

- estestvennonauchnoho znanaya: materyaly I Mezhdunarodnoi nauch.-prakt.konf. – Krasnodar, 2012. – С.226-242.
- Polka, 1998* - Polka N.S. Hihienichni aspekty okhorony zdorov'ia shkoliariv pid chas roboty z personalnymy komp'uteramy / N. S. Polka //Komp'uter u shkoli ta sim'i. - 1998. - №4. - S.43-46.
- Polka, 1998* – Polka N. S. Funktsyonalnoe sostoianye y rabotosposobnost mladshykh shkolnykov pry razlychnoi prodolzhytelnosti nepreryvnoi raboty na personalnykh komp'uterakh / N. S. Polka // Hyhyena naseleennykh mest.– Kyev, 1998. - Vyp. 33. - S. 307-312.
- Razumova, 2002* - Razumova T. Kompiuterna otruta / T. Razumova // Nauka i zhyttia. - № 6. – 2002. - S. 23-26.
- Smyrnova, 2004* -- Smyrnova I. Zalezhnist vid virtualnoho myru: yak uberehty pidlitkiv vid tsiiei napasti? / I. Smyrnova // Dyrektor shkoly. - 2004. - № 6. - S. 95 – 100.
- Stepanova, 2000* – Stepanova M. Dytna i kompiuter: problemy bezpeky spilkuvannia /M. Stepanova // Dyrektor shkoly. - 2000. - № 5. - S. 81.

Надійшла до друку 12.08.2014.

**УДК 159.9 + 37.01**

**Світлана Соболева**

### **АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

*У статті розглянуто основні наукові підходи до вивчення феномена прокрастинації, що трактується, як своєрідна емоційна реакція людини на плановані або необхідні справи. Визначено сутність академічної прокрастинації як психолого-педагогічної проблеми. Проаналізовано основні причини виникнення прокрастинації, серед яких: занепокоєння, страх невдачі чи успіху, перфекціонізм; непокоя зовнішньому оточенню; прагнення до збільшення та зниження рівня напруги; тимчасова мотивація; порушення перцептивно-семантичної організації часу. За результатами дослідження, виявлено головні причини академічної прокрастинації серед студентів, як-то: відсутність мотивації до навчання, стрес як наслідок невпевненості і страху перед майбутнім, відсутність умінь будувати ієрархію цілей і цінностей та планувати навчальну діяльність, лін, неефективне керівництво з боку викладачів, недостатність прямої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори.*

*Характеризовано основні види щоденної, невротичної, компульсивної, академічної прокрастинації та прокрастинації у прийнятті рішень. Зазначено, що головною особливістю академічної прокрастинації у студентському середовищі є поширення «напружених» прокрастинаторів, яким притаманні страх невдачі, боязнь продемонструвати свою некомпетентність чи брак знань та умінь, невизначеність життєвих цілей, нерішучість.*

*Висвітлено найбільш поширені наслідки академічної прокрастинації, що впливають на якість навчання та життя студента і призводять до зниження рівня якості успішності, підвищення рівня тривожності.*

*Запропоновано методи боротьби з академічною прокрастиною, серед яких: індивідуальний підхід до студентів, введення оптимальної системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами, застосування ефективних систем планування та форм виконання самостійної роботи.*

**Ключові слова:** прокрастинація, прокрастинатор, академічна прокрастинація, студентське середовище, перфекціонізм, мотив, мотивація, тайм-менеджмент.

*В статье рассмотрены основные научные подходы к изучению феномена прокрастинации – своеобразной эмоциональной реакции человека на планируемые или необходимые дела. Определена сущность академической прокрастинации как психолого-педагогической проблемы. Проанализированы основные причины прокрастинации, такие как: беспокойство, страх неудачи или успеха, перфекционизм; неповиновение внешнему окружению; стремление к увеличению и снижению уровня напряжения; временная мотивация; нарушение перцептивно-семантической организации времени. По результатам исследования выявлены основные причины академической прокрастинации среди студентов: отсутствие мотивации к*

обучению, стресс как следствие неуверенности и страха перед будущим, отсутствие умений строить иерархию целей и ценностей, планировать учебную деятельность, лень, неэффективное руководство со стороны преподавателей, недостаток прямой коммуникации и избыток виртуальной, внешние отвлекающие факторы.

Охарактеризованы основные виды ежедневной, невротической, компульсивной, академической прокрастинации и прокрастинации в принятии решений. Отмечено, что главной особенностью академической прокрастинации в студенческой среде является распространение преимущественно «напряженных» прокрастинаторов, которым присущи страх неудачи, боязнь продемонстрировать свою некомпетентность или отсутствие знаний и умений, неопределенность жизненных целей, нерешительность.

Освещены наиболее распространенные последствия академической прокрастинации, влияющие на качество обучения и жизни студента.

Предложены методы борьбы с академической прокрастинацией, среди которых: индивидуальный подход к студентам, введение оптимальной системы поощрений, содействие развитию академических связей и взаимопомощи между студентами, применение эффективных систем планирования и форм выполнения самостоятельной работы.

**Ключевые слова:** прокрастинация, прокрастинатор, академическая прокрастинация, студенческая среда, перфекционизм, мотив, мотивация, тайм-менеджмент.

*The article describes the basic scientific approaches to the study of the phenomenon of procrastination - a kind of emotional human reaction to planned or required business. The essence of academic procrastination as psychological and educational problems was determined. Were analyzed the main causes of procrastination appearance, such as: anxiety, fear of failure or success, perfectionism; disobedience to the external environment; the aspiration to increase and decrease the tensivity level; temporary motivation; violations of perceptual - semantic organization of time. The study identified the main causes of academic procrastination among students: lack of motivation to learn, stress as a consequence of uncertainty and fear of the future, the lack of skills to build a hierarchy of goals and values to, plan learning activities, laziness, poor leadership on the part of teachers, lack of direct communication and excess of virtual, external distractions.*

*The main types of daily, neurotic, compulsive, academic procrastination, and procrastination in decision making are described. It is noted that the main feature of academic procrastination among students is a spread of predominantly «tense» of procrastinators, which is characterized by a fear of failure, fear to show their incompetence or lack of knowledge and skills, life goals uncertainty and indecision.*

*The most common consequences of academic procrastination, affecting the quality of education and student life are highlighted.*

*Methods dealing with academic procrastination such as an individual approach to students, the introduction of an optimal system of incentives to promote the development of academic relations and mutual assistance between the students, the use of effective planning and execution of independent work were proposed.*

**Key words:** procrastination, procrastinator, academic procrastination, student's environment, perfectionism, motive, motivation, time management.

**Постановка проблеми.** Високий рівень розвитку людської цивілізації, що виявляється в досягненнях науки, техніки, медицини та інших сферах людського життя, дослідження надможливостей сучасної людини не виключає виникнення нових негативних явищ, що загрожують загальному здоров'ю людства. Одним із таких явищ є феномен прокрастинації, який має міждисциплінарне значення та є предметом досліджень психологів, соціологів, педагогів та філософів.

Прокрастинація (від лат. *procrastinatus*: *pro* – (замість, попереду) і *crastinus* (завтрашній)), або відкладання важливих справ на потім, стала, на думку багатьох науковців, гострою проблемою ХХІ століття. Недостатність теоретичних та емпіричних досліджень зазначеного феномена, практична відсутність ефективних психологічних та медичних способів «лікування» прокрастинації свідчить про актуальність даної теми.

На особливу увагу заслуговує явище прокрастинації у студентському середовищі. Студенти, які перебувають в умовах постійної психологічної

напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх виконання, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент у жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості навчання, а й на психофізіологічному стані студента. Тож дослідження академічної прокрастинації як одного із видів прокрастинації потребує визначення основних аспектів цього феномена та їх усебічного аналізу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Широкі дискусії щодо феномена прокрастинації почалися у 70-х рр. ХХ ст. У науковий обіг термін «прокрастинація» був уведений П. Рінкенбахом у 1977 р. в опублікованій ним книзі «Прокрастинація в житті людини». Ряд учених на чолі зі П. Стіллом зазначають, що «синдром завтра» існував в історії людства завжди, що доводять історичні документи [Steel, 2007]. Але тривалий час учені не приділяли йому уваги. Дослідження стародавніх філософських джерел свідчать про те, що ще у працях Марка Тулія Цицерона у 40 р. до н.е., афінського полководця Фукідіда, грецького поета Гесіода у творі «Праці та дні» (800 р. до н.е.) згадується про тих, хто «відкладає на завтра». Трактатування сутності цього явища можна знайти в Оксфордському словнику 1548 року та в роботах середини ХVІІІ століття.

Перший історичний аналіз феномена прокрастинації було здійснено англійським ученим Ноахом Мілграмом у 1992 році у праці «Прокрастинація: хвороба сучасності». Означену тему дослідження активно розвивають зарубіжні дослідники (Б. Адамс, С. Кові, Л. Макдональд, П. Стілл, Дж. Ягер та ін.). За останнє десятиліття наукова література поповнилася працями російських та українських учених. Загальному аналізу, проблемам та перспективам дослідження явища прокрастинації присвячені праці Є. Базики, Д. Бикова, М. Дворник, Є. Ільїна, О. Михайлової та ін. Основні аспекти академічної прокрастинації визначено у працях Я. Варваричевої, Н. Карловської, К. Мей, С. Мохової, А. Шиліної, Н. Якуб.

**Метою написання статті** є аналіз теоретичних підходів до вивчення феномена прокрастинації, основних аспектів, причин та особливостей поширення академічної прокрастинації у студентському середовищі, її впливу на якість навчання та життя студента.

**Виклад основного матеріалу.** Кожна людина хоча б раз у житті відмовлявся від швидких дій і відкладала справи, особливо коли треба було робити що-небудь під примусом або під тиском обставин чи коли були сумніви щодо важливості та корисності задуманого. Але коли людина, яка цілком упевнена в необхідності дій, не має ніяких сумнівів у тому, що це важливо, корисно, та розуміє, що зробити справу потрібно було «ще вчора», зволікає, можна говорити про прокрастинацію.

За різними оцінками фахівців, від 15 до 25 % людей відчувають проблеми щодо несвоєчасного завершення запланованих або невідкладних справ, нездатні до визначеного терміну виконати певні завдання, схильні до зволікання та відкладання повсякденних життєвих завдань. У «Большом

психологическом словаре» Б. Мещерякова особистість, яка схильна до зволікання у прийнятті рішень, відтягування та відкладання виконання різних робіт «на потім» називається прокрастинатором [Мещеряков, 2005]. Відомо, що в сучасному світі кількість прокрастинаторів невпинно зростає.

Прокрастинатор, використовуючи різні приводи, відкладає реалізацію задуманого, доки не настає так званий дедлайн (deadline – дослівно «кінцевий термін») – термін, після якого вже пізно намагатися нагнати згаяний час. Звісно, емоційний стан такої людини стає досить напруженим: зростає рівень тривоги, виникає почуття провини, невпевненості у своїх силах та позитивному вирішенні ситуації, зменшується працездатність, погіршується самопочуття. Усвідомлення часових обмежень, наполегливості та очікування оточення ще більше загострюють ситуацію та зовсім не сприяють швидкому вирішенню завдань. Страх стосовно неусвідомлених негативних наслідків зволікання не мобілізує, а навпаки, паралізує поведінку людини, змушуючи відкладати заплановані справи знову і знову, створюючи ефект «снігової кулі» [Варваричева, 2010].

Звичка відкладати все «на потім» із часом стає досить стійкою та призводить до серйозних наслідків в особистому житті, фінансовій, професійній сферах.

У західній науковій літературі сьогодні існує чимало теорій щодо пояснення явища прокрастинації, але жодну з них не можна назвати універсальною та загально визнаною. Більшість теорій пояснюють основні причини виникнення означеного феномена, серед яких:

1. *Занепокоєння, страх невдачі, перфекціонізм.* Клінічний психолог Холендер (Hollander, 1978) одним із перших дав визначення перфекціонізму як повсякденній практиці пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання діяльності, ніж того вимагають обставини. Згідно із цією теорією почуття занепокоєння, страх проявити некомпетентність або ж прагнення досягнути досконалості, концентруючись на дрібницях, бажаннях стати переможцем, забуваючи при цьому про час, є основною причиною прокрастинації.

2. *Самообмеження, страх успіху.* Згідно із цією теорією людина, яка діє за власним інтересом, обмежує себе, щоб захиститися від сором'язливості або можливого приниження з боку інших. Причиною занепокоєння є страх стати успішними, щоб не виділятися із сірої маси та бути не таким, як усі.

3. *Непокоєння зовнішньому оточенню.* Теорія ґрунтується на тому, що людину дратують нав'язані їй ролі, програми, плани, які вона відкладає, щоб діяти відповідно до своїх власних рішень, обстоювати власну точку зору, намагатися довести свою незалежність від громадської думки, але втрачаючи при цьому час на генерацію своїх ідей.

4. *Прагнення до збільшення рівня напруги.* Існує думка, що в умовах дефіциту часу індивід може переживати мобілізацію сил, повну концентрацію, підвищення ефективності всіх психічних процесів. Після

завершення роботи настає суб'єктивно приємна розрядка, зняття цієї напруги.

5. *Зниження напруги.* Відповідно до цієї теорії людина прагне уникнути напруги, пов'язаної з певним видом діяльності, якщо вона викликає неприємні емоції. Прокрастинація тут виступає як механізм зменшення почуття тривожності.

6. *Теорія тимчасової мотивації (Temporal Motivation Theory).* Згідно з нею ми завжди оцінюємо корисність своєї дії, обираємо те, що не тільки дає нам шанси на успіх, але й має приємні наслідки для нас. Відповідно, ми виконуємо свою роботу краще, коли наші особисті цілі збігаються із суспільними.

7. *Порушення перцептивно-семантичної організації часу.* За дослідженнями американського професора Ф. Зімбардо щодо часової перспективи на поведінку людини, на її думки та почуття суттєво впливає особистісне розуміння часу. «Тимчасова перспектива – це часто неусвідомлене ставлення особистості до часу, ...це процес, що допомагає впорядковувати і структурувати життя та надавати йому сенсу» [Zimbardo, 2008]. Учений виокремлює 6 типів людей за ставленням до часу: орієнтовані на позитивне минуле; орієнтовані на негативне минуле; орієнтовані на фаталістичне сьогодення; орієнтовані на гедоністське дане; орієнтовані на реальне майбутнє; орієнтовані на трансцендентальне майбутнє.

За класифікацією англійського вченого Н. Мілграма, існує 5 основних видів прокрастинації:

- щоденна (побутова) – відкладання виконання справ, що повинні здійснюватися регулярно (робота по дому, закупівля продуктів тощо);
- прокрастинація у прийнятті рішень (у тому числі незначних);
- невротична прокрастинація, тобто відкладання прийняття життєво важливих рішень (таких як вибір професії, створення сім'ї тощо);
- компульсивна прокрастинація, у якій поєднуються поведінкова прокрастинація та прокрастинація у прийнятті рішень;
- академічна прокрастинація – відкладання виконання навчальних завдань [Milgram, 1995]. Класичний приклад хронічної академічної прокрастинації – звичка багатьох студентів готуватися до іспиту в останній день, а то й напередодні вночі.

Основними причинами академічної прокрастинації вважаються: відсутність мотивації і в широкому сенсі – порушення мотиваційно-вольової сфери, стрес як наслідок невпевненості і страху перед майбутнім або, навпаки, перфекціонізм. Але найбільш поширеними є такі причини, як невміння вибудовувати ієрархію цілей і цінностей та планувати свою діяльність, недостатність безпосередньої комунікації з оточуючим та надлишок віртуальної.

За дослідженнями С. Мохової та А. Неврюєва, основними причинами академічної прокрастинації є: хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації та інтересу, зайва самовпевненість, лінь, недостатність

керівництва та консультацій з боку викладачів, безпорадність, низький рівень комунікації, зовнішні відволікаючі фактори. Нерідко це призводить до зниження успішності, підвищення рівня тривожності, часто – до утворення комплексу неповноцінності і, як результат, до відмови від подальшого навчання. Тож, щоб знизити рівень академічної прокрастинації, викладачам потрібно більш уважно ставитися до студентів, увести ефективну систему заохочень, сприяти розвитку академічних зв'язків між студентами, логічно розподіляти певні види робіт на більш дрібні складники [Мохова, 2013].

Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація – це вираження емоційної реакції на плановані або необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій, прокрастинація поділяється на два фундаментальні типи: «розслаблена», коли людина витрачає час на інші, більш приємні заняття та розваги, і «напружена», що пов'язана із загальним перевантаженням, утратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, нечітко визначеними життєвими цілями, нерішучістю, невпевненістю в собі.

Проведені нами дослідження свідчать про те, що явище прокрастинації притаманне майже 50% студентів, більшість із яких належать до прокрастинаторів «напруженого» типу. Найбільш поширеною причиною прокрастинації цього типу є страх невдачі, боязнь продемонструвати свою некомпетентність чи брак знань та умінь. Нерідко виникає своєрідний комплекс неповноцінності, який може іноді виражатися у формі манії величч: «...я це можу зробити краще, ніж інші, але у мене немає часу цим зайнятися». Особливо гостро переживають страх невдачі перфекціоністи. У студентському середовищі риси перфекціонізму притаманні переважно першокурсникам, які були відмінниками під час навчання у школі.

Не менш поширеною причиною академічної прокрастинації є й страх успіху. Цей феномен формується часто ще у шкільні роки та виявляється у прагненні бути гіршим та менш успішним задля збереження певних зв'язків із друзями, відповідати певним стереотипам або ж запобігти додатковим навантаженням та підвищеним вимогам з боку викладачів, батьків тощо. Часто така тенденція зберігається в окремих студентів на молодших курсах вищих навчальних закладів.

Ще однією із причин академічної прокрастинації є опір зовнішньому контролю. Прокрастинатори такого типу взаємодіють з реальністю «пасивно-агресивним» способом. У глибині душі вони впевнені, що їх бажання – закон, а будь-які вимоги до них (від родичів, викладачів, керівників, товаришів тощо) викликають, відповідно, протест і бунт.

Але, на нашу думку, головною причиною прокрастинації у студентському середовищі є відсутність мотивації до навчання. Це пов'язано з різними чинниками, якто: вступили до ВНЗ лише за бажанням батьків, не бачать перспектив у майбутній професійній діяльності, головною метою навчання є отримання диплома тощо.

Найбільш ефективним методом боротьби з основними причинами прокрастинації вважаються поширені техніки тайм-менеджменту, або планування часу. Тайм-менеджмент уключає в себе такі етапи, як: визначення конкретних, реальних цілей, розробка детального плану їх досягнення, самоконтроль за результатами виконання кожного пункту плану, реалізація всього запланованого. Важливо плани складати на різні проміжки часу: на робочий день, на тиждень, місяць, рік тощо, аж до найбільш глобальних життєвих планів на десятиліття.

Не менш важливим є вироблення у студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги та страху перед невдачею. Надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності, зменшення регламентованості та контролю сприятиме формуванню здатності брати на себе відповідальність за результати своїх справ та вчинки, а не шукати причини помилок та виправдання у зовнішніх факторах.

**Висновки.** Отже, головними причинами академічної прокрастинації є: хвороби, соціальні та сімейні проблеми, брак мотивації та інтересу до навчання, зайва самовпевненість, лінь, неякісне керівництво навчальною діяльністю та консультації викладачів, безпорадність окремих студентів, недостатність безпосередньої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори. Прокрастинація призводить до зниження рівня якості успішності, підвищення рівня тривожності, іноді – до відмови від подальшого навчання. Серед заходів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, ми визначаємо такі, як: більш уважне ставлення викладачів до студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, уведення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами, упровадження різноманітних методів та технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Мещеряков, 2005* – Большой психологический словарь. (Психологические энциклопедии) / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с.
- Варваричева, 2010* – Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации : проблемы и перспективы исследования / Я. И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121 – 131.
- Мохова, 2013* – Мохова С. Б., Неврюев А. Н. Психологические корреляты общей и академической прокрастинации у студентов / С. Б. Мохова, А. Н. Неврюев // Вопросы психологии, 2013. – №1. – С. 24-35. Режим доступа : <http://psychlib.ru/otherdocs/guide/143.html>
- Milgram, 1995* – Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aver-siveness and task capability / N. A. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh // J. of Psychol, 1995. – V. 129. – № 2. – P. 145-155.
- Steel, 2007* – Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure / P. Steel // Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull, 2007. – V. 133.– № 1. – P. 65-94.
- Zimbardo, 2008* – Zimbardo P., Boyd J. The Time Paradox. The new psychology of time, that will change your life / P. Zimbardo, J. Boyd // – New York : FreePress, 2008. – С. 368.

## REFERENCES

- Meshcheriakov, 2005* – Bolshoi psikhologicheskyy slovar. (Psikhologicheskyye entsyklopedyy) / sost. y obshch. red. B. H. Meshcheriakov, V. P. Zynchenko. – SPb. : Praim-EVROZNAK, 2005. – 672 s.
- Varvarycheva, 2010* – Varvarycheva Ia. Y. Fenomen prokrastynatsyy: problemy y perspektivy yssledovaniya / Ia. Y. Varvarycheva // Voprosy psikhohy. – 2010. – № 3. – S. 121 – 131.
- Mokhova, 2013* – Mokhova S. B., Nevriueev A. N. Psikhologicheskyye korreliaty obshchei y akademycheskoi prokrastynatsyy u studentov / S. B. Mokhova, A. N. Nevriueev // Voprosy psikhohy, 2013. – №1. – S.24-35. Rezhym dostupu : <http://psychlib.ru/otherdocs/guide/143.html>
- Milgram, 1995* – Milgram N. A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aversiveness and task capability / N. A. Milgram, S. Marshevsky, C. Sadeh // J. of Psychol, 1995. – V. 129. – № 2. – P. 145-155.
- Steel, 2007* – Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure / P. Steel // Amer. Psychol. Assoc. Psychol. Bull, 2007. – V. 133. – № 1. – P. 65-94.
- Zimbardo, 2008* – Zimbardo P., Boyd J. The Time Paradox. The new psychology of time, that will change your life / P. Zimbardo, J. Boyd // – New York : FreePress, 2008. – S. 368.

Надійшла до друку 9.07.2014.

УДК. 159.9.019.4.

Таїсія Ткачук

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

У статті обґрунтована актуальність психологічного супроводу розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості у рамках когнітивно-біхевіорального підходу, вихідними положеннями якого є: удосконалення умінь та навичок адекватної оцінки проблемної ситуації; актуалізація особистісних ресурсів та позитивних якостей Я-концепції; активізація продуктивних копінг-стратегій; управління в ефективному та самоефективному вирішенні проблем, використовуючи соціальний досвід їх подолання іншими людьми або тимчасове дистанціювання від них.

Здійснено аналіз профілактичних та терапевтичних засобів копіngu, які вимагають від людини раціональних дій та передбачають аналіз проблеми (діагностична фаза); обдумування засобів і шляхів її розв'язання; утручання; безперервні зусилля щодо оптимізації копінг-дій.

Визначено, що в умовних наявності астеничних емоцій важливу роль відіграє спроможність до релаксації, оскільки можливість розслаблятися, психологічно впливати на тонус м'язів є важливою умовою зняття збудження, викликаного страхом і гнівом. А за умови дисфункціонального подолання стресу, викликаного некомпетентністю людини у подоланні проблем, потрібно намагатися розвивати в неї вміння адекватно впливати на ситуації, що є її підконтрольними.

Підкреслюється, що коли причина стресу є неконтрольована і носить хронічний характер, доцільно уникати стресорів, ухилятися від них. А за умови неможливості ухилитися від нерегульованих стресорів адекватним способом подолання кризових ситуацій є їх переоцінка, надання їм нового смислу. У людей з обмеженою можливістю переоцінки варто сформувати спроможність до адаптивного копіngu з допомогою методів когнітивного переструктурування або раціонально-емоційної психотерапії А. Еліса.

**Ключові слова:** копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, когнітивно-біхевіоральний підхід, Я-концепція, стресори, астеничні емоції.

В статті обосновується актуальність психологического сопровождения развития копинг-поведения личности в рамках когнитивно-бихевиорального подхода, основными положениями которого есть: усовершенствование умений и навыков адекватной оценки проблемной ситуации; актуализация личностных ресурсов и позитивных качеств Я-концепции; активизация продуктивных копинг-стратегий; тренировка в эффективном и самоэффективном