

6. Чат «На Урок»: спілкування із видатними постатями минулого на основі технологій Chat GPT. *СУСПІЛЬНЕ КУЛЬТУРА*. URL : <https://suspilne.media/426546-cat-na-urok-spilkuвання-iz-vidatnimi-postatami-minulogo-na-osnovi-tehnologij-chat-gpt/>.

7. Chat GPT: стрибок у майбутнє чи деградація освіти? *Всеосвіта*. URL : <https://vseosvita.ua/news/chat-gpt-strybok-u-maibutnie-chy-dehradatsiia-osvity-87207.html>.

8. Серль Д. Розуми, мозки і програми // Антологія сучасної аналітичної філософії, або жук залишає коробку ; за наук. ред. А. С. Синиці. Львів : Літопис, 2014. 374 с. С. 229–256.

### **Євгенія КОЧЕРГА**

доцент кафедри психології та педагогіки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат педагогічних наук

## **ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПРОПЕДЕВТИКИ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ПОКРАЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Одним із трендів сучасної освіти можна назвати навчання протягом життя. Для того, щоб залишатися конкурентоспроможним професіоналом, необхідно постійно займатися саморозвитком, починаючи цей процес під час професійного навчання в закладі вищої освіти і продовжуючи під час підвищення кваліфікації у системі післядипломної освіти. Проте у сучасному світі, що характеризується словами «нестабільність», «невизначеність», «складність» і «неоднозначність» (VUCA Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) [6], існує актуальна проблема академічної прокрастинації, що значно впливає на якість навчання.

Термін «прокрастинація» є досить новим у вітчизняній науці, проте з ним стикається значна кількість людей, у тому числі студентів. Прикладами прокрастинації можна назвати підготовку до іспиту в ніч перед здачею, значну академічну заборгованість за предметами, невчасне надання звітів за всіма видами практик, курсових робіт, відкладання на потім важливих рішень тощо.

Під прокрастинацією розуміють свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, незважаючи на те, що це спричинить певні проблеми [1, с. 210]; схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, надання переваги виконанню справ, що надають більше задоволення або швидший результат. Вона часто концептуалізується як порушення саморегулювання [2, с. 118].

Академічна прокрастинація є одним із 5 типів прокрастинації (прокрастинація як життєва тактика; прокрастинація у прийнятті рішень; невротична прокрастинація; компульсивна прокрастинація; академічна прокрастинація), що їх виділяють психологи.

«Академічна прокрастинація виражається в затримці виконання студентами навчальних завдань. Поряд з об'єктивним наслідком такої затримки (погіршенням результативності навчальної діяльності, зниженням успішності) спостерігається також і суб'єктивний наслідок – різноманітні (в основному негативні) емоційні переживання, які, акумулюючись у психіці студента, погіршують самопочуття й сприяють формуванню негативних емоційних настанов на навчання» [4, с. 63].

До причин виникнення прокрастинації відносять:

- «- страх здати роботу в «неідеальному» стані (перфекціонізм);
- тривожність, постійний сумнів у виборі свого шляху та правильності прийнятого рішення;
- невпевненість людини у своїй компетентності, у своїй здатності вирішити це завдання;
- невміння вибудувувати план дій через нерозуміння власних цілей, цінностей та потреб;
- присутність лише зовнішньої мотивації;
- постійне виконання того, що треба, а не того, що по-справжньому хочеться.

Наслідками прокрастинації є стрес, відчуття провини, втрата продуктивності, невдоволення навколишніх через невиконання зобов'язань. Прагнучи завершити справу в обмежений проміжок часу, людина відчуває серйозний емоційний і фізичний стрес. Нервова напруга, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями – усе це може мати неприємні наслідки для організму. Крім того, прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо і є наслідком поганого самоконтролю» [1, с. 211, 215].

Арт-терапія, як найбільш екологічний вид психотерапії, може використовуватися для пропедевтики прокрастинації серед студентів за рахунок регуляції психоемоційного стану для подолання стресу та зниження рівня перфекціонізму. Арт-терапія є технологією цілеспрямованого використання мистецтва як засобу психотерапевтичного та психокорекційного впливу на особистість [3].

Професійними арт-терапевтами у країнах Європи сформовано чотири провідні напрями арт-терапії:

- «- терапія візуально-пластичними художніми засобами;
- драмотерапія;
- танцювально-рухлива терапія;
- музична терапія.

Так, до методів терапії візуально-пластичними засобами можливо віднести: ізотерапію, тобто терапію малюнком та живописом, глино-терапію, маско-терапію, фототерапію, колаж, екібану тощо. До методів драмотерапії відносять психодраму, «playback», соціограму, пластикодраму, казкотерапію

тощо. Корекція комунікативних відносин відбувається за рахунок використання технік танцювально-рухливої терапії. Це відбувається шляхом контактної терапії та розвитку образу тілесного «Я». Терапія техніками полімодального руху з гармонізації зв'язків між півкулями та розвитку вищих психічних функцій тощо. Музична терапія передбачає корекцію емоційно-чуттєвого стану засобами прослуховування музичних творів, корекцію психоматичних станів трансперсональною голосовою терапією, корекцію фонації та звуколікування прийомами вокалізації, гармонізацію емоційно-чуттєвого стану в хоровому співі тощо» [5, с. 142].

Отже, акцентуємо на необхідності використовувати арт-терапію у роботі зі студентами для пропедевтики прокрастинації, оскільки «використання арт-технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти позитивно впливає на створення сприятливого соціально-психологічного мікроклімату, зниження напруги, особливо в період сесії. Також використання арт-терапевтичних технік в навчальному процесі підвищить стресостійкість суб'єктів педагогічного процесу» [5, с. 144].

Перспективами подальших досліджень вважаємо необхідність розробки моделі та умов пропедевтики прокрастинації серед студентської молоді засобами арт-терапії та перевірки ефективності розробленої моделі.

#### Список використаних джерел

1. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів-першокурсників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 210–218.
2. Єхалов В. В., Пилипенко О. В. Прокрастинація у здобувачів вищої медичної освіти. *Неперервна освіта для сталого розвитку: філософсько-теоретичні контексти та педагогічна практика* : матеріали IV Міжнародної науково-практ. конф. (м. Дніпро, 03-04 груд. 2021 р.). Дніпро, 2021. С. 118–120.
3. Кочерга Є. В. Засоби арт-педагогіки та арт-терапії як основа профілактики емоційного вигорання. *Психологія кризових станів: наука і практика* : зб. матеріалів Міжнародної науково-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 4-6 листоп. 2021 р.). Київ, 2021. С. 82–84. URL : <http://surl.li/gmzcp>.
4. Кузнецов М. А., Козуб Я. В. Прокрастинація як чинник емоційного ставлення студентів до навчальної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 61–70. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/228875921.pdf>.
5. Мельничук І. В., Петрова Р. П. Використання арт-терапевтичних технік у підготовці студентів-психологів у контексті ідей Болонського процесу. *Наука і освіта*. 2012. № 9. С. 141–144. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2012\\_9\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2012_9_34).
6. Як перестати хвилюватись та не перетворити навчання на прокрастинацію. *GlobalLogic*. URL : <https://www.globallogic.com/ua/insights/blogs/learning-vs-procrastination/>.