные копинг-стратегии как фактор коррекции прокрастинации в подростковом возрасте.

**Цель** исследования – сформировать эффективные копинг-стратегии у подростков для снижения уровня их прокрастинации.

**Задачи:**

1. Теоретический анализ проблемы прокрастинации и копинг-стратегий у подростков в отечественной и зарубежной литературе;
2. Выявление особенностей прокрастинации и предпочитаемых копинг-стратегий в подростковом возрасте;
3. Эмпирическое изучение взаимосвязи прокрастинации и копинг-стратегий у подростков;
4. Создание, внедрение и проверка результативности коррекционной программы снижения прокрастинации.

**Гипотеза:**

Существует корреляционная связь между прокрастинацией и предпочитаемыми копинг-стратегиями. При помощи коррекционных мероприятий удастся повысить склонность к выбору эффективных копинг-стратегий, тем самым снижая прокрастинацию.

В качестве **методологических основ** исследования были использованы принципы возрастного развития Л.С. Выготского, теории прокрастинации Н.Н. Карловской, Я.И. Варваричевой, М.А. Киселевой, К.Х. Лэя; В. Кнауца и А. Эллиса; Дж. Бурка и Л. Юэн; теории копинг-стратегий Р. Лазаруса, Д. Амирхана, С. Фолкман; теории совладающего поведения С.К. Нартовой-Бочавер, С.В. Фроловой, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского.

### **Методы исследования:**

- теоретические (аналитико-синтетический, сравнительно-сопоставительный);
- организационные (сравнительный метод);
- диагностические методы (в частности психологическое тестирование);
- математико-статистические методы обработки данных: качественные (сравнительный анализ данных) и количественные (методы описательной статистики, анализ достоверных различий, корреляционный анализ).

### **Основные методики исследования:**

1. Копинг-тест Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, 2004)
2. Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой (2015)
3. Опросник на склонность к прокрастинации О.А. Ширвари, Е.Е. Чёрной, В.А. Панова и др. (2015)
4. «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским (1994-1995)).

**База исследования:** в исследовании приняли участие 68 учащихся 8-х классов СОШ №27 г. Белгорода.

**Теоретическая значимость** заключается в расширении представлений о связи прокрастинации и копинг-стратегий. Психология подросткового возраста дополнена сведениями о предпочитаемых способах совладания со стрессовыми ситуациями.

**Практическая значимость** заключается в создании коррекционной программы, способствующей возрастанию приверженности эффективным копинг-стратегиям и снижению уровня прокрастинации в подростковом возрасте. Внедрение результатов будет способствовать более эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями и продуктивной организации времени подростков.

### **Положения, выносимые на защиту.**

1. Копинг-стратегии - это весь спектр когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на редуцицию стресса. В подростковом возрасте оформляются наиболее типичные способы поведения в различных жизненных ситуациях и зависят от особенностей ситуации и личностных особенностей самого подростка (таких как импульсивность, уровень тревожности и т.д.)
2. Прокрастинация – иррациональное стремление отложить дела «на потом», несмотря на осознание всех негативных последствий. Чаще всего она проявляется при выполнении скучных, монотонных заданий. Наиболее часто прокрастинация у молодежи проявляется в учебной среде. У подростков прокрастинация может выступать как форма скрытого протеста, негативизма или подросткового конформизма.
3. Наиболее распространенными копинг-стратегиями среди подростков являются бегство, самоконтроль и планирование решения проблем. При этом наблюдается широкий диапазон корреляционных связей между склонностью к откладыванию на потом и предпочитаемыми копинг-стратегиями: положительная зависимость между прокрастинацией и низкоэффективными стратегиями (бегство, дистанцирование) и отрицательная связь прокрастинации с проблемно-ориентированными стратегиями совладания.
4. Формирование эффективных копинг-стратегий приводит к снижению уровня прокрастинации.

**Структура работы.** Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников (73) и приложения. Работа изложена на 107 страницах, в ней 5 рисунков и 6 таблиц.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Понятие копинг-стратегий в психологической науке

Изучение механизмов поведения человека в стрессовых ситуациях началось еще в 40–50-х годах XX в. Однако на сегодняшний день в отечественной психологии до сих пор нет единого термина для обозначения того, как человек предпочитает справляться со сложными жизненными ситуациями. Л.И. Анцыферова считает, что в отечественной психологии для обозначения области исследований, связанной с изучением поведения человека при стрессе зачастую используются слова и «совладание», и «совладающее поведение», и «психологическое преодоление», и просто калькированное «копинг» [2].

В настоящее время под термином «копинг» принято понимать всю совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, которые человек использует для того, чтобы справиться с трудностями повседневной жизни. Впервые термин «копинг» появился в психологической литературе в 1962 г. Его использовал Л. Мэрфи для описания способов, которыми пользуются дети для преодоления возрастных кризисов. Чуть позже, в 1966 году, достаточно обширное исследование и описание осознанных способов совладания со стрессом провел Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним»). По Р. Лазарусу «копинг»- это «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [67, с.141].

М. Вебер определяет психологическую роль копинг-поведения в незамедлительной помощи в ситуациях стресса, в качестве ее ослабления, адаптации, овладения и смягчения [6].

Копинг в самом прямом смысле представляет собой стратегии, используемые человеком для адаптивного функционирования либо приспособления. Ключевой вопрос в понимании копинга заключается в поиске характеристик, определяющих данный процесс.

Так, на сегодняшний день существует несколько различных подходов к определению понятия «копинг». По праву можно считать определение данное сторонником психоанализа Н. Хаанга [66] одним из первых, который толковал копинг в русле своего направления, связав его с «Эго», как один из вариантов защиты как для уменьшения уровня психического напряжения, так и для более продуктивной адаптации личности в сложных жизненных условиях. Схожего мнения придерживаются и другие сторонники психоанализа: Е.В. Змановская, А. Кардинер, Г.С. Салливан, В.И. Овчаренко, Э. Фромм, К. Хорни. В рамках гуманистического направления копинг-стратегии принято рассматривать как особую форму поведения, свидетельствующую о личностной готовности решать свои проблемы (К. Роджерс, А. Маслоу) [55]. Еще один подход «копинга» относится к теориям черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как врожденное предрасположение индивида к определенному рода действиям в условиях стрессовой ситуации. Ученые полагают, что тип копинга в течение всей жизни редко меняется и чаще всего не зависит от вида стрессора. Но поскольку вышеуказанное утверждение зачастую не подкреплялось эмпирическими данными, оно не приобрело большой поддержки и не закрепилось. Когнитивное направление исследований копинга разрабатывалось Р. Лазарусом и С. Фолкман, которые определяли копинг как стремление личности сохранить равновесие между требованиями окружающей среды и имеющимися у личности ресурсами, позволяющими удовлетворить данные требования. Р. Лазарус и С. Фолкман склонны описывать его как вечно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, которые применяет

человек, чтобы противостоять требованиям, чрезмерно превышающими ресурсы субъекта [27].

Ф. Кохен и Р. Лазарус, проведя ряд исследований, выделили 5 задач копинга, влияющих на успешность совладания с проблемой:

- 1) уменьшение негативного влияния обстоятельств и повышение возможностей к восстановлению (выздоровлению);
- 2) терпение, адаптация к ситуации или ее преобразование;
- 3) поддержка уверенности в собственных силах и положительного «образа Я»;
- 4) установление эмоционального равновесия;
- 5) сохранение в достаточной мере тесных межличностных отношений с другими людьми [5].

Отсюда следует, что копинг-поведение выступает как стратегия действий, активируемые личностью в моменты психологической угрозы социальному, физическому и личностному благосостоянию и приводящие к успешной адаптации.

Функцией копинга является редуцирование стресса. Для индивида сила стрессовой реакции определяется не столько ее качеством, сколько значимостью [6].

В отечественной психологии исследованием феномена копинг-стратегий начали заниматься лишь в конце XX века. Данный феномен рассматривался на основе теории стресса и обозначал психологическое преодоление и совладание со стрессовыми состояниями при помощи целого комплекса различных приёмов и способов. Данное понятие «копинг» подразумевает самые различные формы активности человека, которые он использует, чтобы справиться с постоянно возрастающими требованиями окружающей среды. Кроме того, требования могут поступать не только из внешней среды, но и выдвигаться самой личностью. Человеку необходимо решить проблему, смягчить ее воздействие, стерпеть, если изменить ситуацию невозможно, или просто не допустить ее возникновения. Поэтому все копинг-поведение направлено на

более быструю адаптацию к ситуации и на овладение ситуацией, снижению ее негативного воздействия [41]. Анализируя работы российских исследователей, можно заметить, что все они совершенно по-разному определяют копинг-поведение и копинг-стратегии. Так, К.К. Платонов, Б.М. Теплов и Л.И. Уманский понимают копинг как стрессоустойчивость. В то же время Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, В.С. Мерлин рассматривают копинг как эмоциональную устойчивость. В исследованиях Р.М. Грановской, Б.Д. Карвасарского, А.В. Либина, И.М. Никольской, В.А. Ташлыкова [45] копинг уже определяется как сознательный, целенаправленный, конструктивный способ реагирования на возникшую ситуацию, который помогает эффективно справиться с трудностями, при этом вектор деятельности может быть направлен как «внутри себя», так и на внешние обстоятельства. Очень близко к западному пониманию копинга определение совладающего поведения Т.Л. Крюковой: «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [24, с. 57]

Согласно подходу М.С. Мищенко, копинг-стратегии состоят из четырех видов совладания:

1. Когнитивное преодоление – осознание и мысленная проработка причин стресса, понимание ситуации целиком и включение её образа в «Я-концепцию» самого человека, представление субъекта о своём окружении и межличностных взаимоотношениях. Оно также включает поиск и оценку имеющихся ресурсов для мобилизации организма в период стресса, анализ конструктивных путей совладания, возможностей самомотивации или необходимой социальной поддержки.
2. Эмоциональное подкрепление – главная задача заключается в том, чтобы человек смог осознать и принять свои чувства, желания и потребности, мог их выразить в социально приемлемых формах, проконтролировать динамику переживаний, без застреваний на конкретных переживаниях и неполного отреагирования.

3. Поведенческое преодоление – изменение типичного поведения, стратегий, планов, задач и условий деятельности, активно предпринимаемые действия, или, наоборот, бездейственность.

4. Социально-психологическое преодоление – изменение направленности личности (общей или касающейся отдельных ее областей), смена жизненных приоритетов, смена или расширение социальных ролей, позиций и межличностных взаимоотношений [35].

В свою очередь, насколько успешно человек преодолевает жизненные сложности, можно оценить по следующим критериям: значительное снижение психологических и устранение физиологических проявлений напряжения; восстановление активности, свойственной индивиду до возникновения стрессового состояния; профилактика появления дистресса и избавление индивида от психического истощения [5]. В современных исследованиях учёных существует различные способы классификации и описания стратегий совладания со стрессовой ситуацией, однако до сих пор нет единой общепринятой систематизации копинга. С.К. Нартова-Бочавер считает введение единой системной классификации копинг-стратегий делом будущего [41]. При этом каждая стратегия психологического совладания достаточно уникальна и обладает определенной спецификой. Она зависит от уровня субъективной значимости возникшей ситуации и способствует выполнению одной из задач: когнитивному осмыслению и решению возникшей проблемы, её эмоциональному отреагированию и коррекции эмоционального состояния или регуляции межличностных отношений. Реализация данных аспектов совладания осуществляется с помощью процессов когнитивной оценки стрессовой ситуации и имеющихся личных ресурсов. Большая часть существующих классификаций копинг-стратегий построена вокруг двух определяющих типов психологического совладания, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкман. Они предложили свою классификацию копинг-стратегий, основанную на модусе психологического совладания: либо на проблеме – проблемно-ориентированный копинг, либо на собственные эмоции

- эмоционально-ориентированный копинг. «Проблемно-фокусированное совладание может включать в себя как агрессивные межличностные усилия, направленные на изменение ситуации, так и холодные, рациональные, преднамеренные усилия, направленные на разрешение проблемы. Эмоционально-фокусированное совладание включает в себя дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, уход-избегание, принятие на себя ответственности и позитивную переоценку» [33, с.167].

Проблемно-ориентированный копинг направлен на улучшение отношения «человек-среда» путем активного решения сложившейся ситуации или изменения когнитивной оценки данной ситуации. При использовании данного копинга человек скорее будет искать информацию, как выйти из сложившейся ситуации, что ему нужно сделать, составлять план решения, может пытаться удерживать себя от импульсивных поступков. В то же время эмоционально-ориентированный копинг считается временно помогающим и включает в себя все мысли и действия, способствующие снижению физического или психологического влияния стресса. Однако эти мысли или действия не помогают исправить сложившуюся ситуацию, а дают лишь временное чувство облегчения. Кроме того, приверженцы эмоционально-ориентированного копинга зачастую используют психоактивные вещества, что также может повлечь за собой негативные последствия.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили 8 основных копинг-стратегий:

- 1) планирование решения проблемы включает в себя анализ ситуации и необходимых ресурсов для ее изменения;
- 2) конфронтационный копинг, заключающийся в применении достаточно агрессивных действий для изменения ситуации, сочетающийся с определенной степенью враждебности и готовностью к рискованным действиям;
- 3) принятие ответственности за возникшую ситуацию на себя, без перекладывания вины на окружающий мир;
- 4) самоконтроль своих эмоций и действий;

- 5) положительная переоценка данного положения дел;
- 6) поиск социальной поддержки, выражающийся в обращении за эмоциональной или поведенческой помощью к окружающим;
- 7) дистанцирование от данной ситуации и мысленное уменьшение ее значимости для индивида;
- 8) бегство-избегание, которое сопровождается желанием и предпринимаемыми усилиями, направленными к бегству от проблемы [25].

Эти восемь копинг-стратегий можно условно объединить в 4 группы:

Первая группа стратегий ориентирована на самостоятельное разрешение возникшей ситуации путем поиска дополнительной информации. Эта группа включает в себя стратегии: «планирование решения проблемы», «принятие ответственности» и «конфронтация». Здесь основной акцент делается на осознанность, анализируются причины данной ситуации, а также связь между объективной реальностью и эмоциональным состоянием.

Вторая группа помогает человеку менее болезненно и эмоционально воспринимать возникшую проблему. Сюда можно отнести использование стратегий «самоконтроля» и «положительной переоценки», что обеспечивает человеку контроль собственного состояния и помогает найти плюсы в данной ситуации.

В третью группу можно отнести те копинг-стратегии, которые не стимулируют поиск выхода из ситуации, однако и не подвергают человека сильному эмоциональному потрясению. Стратегии «дистанцирование» и «бегство-избегание» помогают предотвратить различные поспешные действия человека и порой ситуация может разрешиться без каких-либо активных действий индивида.

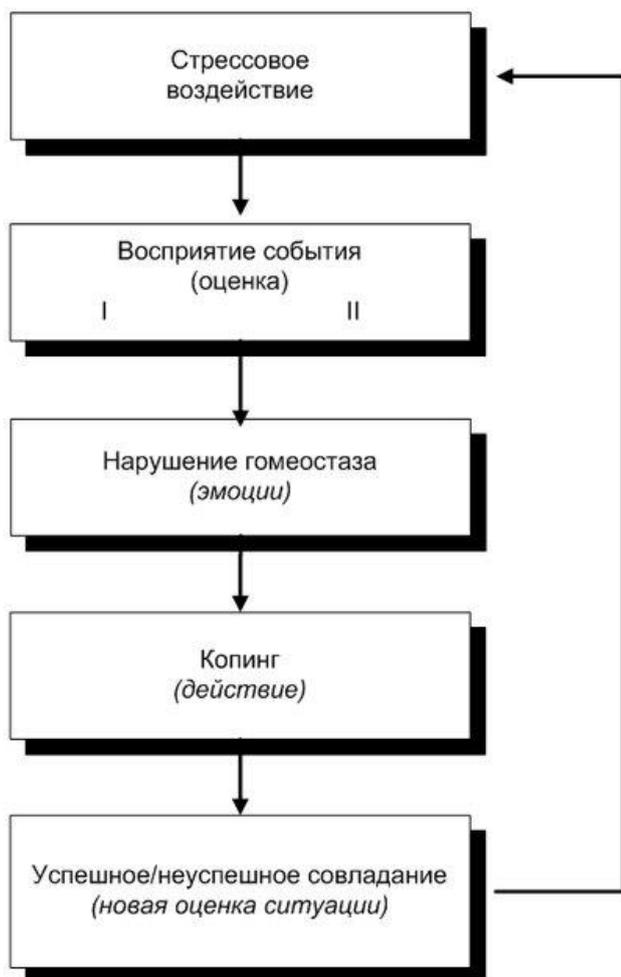
К четвертой группе можно отнести лишь одну копинг-стратегию - «поиск социальной поддержки», при которой человек понимает, что у него недостаточно собственных внутренних ресурсов, чтобы справиться с проблемой и он обращается за помощью к окружающим [30].

Данная классификация, как считают Р. Лазарус и С. Фолкман, показывает, что для каждого индивида, чтобы совладать со стрессом, характерно использование целого комплекса приёмов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга. Таким образом, можно сказать, что процесс копинга – это комплексная реакция человека на стресс, включающая в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Р. Лазарус утверждает, что именно когнитивная оценка (первичная и вторичная) и копинг-стратегия определяет характер взаимодействия между личностью и средой. На уровне первичной оценки человек может понять, это положительный или отрицательный стрессор, что он несёт – опасность или благополучие. При первичной оценке идет оценка масштабов влияния стресса на личность и человек задается вопросом: «что для меня лично это значит?». После того, как ситуация воспринята и оценена, на человека наваливаются нагрузочные эмоции различной интенсивности: гнев, страх, отчаяние, подавленность, радость или стыд и др. На уровне вторичной когнитивной оценки человек начинает оценивать собственные силы и реальные возможности. Вторичная оценка позволяет сознательно выбрать методы совладания со стрессовой ситуацией, предсказать возможные варианты ее развития и выражается в вопросе: «что я могу сделать в данной ситуации?». Здесь также участвуют нравственные установки личности, ее цели и ценности. Эти стадии оценки могут проходить как независимо друг от друга, поочередно или даже одновременно [1, 68].

Р. Лазарус считает, что когнитивная оценка (первичная и вторичная) влияют на характер, степень выраженности и форму проявления стресса. Когнитивная оценка начинается с так называемого «поляризующего фильтра», усиливающего или, наоборот, ослабляющего значимость события для человека. В итоге, одно и то же стрессовое событие может совершенно по-разному отразиться на разных людях в зависимости от их субъективной оценки [73]. После того, как ситуация прошла первоначальную оценку, индивид

разрабатывает стратегии преодоления стресса. Если выбранная копинг-стратегия оказалась неэффективной, то стрессор сохраняет свое воздействие и индивид начинает предпринимать новые попытки совладания. Таким образом, структура копинг-процесса выглядит следующим образом:



**Рис. 1. Структура копинг-процесса по Р. Лазарусу**

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкман, когнитивная оценка достаточно сильно зависит от чувства контроля над ситуацией и веры в собственные силы, необходимые для ее изменения. В случае, если человек склонен расценивать ситуацию как подвластную его контролю, то он скорее будет применять конструктивные копинг-стратегии. Кроме того, как подметил А. Бандура, «ожидание личной эффективности, мастерства отражается как на инициативе, так и на настойчивости в купирующем поведении. Сила убеждения человека в своей собственной эффективности дает надежду на успех» [61, с.202]. Т.е.

ощущение самоэффективности является одним из факторов использования адаптивных копинг-стратегий. Если же человек расценивает свою самоэффективность как довольно низкую, то идет вторичная когнитивная оценка, в результате которой индивид зачастую приходит к неутешительным выводам – ситуация не поддается управлению.

В зависимости от данной оценки, или как контролируемой, или как неизбежной, Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют 2 стратегии копинг-поведения. Активное совладающее поведение направлено на борьбу со стрессором и минимизацию негативных последствий. При пассивном копинг-поведении индивидом используются защитные механизмы с целью снижения эмоционального возбуждения прежде, чем ситуация начнет меняться [30].

С. Фолкман считает, что копинги личности являются «скорее изменчивыми, чем стабильными» [65], однако некоторые стратегии совладания остаются достаточно стабильными вне зависимости от ситуаций. Например, было обнаружено, что стратегия «позитивная переоценка» имеет значимую связь с личностными факторами, а такие стратегии как «конфронтация», «поиск социальной поддержки» и «планомерное решение проблемы» по большей части зависят от ситуации. Умелое использование стратегии «планомерное разрешение проблем» является основным фактором формирования адекватного, адаптивного совладания. Многие исследователи предполагают, что данная стратегия влечет за собой развитие общей социальной компетентности личности [15].

В то же время копинг-стратегия «избегание» приводит к формированию дезадаптивного поведения. Приверженность данной стратегии говорит о малом развитии личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. При этом данный способ совладания может быть весьма уместным и адекватным в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, половозрастных особенностей человека и имеющихся личностных ресурсов в данный момент времени [52].

Противоположное мнение относительно устойчивости и изменчивости копингов имеет Д. Амирхан. Он считает, что предпочтение индивидом каких-либо стратегий совладания является достаточно устойчивой характеристикой в течение всей жизни, вне зависимости от типа стрессора. Он отметил их как базисные стратегии поведения индивида в стрессовой ситуации и распределил по трем группам:

- 1) решение проблемы (адаптивная);
- 2) поиск социальной поддержки (адаптивная);
- 3) избегание проблемы (неадаптивная) [60].

Несмотря на то, что эти базисные стратегии не охватывают всех копинг-возможностей личности, Д. Амирхан считает, что они отражают основные реакции индивида на стрессовое воздействие, описывая общие тенденции копинг-поведения.

Оценка собственных сил относительно возможности изменения ситуации основывается на результатах прошлого опыта действий в схожих ситуациях, вере в себя, на поддержке окружающих и готовности рисковать. Причем, в зависимости от ситуации, одна и та же копинг-стратегия может быть одновременно и адекватной, и неадекватной. Если на ситуацию возможно объективно повлиять, то будет уместна стратегия разрешения проблемы. Если же на стрессор невозможно повлиять, то более уместными будут эмоциональные стратегии. В случае же, когда субъект не может ни изменить ситуацию, ни ее избежать, то наиболее адекватной копинг-стратегией станет когнитивная переоценка ситуации.

Помимо этого, Т.А. Виллс и С. Шифман ввели в классификацию копинг-стратегий еще 2 вида. «Антиципаторный копинг» - предвосхищающий ответ на ожидаемый стрессор. Он возникает как попытка управлять ситуацией, которая в скором времени произойдет. «Восстановительный копинг» в свою очередь, обеспечивает психологическое равновесие после уже произошедших событий [40].

Таким образом мы выяснили, что копинг-стратегии – это совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на преодоление сложных ситуаций. Они зависят от ценностных ориентаций субъекта, его психологических и личностных ресурсов. Проблему копинг-стратегий рассматривали в рамках различных психологических направлений. В данном исследовании мы придерживаемся понимания копинг-стратегий в рамках когнитивного подхода, разработанного Р. Лазарусом и С. Фолкман. На наш взгляд, этот подход является наиболее разработанным в теоретическом плане и методически оснащенным.

## **1.2 Понятие прокрастинации и основные подходы к ее рассмотрению**

Термин «прокрастинация» произошел от латинского *procrastinatus*, что переводится как *pro-* (вместо, впереди) и *crastinus* (завтрашний) и означает склонность к постоянному откладыванию важных дел «на потом» [58]. Канадский психолог Пирс Стил утверждает, что люди добровольно откладывают запланированные дела, постоянно ища различные «уважительные» причины для откладывания, хотя прекрасно осознают все негативные последствия задержки. П. Стил полагает, что прокрастинацию можно рассматривать как «иррациональную задержку», т.к. несмотря на наличие внутреннего напряжения и понимания необходимости выполнять данную работу, человек все время пытается найти причины, чтобы не приступить к делу. При этом человек может откладывать как начало, так и завершение работы [72]. Схожего определения прокрастинации придерживается и К. Лэй: «Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [37]. Б.Г. Мещеряков в «Большом психологическом словаре» определяет прокрастинатора («промедлителя») как личность, склонную к промедлению в принятии решения, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом» [34].

Исходя из вышеперечисленных определений можно сделать вывод, что основными критериями прокрастинации можно считать постоянное откладывание дел, иррациональность поведения в совокупности с осознанием возможных негативных последствий.

Описание симптомов прокрастинации встречалось еще в древнем Риме и Греции. Самые ранние упоминания о стремлении откладывать важные дела «на потом» встречаются у Гесиода (ок. 800г. до н.э), где он призывает никогда не оставлять дела на завтра, «поскольку лишь усердие обеспечивает успех, если же человек откладывает свои дела, то его уделом становится нищета». Также афинский историк Фукидид писал, что «откладывание — одна из наиболее вредных человеческих черт. Она может принести пользу лишь при откладывании начала военных действий, позволяя тщательнее подготовиться к войне...» В свою очередь Цицерон (44г. до н.э.) также считал медлительность неприемлемой в любой работе [8].

Упоминание прокрастинации также можно встретить и в Оксфордском словаре 1548 г. Кроме того, почти во всех языках мира встречаются пословицы из разряда: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». Исходя из этого, можно сказать, что проблема откладывания существовала во все времена. Уже в древнем мире и в средних веках мудрецы были озабочены проблемой прокрастинации, хотя самого термина тогда еще не существовало. Сам термин появился лишь в 1977 г. в работе П. Рингенбаха «Прокрастинация в жизни человека». Тогда же была опубликована и книга А. Эллиса и В. Кнауца «Преодоление прокрастинации», основанная на клинических наблюдениях авторов [18]. После этого изучением прокрастинации также на клинической основе занялись Дж. Бурка и Л. Юэн, опубликовавшие свои труды в книге «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» [14].

Несмотря на то, что феномен прокрастинации начали изучать сравнительно недавно, уже появилось несколько концепций понимания данного явления в соответствии с теоретической ориентацией исследователей. На данный момент выделяют 4 теоретических подхода для исследования

прокрастинации: психодинамический подход, поведенческий, когнитивный и интегративная теория временной мотивации [19].

*Психодинамический подход.* Объяснение причин прокрастинации и факторов, влияющих на ее развитие психоаналитики связывают с механизмами психологической защиты и с концепцией избегания выполнения задач [43]. Согласно данной концепции человек склонен постоянно откладывать важные дела, т.к. они представляют определенную угрозу для Эго. Поскольку психоаналитики традиционно связывают все психологические нарушения с детскими травмами и неразрешенными конфликтами, то и саму прокрастинацию они понимают как следствие проблем в отношениях с родителями. Чаще всего прокрастинация возникает из-за нереалистичных требований и установок родителей, эмоциональной холодности и недостатка внимания к ребенку. Авторитарный или попустительский стиль воспитания также провоцирует возникновение прокрастинации в детском и подростковом возрасте. Ф.О. Семенова выявила, что при авторитарном стиле воспитания, когда подавляется всякая активность и инициативность ребенка, создается ситуация, при которой ребенок боится открыто протестовать против требований родителей, он начинает скрыто выражать свой протест, постоянно откладывая выполнение задания ввиду различных причин. Подобная стратегия позволяет ребенку ощутить собственную значимость и таким образом может проявляться подростковый негативизм. В случае, если ребенок повинуется авторитарным родителям, то у него нарушается развитие внутреннего локуса контроля, что может привести к значительному снижению и даже «атрофии внутренней мотивации», вследствие чего ребенок начинает постоянно откладывать выполнение работы, если она не контролируется извне [50]. Если в семье используется либеральный стиль воспитания без ярко выраженных реакций поощрения и неодобрения, то у ребенка возникают сложности при выполнении четко структурированных заданий, у него может возрасти тревога, с которой он зачастую справляется просто откладывая работу «до лучших времен» [19].

Помимо этого, интересную психодинамическую теорию возникновения прокрастинации представил Б. Спок в 1971 г. Он полагает, что когда ребенок не справляется с родительскими поручениями или терпит неудачу в важных для семьи сферах деятельности, тогда у родителей возникает бессознательное (а иногда и вполне осознанное) чувство гнева и злости. Ребенок в такой ситуации может также бессознательно отвечать на этот гнев повышенным негативизмом, медлительностью и откладывать порученные родителями задания. Повзрослев и столкнувшись со схожими ситуациями, которые вызывали сложности в детстве, такие люди могут воспроизводить конфликты с родителями в рабочей или семейной обстановке, также отсрочивая выполнение работы. Они испытывают значительные трудности с завершением дел, которые на бессознательном уровне могут напоминать им о ранних детских конфликтах с родителями, и откладывают их [19].

*Поведенческий подход.* Согласно бихевиористскому направлению, прокрастинация появляется как результат неправильного научения и закрепились именно на поведенческом уровне. Такое поведение зачастую подкреплялось отсутствием наказания за промедление, высокой активностью в период дедлайна, всплеском адреналина и достаточно высоким уровнем проделанной работы, что раз за разом провоцировало повторение подобного поведения. Это высказывание также подкрепляется тем фактом, что прокрастинаторы хорошо помнят случаи, когда им удавалось очень долго откладывать дела и потом их успешно завершать буквально перед самым сроком сдачи [64].

Дж. Аинсли считает, что всех прокрастинаторов объединяет одна черта – они предпочитают краткосрочную работу, за которую точно можно получить награду, чем долгосрочную деятельность с отсроченным вознаграждением. Причиной такого выбора зачастую становится стремление получить быстрое вознаграждение или удовлетворение за проделанную работу. Это качество свойственно большинству людей, но прокрастинация закрепляется в поведении, если подобная деятельность постоянно подкрепляется. Таким образом, человек

попадает в замкнутый круг: он выполняет мелкую краткосрочную работу, получает за нее награду и удовольствие, но из-за слишком частого «распыления» сил у человека не хватает энергии и желания для осуществления долгосрочных целей, что повышает тревогу и снижает веру в себя. Для преодоления тревожности и повышения самоуважения человек опять начинает «распыляться» на более мелкие дела. Такой цикл может повторяться много раз, прежде чем наступит дедлайн, когда откладывать больше некуда, и человек принимается за основную работу [19].

В *когнитивном подходе* впервые были объединены и наиболее полно описаны 3 явления, являющиеся основой прокрастинации: иррациональные убеждения, сниженная самооценка и несамостоятельность в принятии решений. Исследуя феномен прокрастинации, А. Эллис и В. Кнаус в 1977 году пришли к выводу, что она является эмоциональным расстройством, возникающим из-за иррациональности мышления. Характерным убеждением прокрастинаторов является фраза: «Мне нужно всегда выполнять свою работу хорошо». Подобная установка как проявление перфекционизма и боязнь допустить ошибку заставляет человека до последнего оттягивать выполнение работы. Стремление все сделать без единой ошибки может также свидетельствовать и о заниженной самооценке, и об иррациональности убеждений, т.к. в любой работе могут возникать ошибки. Откладывание дел «на потом» в этом случае позволяет оправдать возникшие ошибки (в первую очередь перед самим собой) нехваткой времени. В данном объяснении прокрастинации есть некоторое сходство с психодинамическим подходом: оба подхода рассматривают данный феномен как один из механизмов психологической защиты, однако в когнитивном подходе не акцентируется внимание на высокой тревоге, провоцирующей нарушение функционирования Эго.

Вторым немаловажным аспектом прокрастинации когнитивисты считают низкую самооценку. Еще в 1983 г. Дж. Бурка и Л. Юэн высказали предположение, что откладывание «на потом» выражается и как стремление отложить оценку своей работы и своей личности. Именно оценки своей

личности посторонними людьми так боятся люди с невысокой самооценкой, поскольку таким людям очень сложно отделить оценку работы от оценки самого человека. В свою очередь И.Л. Янис и Л. Манн связали прокрастинацию со сложностью в принятии решений и возникающими внутренними конфликтами. Субъект деятельности сомневается, что работа будет выполнена успешно и он будет доволен результатами. Эти пессимистичные установки затрудняют принятие решения о начале или продолжении работы. С этой точки зрения прокрастинацию можно рассматривать как вариант низкоэффективной копинг-стратегии при возникновении сложных ситуаций: «Я не знаю, что получится в итоге и какое решение принять, поэтому лучше отложить решение данного вопроса до лучших времен».

*Теория временной мотивации.* Интегративная теория, вобравшая в себя основные постулаты всех вышеперечисленных подходов. Данную теорию разработал П. Стил в 2007 г. [72]. Согласно данной теории, человек предпочитает ту деятельность, от которой он получит максимум пользы и желательно при минимальных затратах (физических, моральных или материальных). Поэтому если человек считает, что вознаграждение не будет стоить затраченных на данную работу усилий, а давление извне будет присутствовать, то он будет искать различные поводы, чтобы отложить неприятную работу. Кроме того, П. Стил в противовес многим психологам считает, что прокрастинаторам в большей степени присуща высокая импульсивность, а не лень или перфекционизм. В соответствии с теорией временной мотивации, субъективная полезность действия, определяющая стремление человека выполнять ту или иную работу, зависит от 4-х составляющих: убежденности в успехе, планируемого вознаграждения, срока, выделенного для выполнения работы и уровня нетерпения. Человек будет считать более полезным дело, когда он ожидает хорошего вознаграждения и уверен в удачном результате работы. И напротив, если до дедлайна остается еще много времени, результаты неизвестны, то субъект начинает оценивать эту работу как менее полезную. Также, чем острее человек переносит задержки,

тем более бесполезными ему кажутся дела, до завершения которых осталось еще много времени. П. Стил даже приводит формулу, благодаря которой можно вычислить стремление выполнять какую-либо деятельность:

$$\text{субъективная полезность действия} = \frac{\text{уверенность в успехе} \times \text{предполагаемое вознаграждение}}{\text{уровень нетерпения} \times \text{срок до завершения работы}}$$

Исходя из этого можно сделать вывод, что уровень прокрастинации заметно возрастает, когда до достижения цели еще много времени и результаты кажутся не особо важными для самого субъекта. Быстрее всего идет работа, когда у индивида присутствует высокая личная заинтересованность в совокупности с большими ожиданиями, а время сдачи работы сведено до минимума. Если же человек считает выполняемую деятельность совершенно бесполезной, то он начинает заменять ее субъективно более полезными делами в данный момент времени. Одной из возможных причин также может являться склонность к удовлетворению сиюминутных порывов и быстрого вознаграждения при игнорировании возможных будущих достижений [72].

Рассмотрев феномен прокрастинации с точки зрения психодинамического, поведенческого, когнитивного подходов и теории временной мотивации мы можем сделать вывод, что данный феномен является комплексным и включает в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Однако ни один подход всецело не объясняет природу прокрастинации и до сих пор единого мнения по поводу факторов, влияющих на ее развитие в разном возрасте.

Феномен прокрастинации является достаточно распространенной проблемой. По данным А. Эллиса и В. Кнауца, от 70 до 85 % студентов вузов периодически откладывают выполнение заданий, несмотря на осознание всех негативных последствий. При этом 65% из них считают себя «хроническими прокрастинаторами» и около половины систематически откладывают важные дела [71]. Не пропадает прокрастинация и после завершения вуза: у 15%-20%

людей старше 25 лет также наблюдается постоянное откладывание «на потом» [24].

Все это негативно сказывается и в плане личностного развития, и для карьеры. Прокрастинатор приступает к выполнению задачи только когда наступает «дедлайн» и человек начинает работать не покладая рук, не обращая внимания на усталость и прежние причины, которые мешали начать дело раньше. При этом каждый раз человек обещает себе в следующий раз начать пораньше, но все повторяется. Такой механизм «замкнутого круга» подробно описала Н.А. Шухова, назвав его «Цикл промедления». Цикл реализуется в каждой фразе прокрастинатора:

«На этот раз точно начну пораньше». Каждый раз, приступая к новому делу, прокрастинатор надеется, что заблаговременно сможет начать работу, но при этом не чувствует желания приступить прямо сейчас и надеется, что все пойдет само собой.

«Скоро надо будет начинать». Постепенно прокрастинатор начинает понимать, что под лежащий камень вода не течет и у него возникает беспокойство, что он опять может не успеть, но до крайнего срока еще далеко и он продолжает бездействовать.

«Я делаю, но...». Постепенно у прокрастинирующего появляется все больше беспокойства. При этом начинает появляться чувство вины за упущенное время. Человек начинает приступать к работе: искать информацию, советоваться с окружающими, но постепенно осознает всю сложность и монотонность работы, полагая, что он на верном пути. Постепенно он начинает растрачивать силы на пустую отвлекающую работу, убеждая себя в том, что он не может приступить к основной деятельности ввиду якобы объективных причин: надо срочно повидаться с родственниками, прибраться дома или поработать в саду.

«Меня ничего не радует». Напряжение возрастает и, чтобы отвлечься от неприятных переживаний, прокрастинирующий начинает искать повод себя

как-то порадовать: играть, просматривать социальные сети, общаться с друзьями и т.д.

Далее наступает этап, когда приходит осознание, что начать вовремя и завершить без спешки не получится и человеку начинает казаться, что он не такой, как все, у него нет от природы трудолюбия, силы воли, ума или дисциплины. На данном этапе прокрастинатор принимает решение: или вообще не приниматься за дело и признаться, что он провалил дело, или приступить к работе в авральном режиме. При этом, если дедлайн подходит к концу, у прокрастинатора не остается времени на улучшение и доработку каких-либо аспектов задачи; главное теперь – успеть сдать вовремя или принять решение до строго назначенного времени. В этом случае у человека значительно снижается чувство вины за качество сделанной работы (есть же оправдание себя: как я мог сделать хорошую, качественную работу, если я ее делал в последнюю ночь). Постепенно продвигаясь к окончанию работы, прокрастинатор начинает испытывать все больше облегчения, зачастую понимая, что работа не так сложна, как казалась. Иногда и вовсе начинает себя корить за беспокойство, которое испытывал при мысли о работе: «Я ведь мог бы спокойно заниматься данным делом без лишних переживаний, ну что мешало мне делать раньше?» Задаваясь подобным вопросом человек так и не находит реальных объективных причин, почему он откладывал до последнего.

«Никогда больше не буду откладывать». Окончив работу, человек испытывает облегчение и расслабление и клятвенно обещает себе не допускать подобных инцидентов в будущем. Но этот цикл повторяется вновь [59].

Таким образом, данный цикл проявляется во всех характеристиках прокрастинации: эмоциональное напряжение, дискомфорт, усиливающееся чувство вины, беспокойство, тревожность, возрастающая по мере приближения дедлайна [8]. Но, несмотря на неоднократное повторение «цикла промедления» прокрастинаторы искренне надеются, что уж в следующий раз точно начнут вовремя.

Занимаясь поиском ответа на вопрос, так что же заставляет людей откладывать дела «на потом», исследователи выделяют следующие факторы: монотонность работы, трудность, бесполезность или наоборот, чрезвычайная важность и т.д. Однако ученые на сегодняшний день выделяют 2 основных подхода в объяснении причин прокрастинации:

- первый подход акцентирует внимание на особенностях самого дела: срок выполнения, сложность задачи, необходимость длительных временных затрат и т.д. Все эти факторы можно распределить по двум группам: 1) распределение наград и наказаний во времени, 2) непритягательность задачи.
- второй подход связан с личностными характеристиками самого субъекта: низкая самооценка, негативизм, перфекционизм, злость, страх неудачи и порицания за плохо выполненную работу и т.д.

Также попытка объяснения причин данного феномена была предпринята авторами «теории обманчивых наград», которая утверждает, что человеку свойственно выбирать удовольствия, которые можно получить сразу, сиюминутно, чем ожидать награду, отсроченную по времени [69].

М. Спектер и Дж. Феррари в 2000 г. провели исследование, в котором выявили корреляционную зависимость прокрастинации с временной ориентацией. Для людей, склонных к вечному откладыванию дел, характерны воспоминания о прошлых успехах и достижениях и неверие в успех в будущем. Также фактором, способствующим откладыванию дел, является непритягательность задачи. Скука при выполнении задания, монотонность, сложность и значительные временные затраты способствуют тому, что человек откладывает работу снова и снова [70].

В пилотажном исследовании, проведенным О.С. Виндекер, Т.Л. Сморкаловой и С.Ю. Лебедевым было показано, что диспозиционная прокрастинация связана со склонностью откладывать дела внешними мало контролируемыми причинами. В их исследовании приняли участие 54 испытуемых, которые выделили 93 причины, из-за которых они постоянно

откладывали дела «на потом». Среди наиболее часто встречающихся были выделены: «у меня есть другие более важные дела» (74,07 %), «лень» (40,74 %), «я отвлекаюсь на мелкие вопросы» (33,33 %), «мне не хватает силы воли» (27,78 %), «неопределенные сроки» (20,37 %), «пугает большой объем работы» (16,67 %), «плохое настроение», «плохое самочувствие» (14,81 %), «я просто не успеваю» (11,1 %). Как видно из полученных результатов, чаще всего респонденты называли ситуативные причины: «всегда находятся более важные дела», «лень», «постоянно отвлекаюсь». По мнению Б. Вайнера [9] подобные ситуативные причины можно рассматривать как довольно позитивный прогноз для преодоления прокрастинации, т.к. при определенных усилиях возможно преодолеть мимолетные порывы лени, заставить себя сосредоточиться, найти внутреннюю мотивацию для продолжения дела, особенно если человеку присущ внутренний локус каузальности. В то же время работа Б. Вайнера показала, что существуют определенные гендерные различия при объяснении причин прокрастинации: женщинам скорее присущ внутренний локус каузальности и выбор контролируемых причин откладывания. Кроме того, женщинам присущ более высокий уровень самокритики и признания собственных недостатков, что также может влиять на выбор внутренних причин объяснения откладывания. Эти результаты исследования несколько противоречат предположению, что большинству прокрастинаторов свойственно списывать свое откладывание на обстоятельства, не поддающиеся контролю. Однако однозначных причин прокрастинации до сих пор не выявлено и вопрос о психологических коррелятах откладывания «на потом» остается открытым.

Явление прокрастинации может проявляться практически в любой сфере деятельности человека. Наиболее общепринятой является классификация Н. Милгрэма, который выделил 5 видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая), касающаяся откладывания регулярных домашних дел, поручений, обещаний;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);

3) невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;

4) компульсивная, сочетающая два вида прокрастинации — поведенческая и в принятии решений;

5) академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д.

Позже Н. Милгрэм и Р. Тенне распределили все эти виды по двум классам: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений [19].

Также классификацию прокрастинации провел В.С. Ковылин. В зависимости от характера эмоций, которые вызывают планируемые или необходимые дела, он выделяет прокрастинацию «расслабленную», связанную с тем, что человек постоянно проводит время, занимаясь другими, более приятными занятиями или развлечениями. Такое описание соответствует житейскому пониманию лени. Однако в настоящее время все больше исследователей склоняются к мнению, что понятия «лень» и «прокрастинация» необходимо разделять. Е.Л. Михайлова выделяет 3 основных компонента лени: мотивационный (слабая мотивация или полное ее отсутствие для выполнения деятельности); эмоциональный (безразличие к работе или положительные эмоции, сопровождающие невыполнение деятельности) и поведенческий (невыполнение определенных действий) [14]. С.Т. Посохова также выделяет отличительные признаки лени: «отсутствие потребности к деятельности», «отсутствие стремления к соревнованию, успеху», «полное равнодушие происходящему вокруг». Кроме того, лень можно рассматривать и как защитную форму поведения в психотравмирующей ситуации [47]. Таким образом, мы можем сделать вывод, что существенное различие между прокрастинирующим и ленивым заключается в субъективных переживаниях человека по поводу откладывания. Прокрастинатор, в отличие от ленищегося, крайне заинтересован в исходе дела, зачастую он стремится к успеху и задержки в работе вызывают скорее негативные переживания [63].

Помимо «расслабленной» выделяют и «напряженную» прокрастинацию, т.е. когда человек ощущает общую физическую и психическую перегрузку, потерю чувства времени, недовольство собой и своими достижениями, неясность жизненных целей, нерешительность и неуверенность в себе [19].

В свою очередь Я.И. Варваричева [8] выделяет «пассивный тип» и «активный тип» прокрастинаторов. Пассивные прокрастинаторы стараются всеми силами избежать неприятного дела, в то время как активного прокрастинатора привлекает острота ощущений, вызванная дефицитом времени. Когда подходит срок сдачи работы, человек испытывает полную мобилизацию сил, резко возрастает работоспособность и психическая активность. Кроме того, были выделены некоторые общие характеристики активных прокрастинаторов и людей, не склонных к откладыванию «в долгий ящик»: более рациональное расходование времени, высокая активность и меньшая склонность к переживаниям [62]. Однако П. Стил считает неверным разделение прокрастинаторов на «активных» и «пассивных», т.к. не существует достоверных различий между данными типами и призывает исследовать данный феномен как единый комплекс «иррационального откладывания» [71].

Достаточно современное исследование с выделением личностной и ситуационной прокрастинации провели О.А. Ширвари, Е.Е. Чёрная, В.А. Панов и др. в 2015 г. «Личностно обусловленная прокрастинация» — промедления присутствуют почти во всех сферах жизни и не особо зависят от содержания деятельности. При этом человек предвидит все отрицательные последствия и признает все личностные характеристики, мешающие ему в достижении поставленных целей. «Ситуативно обусловленная прокрастинация» — чаще говорит о большом значении личной заинтересованности в выполняемом деле. Человек с высокими показателями по данной шкале будет выполнять работу только при присутствии высокого интереса и мотивации. В противном случае заставить человека выполнить задание очень сложно [58].

Касаемо уровней прокрастинации, то здесь, опираясь на универсальные психодиагностические принципы, М.А. Киселевой были выделены низкий,

средний и высокий уровни [17]. Для людей со средним и высоким уровнем прокрастинации характерно откладывание дел на потом, в то время как для группы с низким уровнем скорее присуще выполнение дел заранее, с запасом на будущее. Для этих людей характерно более четкое видение будущего и своих целей. В то же время у респондентов с высоким или средним уровнем прокрастинации наблюдается ощущение неосмысленности, ненасыщенности и скукоты жизни. Скорее всего, это может быть связано с тем, что сам процесс выполнения какой-либо деятельности и присущее вознаграждение по ее окончании приводит к более положительным эмоциям, чем когда вся работа делается в последний момент и при этом страдает ее качество. Также было выявлено, что у лиц с низким уровнем прокрастинации преобладает внутренний локус контроля: они уверены, что самостоятельно контролируют собственную жизнь, чаще оценивают себя как сильную личность, обладающую свободой выбора. Люди с низким и средним уровнем прокрастинации скорее увлечены самим процессом деятельности, в то время как у «заядлых» прокрастинаторов на первый план выходит процесс общения, взаимоотношения в коллективе [42].

Таким образом, прокрастинация – широко распространенный феномен, проявляющийся в иррациональном стремлении отложить важные дела «на потом», несмотря на понимание негативных последствий, которое повторяется раз за разом и сопровождается определенным циклом субъективных переживаний. Прокрастинацию рассматривают в рамках различных подходов: приверженцы психодинамического подхода полагают, что прокрастинация возникает еще в детском возрасте вследствие проблем в отношениях с родителями. Согласно поведенческому подходу прокрастинация появляется в результате неправильного научения и закрепляется на поведенческом уровне. Сторонники когнитивного подхода полагают, что в основе прокрастинации лежат 3 явления: иррациональные убеждения, сниженная самооценка и несамостоятельность в принятии решения. Интегративной теорией, вобравшей в себя постулаты всех вышеперечисленных подходов, является теория

временной мотивации. В соответствии с данной теорией, стремление человека выполнять работу зависит от 4-х составляющих: убежденности в успехе, планируемого вознаграждения, срока, выделенного для выполнения работы и уровня нетерпения. Среди факторов, влияющих на развитие прокрастинации, условно выделяют две группы: внешние касаются особенностей самого дела (монотонность, неприятность задачи, распределение наград и наказаний во времени); и внутренние, связанные с характерологическими особенностями самого субъекта. Существует множество классификаций прокрастинации, основанные на различных критериях: по сфере деятельности; в зависимости от характера эмоций, которые вызывают дела; степени активности человека, однако единой классификации до сих пор не принято. В связи с этим перспективы научного исследования феномена прокрастинации достаточно широки.

### **1.3 Особенности копинг-стратегий в подростковом возрасте**

Подросток – еще не цельная личность, он уже не ребенок, но еще и не взрослый, его отдельные черты могут изменяться. Неустойчивость, подвижность психики подростка приводит к постоянной изменчивости представлений о себе и других людях. Начинается подростковый возраст с кризиса, поэтому весь период часто именуют переломным, критическим. Этот перелом связан с множественными качественными сдвигами в развитии, сопровождающимися коренной ломкой прежних ориентиров, интересов и представлений ребенка. Эти сдвиги происходят в довольно короткий срок, поэтому создается впечатление неожиданного скачка, срыва.

Границами подросткового возраста Д.Б. Эльконин считает период 11-17 лет. В качестве главного критерия он выделяет смену ведущих форм деятельности. Однако этот период он также делит на два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет), во время которого на первый план выходит

общение со сверстниками, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущим типом деятельности становится учебно-профессиональная.

При этом многие исследователи (И.С. Кон, В.С. Мухина, А.В. Петровский, Н.Н. Палагина и др.) верхней границей подросткового возраста считают 14-15 лет [21, 39, 46].

В этом возрасте появляется некоторое противоречие: с одной стороны, подросток начинает требовать от взрослых, чтобы его не считали больше маленьким, уважали его права, но в то же время он не хочет принимать обязанности, свойственные взрослым. У него еще нет ощущения настоящей, полноценной взрослости, но зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими. Процесс формирования ценностей, тактики поведения и других новообразований растянут во времени и происходит неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют детское и взрослое. Это создает огромное разнообразие индивидуальных вариантов развития в подростковом возрасте [46].

Кроме того, в настоящее время наблюдается преобразование института семьи, постепенно уходят в прошлое дворовые игры и сокращаются неформальные кооперации подростков, а на их место приходит увеличение сети компьютерных игр и интернет-общение. Значительно меньше времени уделяется непосредственному межличностному общению, но при этом ведущей деятельностью так и остается общение со сверстниками, которое все больше проходит в интернете и социальных сетях. В результате подростки постепенно утрачивают навыки межличностного взаимодействия: им сложнее устанавливать реальные контакты, разрешать конфликты, вести переговоры, а при возникновении нетипичных ситуаций очень часто они не знают, как поступить. Именно в этом возрасте наиболее активно идет процесс обучения наиболее эффективным способам преодоления жизненных трудностей и зачастую бывает так, что эти способы человек начинает активно применять во взрослой жизни. У многих подростков идет преемственность копинг-стратегий от родителей или других значимых взрослых, без учета реальных

обстоятельств. Кроме того, несмотря на кажущуюся взрослость и самостоятельность, многие подростки все также зависимы от мнения взрослых и в стрессовых ситуациях полагаются на них.

По степени адаптивности все копинг-стратегии можно разделить на 3 основные группы:

- адаптивные;
- относительно адаптивные;
- неадаптивные.

Все эти стратегии могут проявляться в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Использование неадаптивных стратегий в поведенческом аспекте может проявляться у подростка в виде изоляции, склонности к употреблению алкоголя, табака и т.д., активном избегании контактов, общей пассивности, склонности к уединению с отказом решать текущую проблему. В когнитивной сфере наблюдается смирение, растерянность, неверие в собственные силы с частым переключением вины, зачастую подросток сознательно недооценивает неприятность и грядущие последствия. К адаптивным стратегиям можно отнести те, которые направлены на анализ причин появления трудностей и поиск реальных ресурсов для их преодоления. При этом в эмоциональном плане наблюдается оптимизм и уверенность, что обязательно найдется выход из любой ситуации. При использовании относительно адаптивных стратегий подросток старается временно отложить решение проблемы «до лучших времен» и усиленно заполняет свое время малозначительными занятиями, при этом испытывая вину и беспокойство, ведь в итоге ему все равно придется справиться с возникшей проблемой [23].

Проводя изучение особенностей механизмов психологических защит и копинг-стратегий у подростков, И.М. Никольская и Р.М. Грановская выявили, что наиболее предпочитаемыми способами борьбы со стрессом являются стратегии, направленные на абстрагирование от ситуации путем ухода в развлечения или в работу, применение агрессии (физической или вербальной),

отреагирование эмоций, а также стратегии сотрудничества со взрослыми [4]. Они показали, что выбор способа совладания с ситуацией во многом зависит от личностных особенностей учащихся. Например, напряженные, возбудимые подростки с низким уровнем самоконтроля чаще прибегают к аффективному конфронтационному копингу: «бью, ломаю, швыряю», «дразню кого-нибудь», «схожу с ума», «плачу, закатываю истерики». Подростки с высоким уровнем тревожности чаще выбирают копинги, помогающие им снизить беспокойство или эмоционально отреагировать ситуацию. Очень часто они совершают множество замещающих действий, суетятся, «перемалывают» сложившуюся ситуацию, «молюсь», «плачу, грущу», «говорю с собой», «ем или пью», «смотрю телевизор», «спрашиваю совета у взрослых». Расслабленные, уравновешенные подростки в большинстве случаев склонны использовать эффективные копинг-стратегии: разрешение проблем, самоконтроль. И при выборе замещающих занятий они отдают предпочтение спорту, творческому развитию: «стараясь расслабиться, оставаться спокойным», «рисую, пишу, читаю», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде», «играю во что-нибудь», «мечтаю, представляю» [43].

Кроме того, специфика применения конкретной копинг-стратегии зависит от ситуации, в которую попал подросток. Исследованием стрессовых ситуаций, появляющихся в повседневной жизни подростка, занималась Е.Н. Туманова. Основными стрессогенными факторами она считает: семейный микроклимат (конфликты в семье), отношения со сверстниками и положение подростка в референтной группе, взаимоотношения со значимыми взрослыми (конфликт с учителем или тренером), проблемы со здоровьем или трудности в учебной деятельности [57].

В подростковом возрасте, несмотря на стремление к свободе и самостоятельности, остается высокое стремление к одобрению со стороны значимого взрослого. И в этой роли могут выступать не только родители, но и другие родственники, учитель, тренер или друг семьи [26].

В работе Д. Шек было показано, что, по мере возрастания сложности стрессовой ситуации, возрастает и воздействие эмоциональной социальной поддержки, тем самым снижая влияние стресса на организм подростка [44].

Помимо этого, среди предпочитаемых способов совладания у подростков, Е.А. Сабирова и И.Ф. Сибгатуллина выделяют стремление к получению мгновенного удовольствия с уходом от возникшей проблемы. Подросток не желает принимать на себя ответственность и активно решать проблему, а идет по пути наименьшего сопротивления [51].

Анализируя взаимосвязь копинг-стратегий и успешности в учебной деятельности, М.В. Кондратьева выявила, что подростки с высокой успеваемостью чаще используют эффективные копинг-стратегии, направленные на разрешение проблем и гораздо реже прибегают к социальной поддержке. Напротив, ученики с низкой успеваемостью выбирают стратегию избегания как самый простой способ ухода от проблем. М.В. Кондратьева объясняет это тем, что неуспешным учащимся препятствует учебе нехватка внутреннего самоконтроля, а также барьеры и травмы, которые не способствуют развитию адекватных способов совладания [52].

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский выделили теоретические модели копинг-стратегий у подростков.

- Модель активного адаптивного функционального копинг-поведения отличается адекватным применением соответствующих возрасту способов совладания с частым использованием активных стратегий, которые нацелены на разрешение проблем и поиск социальной поддержки. При этом мотивация достижения успеха превалирует над мотивацией избегания неудач, у подростка присутствует позитивная Я-концепция, готовность принимать социальную поддержку, внутренний локус контроля, эмпатия и аффилиация.
- При использовании модели пассивного, дисфункционального копинг-поведения чаще используются пассивные копинг-стратегии, где наблюдается нехватка социальных навыков для разрешения проблем, а

также регрессия к детским формам поведения. Наиболее часто используется копинг-стратегия «избегание». Я-концепция при этом негативная или несформированная с преобладанием мотивации избегания неудач. Действия в этом случае направлены не на саму причину стрессора, а на снижение эмоционального напряжения, причем не всегда адекватными способами.

- Также выделяют модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения, при котором сочетаются как позитивный, так и негативный вариант копинг-поведения. Отличается нестабильной, негативной, искаженной Я-концепцией и неадекватным использованием каких-либо стратегий в конкретных ситуациях [44].

В итоге можно сделать вывод, что копинг-стратегии у подростков в значительной степени зависят от личностных особенностей, конкретной ситуации и степени сложности возникшей проблемы. Наиболее распространенными стратегиями совладания являются абстрагирование от ситуации, использование агрессии, отреагирование эмоций, а также стратегии сотрудничества со взрослыми. Выявлена связь академической успеваемости и приверженности копинг-стратегиям: подростки с высокой успеваемостью чаще используют эффективные проблемно-ориентированные копинг-стратегии, а учащиеся с низкой успеваемостью чаще выбирают стратегию избегания.

Также были выделены теоретические модели копинг-стратегий у подростков: активное адаптивное функциональное копинг-поведение; пассивное, дисфункциональное копинг-поведение и модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения.

#### **1.4 Особенности прокрастинации в подростковом возрасте**

Резкие изменения в психическом и физиологическом развитии подростка часто сопровождаются появлением значительных субъективных трудностей различного характера и зачастую сопровождаются трудностями в его

воспитании и общении. Подростку уже не столь интересно ходить в школу, сфера интересов расширяется, может появиться новое хобби (и не одно), больше времени уделяется общению со сверстниками. Кроме того, как следствие технического прогресса, появляется все больше компьютерных игр, новых социальных сетей, в которых подростки проводят все больше и больше времени. В связи с этим учебным делам уделяется меньше внимания и многое откладывается на потом. Именно в учебной деятельности больше всего и проявляется феномен прокрастинации. Среди внешних факторов, влияющих на прокрастинацию подростка, можно выделить навязывание заданий, их монотонность, сложность и длительность грядущей работы, а также наличие более приятных дел, не требующих больших временных, мыслительных и эмоциональных ресурсов.

Педагоги отмечают, что у подростков - прокрастинаторов присутствуют лень, неорганизованность, безволие, невнимательность и безответственность [11]. Учителя зачастую упускают из внимания, что под внешней недисциплинированностью могут скрываться другие возможные источники прокрастинации: страх ошибок, тревога, перфекционизм, неразвитость мотивации [10].

Во многих исследованиях [12, 16, 17, 31, 32] было выявлено, что перфекционизм является значимым фактором, определяющим прокрастинацию. Подросток предъявляет высокие требования к себе, боится совершить ошибку и оттого склонен откладывать дело до последнего, ведь в этом случае все возможные оплошности можно будет списать на спешку и нехватку времени. Или же у подростка может быть высокий уровень тревожности, обусловленный боязнью неуспеха (а неудачей для подростка с перфекционизмом является любой результат, отличающийся от самого высокого). Откладывание полученных заданий может быть связано с избеганием посредственных (по мнению перфекциониста) достижений [36].

М.В. Зверева в своем исследовании показала, что у прокрастинации нет патологической природы, т.к. частота проявления данного феномена не

отличается в нормативной и клинической выборках [12]. Она считает прокрастинацию дезадаптивным феноменом, характерным для молодежи. У подростков прокрастинация не может считаться патологией, поскольку, как полагает Х. Ремшмидт, «трудно провести границу между нормальным и патологическим поведением в период взросления» [49, с.85]. В связи с этим всегда необходимо учитывать конкретные ситуации, в которых проявляется то или иное поведение.

Прокрастинация может являться и вариантом скрытого протеста подростка против директивности задания, тем самым показывая свое право на выбор. Если со стороны взрослого идет давление на личность ребенка, подавляется его инициатива, а ребенок пока не может дать достойный отпор взрослому, то он прибегает к скрытому протесту. Подросток внешне повинуется воле старшего, не противоречит ему, но переносит выполнение задания по объективным причинам (которые он всегда с легкостью находит). Так он ощущает свою силу, значимость, независимость и способность регулировать ситуацию. Если же ребенок во всем привык слушаться взрослых и не готов брать на себя ответственность, то происходит угасание внутренней мотивации и все задания, на которых нет директивности, будут откладываться до лучших времен. По этому случаю Гельвеций сделал очень верное замечание: «Одно из значительнейших средств заставить людей выполнять свои обязанности состоит в том, чтобы не предписывать их людям по произволу, а показывать им неразрывную связь между их обязанностями и их счастьем» [50].

Кроме того, прокрастинация в виде демонстрации пренебрежения по отношению к учебным делам может проявляться у весьма одаренных школьников как способ маскировки своего интеллектуального превосходства, что позволяет им быстрее вливаться в коллектив [36]. Подобное предположение подтверждается исследованием М.А. Сомова на выборке подростков-отличников [56]. Было замечено, что отличники зачастую чувствуют себя в коллективе некомфортно, одноклассники могут относиться к ним предвзято,

считая их эгоистами и выскочками. Автор показал, что ударники достаточно легко ставят себя на место менее успевающих учащихся, идентифицируясь с ними. Ударники могут показывать свое безразличие к учебе, проявляя демонстративную прокрастинацию. Так может проявляться подростковый конформизм и желание показать одноклассникам, что они не являются «ботаниками». Отличники же скорее склонны откладывать работу на потом из-за страха допустить ошибку, показать неидеальный результат, что может быть связано с деструктивным перфекционизмом. В работе М.А. Сомова было показано, что при частом использовании групповых форм работы на уроках заметно снижается негативное отношение к отличникам, что необходимо учитывать при разработке коррекционных программ по проблеме подростковой прокрастинации.

В свою очередь, И.С. Кон [21] замечает, что в подростковом и юношеском возрасте люди стремятся к творческим занятиям, и поэтому прокрастинация будет проявляться при выполнении скучных, монотонных репродуктивных заданий. Также он призывает учитывать в работе с подростками их избирательное отношение к различным видам деятельности, их стремление выбирать самые важные и интересные занятия, которые помогают подросткам раскрыть их потенциал и продемонстрировать его сверстникам. Эта черта, в совокупности с подростковым максимализмом, может выражаться в откладывании малозначительных дел или тех занятий, которые не признаются в кругу сверстников.

Прокрастинация часто проявляется у подростков, склонных к девиантному поведению. Для них характерны реакции эмансипации, отчуждения, негативизма, оппозиции. Все эти реакции могут быть сопряжены с намеренным откладыванием заданий с целью демонстрации собственной независимости, противопоставления себя группе сверстников (для признания собственной уникальности) или наоборот, как подростковый конформизм. Чтобы заполучить одобрение или завоевать авторитет в кругу референтной группы, подросток готов намеренно затягивать с работой, показывать

неуважение к поручениям педагога и антагонизм по отношению к существующим нормам и правилам. Во всех этих ситуациях прокрастинация является не только проявлением протеста, но и выполняет роль эмоциональной разрядки, позволяет продлить отдых. Подобное стремление к бездействию, удовольствиям может быть связано с несформированностью эмоционально-волевой сферы и инфантильностью многих подростков [36].

В исследованиях В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова [3], проведенных над юными спортсменами, было выявлено, что возможной причиной прокрастинации выступает страх успеха. При этом этот мотив может сводиться к избеганию результатов, отличных от рекордного, за чем последует снижение самооценки при сохранении высокого уровня притязаний, и как следствие этого – прокрастинация. Также в данной работе было отмечено, что у спортсменов, которые занимаются индивидуальными видами спорта, уровень прокрастинации несколько ниже, чем у командных игроков. Как считают авторы, эти результаты обусловлены необходимостью в командах согласовывать тактику, темп, планы со всеми членами команды, из-за чего может тормозиться сама деятельность, повышаться уровень прокрастинации и перекладываться ответственность при принятии решений. А ввиду того, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками и идентификация с референтной группой (играющей роль «своей команды»), то одним из значимых факторов, влияющих на прокрастинацию, может быть уклонение от ответственных шагов, которые могут негативно оцениваться со стороны референтной группы.

Итак, анализ исследований по проблеме прокрастинации в подростковом возрасте показывает многообразие факторов, влияющих на прокрастинацию. Среди внешних факторов выделяют навязывание заданий, их монотонный, репродуктивный характер, сложность и длительность предстоящей работы, а также наличие более приятных занятий, не требующих больших временных, когнитивных или эмоциональных ресурсов. К личностным факторам, влияющим на склонность к откладыванию, можно отнести перфекционизм,

боязнь неуспеха, тревожность. У подростков прокрастинация может выступать как форма скрытого протеста против требований старших. Демонстративная прокрастинация появляется как следствие подросткового конформизма, желания «быть как все». И напротив, она может быть демонстрацией негативизма, оппозиции, собственной независимости и уникальности. Прокрастинация также выполняет роль эмоциональной разрядки, позволяет продлить отдых. Подобное стремление к бездействию, удовольствиям может быть связано с несформированностью эмоционально-волевой сферы и инфантильностью многих подростков.

### **1.5 Взаимосвязь копинг-стратегий и уровня прокрастинации**

В качестве гипотезы нашего исследования мы выдвинули предположение о наличии корреляционной зависимости между предпочитаемыми копинг – стратегиями и уровнем прокрастинации.

Исследования прокрастинации как психологического феномена и ее корреляции с различными личностными особенностями проводились в основном на студенческой выборке, и было выявлено множество детерминант, влияющих на уровень прокрастинации. Проведя анализ отечественных и зарубежных исследований по данной проблеме, мы выяснили, что прокрастинация имеет достаточно широкий диапазон связей с копинг-стратегиями и защитными механизмами. В некоторых исследованиях [9] саму прокрастинацию рассматривают как эмоционально-ориентированную копинг – стратегию или избегающую стратегию поведения. Было выявлено, что прокрастинаторы часто используют рационализацию в качестве оправдания своего поведения [22]. Однако мы встречаем некоторое противоречие: в исследовании Е.Н. Скавинской, проведенном также на студенческой выборке, было выявлено, что копинг-стратегия «избегание» значимо не коррелирует с уровнем общей прокрастинации [54]. В то же время в исследовании Я.В. Колпакова были показаны корреляционные связи уровня прокрастинации и

данных защитно-совладающего поведения у лиц, имеющих зависимость от психоактивных веществ. В своей работе Я.В. Колпаков указывает на необходимость рассмотрения данной проблемы на различных выборках [20].

Вообще, прокрастинация может проявляться в любых сферах деятельности субъекта: трудовой, социальной (перенос звонков, встреч), бытовой (откладывание выполнения домашних обязанностей), учебной (откладывание подготовки домашних заданий, подготовки к экзаменам) [8, с.121]. Но поскольку именно в учебной деятельности феномен прокрастинации проявляется наиболее заметно и порождает трудности в обучении, снижение успеваемости, то выделяется академическая прокрастинация как особое направление изучения [7].

Академическая прокрастинация проявляется в частых откладываниях до последнего выполнения учебных заданий и зачастую связана с невнимательностью, низкой учебной мотивацией, несформированностью учебных навыков и забывчивостью. Вследствие этого обычно снижается академическая успеваемость и результативность обучения.

В работе Е.П. Ивудиной [13] была обнаружена взаимосвязь академической прокрастинации с такими стратегиями совладания как «конфронтация» и защитными механизмами «замещение» и «реактивное образование». Было замечено, что студенты, которые склонны откладывать выполнение заданий, чаще проявляют импульсивность, несдержанность в проявлении негативных эмоций и более конфликты. Также была показана обратная корреляционная зависимость между академической прокрастинацией и копингом «положительная переоценка», т.е. прокрастинаторы не рассматривают трудности как ресурс для личностного развития и не замечают в них позитивных моментов. Отрицательная корреляция наблюдается и между прокрастинацией и высокоэффективной копинг-стратегией «планирование решения проблем». Исходя из этого можно сказать, что прокрастинаторы стараются скорее эмоционально совладать с проблемой, и не предпринимать реальных когнитивных и поведенческих действий для разрешения ситуации.

Они чаще прибегают к непродуктивным стратегиям совладания, таким как «дистанцирование», «бегство-избегание» и «принятие ответственности». Это может говорить о желании прокрастинатора избежать решения проблемы; они надеются, что ситуация разрешится сама собой, без их участия, пытаются эмоционально абстрагироваться от нее. У некоторых прокрастинаторов может присутствовать неоправданный перфекционизм, вследствие чего они склонны принимать на себя чрезмерную ответственность, и в итоге деятельность замирает из-за страха ошибиться и груза ответственности.

Для студентов, привыкших сдавать работу вовремя, наиболее предпочтительной копинг-стратегией является «положительная переоценка». Это может говорить о склонности таких людей находить позитивные моменты даже в не особо приятном деле, они рассматривают проблему как стимул для развития. Также широко используемой стратегией студентов-непрокрастинаторов является «планирование решения проблем», прибегая к которой внутренние ресурсы адекватно расходуются и ситуация достаточно быстро разрешается [13].

Проведя теоретический анализ связи копинг-стратегий и прокрастинации, мы видим, что эта тема до конца не изучена, встречаются некоторые противоречия в исследованиях. В некоторых исследованиях саму прокрастинацию рассматривают как эмоционально-ориентированную копинг – стратегию. Была обнаружена взаимосвязь академической прокрастинации с стратегиями совладания «конфронтация» и защитными механизмами «замещение» и «реактивное образование». Обратная корреляционная зависимость наблюдается между академической прокрастинацией и копингом «положительная переоценка». Прокрастинаторы чаще прибегают к непродуктивным стратегиям совладания, таким как «дистанцирование», «бегство-избегание» и «принятие ответственности».

Таким образом можно сделать вывод, что копинг-стратегии принято понимать как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стрессовых ситуаций. Существует

несколько направлений, в рамках которых рассматривают копинг-стратегии: психодинамическое (Н. Хаанг, Е.В. Змановская, Э. Фромм, К. Хорни), гуманистическое (К. Роджерс, А. Маслоу) и когнитивное (Р. Лазарус, С. Фолкман). В нашем исследовании будем придерживаться когнитивного подхода как наиболее разработанного в теоретическом плане и методически оснащенного.

В подростковом возрасте происходит процесс активного становления копинг-стратегий, зачастую они перенимаются у значимых взрослых без критического осмысления. Стратегии совладания у подростков зависят от личностных особенностей, конкретной ситуации и степени сложности возникшей проблемы. Наиболее распространенными стратегиями совладания являются абстрагирование от ситуации, применение агрессии, отреагирование эмоций, а также стратегии сотрудничества со взрослыми. Выявлена связь успеваемости и приверженности копинг-стратегиям. Также были выделены теоретические модели копинг-стратегий у подростков.

Прокрастинация – широко распространенный феномен, проявляющийся в хроническом откладывании «на потом» важных для человека дел, несмотря на осознание всех возможных негативных последствий. Прокрастинацию рассматривают в рамках различных подходов: психодинамического, поведенческого, когнитивного. Наиболее современной теорией является теория временной мотивации. Изучая факторы, влияющие на развитие прокрастинации, исследователи условно выделили две группы: внешние касаются особенностей самого дела, внутренние связаны с личностными характеристиками самого субъекта. Единой классификации прокрастинации до сих пор не принято, и разные авторы, основываясь на различных критериях, выделяют свою классификацию.

В подростковом возрасте прокрастинация чаще проявляется в учебной сфере. На ее развитие влияют внешние факторы: навязывание заданий, их монотонность, сложность и длительность, а также наличие более приятных дел, не требующих больших временных, когнитивных или эмоциональных затрат. К

личностным факторам, влияющим на склонность к откладыванию можно отнести: перфекционизм, страх ошибок, высокая тревожность, неуверенность в себе. В подростковом возрасте прокрастинация может выступать как форма скрытого протеста против требований старших, демонстрацией негативизма, оппозиции, собственной независимости и уникальности; и напротив, как следствие подросткового конформизма, желания «быть как все». Прокрастинация также может быть показателем инфантильности и неразвитости эмоционально-волевой сферы подростка.

Теоретический анализ связи копинг-стратегий и прокрастинации показал, что существуют прямые корреляционные связи прокрастинации с стратегиями совладания «конфронтация», «дистанцирование», «бегство-избегание» и «принятие ответственности». Обратная корреляционная зависимость наблюдается между академической прокрастинацией и копингом «положительная переоценка». Однако исследований по данной теме очень мало, причем встречаются некоторые противоречия в исследованиях. Это свидетельствует о необходимости дальнейшего эмпирического исследования данной проблемы.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК ФАКТОРА КОРРЕКЦИИ ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

### 2.1 Организация и методы исследования

Теоретические положения, изложенные в первой главе, были использованы при организации исследования преобладающих копинг-стратегий и уровня прокрастинации в подростковом возрасте.

В данном параграфе представлено описание логики исследования, выборки испытуемых, обоснование методов исследования, способов обработки эмпирического материала.

Цель исследования – сформировать эффективные копинг-стратегии у подростков для снижения уровня их прокрастинации.

Задачи:

1. Выявление особенностей прокрастинации и предпочитаемых копинг-стратегий в подростковом возрасте;
2. Эмпирическое изучение взаимосвязи прокрастинации и копинг-стратегий у подростков;
3. Создание, внедрение и проверка результативности коррекционной программы снижения прокрастинации.

Нами был разработан квазиэкспериментальный план для двух независимых групп с предварительным и итоговым тестированием:

O1 X O2

O3 O4

где: X— воздействие, O1 — результаты первой группы до воздействия; O2 – повторное тестирование экспериментальной группы после воздействия; O3 — предварительное тестирование контрольной группы; O4 – итоговое обследование контрольной группы.

В качестве независимой переменной выступают копинг-стратегии подростков, зависимой – уровень прокрастинации. С экспериментальной группой подростков мы провели серию коррекционных занятий, направленных на развитие у них наиболее адаптивных копинг-стратегий.

В исследовании приняли участие 68 учащихся восьмых классов СОШ №27. Из них 35 мальчиков и 33 девочки.

Восьмой класс является пиком подросткового периода, когда очень остро происходят изменения в смысложизненной сфере, идет активное становление личности как социального субъекта. В этом возрасте характерно обретение чувства взрослости, проявление независимости, негативизма. Меняется и ведущий вид деятельности подростков: с учебной на общение со сверстниками. Становится очень важной оценка сверстников, а не учителей и родителей. Особенно обостряется чувство собственного достоинства, поэтому дети этого возраста достаточно эмоционально реагируют на критику в свой адрес, а неаккуратное замечание может вызвать бурную эмоциональную реакцию. Также в этот период значительно снижается учебная мотивация, появляется равнодушие к учебе. В целом, учебная деятельность носит более стихийный характер, школьник начинает проявлять интерес к отдельным предметам, а его интерес зачастую зависит от личности учителя. Также им важно получать признание и одобрение от учителей. При этом очень важно, чтобы внешняя оценка совпадала с внутренней. В противном случае наблюдается когнитивный и эмоциональный диссонанс, который может привести к различным расстройствам. Растет способность к рефлексии и потребность к самопознанию. Таким образом, значительно меняется социальная ситуация развития, происходят физические изменения, ведущие за собой и психологические изменения.

Исследование было проведено в несколько этапов.

Первый этап - поисковый. На данном этапе был проведен теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме, в котором были даны понятия «копинг-стратегии» и «прокрастинации», описаны возможные причины и

факторы развития прокрастинации, дана классификация копинг-стратегий. По итогам данного этапа были определены направления исследования, гипотеза, объект, предмет, методы и психодиагностические методики.

На втором этапе было проведено первичное психодиагностическое исследование учащихся восьмых классов. Начальный этап проводился с 28 января по 8 февраля. На основании результатов обследования мы выделили группу из 14 человек, в которую вошли учащиеся, показавшие высокий уровень прокрастинации, а также приверженность использования таких копинг-стратегий как «бегство-избегание» и «дистанцирование», при наименее используемых копинг-стратегиях «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка».

Далее нами была проведена серия коррекционных тренинговых занятий, направленных на выработку наиболее адекватных способов реагирования на проблему, повышение общительности, поиск внутренних ресурсов для самостоятельного решения проблем.

Контрольное измерение проходило 22-30 апреля. В контрольном обследовании также приняли участие все учащиеся восьмых классов.

На третьем этапе осуществлялась обработка и интерпретация полученных данных. Обработка методик проводилась в соответствии с инструкциями методик. Далее данные были перенесены в SPSS 21.0. В данной программе были составлены сводные таблицы, найдена корреляционная зависимость между показателями тестов.

На заключительном этапе были подведены итоги исследования и проведено сравнение учащихся до и после коррекционной работы.

Для эмпирической проверки выдвинутой гипотезы о существовании связи между уровнем прокрастинации и предпочитаемыми копинг-стратегиями нами были использованы следующие формализованные методики:

1. Копинг-тест Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык, 2004)
2. Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой (2015)

3. Опросник на склонность к прокрастинации О.А. Ширвари, Е.Е. Чёрной, В.А. Панова и др. (2015)

4. «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским (1994-1995).

Копинг-тест Р. Лазаруса (Приложение 1) предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2007 году.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения у него проявляются.

Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации) М.А. Киселевой (Приложение 2) был разработан в 2015 году на базе Саратовского государственного университета им. Н. Г. Чернышевского, филиал в г. Балашов. Опросник составлялся исходя из того положения, что наиболее подвержены состоянию прокрастинации молодые люди, склонные к мотивационной недостаточности и низкой волевой саморегуляции. В структуру опросника вошли четыре шкалы: шкала общей прокрастинации; шкала мотивационной недостаточности; шкала перфекционизма; шкала тревожности. Однако для нашего исследования мы брали только результаты шкалы общей прокрастинации.

Опросник на склонность к прокрастинации О.А. Ширвари, Е.Е. Чёрной, В.А. Панова и др. (Приложение 3) был разработан в 2015 году для изучения склонности к откладыванию дел по иррациональным причинам в сочетании с осознанностью негативных последствий. Опросник состоит из 54 вопросов, для ответа на которые нужно выбрать один из 3 вариантов: «да, это точно про меня», «это лишь отчасти про меня», «нет, это не про меня». В этом опроснике

выделяется 2 шкалы: личностно обусловленная прокрастинация и ситуативно обусловленная прокрастинация, а также общий показатель теста.

Методика Д. Амирхана (Приложение 4) предназначена для диагностики базисных копинг стратегий поведения, используемых индивидом для преодоления стрессовых ситуаций. Теоретическим основанием методики является представление, что поведение людей в ситуации психологического стресса можно описать в трех группах: стратегия разрешения проблем, стратегия поиска социальной поддержки или стратегия избегания. Адаптация методики была проведена в психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В.М. Бехтерева. Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским (1994-1995). Опросник состоит из 33 утверждений. При ответе респондент выражает свою степень согласия с каждым из них.

Анализ полученных данных проводился с помощью статистического пакета SPSS 21.0. Проверка на нормальность, проведенная с помощью теста Колмогорова-Смирнова, выявила распределение, отличное от нормального. Поэтому для сравнения достоверности различий между выборками нами был применен непараметрический критерий Манна-Уитни.

## **2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования копинг-стратегий и прокрастинации в подростковом возрасте**

В данном исследовании для изучения уровня прокрастинации было использовано 2 опросника с целью подтверждения результатов. В обоих опросниках (на склонность к прокрастинации О.А. Ширвари О.А. и др., и СВП М.А. Киселевой) встречается шкала «общая прокрастинация» и результаты по данной шкале схожи, что говорит о достаточной искренности респондентов, а также валидности и достоверности используемого диагностического инструментария. В связи с этим мы объединили результаты в одну шкалу.

Поскольку основной целью нашего исследования является коррекция уровня прокрастинации у подростков, то первоначальным является вопрос о ее распространенности среди данной выборки школьников.

**Таблица 2.2.1.**

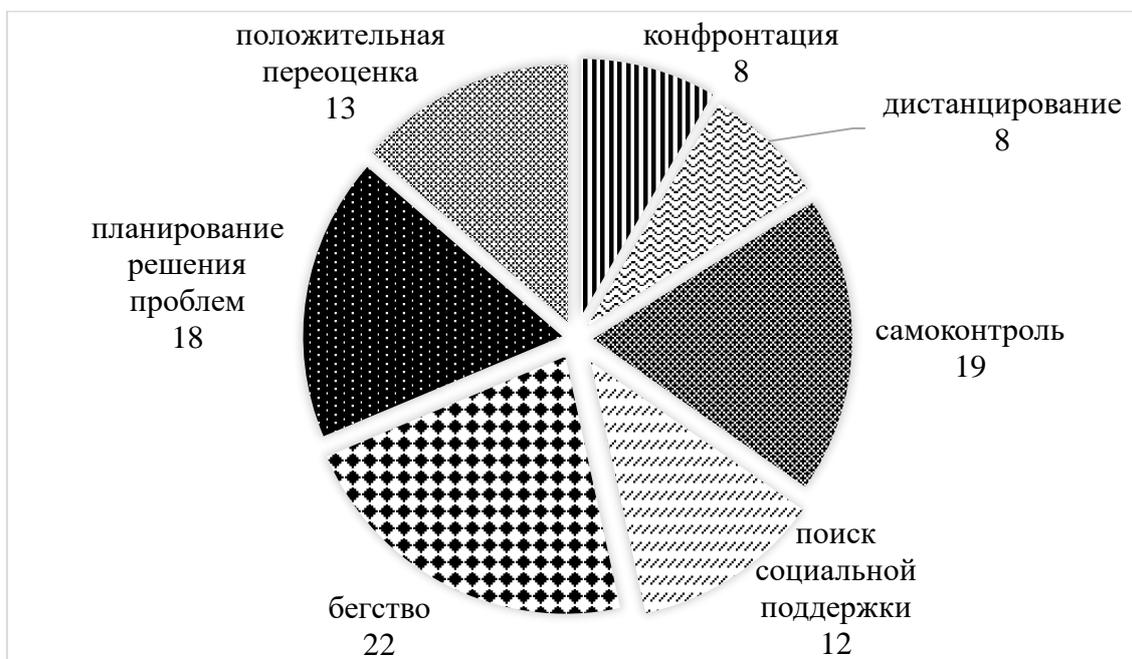
**Соотношение уровня проявления склонности к прокрастинации у подростков (%)**

Шкалы	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Общая прокрастинация	1,5	57,4	41,2
Личностно обусловленная	13,2	54,4	32,4
Ситуативно обусловленная	29,4	42,7	27,9

Данные показатели свидетельствуют, что у большинства исследуемых школьников наблюдается средний уровень проявления склонности к прокрастинации. Низкий уровень выраженности общей прокрастинации наблюдается всего у одного человека, что говорит о том, что для большинства подростков откладывание на потом является типичной формой поведения. Это означает, что практически у всех подростков периодически появляется желание отложить важное дело на потом, однако они достаточно успешно борются с этим желанием. При этом дедлайн у этих подростков не сдвигается, и они не делают всю работу перед самой сдачей, а начинают ее несколько заранее, более тщательно рассчитывают свое время и ресурсы, необходимые для завершения дела. Кроме того, проведя анализ результатов опросника на склонность к прокрастинации (О.А. Ширвари и др.), мы выяснили, что в основном, у подростков проявляется личностно обусловленная прокрастинация, т.е. она не зависит от интереса личности и внешней мотивации, проявляется в большинстве сфер жизнедеятельности. При этом особые трудности возникают в деловой сфере и сфере достижения поставленных целей. Было замечено, что отсрочка в выполнении дел не связана с личностной эффективностью, более того, в группу попали и те школьники, которые получают удовлетворение от своего умения собраться в последний момент и справиться с поставленной задачей.

Проведя сравнительный анализ уровня прокрастинации по гендерному признаку, мы выяснили, что уровень прокрастинация не зависит от пола, различия не достигают статистически значимых значений ( $p>0,05$ ).

Также в рамках данной работы мы выявили процентное соотношение высоконапряженных копинг-стратегий у подростков.



**Рис. 1. Распределение выборки по показателю высокой напряженности копинг-стратегий (%)**

Как видно из представленной диаграммы, большинство подростков имеют в высокой степени напряженности копинг-стратегию «бегство» (22%). Это означает, что у данной группы учащихся преодоление стрессовых ситуаций происходит по типу ярко выраженного уклонения, избегания соприкосновения с проблемой. Для них характерен уход в мечты и фантазии, отрицание проблемы, целенаправленное отвлечение. При подобной высокой напряженности копинга можно говорить о выраженной дезадаптации. У таких подростков зачастую могут проявляться инфантильные формы поведения в ситуации стресса. Также предпочтение данной копинг-стратегии свидетельствует о том, что подросток пока не чувствует в себе достаточно сил, чтобы справиться с ситуацией, у него нет желания брать на себя ответственность за происходящее, но обратиться за помощью к окружающим

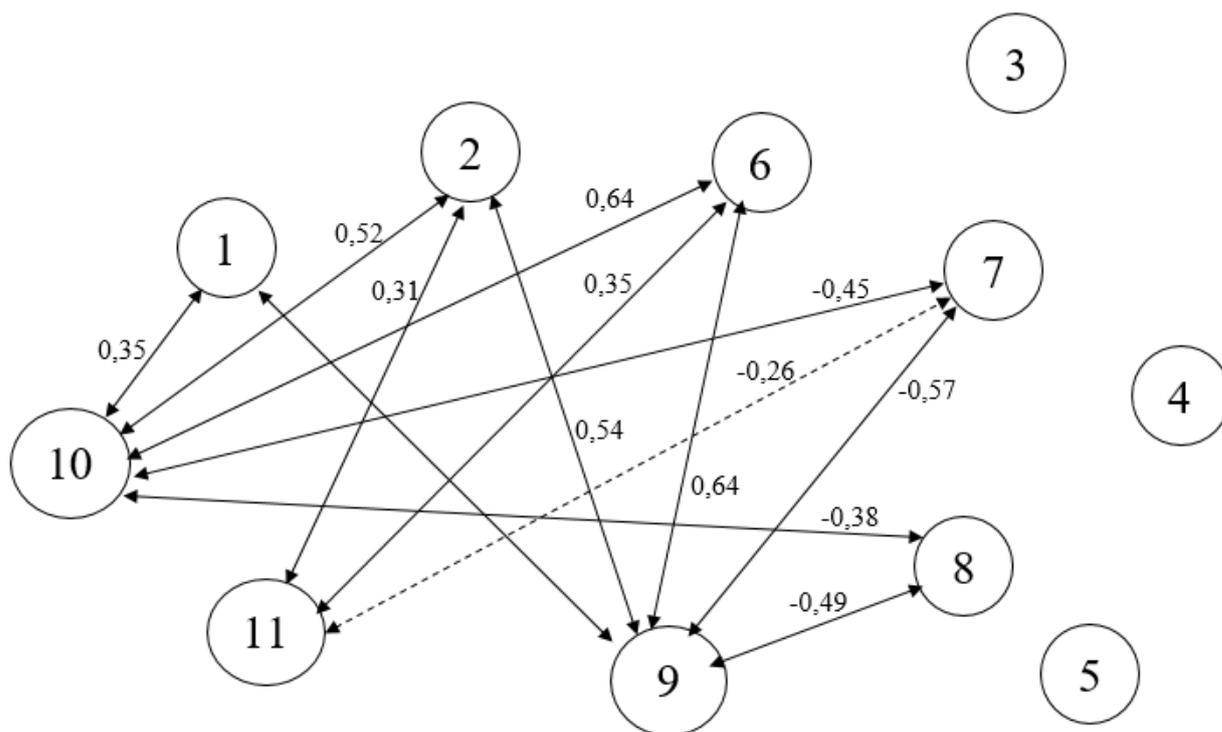
мешает мнимая независимость и самостоятельность. В итоге проблема просто игнорируется в надежде на то, что все само наладится.

Также мы выяснили, что достаточно высокоэффективная копинг-стратегия «самоконтроль» у 19% подростков доходит до уровня высокой напряженности, что влечет за собой явление дезадаптации. В этом случае у подростка может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои истинные чувства и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Зачастую такое поведение говорит о страхе самораскрытия, стремлении к перфекционизму, повышенной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. Такое поведение может приводить к проблемам в межличностных отношениях, а позже подавление эмоций может повлечь и психосоматические заболевания.

Достаточно большой процент респондентов демонстрирует высокий уровень выраженности копинг-стратегии «планирование решения проблем» (18%). Данная стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Энергичная поведенческая борьба с возникающими трудностями, сосредоточение на их благополучном разрешении содействуют моральному удовлетворению, что влечет за собой улучшение самоотношения и повышению самооценки субъекта. Приверженцы этой копинг-стратегии отличаются холодным расчетливым умом, они способны проанализировать возникшую ситуацию и варианты выхода из нее при учете реальных условий и имеющихся ресурсов.

Также с целью проверки искренности достоверности полученных данных от респондентов нами был также использован опросник копинг-стратегий Д. Амирхана. Результаты по данному опроснику оказались схожи с результатами копинг-теста Р. Лазаруса, что подтверждает надежность исследования.

Для эмпирической проверки выдвинутой гипотезы мы построили корреляционную плеяду между предпочитаемыми копинг-стратегиями у подростков и их уровнем прокрастинации.



**Рис. 2. Корреляционная плеяда по показателям копинг-стратегий и прокрастинации у подростков**

где 1 – конфронтация; 2 – дистанцирование; 3 – самоконтроль; 4 – поиск социальной поддержки; 5 – ответственность; 6 – бегство; 7 – планирование решения проблем; 8 – положительная переоценка; 9 – общая прокрастинация; 10 – лично обусловленная прокрастинация; 11 – ситуативно обусловленная прокрастинация.

Корреляционный анализ связей копинг-стратегий и особенностей прокрастинации показал широкий спектр статистически значимых связей. Наиболее сильная положительная корреляция наблюдается между предпочитаемой копинг-стратегией «бегство» и всеми видами прокрастинации ( $r=0,638$ ,  $r=0,635$ ,  $r=0,351$ ,  $p<0,01$ ). Копинг-стратегия «бегство» подразумевает, что человек не прикладывает усилия для разрешения проблемы, а старается ее избежать, отстраниться от любых стрессоров, что схоже с механизмом прокрастинации, когда вместо решения конкретной задачи человек начинает заниматься другими, более приятными, но не настолько актуальными делами. Данный результат схож с результатами исследования Е.П. Ивудиной, проведенного на студенческой выборке. Также сильная прямая корреляция обнаружена между предпочитаемой стратегией «дистанцирование» и прокрастинацией ( $r=0,543$ ,  $r=0,523$ ,  $r=0,318$ ,  $p<0,01$ ). Данные показатели могут говорить о желании прокрастинатора избежать решения проблемы (с надеждой,

что ситуация разрешится сама собой, без их участия), пытаются эмоционально абстрагироваться от нее. В данном случае можно говорить о прокрастинации как варианте избегающего копинг-поведения с использованием рационализации в качестве оправдания своего поведения (по Т.А. Крюковой). Дистанцирование подразумевает стремление отгородиться от возникшей неприятной ситуации, на время забыть о ней, что также схоже с типичным поведением субъекта, склонного к прокрастинации – попытками отвлечься от проблемы с помощью других, менее значимых дел. Подобное поведение зачастую выступает в качестве эмоционально-ориентированного поведения, позволяет продлить отдых, но создать видимость активности. Подобное стремление к избеганию решения проблем и продлению удовольствия может быть связано с несформированностью эмоционально-волевой сферы и инфантильностью подростков.

Также значимая положительная корреляция наблюдается между «конфронтацией» и общей ( $r=0,314$ ,  $p<0,01$ ) и лично обусловленной прокрастинацией ( $r=0,354$ ,  $p<0,01$ ). То есть, у подростков, склонных к достаточно агрессивному разрешению проблем также имеется склонность к откладыванию дел. На наш взгляд, это связано с тем, что у приверженцев конфронтационного копинга часто присутствует нецеленаправленная поведенческая активность, высокая энергичность, сопровождающаяся неусидчивостью и суетливостью. Именно из-за недостатка терпения подростки не могут в срок выполнить монотонную работу и откладывают ее на потом. Также именно у этих подростков прокрастинация может быть проявлением подросткового негативизма, отстаивание собственной независимости, противопоставления себя сверстникам (для признания собственной уникальности) или наоборот, как подростковый конформизм. В работе Е.П. Ивудиной также было показано, что студенты, которые склонны откладывать выполнение заданий, чаще проявляют импульсивность, несдержанность в проявлении негативных эмоций и более конфликты. На наш взгляд, это же можно отнести и к подросткам.

Наиболее сильная отрицательная корреляция была обнаружена между копингом «планирование решения проблем» общей ( $r=-0,569$ ,  $p<0,01$ ) и личностно обусловленной прокрастинацией ( $r=-0,450$ ,  $p<0,01$ ). С ситуативно обусловленной прокрастинацией – связь на уровне статистической тенденции ( $r=-0,255$ ,  $p<0,05$ ). Это означает, что подросток, привыкший предпринимать реальные когнитивные и поведенческие усилия для разрешения ситуации, скорее не будет стремиться откладывать дела на неопределенный срок, а попытается поскорее их закончить. Индивид при этом склонен адекватно расценивать собственные ресурсы и временные рамки, что позволяет ему избегать физических и моральных перегрузок и снизить стрессовое воздействие.

Кроме того, отрицательная корреляционная зависимость наблюдается между копинг-стратегией «положительная переоценка» и общей ( $r=-0,493$ ,  $p<0,01$ ) и личностно обусловленной прокрастинацией ( $r=-0,380$ ,  $p<0,01$ ). То есть, подростки, которые рассматривают трудности как ресурс для личностного развития, замечают в них интересные позитивные моменты, скорее не станут откладывать важные дела до последнего, а попытаются быстрее их закончить. Подобное положительное переосмысление ситуации позволяет человеку адекватно расходовать силы, находить личностную заинтересованность в даже самом скучном деле, т.е. происходит активная самомотивация и в итоге задание выполняется в срок и не вызывает негативного отношения к работе.

На наш взгляд, широкий диапазон корреляционных связей между копинг-стратегиями и прокрастинацией обусловлен сходством характеристик данных стратегий и поведенческими проявлениями прокрастинации.

Далее из всей выборки мы выделили группу из 14 детей, наиболее склонных к использованию низкоэффективных копинг-стратегий. У всех детей данной группы риска был зафиксирован высокий уровень общей прокрастинации. Этим детям мы условно обозначили «группа риска», всех остальных отнесли к категории «норма».

Мы решили выяснить, отличаются ли предпочитаемые копинг-стратегии у подростков из категорий «норма» и «группа риска»

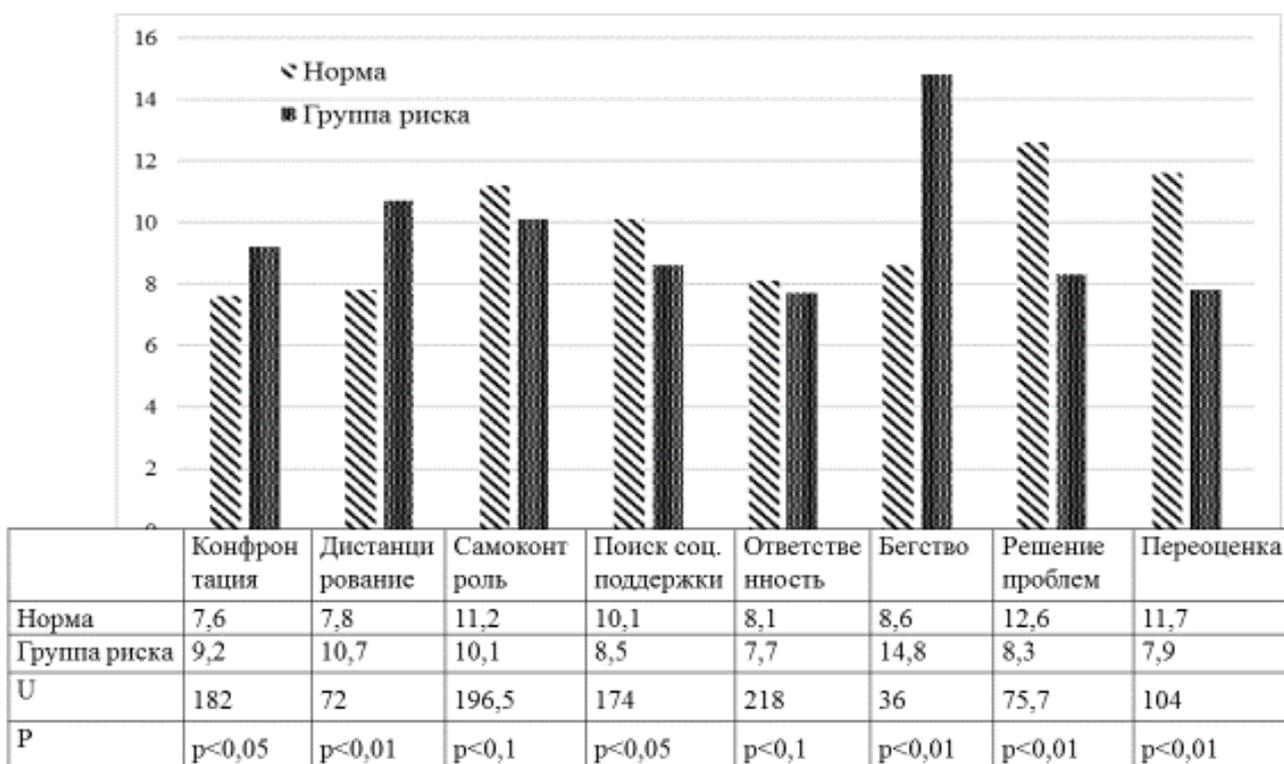


Рис. 3. Средние значения показателей предпочитаемых копинг-стратегий у подростков из категорий «норма» и «группа риска».

Анализ полученных данных показал, что значимые различия наблюдаются практически по всем шкалам опросника Р. Лазаруса. На уровне статистической тенденции в группе риска средние значения по шкале «конфронтация» выше ( $U=182$  при  $p<0,05$ ). Этот показатель говорит о том, что у данной категории респондентов зачастую присутствует не всегда целенаправленная поведенческая активность, энергичность и суетливость при разрешении проблемных ситуаций. У подростков из категории «норма» этот показатель находится в диапазоне средних адаптивных значений, что свидетельствует об умеренном использовании данной стратегия совладания, помогающей отстаивать собственные интересы и очерчивать личностные границы.

Также были получены статистически значимые различия по шкале «дистанцирование» ( $U=72$  при  $p<0,01$ ): в группе риска среднее значение намного выше (10,7). Это свидетельствует о преобладании в данной группе тенденции преодоления неприятных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. При этом характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Подростки из категории «норма» несколько чаще прибегают к копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» ( $U=174$  при  $p<0,05$ ). Несмотря на то, что частое использование данной стратегии может повлечь инфантильность и несамостоятельность субъекта, мы полагаем, что в подростковом возрасте, ввиду отсутствия большого опыта разрешения проблемных ситуаций, данная стратегия является вполне уместной. Приверженность данной стратегии говорит о том, что личность обладает коммуникативной компетентностью, умеет выстраивать доверительные отношения с окружающими, имеет сеть социальных контактов, с которыми она может поделиться проблемами и получить эмоциональную или действенную поддержку.

Наиболее сильные различия средних значений изучаемых показателей между подростками из названных категорий наблюдаются по шкале «бегство» ( $U=36$  при  $p<0,01$ ). Большинство детей из группы риска имеют в высокой степени напряженности данную стратегию совладания (ср. знач. 14,8), что уже говорит о дезадаптации личности. У этой группы респондентов преодоление негативных переживаний происходит по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. У данной

категории могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

Кроме того, у подростков из категории «норма» значимо выше средний балл по шкале «планирование решения проблем» ( $U=174$  при  $p<0,05$ ). Данный показатель говорит о том, что эти подростки чаще прибегают к целенаправленному анализу ситуации, учитывают прошлый опыт и реальные ресурсы, планируют возможные варианты поведения с учетом объективных условий.

Также подростки из категории «норма» значительно чаще прибегают к копинг-стратегии «положительная переоценка» ( $U=104$  при  $p<0,01$ ). Такие люди могут обнаружить позитивные стороны даже в неприятных ситуациях, рассматривают проблему в философском осмыслении и включают ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. В связи с этим снижаются негативные эмоции и уже проще работать над ситуацией.

По таким шкалам как «самоконтроль» и «ответственность» в выбранных категориях испытуемых статистически значимых отличий не обнаружено ( $p>0,05$ ).

Затем мы сравнили, отличаются ли подростки из «группы риска» с преобладанием низкоэффективных копинг-стратегий от детей из категории «норма» по уровню прокрастинации.

**Таблица 2.2.2.**

**Средние показатели проявления склонности к прокрастинации у подростков из категорий «норма» и «группа риска»**

Характеристики	Норма Средние показатели	Группа риска Средние показатели	U	p
Общая прокрастинация	10,5	17,6	35	$p<0,01$
Личностно обусловленная	5,1	9,8	74,5	$p<0,01$
Ситуативно обусловленная	4,8	6,4	377,5	$p<0,05$

Анализируя средний балл выраженности прокрастинации в «группе риска», мы видим, что у всех детей этой группы наблюдается высокий уровень общей прокрастинации (ср. знач. 17,6) и выше среднего уровни личностно обусловленной (ср. знач. 9,8) и ситуативно обусловленной прокрастинации (ср. знач. 6,4). Эту группу составили подростки, откладывающие дела и принятие решений вследствие различных причин: мотивационной недостаточности, повышенной тревожности, особенного субъективного восприятия времени, а также те, кто привык справляться с работой в последний момент благодаря высоким личным ресурсам (откладывание как тактика самоорганизации при наличии большого количества дел). У данной категории подростков активность направлена на выполнение бессмысленных, малозначимых дел, а более важные задания, требующие больших временных или когнитивных затрат, откладываются на более поздний срок. Для них характерна подготовка к чему-либо в самые короткие сроки с типичным чувством вины и стрессовым состоянием. Однако в их деятельности центральное место отводится не результативности выполняемой работы, а гедонистическим тенденциям, в том числе избеганию неприятных чувств в настоящем. В подростковом возрасте дети уже знают, с каким учителем в школе можно договориться об оценках, как можно решить проблему на ходу, симпровизировать, и в итоге необходимость строить долгосрочные планы снижается, им не характерна оценка последствий своих действий. Такая склонность к получению удовольствия «здесь и сейчас» может приводить к снижению общей успеваемости, несмотря на интеллектуальный потенциал самого подростка.

Как мы видим, существуют статистически значимые различия между подростками, которые могут не доводить решение задачи до последнего срока и явно выраженными прокрастинаторами по уровню общей прокрастинации ( $U = 35$  при  $p < 0,01$ ). Что примечательно, различия по шкале «ситуативная прокрастинация», т.е. зависящая от личностной заинтересованности, выражены лишь на уровне статистической тенденции ( $U=377,5$  при  $p < 0,05$ ), что может

свидетельствовать о слабом влиянии содержания деятельности и в большей степени обусловлено личностными особенностями.

Подводя итог, можно сказать, что в «группе риска» подростки в основном прибегают низкоэффективным копинг-стратегиям (бегство, дистанцирование, конфронтация) и редко обращаются за помощью к окружающим (стратегия поиска социальной поддержки). Им трудно адекватно проанализировать сложившуюся ситуацию и подобрать оптимальные варианты ее разрешения с учетом реальных ресурсов и условий (стратегия планирования решения проблем), они не склонны искать позитивные моменты в непростых ситуациях (положительная переоценка). В этой группе наблюдается высокий уровень прокрастинации, причем в большей степени она зависит не от внешних ситуативных факторов, а от характерологических особенностей. Далее с этой группой были проведены коррекционно-развивающие занятия.

### **2.3 Программа формирования эффективных копинг-стратегий у подростков**

По данным проведенной первичной диагностики были выявлены 14 подростков, наиболее склонных к использованию низкоэффективных копинг-стратегий («бегство» и «дистанцирование») и наблюдается высокий уровень прокрастинации. С данной группой испытуемых удалось провести порядка 17 занятий частотой 1-2 раза в неделю по 1-1,5 ч. каждое.

Коррекционно – развивающая программа включает:

- индивидуальную коррекцию – развитие рефлексии по осознанию ресурсов, что, по нашему мнению, будет способствовать улучшению самоотношения и склонности прибегать к более эффективным способам совладания со стрессом;
- групповую коррекцию в рамках проводимой серии тренинговых занятий – коррекция имеющихся в опыте поведения способов совладания со

стрессом и обогащение поведенческого репертуара подростка в сложных ситуациях.

Цель коррекционной работы: формирование эффективных копинг-стратегий у подростков для снижения уровня их прокрастинации.

Задачи коррекционной работы:

1. Развитие коммуникативной компетентности, стабилизация отношений с группой сверстников.
2. Релаксация участников.
3. Развитие рефлексии, осознание и мобилизация внутренних ресурсов для совладания с трудностями и негативными переживаниями.
4. Улучшение навыков невербальной коммуникации.
5. Повышение жизненного оптимизма.

Особенности проведения коррекционной работы:

Данная программа предполагает гуманистическую позицию тренера и направлена на развитие у подростков гибких адаптивных копинг-стратегий, которые будут наиболее уместны в каждой конкретной ситуации. Необходимо понимать, каждый человек уже имеет ресурсы преодоления сложной жизненной ситуации, необходимо лишь активизировать поиск стратегий успешности и необходимых ресурсов для этого. Большое внимание также уделялось развитию у них социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами и родителями. Занятия строились с учетом возрастных особенностей учащихся, носили игровой, занимательный характер, что помогло учащимся быстрее входить в ритм занятия, с удовольствием включаться в деятельность. Программа основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. Благодаря этому человек постепенно углубляется в процесс познания себя и своих ресурсов, приоткрывая разные стороны своего «Я», что является основанием для продуктивного общения.

В ходе коррекционного взаимодействия были использованы следующие принципы и подходы:

- 1) принцип единства теории и практики;
- 2) принцип «от простого к сложному»;
- 3) принцип системности;
- 4) принцип развития;
- 5) принцип активности;
- 6) личностный подход;

Методы работы:

1. Когнитивно-поведенческая терапия помогает изменить когнитивные образы, негативные мысли и мыслительные паттерны. Происходит отработка поведенческих навыков асертивности, социальных навыков (беседы, наблюдения, умения слушать другого и др.)
2. Игровая терапия наиболее уместна ввиду возраста респондентов, она позволяет создать легкую непринужденную обстановку в группе, благодаря чему подростки воспринимают тренинг более позитивно.
3. Релаксация позволяет в короткие сроки снизить эмоциональное возбуждение и уменьшить физиологические проявления стресса, в связи с чем, подросток получает возможность более спокойно и грамотно оценить возникшую ситуацию.
4. Элементы психодрамы, когда создается возможность проигрывания жизненных ситуаций и их просмотр со стороны наблюдателя.

В качестве дополнительного метода в процессе проведения тренинговой работы использовался метод наблюдения. В ходе реализации данного метода проводится наблюдение за поведением подростка в новых условиях тренинга, отмечаются определенные параметры его поведения. Кроме того, в ходе наблюдения можно отметить моменты, которые вызывают наибольший эмоциональный дискомфорт. Путем наблюдения выбираются подростки, на которых следует сделать особый акцент в процессе тренинговой работы (моторно-расторможенные, возбудимые, раздражительные, эмоционально

неустойчивые, или наоборот - замкнутые, малоподвижные, робкие, застенчивые).

**Таблица 2.3.1**

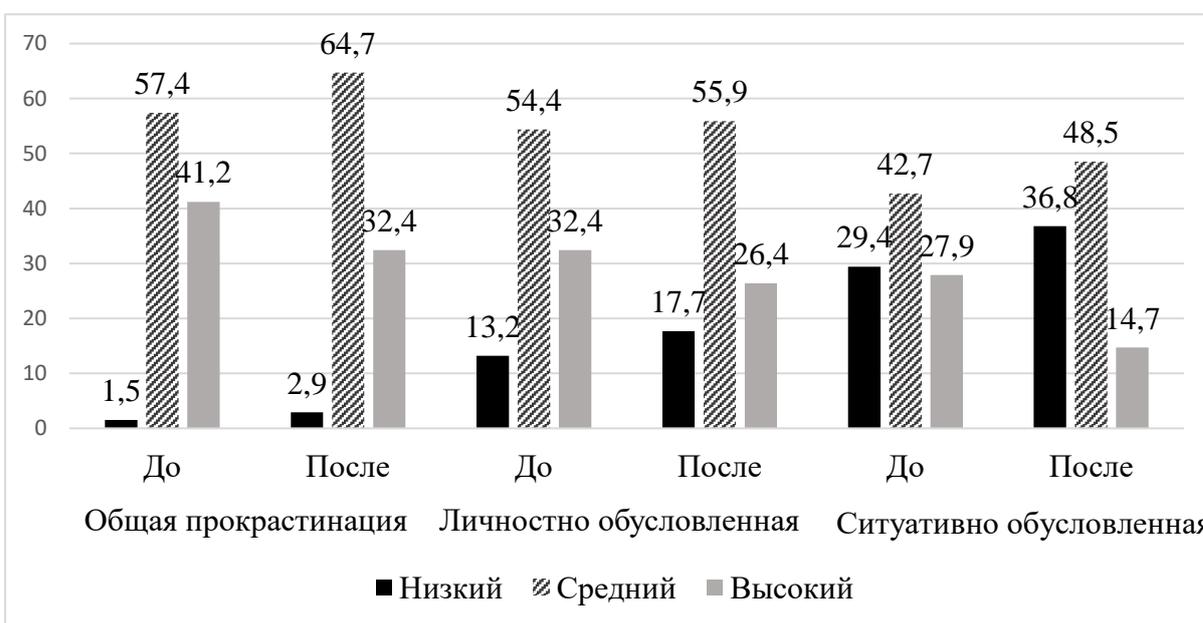
**Учебно-тематический план занятий**

№	Название	Цель
1	А вот и я	Знакомство участников, формирование благоприятного психологического климата, исследование личностных особенностей участников
2	Что важно для меня	Отработка коммуникативных навыков и навыка рефлексии собственных эмоций, приобретение опыта релаксации
3	Стресс и как с ним бороться	Углубление знаний о стрессе и способов противостояния кризису
4	Читаем между строк	Развитие навыков невербальной коммуникации
5	Я учусь владеть собой	Развитие навыков произвольного контроля и регуляции эмоционального состояния
6	Обида и уверенность	Формирование устойчивой самооценки, развитие навыков самостоятельного регулирования эмоций
7	Смелость города берет	Развитие навыка отстаивать личностные интересы, развитие независимости мышления
8	Ошибками выложен наш путь	Формирование мотивации успеха, преодоление страха ошибок
9	Страхни тяжести	Отработка конструктивных способов снятия напряжения
10	Жизнь по собственному выбору	Формирования умения разделять требования общества и личный выбор, отработка способов релаксации,
11	Беги или бей	Развитие адекватного восприятия ситуации и выбор уместной стратегии борьбы со стрессом
12	Хочу, могу, должен	Развитие умения сменить отношение к ситуации и обязанностям
13	Тайм-менеджмент	Развитие навыков эффективного планирования времени
14	Мой внутренний клад	Осознание внутренних ресурсов и их применение
15	Мысли выбирай как цветы – только красивые	Работа с когнитивными убеждениями и установками
16	Ты все равно хороший	Развитие умения положительно оценивать окружающих
17	В добрый путь!	Подведение итогов

## 2.4 Анализ эффективности программы формирования эффективных копинг-стратегий у подростков

Для проверки эффективности проведенной тренинговой программы мы провели повторное исследование предпочитаемых копинг-стратегий и уровня прокрастинации, в котором участвовали все восьмиклассники.

Для начала мы решили выяснить, изменилось ли процентное соотношение подростков с высоким уровнем прокрастинации, и лиц, слабо подверженных данному феномену.



**Рис. 4. Распределение подростков по уровню проявления склонности к прокрастинации до и после коррекционной работы (%)**

По данному рисунку мы видим, что процент подростков с высоким уровнем общей прокрастинации значительно снизился ( $p < 0,01$ ), что может говорить о положительном влиянии тренинговой работы.

Наиболее существенно снизился процент подростков с высоким уровнем ситуативно обусловленной прокрастинации ( $p < 0,01$ ). Это может говорить о тенденции к повышению самомотивации и волевой регуляции испытуемых, когда они могут заставить себя выполнять необходимые действия и способны найти интересные моменты даже в малопривлекательном занятии.

При этом процент подростков с высоким уровнем личностно обусловленной прокрастинации изменился лишь на уровне статистической тенденции ( $p < 0,05$ ), что может свидетельствовать о большем влиянии характерологических особенностях, нежели внешнего воздействия на развитие феномена откладывания «на потом».

Далее мы решили выяснить, изменились ли предпочитаемые копинг-стратегии в экспериментальной группе, с которой проводилась серия коррекционных занятий. Для оценки сдвига измеряемых показателей в контрольной и экспериментальной группах нами был использован непараметрический критерий Вилкоксона.

**Таблица 2.4.1.**

**Изменение средних показателей копинг-стратегий в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой работы**

Показатель	Среднее значение до	Среднее значение после	W	P
Конфронтация	9,2	8,9	45	$p < 0,1$
Дистанцирование	10,7	9,4	14	$p < 0,01$
Самоконтроль	10,1	11,2	19	$p < 0,05$
Поиск социальной поддержки	8,5	10,1	20,5	$p < 0,05$
Ответственность	7,7	8,5	16	$p < 0,1$
Бегство	14,8	10,9	2,5	$p < 0,01$
Планирование решения проблем	8,3	12,1	1,5	$p < 0,01$
Положительная переоценка	7,9	10,1	3	$p < 0,01$

Анализируя данные опросника Р. Лазаруса после проведения тренинга в экспериментальной группе, мы видим значительное снижение приверженности эмоционально-ориентированным стратегиям совладания. Наибольшие различия между показателями опросника до и после проведения тренинговой работы были обнаружены по следующим шкалам: дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство, планирование решения проблем, положительная переоценка. По шкале «дистанцирование» удалось снизить средние показатели ( $W=14$ ,  $p < 0,01$ ), что может говорить о тенденции к уменьшению попыток отгородиться от проблемы, отвлечься, субъективно снизить ее значимость, используя приемы рационализации, переключения внимания и юмора. Возможно, теперь члены данной группы будут меньше

использовать рационализацию в качестве оправдания своего поведения и не пытаться эмоционально абстрагироваться от проблемы, а решать ее.

Также подростки стали несколько чаще (на уровне статистической тенденции) применять такой способ совладания как самоконтроль ( $W = 19$ ,  $p < 0,05$ ). Копинг-стратегия «самоконтроль» помогает избежать совершения необдуманных поступков, вызванных нахлынувшими чувствами и эмоциями и решать проблему наиболее отстраненно, без лишних переживаний. В подростковом возрасте дети достаточно часто становятся импульсивными, несдержанными, что может мешать им выстраивать адекватное межличностное взаимодействие. По заверению самих детей, они хотели бы стать более спокойными и менее эмоциональными. В связи с этим в трениговую программу включались упражнения, направленные на повышение уравновешенности и снижение возбудимости.

После проведения трениговой работы на уровне статистической тенденции повысилось предпочтение такой копинг-стратегии как «поиск социальной поддержки» ( $W = 20,5$ ,  $p < 0,05$ ). Мы полагаем, что данные результаты могут быть обусловлены особенностями проведения коррекционных занятий, когда создается доверительная обстановка, улучшается межличностная коммуникация и некоторые проблемы обсуждаются в кругу. На наш взгляд, в подростковом возрасте данная стратегия совладания имеет позитивный эффект, т.к. опыт преодоления трудных жизненных ситуаций в этом возрасте пока небольшой, а другие люди (особенно старшее поколение) могут помочь в совладании со стрессом, дать дельный совет. Однако необходимо помнить, что при частом выборе такой стратегии совладания может сформироваться зависимость от чужого мнения, поэтому необходимо сохранять критичный взгляд на оценки окружающих и, в первую очередь, рассчитывать на собственные ресурсы.

Кроме того, значительно снизилась приверженность такой копинг-стратегии как «бегство» ( $W = 2,5$ ,  $p < 0,01$ ). Данная стратегия считается низкоэффективной, при этом формами избегания могут выступать: уход в

болезнь, в мир виртуального общения, в фантазии, в множественные контакты, употребление психоактивных веществ. Эти приёмы неконструктивны, поскольку только на время облегчают психическое состояние и не избавляют от проблем. Старые проблемы усугубляются, и впоследствии могут порождать новые. Приверженцы данной стратегии стараются не замечать, отгородиться от любых стрессоров, тем самым сохраняя самооценку и избегая новых неудач. Такой способ способствует сохранению прежнего уровня уверенности в себе и дает ощущение застрахованности от новых ошибок, которые могут возникнуть в процессе решения возникшей ситуации. Кроме того, при таком типе совладания не расходуются внутренние ресурсы человека, ведь проблемы просто отрицаются. На наш взгляд, это и объясняет частый выбор данной копинг-стратегии в качестве основного способа борьбы со стрессом. В процессе работы нам удалось повысить внутренний самоконтроль у подростков и стремление к активным действиям по разрешению возникающих ситуаций.

В процессе коррекционных занятий нам удалось повысить приверженность копинг-стратегии «планирование решения проблем» ( $W = 1,5$ ,  $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о развитии умения целенаправленно анализировать ситуации и возможные варианты поведения в ней, учитывать прошлый опыт, адекватно расценивать и использовать имеющиеся ресурсы. При разработке тренинговой программы мы стремились включать как можно больше упражнений, ориентированных на развитие проблемно-ориентированных копинг-стратегий. В результате подростки научились при попадании в стрессовую ситуацию не поддаваться панике, анализировать ситуацию, подбирать варианты эффективного разрешения трудностей, составлять план действий и поэтапно следовать ему.

Также статистически значимо нам удалось повысить склонность к выбору стратегии совладания «положительная переоценка» ( $W = 3$ ,  $p < 0,01$ ). Благодаря проведенным занятиям подростки стали находить больше позитивных моментов в возникающих ситуациях, научились рассматривать трудности как ресурс для личностного развития. Через смену отношения к ситуации можно

снизить эмоциональное воздействие стресса, сохранить самооценку и воспринимать трудности как жизненный опыт, способствующий саморазвитию личности.

Обратимся к анализу данных изменений в уровне прокрастинации у подростков до и после проведения формирующей работы.

**Таблица 2.4.2.**

**Изменение средних показателей уровня прокрастинации у подростков до и после проведения тренинговой работы**

Показатель	Контрольная группа средние значения		W	P	Экспериментальная группа средние значения		W	P
	до	после			до	после		
Общая прокрастинация	10,5	9,8	124,5	p<0,1	17,6	13,6	5	p<0,01
Личностно обусловленная	5,1	5,3	159	p<0,1	9,8	7,8	24	p<0,05
Ситуативно обусловленная	4,8	4,1	137	p<0,1	6,4	3,7	10	p<0,01

Мы видим, что в экспериментальной группе после проведенной работы значительно снизились средние показатели уровня общей прокрастинации ( $W = 5$ ,  $p < 0,01$ ), но все равно эти показатели являются достаточно высокими. Мы полагаем, что теперь дети будут чаще выполнять необходимые задания вовремя и не откладывать на последний день. В связи с этим у них повысится качество деятельности, её успешность и эффективность. При этом небольшое снижение уровня общей прокрастинации произошло и в контрольной группе, однако этот сдвиг не достигает статистически значимых показателей ( $W = 124,5$ ,  $p < 0,1$ ). Мы можем предполагать, это снижение может быть обусловлено временем проведения итогового обследования, когда близится сдача годовых контрольных и экзаменов и подростки понимают, что откладывать «на потом» больше нельзя и наконец принимаются за работу.

Также мы видим, что изменение уровня личностно обусловленной прокрастинации не столь существенно и достигает лишь уровня статистической тенденции ( $W = 24$ ,  $p < 0,05$ ), что может говорить о влиянии устойчивых

личностных характеристик на прокрастинацию, которые слабо подвержены изменению. В то же время статистически значимо снизился уровень ситуативно обусловленной прокрастинации ( $W = 10$ ,  $p < 0,01$ ). Это говорит о возросшей способности к самомотивации у подростков. Мы полагаем, что это также связано с тем, что респонденты научились находить позитивные стороны и интересные моменты даже в непростых ситуациях, благодаря чему дело не вызывает негативных эмоций и выполняется быстрее. При этом в контрольной группе статистически значимых изменений по изучаемым параметрам не произошло ( $p < 0,1$ ), что свидетельствует о незначительной роли внешних факторов на динамику прокрастинации. В то же время в экспериментальной группе был замечен значимый сдвиг средних значений прокрастинации, что говорит об эффективности разработанной коррекционно-развивающей работы.

## **2.5 Рекомендации по профилактике прокрастинации**

В первую очередь мы разработали ряд профилактических рекомендаций для самих подростков на основе работ П. Стила [71].

1. Осознайте присутствие прокрастинации в Вашей жизни. Врага нужно знать в лицо и настроиться на борьбу. Ведь в итоге Вам не избежать выполнения необходимых дел.
2. Повысьте ожидание успеха. Постарайтесь не думать о неудаче и критике, которая может последовать за выполненной работой, а представляйте итоговый успех как победу над самим собой.
3. Разделите работу на небольшие участки. Как известно, «слона лучше есть по частям». Часто мы откладываем работу из-за ее большого объема. Разбейте задание на отдельные задачи, обязательно записывая каждый пункт. Попробуйте найти маленькие участки работы, для выполнения которых требуется поменьше времени и усилий, и займитесь сначала ими. Не забывайте отмечать выполненные задачи. Так существенно повышается уверенность в своих силах.

4. Не будьте идеалистом. Необходимо понимать, что выполнить все идеально очень сложно, а порой и невозможно. При этом на «шлифование результата» тратится слишком много сил и зачастую оно того не стоит. Поэтому постарайтесь сконцентрироваться на самом процессе выполнения задания, получить от этого удовольствие.
5. Сфокусируйтесь на результате. Представьте, как будет замечательно, когда Вы уже выполните всю необходимую работу, с каким удовольствием Вы будете отдыхать, и насколько Вам будет хуже, если опять начнете оттягивать все до последнего.
6. Понизьте импульсивность. Каждый из нас – очень волевой человек и в состоянии не поддаваться отвлекающим факторам. Развивайте силу воли, не поддаваясь сиюминутному желанию ответить на пришедшее сообщение. Еще лучше – выключить все отвлекающие факторы. Проверьте, насколько у Вас сильна сила духа!
7. Расставляйте приоритеты согласно матрице Д. Эйзенхауэра

<b>I Важно и срочно</b> Постарайтесь, чтобы здесь было пусто	<b>II Важно и не срочно</b> Преимущественно выполняйте дела отсюда
<b>III Не важно и срочно</b> По возможности делегируйте дела	<b>IV Не важно и не срочно</b> Избегайте дел, попадающих сюда

**Рис. 5 Матрица Д. Эйзенхауэра**

**Квадрант I: важные и срочные**

В это поле должны записываться дела, которые относятся к приоритетным сферам жизни человека и не терпят отлагательства. Эти сферы – обычно семья, учеба, здоровье и безопасность.

**Квадрант II: важные и несрочные**

В эту зону вписывают все повседневные дела, напрямую касающиеся приоритетных сфер жизни: учебы, семьи, саморазвития, здоровья. Это повседневные занятия, которые неизменно служат делу достижения главных целей во всех сферах жизни. Они все важны, но спешка отсутствует, как в

случае с квадратом I. Дела из этого квадрата при недостатке к ним внимания могут перекочевать в квадрант I. Ваша цель – не допустить этого. Бывает так, что важное дело появляется внезапно, по независящим от вас причинам. Но зачастую мы сами доводим дела до такого состояния, откладывая выполнение важных задач вплоть до дедлайна.

#### Квадрант III: Неважные и срочные

Эти дела лежат в некотором отдалении от ваших основных приоритетов, но их выполнение делает вашу жизнь комфортнее и может со временем вам помочь. Сюда можно отнести внезапно появившиеся домашние дела, визиты из вежливости т.д.

#### Квадрант IV: Неважные и несрочные

Сюда обычно относится приятное времяпрепровождение - «пожиратель времени». Сюда зачастую относят общение в социальных сетях, просмотр телевизора, тусовки в клубах, увлечение компьютерными играми. Все это имеет право быть и необходимо человеку, если это его расслабляет и доставляет ему удовольствие. Если все дела из предыдущих квадратов уже выполнены, то можно и немного расслабиться. Главное, чтобы эти занятия не завладели большей частью Вашего времени и не оставляли нерешенными основные дела, двигающие Вас вперед по жизни.

Рекомендации по профилактике прокрастинации для педагогов:

1. Необходимо отмечать реальный успех в выполняемой деятельности. Не перехваливать, а подбадривать, сравнивая текущий результат с его предыдущими показателями.
2. Не прививать страх ошибок. Ошибаются все, даже самые умные и талантливые дети, а Ваше отношение не зависит от выставляемых оценок. Постарайтесь поощрять желание ребенка разобраться в непонятных ему моментах, показывая, что Вы его любите, принимаете и всегда готовы помочь.
3. Постарайтесь максимально замотивировать учащихся к выполнению задания, постоянно отслеживая процесс. Внедряйте групповые

способы работы, коллективное обсуждение, соревновательные элементы, тем самым подогревая интерес к выполняемой работе.

Таким образом, мы выяснили, что среди подростков прокрастинация является достаточно распространенным состоянием, практически у всех подростков периодически появляется желание отложить важное дело на потом, однако они достаточно успешно борются с этим желанием. При этом чаще всего прокрастинация не зависит от самого содержания деятельности и других ситуативных факторов, а скорее обусловлена личностными особенностями и проявляется в большинстве сфер жизнедеятельности. Уровень прокрастинации не зависит от пола человека.

Наиболее распространенными копинг-стратегиями среди подростков являются бегство, самоконтроль и планирование решения проблем. Наблюдается широкий диапазон корреляционных связей между склонностью к откладыванию на потом и предпочитаемыми копинг-стратегиями: положительная зависимость между прокрастинацией и низкоэффективными стратегиями (бегство, дистанцирование) и отрицательная связь прокрастинации с проблемно-ориентированными стратегиями совладания.

После проведенной тренинговой работы в экспериментальной группе произошло значительное снижение приверженности эмоционально-ориентированным стратегиям совладания. Подростки стали значимо чаще прибегать к копингам «планирование решения проблем» и «положительная переоценка», наблюдается тенденция к более частому использованию «самоконтроля» и «поиска социальной поддержки». Среди всей выборки подростков после коррекционной работы процент респондентов с высоким уровнем общей прокрастинации значительно снизился, при этом наиболее существенно снизился процент подростков с высоким уровнем ситуативно обусловленной прокрастинации. Это может говорить о тенденции к повышению самомотивации и волевой регуляции школьников. В экспериментальной группе после проведенной работы значительно снизились показатели уровня общей прокрастинации, но все равно эти показатели

являются достаточно высокими. Наиболее статистически значимо снизился уровень ситуативно обусловленной прокрастинации, а изменение уровня личностно обусловленной прокрастинации достигает лишь уровня статистической тенденции. При этом в контрольной группе статистически значимых изменений по изучаемым параметрам не произошло, что свидетельствует о небольшой роли внешних факторов на динамику прокрастинации. В то же время в экспериментальной группе был замечен значимый сдвиг средних значений прокрастинации, что говорит об эффективности разработанной коррекционно-развивающей работы.

Полученные нами результаты свидетельствует о благоприятном влиянии занятий с детьми. Выполнение коррекционных упражнений значительно снизило стремление отложить дела на потом детей из экспериментальной группы, укрепило их физическое и эмоциональное благополучие, помогло освободиться от отрицательных эмоций, удалось развить эмоциональную сферу, коммуникативность и т. д. Нам удалось значительно снизить эмоциональную возбудимость и раздражительность. В процессе занятий дети научились лучше распознавать свои чувства и эмоции и адекватно их выражать, улучшились навыки самоконтроля.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ литературы показал, что проблема копинг-стратегий до конца не изучена. Копинг – стратегии рассматривают в рамках различных подходов, мы же в своем исследовании будем придерживаться когнитивного направления. Стратегии совладания у подростков зависят от личностных особенностей, конкретной ситуации и степени сложности возникшей проблемы. Наиболее распространенными копинг-стратегиями в подростковом возрасте являются абстрагирование от ситуации, применение агрессии, отреагирование эмоций и сотрудничество со взрослыми. Выявлена связь успеваемости и приверженности копинг-стратегиям.

Прокрастинация, как иррациональное стремление отложить важные дела «на потом», чрезвычайно распространена среди подростков. Чаще всего она проявляется в учебной сфере. На развитие прокрастинации влияют внешние факторы, касающиеся особенностей самого дела, и внутренние, связанные с личностными характеристиками субъекта. В подростковом возрасте прокрастинация может выступать как форма скрытого протеста против требований старших, демонстрацией негативизма, оппозиции, собственной независимости и уникальности; и напротив, как следствие подросткового конформизма, желания «быть как все». Прокрастинация также может быть показателем инфантильности и неразвитости эмоционально-волевой сферы подростка. Корреляционные связи прокрастинации с копинг-стратегиями изучены не в полном объеме, причем встречаются некоторые противоречия в исследованиях, что свидетельствует о необходимости дальнейшей теоретической и эмпирической разработки данной проблемы.

В ходе эмпирического исследования мы пришли к выводу, что прокрастинация представляет собой весьма обыденное явление среди подростков – в той или иной степени этому феномену подвержены практически все подростки. Механизмы развития прокрастинации до конца не изучены, однако нами были обнаружен широкий диапазон связей прокрастинации с предпочитаемыми копинг-стратегиями у подростков. Низкоэффективные

копинг-стратегии помогают человеку избежать, абстрагироваться от решения проблем, эмоционально снизить ее значимость и не прикладывать усилия для ее разрешения, что схоже с механизмом прокрастинации, когда вместо решения конкретной задачи человек начинает заниматься другими, более приятными, но не настолько актуальными делами. В связи с этим нами была разработана коррекционно-развивающая программа для подростков с преобладанием низкоэффективных копинг-стратегий.

После проведенной тренинговой работы в экспериментальной группе произошло значительное снижение приверженности низкоэффективным стратегиям совладания («бегство», «дистанцирование»). Подростки стали значимо чаще прибегать к копингам «планирование решения проблем» и «положительная переоценка», наблюдается тенденция к более частому использованию «самоконтроля» и «поиска социальной поддержки». Среди всей выборки после коррекционной работы процент подростков с высоким уровнем общей прокрастинации значительно снизился, при этом наиболее существенно снизился процент подростков с высоким уровнем ситуативно обусловленной прокрастинации. Это может говорить о тенденции к повышению самомотивации и волевой регуляции школьников. В экспериментальной группе после проведенной работы значительно снизились показатели уровня общей прокрастинации, но все равно эти показатели являются достаточно высокими. Наиболее статистически значимо снизился уровень ситуативно обусловленной прокрастинации, а изменение уровня лично обусловленной прокрастинации достигает лишь уровня статистической тенденции. При этом в контрольной группе статистически значимых изменений по изучаемым параметрам не произошло, что свидетельствует о незначительной роли внешних факторов на динамику прокрастинации. В то же время в экспериментальной группе был замечен значимый сдвиг средних значений прокрастинации, что говорит об эффективности разработанной коррекционно-развивающей работы. Также были разработаны рекомендации для подростков и педагогов по профилактике прокрастинации.

В ходе нашей работы все поставленные цели и задачи были выполнены. Нам удалось доказать связь предпочитаемых копинг-стратегий с уровнем прокрастинации, разработать, внедрить и доказать эффективность коррекционно-развивающей программы для подростков с приверженностью к низкоэффективным копинг-стратегиям. В связи с чем можно утверждать, что данная программа применима в практической деятельности психолога. Таким образом, гипотеза нашего исследования полностью подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Л.А. Цветковой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С.14-22.
2. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18
3. Барабанщикова, В.В. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В.В. Барабанщикова, М.В. Останина, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 91-104.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. - 2006. - Т.27. - №3. - С. 106-116.
5. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР–СЭ, 2006. – 528 с.
6. Булюбаш, И.Д. Психологическая реабилитация пациентов с последствиями спинальной травмы / И.Д. Булюбаш, И.Н. Морозов, М.С. Приходько. - Самара: «Бахрах-М», 2011. - 272 с.
7. Варваричева, Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников/ Я. И. Варваричева // Современная психология: От теории к практике: материалы XV Междунар. конф. студ., аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008». Секция «Психология». М.: Изд-во МГУ, 2008. Ч. 1. С. 114-117;
8. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – №3 март-апрель 2010. – с. 121-131

9. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрусенко, И.Д. Хломов // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 1. - С. 72–81
10. Грачева, И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01 / И.И. Грачева – М.: ИП РАН, 2006. – 24 с.
11. Ефименко О. Особенности личности прокрастинатора. [Электронный ресурс] URL: <http://psiwings.ru/2012/07/osobennosti-lichnosti-prokrastinatora.php> (дата обращения:15.01.2019)
12. Зверева, М.В. Прокрастинация и психическое здоровье / М.В. Зверева // Психиатрия. - 2014. - №4. - С. 43-50.
13. Ивутина, Е. П. Академическая прокрастинация как проявление защитно-совладающего поведения у студентов / Е. П. Ивутина, Е. С. Шуракова. // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2013. – №4-1. – С. 146-151.
14. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2011. – 224 с.
15. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. / Е.Р. Исаева – СПб.: СПбГМУ, 2009. – 136с.
16. Карловская, Н. Н. Феноменологический опыт прокрастинации / Н. Н. Карловская. // Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 11-12 ноября 2010 г.) / Под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2010– С. 133-137.
17. Киселева, М.А. Теоретическое обоснование опросника «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) / М.А. Киселева // Сборники конференций НИЦ, – 2015. – № 10. – С. 23-27.
18. Климова, А. В. Особенности копинг-стратегий и психологических защит студентов с установкой откладывать выполнение работы «на потом» (прокрастинаторов) / А.В. Климова // Управление и экономика в условиях

- экономической нестабильности: проблемы и перспективы. Материалы научно-практической конференции. Вологодский филиал РАНХиГС, 2014С. 288-293
19. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. - № 2.– С. 22–41.
20. Колпаков, Я. В. Оценка прокрастинации и защитно-совладающего поведения у лиц, зависимых от психоактивных веществ / Я.В. Колпаков, В.М. Ялтонский // Теоретические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии (к 85-летию Ю. Ф. Полякова): материалы Всерос. юбилейной науч.-практ. конф., 14-15 февраля 2013 г. / под общ. ред. Н. В. Зверевой, И. Ф. Рошиной. М., С.Н. Ениколопова. – М.: Московский городской психолого-педагогический университет: ФГБУ "Научный центр психического здоровья" РАМН, 2013. – С. 66-67.
21. Кон, И.С. Психология ранней юности. / И.С. Кон - М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
22. Крюкова, Т. А. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Т.А. Крюкова, Д.В. Быкова // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23-25 сент. 2010 г.: в 2 т. Т. 1 / отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова. 2010. - С. 194-196.
23. Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.А. Крюкова // Психологический журнал, - 2005. - Т. 26. - №2. - С. 5-15.
24. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.А. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 57–76.
25. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. / Т.А. Крюкова // Психологический журнал, 2008. - Т. 29 - №2, - С. 88-95.

26. Куликов, Л.В. Преодоление трудных жизненных ситуаций / Л.В. Куликов // Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. - СПб.: Питер. 2004 г. – 325-334 с.
27. Лазарус, Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Р. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. - М. – Женева, 1989. – С. 121-126.
28. Лазарус, Р. Совладание (coping) / Р. Лазарус // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. –760 с.
29. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг / Р.Лазарус. - М.: Медицина, 1984. – 218 с.
30. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. / Р. Лазарус - М.: Медицина, 2006. - 167 с.
31. Ларских М.В. Взаимосвязь между перфекционизмом и прокрастинацией у студентов / М.В. Ларских, Н.Г. Матюхина // Психология и образование: электрон. научн. журн. 2015. № 7(17). [Электронный ресурс] - URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/2370> (дата обращения: 23.01.2019)
32. Ларских, М.В. Влияние типа перфекционизма на учебную деятельность студента медицинской академии / М.В. Ларских, С.В. Ларских, Е.А. Семенова // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов VIII-й Международной научной конференции (Липецк, 24 декабря 2011 г.) / Отв. ред. А.В. Горбенко. — Липецк: «Гравис», 2012. – С. 225-232.
33. Либина, А.В. Совладающий интеллект / А.В. Либина – М.: Эксмо, 2008. – 400с.
34. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 421 с
35. Мищенко, М. С. Особенности исследования синдрома эмоционального выгорания с помощью методики «Диагностика уровня эмоционального

- выгорания» В. В. Бойко / М. С. Мищенко // Молодой ученый. — 2015. - № 4-3(19). — С.105–109
36. Молодченко, М.С. Теоретический анализ проблемы соотношения прокрастинации и перфекционизма у подростков / М.С. Молодченко // Современная педагогика, 2016. - № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2016/11/6300> (дата обращения: 17.01.2019).
37. Мохова, С.Б. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев // Вопросы психологии, 2013, - №1С. 24–35.
38. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, - Т. 1, - № 2. С. 23-34.
39. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. - М.: Академия. - 2008. - 321 с.
40. Набиуллина, Р. Р., Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова // Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 98 с.
41. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – № 5. – С. 20-30.
42. Неяскина, Ю. Ю. Личностные и профессиональные ресурсы лиц с различным уровнем прокрастинации / Ю.Ю. Неяскина, Е.И. Сибирцева // Ученые записки ЗабГУ, 2016. - Т. 11.- № 5. - С. 67–83.
43. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей. / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2006.– 342 с.
44. Онуфриева, В. В. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте / В. В. Онуфриева, А. С. Константинова // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 701-703.

45. Осадчая, Е. А. Особенности копинг-стратегий педагогов / Е. А. Осадчая // Молодой ученый. — 2018. — №30. — С. 154-157. [Электронный ресурс] - URL <https://moluch.ru/archive/216/52189/> (дата обращения: 22.02.2019)
46. Палагина, Н.Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для вузов / Н.Н. Палагина. – Бишкек: КРСУ, - 2003. -184с.
47. Посохова, С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления / С.Т. Посохова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. - 2011, - №2. -С. 159–166
48. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева. // Психологические исследования. – 2011. – № 3 (17) [Электронный ресурс]. – URL: <https://psystudy.ru>
49. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт – М.: Мир, 1994. – 320 с.
50. Семёнова, Ф.О. Влияние прокрастинации на развитие исполнительской деятельности в подростковом возрасте / Ф.О. Семенова, А.М. Узденова // Научный журнал КубГАУ. - 2012. - № 83 (09). - С. 847–856.
51. Сибгатуллина, И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами образования / И.Ф. Сибгатуллина. Л.В. Апакова. Л. Д. Зайцева // Прикладная психология. – 2002 г. -№ 5-6. – 98-105 с.
52. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. докт. мед. наук: 19.00.04. / Н.А. Сирота. - Бишкек - СПб.,1994. - 320 с.
53. Сирота, Н. А. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии [Электронный ресурс] / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Медицинская психология в России. - 2012. - № 2. - URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer05.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php). – (дата обращения 21.01.2019).

54. Скавинская, Е.Н. Исследование связи прокрастинации с копинг-стратегиями бдительности, сверхбдительности и избегания в студенческой среде / Е.Н. Скавинская // Образование и наука в современных реалиях: материалы Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 4 июня 2017 г.). В 2 т. Т. 1 / ред. кол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 239-243.
55. Соболева, Н. В. Организационно-педагогические условия развития адаптивных копинг-стратегий у педагогов дошкольной образовательной организации: дис. ... канд. пед. наук: 44.04.01 / Н.В. Соболева. – Тольятти, 2017. – 129с.
56. Сомов, М.А. Отличник учебы в системе межличностных отношений класса / М.А. Сомов // Психология развивающейся личности / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1987. – С. 112-126.
57. Туманова, Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. / Е.Н. Туманова. - Саратов, - 2002. – 120 с.
58. Ширвари, О. А. Разработка опросника для изучения склонности личности к прокрастинации / О.А. Ширвари, Е.Е. Чёрная, В.А. Панов, Е.Е. Рябова [и др.] // Молодой ученый. — 2015. — №24. — С. 1105-1113. — URL <https://moluch.ru/archive/104/24362/> [Электронный ресурс] (дата обращения: 29.07.2018).
59. Шухова, Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии / Н. Шухова. - Новосибирск. Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. - 46 с.
60. Amirkhan J. H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. V. 59, № 5. P. 1066–1074.
61. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. V. 84. P. 191-215.

62. Chun Chu A.H., Choi J.N. Rethinking of Procrastination: Positive Effects of «Active» procrastination Behaviour on attitudes and performance. // The Journal of Social Psychology, 2005, №3.
63. Crystal X. Tan, Rebecca P. Ang, Robert M. Klassen. Correlates of Academic Procrastination and Students Grade Goals. // Springes Science, 2008.
64. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum, 1995.
65. Folkman S. Appraisal, coping, healths status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. Delongis, R.J. Gruen // J. Personal. and Soc. Psychol. – 1986. – N 50. – P.571-579
66. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories /N. Haan // J. Cons. Psychol. – 1965. – Vol. 29, N 4. – P.373-378.
67. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.2
68. Perrez M. Stress, Coping and Health: a situation behavior approach: theory, methods, applications / M. Perrez, M. Reicherts; Foreword by R.S. Lazarus. – Seattle; Toronto; Bern: Hogret and Huber Publishers, 1992. – 233 p
69. Pychyl T. A., Lee J. M., Thibodeau R., Blunt A. Five days of emotion // J. of Soc. Behav. and Personality. 2000. Vol. 15, № 5. P. 239–254.
70. Specter M. H., Ferrari J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? // J. of Social Behavior and Personality. 2000. Vol. 15, № 5. P. 197–202.
71. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences. – 2010. – V. 48 (8). – P. 926-934.
72. Steel, P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Rewiew of Quintessential Self-Regulatory Failure. // Psychological Bulletin, 2007, V. 133, №1.
73. Wiedl K.H. Coping with symptoms related to schizophrenia / K.H. Wiedl, B. Schöttner // Schizophrenia Bull. – 1991. – Vol. 17, N 3. – P.525-538.

**Копинг-тест Лазаруса (адаптация Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., 2007)**

Бланк ответов

**Инструкция**

Вам предлагается 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Отметьте в строке с утверждением тот вариант, который наиболее часто проявляются у Вас в поведении.

	<b>Оказавшись в трудной ситуации, я ...</b>	<b>никогда</b>	<b>редко</b>	<b>иногда</b>	<b>часто</b>
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге				
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь				
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
5	... критиковал и укорял себя				
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
7	... надеялся на чудо				
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
9	... вел себя, как будто ничего не произошло				
10	... старался не показывать своих чувств				
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное				
12	... спал больше обычного				
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески				
16	... пытался забыть все это				
17	... обращался за помощью к специалистам				
18	... менялся или рос как личность в положительную				

	сторону				
19	... извинялся или старался все загладить				
20	... составлял план действия				
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам				
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему				
23	... набирался опыта в этой ситуации				
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
26	... рисковал напропалую				
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву				
28	... находил новую веру во что-то				
29	... вновь открывал для себя что-то важное				
30	... что-то менял так, что все улаживалось				
31	... в целом избегал общения с людьми				
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно				
36	... говорил о том, что я чувствую				
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел				
38	... вымещал это на других людях				
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации				
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
41	... отказывался верить, что это действительно произошло				
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому				

43	... находил пару других способов решения проблемы				
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45	... что-то менял в себе				
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
48	... молился				
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему				

### Обработка результатов

Подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла

Результаты подсчитываются по суммарному баллу:

1. 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
2. 7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;
3. 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

### Ключ

- Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

- Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

## **Интерпретация результатов**

### **Описание субшкал**

1. Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;
2. Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;
3. Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;
4. Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;
5. Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

6. Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;
7. Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;
8. Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Опросник СВП (степень выраженности прокрастинации)

М. А. Киселевой.

#### Инструкция:

Прочитайте внимательно данные утверждения и определите, на сколько оно характерно для Вашего поведения.

№	Утверждение	неверно	иногда верно	верно
1	Я откладываю принятие решений до последнего момента.			

2	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу как можно лучше.			
3	После реализации намеченной цели, я испытываю тревогу, что не выполнил свою задачу вовремя.			
4	Приняв решение я, как правило, откладываю на неопределенный срок его реализацию.			
5	Я должен выполнить задуманное как можно лучше, поэтому сначала выполняю неглавные задачи.			
6	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы выполнить свою задачу не тревожась заранее.			
7	Прежде чем принять решение у меня уходит много времени на то, чтобы заставить себя целенаправленно думать о нём.			
8	Все запланированные задачи мне надо сделать как можно лучше, поэтому я не тороплюсь с выполнением и главных, и второстепенных задач.			
9	Я ощущаю тревогу, когда требуется принять главное решение.			
10	Прежде чем реализовывать основное дело, я трачу много времени на реализацию второстепенных задач.			
11	Чем труднее намеченная цель, тем менее я смотивирован принять быстрое решение и, тем больше удовольствия я получаю от её реализации.			
12	У меня вызывает тревогу реализация принятого решения, поэтому я стараюсь не спешить с его принятием.			
13	Я откладываю реализацию желаемой цели, чтобы получить удовольствие, выполняя задачу в экстремально короткие сроки.			
14	Для меня важно выполнить трудноразрешимую задачу как можно лучше, поэтому трачу много времени и на процесс принятия решения и на процесс реализации.			
15	Я испытываю тревогу в процессе принятия главного решения, поэтому трачу много времени на выполнение второстепенных задач, прежде чем приступить к главной цели.			

Ключ:

Шкала "Общая прокрастинация": 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15;

Шкала "Мотивационная недостаточность": 1, 4,7,10,13;

Шкала "Перфекционизм": 2,5,8,11,14;

Шкала "Тревожность": 3,6,9,12,15.

Утверждения, представленные в опроснике, кодируются следующим образом:

- «неверно» – 0 баллов;
- «иногда верно» – 1 балл;
- «верно» – 2 балла.

Степени выраженности феноменов:

1. По шкале "Общая прокрастинация": низкая степень 0–5 баллов; средняя степень 6–14; высокая степень 15–30 баллов.
2. По шкале "Мотивационная недостаточность": низкая степень 0–3; средняя степень 4–6; высокая степень 7–10 баллов.
3. По шкале "Перфекционизм": низкая степень от 0 до 3 баллов; средняя степень 4–6; высокая степень 7–10 баллов.
4. По шкале "Тревожность": низкая степень от 0 до 3 баллов; средняя степень 4–6 баллов; высокая степень 7–10 баллов.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### **Опросник на склонность к прокрастинации Ширвари О. А. [и др.]**

Инструкция: внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите наиболее подходящее Вам утверждение.

№	Утверждение	да, это точно про меня	это лишь отчасти про меня	нет, это точно не про меня
1	Вы часто откладываете дела на последний момент?			
2	У Вас часто возникают проблемы из-за того, что вы отложили дела на последний момент?			
3	В юмористических текстах, представлениях, посвященных людям, которые все делают в последний момент, Вы узнаете себя?			
4	Вам легко сделать дела заранее?			
5	К людям, решающим большинство задач досрочно, Вы испытываете чувство зависти и одновременно досады на себя, так как не можете этого делать сами?			

6	Вам приходится заставлять себя выполнять необходимые дела?			
7	Откладывать всё на последний момент — это характерно для Вас?			
8	Про Вас можно сказать, что Вы делаете всё в последний момент?			
9	Обычно Вы вовремя выполняете те дела, которые Вы запланировали?			
10	В выполнении бытовых дел, таких как: уборка, стирка, глажка, мытье посуды, Вы придерживаетесь принципа «подожду, когда накопится много, а потом сделаю все сразу»?			
11	Для Вас характерно копить домашние дела?			
12	Случалось ли Вам испытывать эмоциональное напряжение из-за большого объема накопившихся на последний момент дел?			
13	Можно сказать, что откладывание дел на потом — это одна из Ваших главных проблем?			
14	Часто ли Вам случалось откладывать решение дела до последнего?			
15	На запланированную встречу, Вы приходите, как правило, вовремя?			
16	Ваши родные все лето проводят на даче, и вы знаете, что там очень много дел. Вы поедете туда в последний момент?			
17	При выполнении заранее начатого дела, Вы можете отложить его завершение при возникновении более интересных дел?			
18	Бывает ли такое, что, даже начав делать работу заранее, Вы ищете причины, чтобы эту работу перенести на потом?			
19	Получив важные документы, Вы сразу убираете их в то место, где они должны лежать?			
20	Часто ли Вы, после выполненной работы в крайние сроки, даете себе обещание, что такое было в последний раз?			
21	Бывает ли такое, что при невыполнении задачи в нужный момент, она становится уже неактуальной?			
22	Вернувшись с отпуска (каникул, путешествия) разберете багаж сразу по возвращении?			
23	Часто ли у Вас возникает мысль “Время еще есть, эту работу я сделаю попозже”?			
24	Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда у Вас портились отношения с членами семьи из-за того,			

	что Вы договаривались выполнить какую-либо работу вместе, но так этого и не делали и тем самым подвели остальных?			
25	В целом Вы выполняете все учебные или рабочие задания в установленные сроки?			
26	Уходя в отпуск, Вы запланировали разобрать антресоли (кладовку, балкон), но принимаетесь за выполнение за пару дней до окончания отпуска?			
27	Окружающие люди оценивают Вас как человека обязательного и дисциплинированного?			
28	Сложно ли Вам при выполнении домашних обязанностей не отвлекаться на посторонние занятия?			
29	Неприятное для Вас задание Вы стараетесь отложить на последний момент?			
30	Бывает ли такое, что Вы ждете подходящего настроения для выполнения какого-либо дела?			
31	Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда договаривались сделать что-либо вместе с друзьями, но так и не успели выполнить свою часть работы, а они обижались на Вас из-за этого, потому что Вы их подвели?			
32	Посещают ли Вас такие мысли: «Я подумаю об этом завтра»?			
33	Если на работе (учебе) Вас попросили написать статью, срок сдачи которой 2 недели, сядете ли писать ее сразу?			
34	Много ли важных дел в этом месяце Вы уже выполнили?			
35	Вы занимаетесь уборкой тогда, когда в этом есть жесткая необходимость?			
36	Вы не сдали экзамен, но вы знаете, что у Вас впереди еще три попытки его пересдать. Вы также не будете толком готовиться к первой пересдаче?			
37	Когда Вам предстоит сложная работа, Вы придумываете другие дела, лишь бы оттянуть эту?			
38	Про себя Вы можете сказать, что в бытовых делах Вы склонны к лени?			
39	У вашего нелюбимого родственника день рождения, Вы нередко поздравляете его в последний момент?			
40	Бывает ли такое, что избегая мытья лишней посуды, Вы ставите остатки еды в холодильник, хотя понимаете, что уже не будете ее есть?			
41	Приходилось ли Вам во время учебы ходить на			

	повторную сдачу экзамена или зачета из-за того, что Вы сели за подготовку в последний момент?			
42	Часто ли Вы, после выполненной работы в крайние сроки, жалеете о том, что не выполнили ее заранее?			
43	Если бы Вы решили штрафовать себя за не выполненную вовремя работу, часто ли Вам пришлось бы это делать?			
44	Сталкивались ли Вы с ситуацией, когда пообещали что-то сделать, но затягивали и другим людям приходилось делать это за Вас?			
45	Вас уволили с работы, но у вас остался небольшой запас денег, вы будете ждать, когда они закончатся, и только потом станете искать новую работу?			
46	Приходилось ли Вам просить, уговаривать других людей сдвигать сроки из-за того, что Вы не успели что-либо выполнить?			
47	Можете ли Вы затянуть с вызовом мастера, если в доме случилась поломка?			
48	Вы замечали за собой хоть раз, что во время выполнения важной работы умышленно отвлекались на что-то менее срочное?			
49	Бывали ли случаи, что откладывание дел до последнего момента становилось препятствием на пути достижения конечной цели?			
50	Если у Вас оторвалась пуговица, вы пришьете ее сразу (отдадите тому, кто сделает это за Вас)?			
51	Влияло ли иногда оттягивание выполнения Вами необходимой работы на итоговое ее качество?			
52	Если Вы осознаете, что откладывание дел на неопределенный срок будет иметь негативные последствия, то Вы всё равно нередко их откладываете?			
53	Вы предпочитаете готовить свою одежду на завтрашний день с вечера, чтобы не делать этого второпях утром?			
54	При выборе будущего места учебы/ работы, Вы оставляли решение на последний момент?			

При обработке результатов подсчет проводился следующим образом:

Ответы на прямые вопросы:

- Да, это точно про меня — 2 балла
- Это лишь отчасти про меня — 1 балл
- Нет, это точно не про меня — 0 баллов

Обратные вопросы оценивались наоборот:

- Да, это точно про меня — 0 баллов
- Это лишь отчасти про меня — 1 балл
- Нет, это точно не про меня — 2 балла

Прямые вопросы: № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 54

Обратные вопросы: № 4, 9, 15, 19, 22, 25, 27, 33, 34, 50, 53

В данном опроснике выделяется 2 шкалы, а также общий показатель теста:

Шкала «Личностно обусловленная прокрастинация»: при наличии высоких баллов по данной шкале человек осознает наличие данной черты, видит отрицательные последствия оттягивания дел на последний день.

Шкала «Ситуативно обусловленная прокрастинация» будет свидетельствовать о проявлении мотивационной прокрастинации. Высокие показатели говорят о том, что личность склонна выполнять только при наличии интереса, внешней и внутренней мотивации. При возникновении трудностей личность не проявляет активности, если для этого нет острой необходимости.

Итоговые тестовые нормы

Шкалы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Личностно обусловленная прокрастинация	0-5 баллов	6-10 баллов	11-18 баллов
Ситуативно обусловленная прокрастинация	0-3 баллов	4-5 балла	6-10 баллов
Общий показатель теста	0-34 баллов	35-57 баллов	58-96 баллов

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### **Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским (1994-1995))**

#### **Инструкция:**

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете

определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Попробуйте вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год, и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

Утверждения	полностью согласен	скорее согласен, чем нет	не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			

13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем			
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или родственников			

32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Ключ

- Шкала «разрешение проблем»: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
- Шкала «поиск социальной поддержки»: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала «избегание проблем»: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

Интерпретация результатов

1. Стратегия разрешения проблем - это способность использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации.
2. Стратегия поиска социальной поддержки – это способность активного поиска социальной поддержки в стрессовой ситуации.
3. Стратегия избегания – способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Автор методики выделял пассивный и активный способ избегания проблемной ситуации. Стратегия избегающего поведения, по мнению автора методики, характерна для поведения дезадаптированного индивида, находящегося на более низком уровне развития.

Амирхан характеризовал совладающее поведение, как наиболее эффективное использование комбинации из трех описанных копинг-стратегий, в зависимости от стрессовой ситуации.

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27