

Шифр: «Прокрастинація»

НАУКОВА РОБОТА

за тематичним напрямом: «Психологія особистості»

**на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПРОКРАСТИНАЦІЇ
У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ»**

Анотація

У науковій роботі здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз феномену прокрастинації як багатовимірного психологічного явища, що характеризується систематичним і свідомим відтермінуванням виконання значущих завдань, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків такої поведінки. Прокрастинація розглядається в контексті сучасних психологічних досліджень як ірраціональна тенденція, що є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних чинників. У межах теоретичного аналізу здійснено критичний огляд наукових підходів до трактування поняття «прокрастинація», охарактеризовано її основні типи (зокрема, академічну, прийняттеву, уникнення та перфекціоністську), проаналізовано психологічні причини її виникнення, а також особливості прояву у студентської молоді. Особливу увагу приділено академічній прокрастинації як специфічному виду відкладання навчальної діяльності, що виявляється в хронічному відстроченні виконання навчальних завдань, підготовки до заліків, іспитів тощо. Виокремлено ключові індивідуально-психологічні та соціальні детермінанти, що сприяють формуванню прокрастинаційної поведінки в освітньому середовищі: низька мотивація до навчання, невпевненість у власних силах, високий рівень тривожності, недостатній розвиток навичок саморегуляції, неефективне планування часу, зовнішні очікування тощо. Окремий розділ роботи присвячено розгляду сучасних методів запобігання і подолання прокрастинації, серед яких особливе місце займають техніки тайм-менеджменту, когнітивно-поведінкові стратегії, розвиток навичок самодисципліни та самомотивації. Емпірична частина дослідження присвячена вивченню рівня схильності до прокрастинації серед здобувачів вищої освіти різних рівнів підготовки. Дослідження проведено на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького із застосуванням таких методик: «Опитувальник ступеня вираженості прокрастинації» М. Кисельової, шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої), анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник. Застосування цих методик дозволило кількісно виміряти рівень загальної прокрастинації та визначити її основні детермінанти серед студентів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня вищої освіти. У результаті було виявлено, що студенти магістратури мають статистично вищий рівень схильності до прокрастинації порівняно зі студентами бакалаврату, що може бути зумовлено вищим рівнем навчального навантаження, відповідальністю, професійною невизначеністю, а також посиленням тривожності щодо майбутнього працевлаштування. Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих даних для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зниження рівня прокрастинації серед студентської молоді, оптимізацію навчальної діяльності та підвищення ефективності освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Ключові слова: прокрастинація, академічна прокрастинація, психологічні детермінанти, навчальна мотивація, освітнє середовище, студентська молодь, управління часом, тайм-менеджмент, саморегуляція, когнітивно-поведінкові стратегії.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	7
1.1. Сутність поняття прокрастинації в контексті сучасної психології	7
1.2. Види, причини та психологічні чинники прокрастинаційної поведінки	9
1.3. Академічна прокрастинація як форма поведінкової дезадаптації студентів.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	16
2.1. Інструментарій та процедура дослідження	16
2.2. Аналіз результатів дослідження	18
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	23
3.1. Психологічний аналіз внутрішніх ресурсів подолання прокрастинації студентами	23
3.2. Розробка програми психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти	24
ВИСНОВКИ.....	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	29
ДОДАТКИ.....	31

ВСТУП

Прокрастинація, як феномен відкладання важливих справ на потім, є однією з найбільш поширених проблем серед студентської молоді, яка з кожним роком набуває все більшої актуальності у психологічних та педагогічних дослідженнях. Цей феномен особливо відчутно проявляється у контексті навчальної діяльності студентів, де відсутність належного контролю за часом, труднощі з організацією навчального процесу та високе академічне навантаження призводять до відкладання завдань, навіть коли студент усвідомлює їхню важливість і наслідки. Сучасні умови навчання ЗВО, зокрема інтенсивні вимоги до студентів, великі обсяги інформації, постійний стрес та високий рівень соціального тиску, створюють сприятливий ґрунт для розвитку прокрастинації. За даними численних досліджень, прокрастинація виявляється однією з основних причин низької академічної успішності, зростання тривожності, стресу, емоційного вигорання серед студентів. Прокрастинація не тільки знижує ефективність навчального процесу, але й значно впливає на психоемоційне здоров'я студентів, їх самооцінку та здатність до саморегуляції. Оскільки багато студентів, особливо на першому курсі, стикаються з труднощами адаптації до нового освітнього середовища, питання психологічних аспектів прокрастинації є надзвичайно актуальним для вивчення в умовах сучасної освіти.

Згідно з дослідженнями, проведеними в Україні, понад 70% студентів з різних спеціальностей регулярно стикаються з проявами прокрастинації, що свідчить про її високу поширеність серед молоді. За даними А. Елліс і Д. Кнауца, від 80% до 95% здобувачів вищої освіти схильні до відкладання, тоді як 75% з них називають себе «хронічними прокрастинаторами», а 50% студентів відкладають важливі справи систематично [14]. Прокрастинація, яка спершу здається безпечним відкладанням справ, з часом набуває хронічного характеру, що може призвести до серйозних порушень у навчальному процесі та спричинити розвиток стресових розладів. Крім того, високий рівень академічної прокрастинації є важливим індикатором низької мотивації до

навчання, невпевненості в собі, а також неефективних стратегій саморегуляції. Поширення цих явищ вимагає термінового розгляду проблеми та розробки ефективних методів профілактики і корекції прокрастинаційної поведінки.

На сьогоднішній день питання прокрастинації як психологічного феномену було досліджено багатьма науковцями, серед яких: Н. Мілграм, П. Стіл, Д. Бурка, Л. Юен, Р. Ферарі, Дж. Джонсон, В. МакКоувін, П. Рінхенбах, А. Елліс, В. Кнаус, К. Лей, Р. Тенне, Г. Шувенбург, Дж. Перрі та інші. Вітчизняні науковці звернулися до дослідження прокрастинації на початку ХХІ ст. (Є. Базика, М. Дворник, І. Варварічева, В. Ковилін, О. Камінська, В. Дуб, О. Гліченко, С. Наход, В. Качарова, Л. Котляр, Т. Колтунович, О. Поліщук, О. Журавльова). Актуальність даного дослідження обґрунтована збільшенням тенденції схильності до прокрастинації внаслідок сучасних умов дистанційної роботи та навчання, що, відповідно, призводить до стресу, зниження продуктивності, недотримання термінів виконання та негативно впливає на загальне самопочуття особистості.

Об'єкт дослідження - процес прояву прокрастинації серед студентів в сучасних умовах навчання в університеті.

Предмет дослідження - психологічні чинники, що впливають на виникнення та розвиток прокрастинації серед студентів, а також її вплив на навчальний процес і особистісний розвиток студентів.

Метою роботи є дослідження психологічних особливостей прояву прокрастинації у студентському середовищі, визначити фактори, що сприяють її розвитку, та розробити рекомендації для зниження рівня прокрастинації серед студентів.

Відповідно до мети було визначено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення прокрастинації, її класифікації та психологічних аспектів у наукових джерелах.
2. Дослідити психологічні чинники, що сприяють розвитку прокрастинації у студентів, зокрема, індивідуально-особистісні та когнітивні характеристики.

3. Визначити основні фактори, які впливають на рівень прокрастинації серед студентів, зокрема, академічні, соціальні та емоційно-мотиваційні.
4. Здійснити емпіричне дослідження прояву прокрастинації у студентів, використовуючи кількісні та якісні методи збору даних (анкети, інтерв'ю, тестування).
5. Розробити рекомендації щодо мінімізації проявів прокрастинації серед студентів на основі результатів дослідження, орієнтуючись на психологічні методи корекції та організаційні стратегії в навчальному процесі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження на різних його етапах було використано комплекс взаємодоповнюваних методів. Теоретичні методи включали аналіз наукової літератури, що стосується прокрастинації, її причин та проявів у студентському середовищі, порівняльний аналіз існуючих підходів до трактування цієї проблеми, а також систематизацію і узагальнення наукових даних щодо психологічних факторів, що сприяють розвитку прокрастинації. Емпіричні методи включали включене спостереження за поведінкою студентів в умовах навчального процесу, що дозволило виявити прояви прокрастинації, а також психологічне тестування, яке допомогло визначити рівень прокрастинації, емоційний стан студентів та їхні когнітивні особливості. Для збору інформації використовувалися такі методики, як «Опитувальник ступеня вираженості прокрастинації» М. Кисельової, шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої) анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в 2024 році та включало три етапи. На першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми прокрастинації, визначено об'єкт, предмет, завдання та концептуальні ідеї дослідження, а також розроблено програму дослідження. Експериментальну базу становила студентська аудиторія Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. На другому етапі розроблено програму емпіричного дослідження, проведено збір і

аналіз даних за допомогою психологічного тестування та опитувань, здійснено узагальнення результатів дослідження. На третьому етапі, на основі отриманих результатів, було розроблено комплекс рекомендацій щодо зниження рівня прокрастинації серед студентів, включаючи психологічні методи корекції та організаційні зміни в навчальному процесі.

Наукова новизна дослідження полягає в систематизації та аналізі результатів українських і зарубіжних наукових праць, присвячених вивченню прокрастинації, її причин, наслідків та впливу на навчальний процес. Зокрема, було здійснено комплексний аналіз існуючих методів і стратегій подолання прокрастинації, що дозволило створити власну програму тренінгу, спрямовану на подолання цього явища серед студентів. **Теоретичне значення дослідження** полягає в узагальненні й систематизації знань про прокрастинацію як багатогранне психологічне явище, а також в аналізі її детермінант — особистісних, когнітивних і соціальних факторів, що сприяють її розвитку. Дослідження також вивчає вплив прокрастинації на навчальний процес і психологічний стан студентів, що дозволяє поглибити розуміння цього феномена. **Практичне значення роботи** полягає в можливості використання отриманих результатів для організації ефективної роботи зі здобувачами, спрямованої на зменшення прокрастинації, а також у розробці методичних рекомендацій для підвищення рівня самоконтролю та розвитку навичок управління часом у студентів. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм та створення тренінгових курсів, що допомагають студентам долати прокрастинацію. Апробація дослідження відбулася на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптивного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», де були представлені тези на тему «Феномен прокрастинації та причини його виникнення в освітньому процесі студентів».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Сутність поняття прокрастинації в контексті сучасної психології

На сьогоднішній день у психологічній науці загальновизнаного поняття прокрастинації не існує. Так само, як не існує і єдиної прийнятної структури прокрастинації. Lay С. трактував прокрастинацію, як добровільне, ірраціональне відтермінування запланованих дій, за умови розуміння людиною усієї важливості завдань, які були поставлені перед нею, але обирає займатись чимось іншим [21; 22]. Klingsieck К. визначав цей психологічний феномен як свідоме відкладання важливої для людини діяльності попри відповідні усвідомлювані негативні наслідки і їх переважання над позитивними [20]. Ferragі J. трактував прокрастинацію як функціональне зволікання чи спробу ухилитись від виконання дій [15; 16]. Бази́ка Є. Л. у своїх роботах розглядала даний феномен як прояв розладу вольових процесів особистості, проблему відсутності самоорганізованості, цілеспрямованості. Вона зазначала: «прокрастинатори – це особистості з нерозвиненими, несформованими вольовими процесами, які не вміють, чи не здатні подолати самих себе» [1].

Аналіз визначення прокрастинації дозволяє віднести його до ряду таких понять, як відкладання, відтермінування, маркування часу, зволікання, неорганізованість. Але прокрастинація не має нічого спільного з поняттям лінощів чи нудьги. Головною відмінністю прокрастинації є те, що вона проявляється в діяльності, у результаті котрої людина зацікавлена, тоді як лінощі це скоріше ситуативне бажання щось не виконувати, оскільки у особистості немає усвідомлення важливості чи необхідності виконання завдання. Так само, прокрастинація не є проявом відпочинку. Відпочинок – важлива складова будь-якої діяльності особистості, оскільки саме він забезпечує нас енергією і збагачує запаси психологічних ресурсів. Прокрастинація ж навпаки споживає цю енергію, тим самим провокує ще

більше підвищення ризиків відтермінування виконання завдання, оскільки на його реалізацію не залишається сил.

У роботах Колтунович Т. і Поліщук О. було виділено кілька етапів становлення уявлень про прокрастинацію як психологічний феномен. Донауковий етап (1970-ті роки) характеризувався поширенням феномену прокрастинації в окремих зразках літератури та висловлюваннях науковців. Етап наукового мислення (1970-1980 рр.) був визначений пошуком основних причин і факторів прокрастинації, а також поширенням її вивчення серед психологів, економістів та інших фахівців. Починаючи з 1982 року, експериментально-прикладний етап став етапом активного дослідження прокрастинації як психологічного феномена та розробки інструментів для її діагностики [7]. Змістовний аналіз сутнісного змісту явища прокрастинації вперше був виконаний Н. Мілграмом у його роботі «Прокрастинація: хвороба сучасності» (1992), що стало початком експериментально-прикладного етапу формування уявлень про цей феномен [23].

Відсутність єдиного загальновизнаного терміну спричинила виникнення різних класифікацій прокрастинації як психологічного феномена, серед яких варто відзначити класифікації Н. Мілграма, Дж. Р. Феррарі, А. Х. К. Чу і Дж. М. Чоя. Н. Мілграм разом з Д. Моурером і Дж. Баторі вперше виділили різновиди прокрастинації в рамках їхнього дослідження. Вчені дійшли висновку про існування п'яти основних видів прокрастинації: побутова, або повсякденна прокрастинація, що проявляється у відкладанні хатніх справ, які мають виконуватись регулярно; прокрастинація прийняття рішень; невротична прокрастинація, що виявляється у відтермінуванні важливих подій життя, таких як вибір спеціальності чи створення родини; компульсивна прокрастинація, яка поєднує прояви поведінкової та прокрастинації прийняття рішень; академічна прокрастинація, що пов'язана з відтермінуванням завдань, пов'язаних із освітньою діяльністю [12].

Пізніше, авторами було переглянуто цю класифікацію, і скорочено її до двох основних видів: прокрастинація у прийнятті рішень та у виконанні

завдань. В залежності від емоційного характеру прокрастинації, феномен класифікують на два типи: тимчасову та хронічну. Тимчасова прокрастинація є способом втечі від виконання неприємних або нецікавих задач, коли замість потрібної роботи людина виконує сторонні приємні задачі. Хронічна ж пов'язана великою кількістю стресу, втратою відчуття часу, невпевненістю в собі, незадоволеністю якістю виконання роботи і власними досягненнями [24].

Дж. Н. Чой та А. Х. К. Чу запропонували іншу класифікацію прокрастинації, де поділили даний феномен на два види: активний та пасивний. Поведінка пасивних прокрастинаторів зовнішньо схоже на лінощі: їх вигляд відносно розслаблений, вони не будують планів про виконання діяльності і відповідно не переживають занепокоєння, віддають перевагу справам, що дарують короточасне задоволення «тут і зараз». Активна прокрастинація супроводжується рядом симптомів, серед яких підвищений рівень тривоги, відчуття провини, страх невиконання діяльності чи виконання її на низькому рівні якості. Істотками такої прокрастинації зазвичай є перфекціонізм, страх невдачі чи страх успіху [11].

Головною рисою активних прокрастинаторів є їх прагнення до зростання напруги: тиск дедлайнів і страх невиконання роботи в строк призводять до зростання стресу, і відповідної мобілізації усіх навичок і ресурсів, підвищення рівня концентрації і можливості швидкого виконання задач. Відповідно, активна прокрастинація відрізняється від пасивної в першу чергу більшим рівнем продуктивності та успіху діяльності [9]. Хоча відкладають обидва типи однаково, деякі науковці у своїх дослідженнях називають активну прокрастинацію «корисною», адже передбачає «заощадження» енергії шляхом відтермінування нетермінових задач, а пасиву – «шкідливою», через споживання великої кількості психологічного ресурсу особистості [25].

1.2. Види, причини та психологічні чинники прокрастинаційної поведінки

Прокрастинація є поширеним явищем, яке характеризується схильністю до відкладання важливих завдань на потім, незважаючи на можливі негативні

наслідки для особистісного розвитку, академічної діяльності та психологічного благополуччя. Вона проявляється в різних формах, що залежить від особистісних та соціальних факторів, а також психологічних характеристик людини. Розуміння видів, причин та психологічних чинників прокрастинації дозволяє створити ефективні стратегії її подолання, особливо серед студентів, де це явище набуває значного поширення.

Прокрастинація має кілька основних видів, серед яких можна виокремити когнітивну, емоційну, соціальну та індивідуальну. Когнітивна прокрастинація виникає, коли особа має негативні когнітивні перекопання щодо завдання, вважаючи його надмірно складним або привабливим, що викликає схильність до відкладання. Цей вид прокрастинації пов'язаний із сумнівами у своїх силах і переживаннями щодо майбутніх наслідків виконання завдання [28]. Емоційна прокрастинація виникає через те, що виконання завдання пов'язане з негативними емоціями, такими як тривога, страх невдачі або стрес. У цьому випадку особа намагається уникнути цих емоцій, відкладаючи завдання [16]. Соціальна прокрастинація спостерігається в умовах сильного соціального тиску або страху перед негативною оцінкою з боку інших людей, що знижує мотивацію до виконання завдання. Індивідуальна прокрастинація відзначається через труднощі в організації часу та низьку здатність до самодисципліни, що призводить до відкладання завдань через невизначеність або надмірну кількість паралельних обов'язків [4].

Причини прокрастинації можна поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні причини включають низьку мотивацію до виконання завдання, емоційну нестабільність, низьку самооцінку та перфекціонізм. Студенти, які мають низький рівень внутрішньої мотивації або не вважають завдання важливим для досягнення довгострокових цілей, часто відкладають їх виконання [28]. Також важливим фактором є емоційний стрес, який може виникнути через страх невдачі або негативні емоції, що виникають у процесі виконання завдання. Люди, які не в змозі ефективно регулювати свої емоції, часто використовують прокрастинацію як механізм уникання стресу [16].

Перфекціоністи, в свою чергу, можуть відкладати виконання завдання через страх не досягти ідеальних результатів, що також є причиною прокрастинації [27]. Зовнішні причини прокрастинації часто пов'язані з соціальними умовами та організаційними чинниками. Неефективне управління часом, перезавантаження інформацією та низька організованість можуть призвести до того, що студент відчуває перенавантаження та відкладає завдання на пізніше [5]. Окрім того, соціальний тиск, порівняння з іншими та очікування від оточуючих можуть викликати у студента відчуття невідповідності стандартам, що також веде до прокрастинації [31].

Психологічні чинники, що сприяють розвитку прокрастинаційної поведінки, включають такі особистісні характеристики, як низька самооцінка, емоційна неврівноваженість, страх перед невдачею та перфекціонізм. Студенти, які не в змозі належним чином справлятися з емоційними труднощами або не мають достатньо високої самооцінки, схильні відкладати виконання завдань через переживання стресу або тривоги [18]. Відсутність саморегуляції та організованості також є важливими психологічними чинниками, які призводять до прокрастинації. Люди, які мають труднощі з плануванням своїх дій, часто відчувають перенавантаження і, в результаті, відмовляються від виконання завдання через нездатність визначити пріоритети [17].

Отже, прокрастинація є складним феноменом, що має різноманітні форми прояву та обумовлена як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Вивчення її видів, причин та психологічних чинників є важливим для розробки стратегій її подолання, особливо серед студентів. Це дозволяє створити ефективні методи допомоги для подолання прокрастинації, підвищення академічної успішності та покращення психоемоційного благополуччя.

1.3. Академічна прокрастинація як форма поведінкової дезадаптації студентів

Період здобуття освіти у вищому навчальному закладі є важливим етапом в житті людини, бо суттєво впливає на формування особистості. COVID-19, а згодом і повномасштабна війна зумовили перехід освітнього процесу до

дистанційного режиму, де успіх студента залежить від його здатності адаптуватись до нових методів навчання, до ефективної організації своєї діяльності і самодисципліни. Відповідно, одним з актуальних викликів стає академічна прокрастинація. Проблеми зволікання у виконанні поставлених освітніх задач – відкладання написання практичних завдань, підготовка до іспитів в останні миті, написання індивідуально-дослідних робіт у пізні строки тощо є прямо пов'язаними з визначенням феномену академічної прокрастинації. У результаті, звичка викладати може стати стійкою, а згодом і хронічною, та призводити до фізіологічного та емоційного виснаження і зростання нервового напруження здобувачів освіти.

Результати численних експериментальних досліджень феномену академічної прокрастинації свідчать, що найчастіше прокрастинація студентів належить до активного типу, тобто, здобувачам властиво відтермінувати виконання навчальних задач до останнього з метою створення емоційного переживання через наближення дедлайну, тим самим стимулюючи себе до роботи і мобілізуючи свої ресурси. Однак, така стратегія академічної прокрастинації так само має негативні наслідки.

У дослідженнях В. М. Лугової [8] виокремлено кілька ключових ознак прокрастинації. Це усвідомлення факту відтермінування виконання задач, відчуття емоційного дискомфорту через відкладання справ, ірраціональний характер мотивації, коли активність, що заміщає відкладену, не має реальної користі, а також негативні наслідки для особистості, оскільки відкладання задач зазвичай призводить до зниження продуктивності та додаткового стресу. Прокрастинація, як комплексне і неоднорідне психологічне явище, можна аналізувати через призму психологічних, когнітивних, фізіологічних та поведінкових проявів. У роботі О. О. Гліченко наведені детермінанти феномену прокрастинації, серед яких можна виділити кілька груп. До особливостей емоційної сфери відносяться стани важкого стресу, тривоги, депресії, знижений фон загального настрою, почуття провини та емоційного вигорання. У когнітивній сфері важливими є локус контролю та його спрямованість,

порушення суб'єктивного сприйняття швидкості плину часу та ірраціональні переконання. Психофізіологічні аспекти включають нейротизм, тип темпераменту, проблеми з концентрацією уваги, імпульсивність, а також низький тонус. У поведінковому плані прокрастинація може бути зумовлена відсутністю необхідних навичок, відповідальності, самоорганізації, недисциплінованістю та загальною поведінковою ригідністю. Мотиваційні детермінанти включають відсутність мотивації та ситуативну мотивацію. Ресурсні фактори пов'язані з низьким рівнем компетентності та станом здоров'я, а часові аспекти включають розмиті терміни виконання завдань і дефіцит часу [2].

Аналізуючи дослідження причинно-наслідкових зв'язків прокрастинації як психологічного феномена, можна дійти висновку, що ключовими факторами, які впливають на прокрастинацію, є характеристика самих завдань та особливості особистості прокрастинатора. Щодо характеристики навчальних завдань як фактора академічної прокрастинації, О. Гліченко у своїх роботах виокремлює кілька важливих аспектів. Серед них замалі терміни виконання об'єктивно часозатратних завдань, нецікавість і рутинність завдань, що потребують значного ресурсного та емоційного вкладу, завдання з нечіткими або незрозумілими інструкціями чи алгоритмами виконання, а також відсутність чітко визначених термінів виконання [2]. До того ж, важливим фактором є наявність винагород чи стимулів, час отримання яких незрозумілий чи віддалений, а також погано структуровані об'ємні текстові завдання без візуального супроводу [19]. Також зазначено, що часто винагорода за виконання завдання не відповідає його складності чи затратам часу, а брак можливості отримати онлайн-супровід від викладача при виконанні складних завдань і відсутність контролю проміжних результатів роботи лише посилюють прокрастинацію. Lay C. у співавторстві з Schouwenburg H. провели дослідження, використовуючи опитувальник «Великої п'ятірки», результати якого дозволили зробити висновок, що основними особистісними детермінантами прокрастинації є недостатня старанність, що проявляється через відсутність

самодисципліни, безвідповідальність, відсутність домагань, неорганізованість і розсіяність. Крім того, важливу роль у розвитку прокрастинації відіграють психологічні характеристики, такі як нейротизм та імпульсивність, які також сприяють схильності до відкладання виконання завдань [26]. За дослідженнями Дворник М., до особистісних факторів відтермінування діяльності можна віднести недооцінку власної здатності виконувати завдання, що викликана невпевненістю у собі та своїх силах, страх відповідальності, який проявляється у бажанні уникати важливих і складних завдань або у пошуку утопічно-ідеальних умов для їх виконання, а також відсутність інтересу та мотивації до діяльності [3]. Крім того, важливими факторами є орієнтація на досягнення соціального схвалення як головного стимулу до дій і схильність до відкладання завдань через педантичність і прагнення до ідеальної правильності у їх виконанні. Колтунович Т. і Поліщук О., у свою чергу, зазначали, що причини прокрастинації можна поділити на дві групи: перманентні, які постійно проявляються і є незмінними, та ситуативні, що виникають спонтанно й беруть початок з конкретної ситуації, яка склалася [7]. За дослідженнями В. Лугової, чинники академічної прокрастинації поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх відносяться мотивація, емоційно-вольова сфера, локус контролю, тривожність, перфекціонізм і ціннісні орієнтації. Зовнішні чинники включають тривалий термін виконання, нечіткі строки, високу зайнятість іншими справами, відстрочені винагороди та наслідки відкладання завдань [8]. Рудь Г. зазначає, що прокрастинація більш поширена серед здобувачів освіти, особливо через високу тривожність та мотивацію уникнення невдач. Основними причинами є відсутність мотивації, порушення вольової сфери, нездатність до самоорганізації, підвищений рівень тривожності, низька самооцінка, страхи успіху та невдачі, перфекціонізм, негативна адаптація до винагороди, недосконале планування, соціальні труднощі та відсутність підтримки з боку викладачів [10]. Також важливими є фактори, як авторитарний контроль батьків, невміння будувати ієрархію цінностей, і недостатня комунікація з оточенням.

Наслідки академічної прокрастинації для студентів можна умовно поділити на фізіологічні, психологічні та соціальні. Фізіологічні наслідки включають нервову напругу, хронічне недосипання, можливе зловживання кофейном та енергетичними напоями, а також фізичний стрес, що виникає внаслідок постійного відкладання виконання завдань. Психологічні наслідки проявляються через гострі емоційні переживання невдачі, стрес, відчуття провини за невиконану роботу, страх перед початком діяльності, втратою продуктивності, зниженням самооцінки та невдоволенням власною діяльністю. Соціальні наслідки можуть включати невдоволення оточуючих через невиконання обов'язків, розчарування у вибраній спеціальності, можливу втрату соціальних зв'язків і відсутність самореалізації в обраній сфері [29]. Таким чином, академічна прокрастинація є складним багатofакторним явищем, що має численні причини та детермінанти, які впливають на її виникнення у здобувачів вищої освіти. Це вимагає комплексного підходу для глибокого розуміння її причин та розробки ефективних методів подолання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Інструментарій та процедура дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення загального рівня вираженості явища прокрастинації серед здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, а також на виявлення можливих суттєвих відмінностей у схильності до відтермінування виконання завдань між цими групами здобувачів. Метою дослідження було також встановити, які особливості прокрастинації притаманні різним категоріям студентів і як вони впливають на процес виконання навчальних завдань у контексті академічної діяльності. Для досягнення поставлених цілей у дослідженні використовувалися кілька методів. Перш за все, було здійснено теоретичний аналіз літературних джерел, що дозволило узагальнити і систематизувати досвід вітчизняних та зарубіжних дослідників у вивченні академічної прокрастинації серед здобувачів вищої освіти. Це дало змогу встановити основні фактори, які можуть спричиняти відтермінування завдань серед студентів. Для порівняння схильності до прокрастинації між бакалаврами та магістрами був проведений порівняльний аналіз цих двох груп, що дозволило виявити можливі відмінності в їхніх підходах до виконання навчальних завдань і визначити ступінь впливу різних чинників на прояв прокрастинації [30].

У дослідженні були використані психодіагностичні методики, що дозволяють детально вивчити різні аспекти прокрастинації, зокрема її мотиваційні, емоційні та когнітивні складові. Методика «Опитувальник ступеня вираженості прокрастинації» М. Кисельової спрямована на визначення загального рівня схильності до прокрастинації, а також дозволяє оцінити індивідуальні характеристики цього феномену за трьома основними шкалами: «Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм» і «Тривожність». Ця методика допомагає виявити основні мотиви, що лежать в основі відтермінування завдань, а також показує ступінь впливу тривожних переживань та

перфекціоністських тенденцій на прокрастинацію. Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої) була застосована для визначення рівня загальної схильності до прокрастинації в контексті навчальної діяльності. Ця шкала дозволяє оцінити, наскільки значущими є різні аспекти прокрастинації для студентів та виявити основні закономірності її проявів. Анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» М. Дворник була використана для визначення особистісних факторів, що можуть бути пов'язані з прокрастинацією, таких як самодисципліна, самооцінка, мотивація та тривожність. Вона дозволяє аналізувати індивідуальні причини відтермінування завдань та допомагає зрозуміти, якими є внутрішні та зовнішні чинники, що спонукають студентів відкладати виконання навчальних завдань на потім (Додаток А).

Вибірка для проведення емпіричного дослідження була сформована з урахуванням специфіки навчальних програм та рівнів вищої освіти, що дозволило здійснити порівняльний аналіз схильності до прокрастинації серед студентів різних освітніх рівнів. У дослідженні взяли участь 87 студентів, які навчаються за різними спеціальностями, що дало змогу забезпечити різноманітність в отриманих результатах, враховуючи особливості навчальних програм та специфіку академічної діяльності. Структура вибірки включала здобувачів вищої освіти з трьох різних спеціальностей: 62,8% респондентів були студентами спеціальності 053 «Психологія», 29,1% - студентами спеціальності 017 «Фізична культура та спорт», а 8,1% - студентами спеціальності 014 «Середня освіта. Фізична культура». Така структура дозволила вивчити особливості прокрастинації в контексті різних академічних дисциплін та порівняти вплив цих дисциплін на рівень прокрастинації у студентів. Вибірка була представлена студентами двох рівнів вищої освіти - бакалаврського (33 респонденти, 37,9%) та магістерського (54 респонденти, 62,1%) рівнів. Розподіл вибірки за рівнем освіти дозволив здійснити порівняння схильності до прокрастинації серед студентів різних етапів навчання, що дозволяє оцінити вплив досвіду навчання та рівня академічної підготовленості

на прояви цього феномену. Усі респонденти були віком від 18 років, що є типовим віковим діапазоном для студентів вищих навчальних закладів. Переважна більшість вибірки складалася з молодих людей, що дозволяє забезпечити репрезентативність дослідження для цієї вікової групи, яка є найбільш вразливою до прокрастинації, особливо в умовах навчання у вищих навчальних закладах. Анкетування проводилось анонімно, що гарантувало анонімність та конфіденційність даних, дозволяючи респондентам надавати більш об'єктивні та правдиві відповіді. Такий підхід сприяв мінімізації соціальної бажаності відповідей та підвищенню надійності результатів дослідження. Цей метод також сприяв усуненню потенційних упереджень у відповіді респондентів, що могло б виникнути через їхню занепокоєність щодо особистої ідентифікації або оцінки їхнього рівня прокрастинації.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У процесі дослідження за методикою «Опитувальник ступеня вираженості прокрастинації» встановлено, що найбільшу частку серед респондентів як на бакалаврському, так і на магістерському рівнях становлять особи з високим рівнем прокрастинації - 50% та 57,4% відповідно (Додаток Б). Цей факт свідчить про високу поширеність хронічної прокрастинації в освітньому середовищі, яка супроводжується такими психологічними наслідками, як емоційне виснаження, підвищена тривожність, почуття провини, зниження самооцінки. Середній рівень прокрастинації зафіксовано у 43,8% бакалаврів та 29,6% магістрантів, що вказує на ситуативну форму прояву даного феномена, яка не має постійного характеру, але все ж негативно впливає на продуктивність. Низький рівень прокрастинації, що демонструє здатність до саморегуляції та ефективного тайм-менеджменту, виявлено лише у 6,3% бакалаврів і 13% магістрантів.

Поглиблений аналіз респондентів з високим ступенем вираженості прокрастинації дозволив дослідити її внутрішню психологічну структуру, використовуючи шкали «мотиваційна недостатність», «перфекціонізм» та «тривожність». Серед здобувачів бакалаврського рівня домінували високі

показники перфекціонізму (56,25%) і тривожності (56,25%), тоді як мотиваційна недостатність спостерігалась переважно на низькому рівні (56,25%). Це свідчить про те, що бакалаври, попри внутрішню мотивацію до навчання, стикаються з емоційними бар'єрами: страхом невдачі, надмірними вимогами до результатів, униканням негативних оцінок, що і проковує відкладання справ. На відміну від цього, здобувачі магістерського рівня демонструють інший психологічний профіль. У цій групі чітко домінує тривожність (77,41%), яка перевищує показники як мотиваційної недостатності (48,38%), так і перфекціонізму (64,51%). Така структура свідчить про емоційне перенавантаження, зростаючий тиск академічної відповідальності та страх перед майбутніми професійними викликами, що веде до прокрастинації як способу тимчасового уникнення напруження. Порівняно з бакалаврами, мотиваційна недостатність у магістрантів проявляється частіше, що може бути наслідком зниження інтересу до навчальної діяльності через втому, вигорання або сумніви у доцільності освітнього шляху. Хоча високий рівень прокрастинації є домінантним на обох етапах, характер її психологічного підґрунтя варіюється: у бакалаврів вона більше пов'язана з перфекціонізмом і тривожністю при збереженні мотивації, тоді як у магістрантів - з емоційною втомою, високим рівнем тривожності та частковою втратою навчальної мотивації. Ці результати є підставою для впровадження цільових психопрофілактичних заходів на різних етапах вищої освіти, зокрема тренінгів із тайм-менеджменту, розвитку емоційної саморегуляції, зниження тривожності, а також підтримки мотиваційного ресурсу студентів, особливо на етапі магістратури.

Метою застосування методики «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (адаптація Т. Юдєєвої) було кількісне вимірювання схильності до відтермінування виконання значущих завдань серед здобувачів вищої освіти. Цей інструмент оцінює індивідуальний рівень прокрастинаційної поведінки, що проявляється у труднощах із самоорганізацією, плануванням та реалізацією запланованої діяльності. У групі бакалаврів високий рівень прокрастинації

продемонстрували 16 осіб (50%). Це свідчить про наявність стійких труднощів з ініціацією та підтриманням цілеспрямованої активності, а також про звичку до хронічного відкладання навіть важливих завдань, що може бути зумовлено внутрішніми суперечностями, страхом невдачі чи самокритикою. Дані респонденти, ймовірно, мають труднощі у розподілі часу, уникають завдань, які викликають дискомфорт, та схильні до дезорганізованості (Додаток В).

Середній рівень прокрастинації було виявлено у 14 респондентів (43,8%). Це вказує на присутність ситуативної прокрастинації, що не має вираженого деструктивного впливу на діяльність. Такі студенти зазвичай відкладають завдання через втому, зміну настрою або недостатнє розуміння мети дій, проте здатні мобілізувати ресурси для завершення роботи у стислі терміни. Лише 2 респонденти (6,3%) мали низький рівень прокрастинації, що свідчить про високий рівень самодисципліни, вміння планувати навчальну діяльність, ефективно розподіляти ресурси та досягати поставлених цілей. У таких осіб відсутні тенденції до емоційного уникнення завдань.

Серед магістрантів рівень прокрастинації має ще вищу вираженість. Зокрема, високий рівень прокрастинації виявлено у 31 особи (57,4%). Цей показник вищий, ніж у бакалаврів, що дозволяє припустити підвищення рівня психологічного навантаження, втоми, а також впливу факторів професійної невизначеності. У респондентів цієї групи прокрастинація може бути наслідком емоційного вигорання або когнітивної перенасиченості, а також побоювання щодо майбутніх професійних вимог. Середній рівень спостерігається у 16 магістрантів (29,6%). Він вказує на менш стабільну, але все ж присутню тенденцію до відкладання, що, як правило, активізується під впливом зовнішніх стресорів або високих вимог до себе. Низький рівень прокрастинації виявлено у 7 респондентів (13%), що, хоч і становить меншість, але перевищує аналогічний показник у групі бакалаврів. Це свідчить про наявність у частини магістрантів особистісних якостей, таких як зрілість, стресостійкість, сформовані метасеміологічні орієнтири, що дозволяють ефективно долати прокрастинацію. Результати засвідчують, що високий ступінь прокрастинації є найбільш

поширеним як серед бакалаврів, так і серед магістрантів, проте на магістерському рівні він проявляється частіше. Це може свідчити про зміну характеру завдань, ускладнення навчального процесу, зростання особистої відповідальності за майбутню професійну реалізацію. Середній рівень переважає у бакалаврів, що пов'язано з меншою складністю освітніх задач та відносною новизною навчального середовища. Низький рівень прокрастинації, який спостерігається у більшій частки магістрантів порівняно з бакалаврами, дає підстави вважати, що з віком або досвідом частина студентів формує ефективні моделі самоуправління.

З метою глибшого розуміння чинників, що зумовлюють прокрастинаційну поведінку, в межах емпіричного дослідження було застосовано психодіагностичну методику М. Дворник «Анкета причин особистісної схильності до відтермінування завдань». Серед студентів бакалаврату найчастіше фіксувалися такі причини прокрастинаційної поведінки:

- Страх перед невдачею – виявлений у 72,7% бакалаврів. Цей чинник вказує на прагнення уникати завдань через побоювання зробити помилку або не відповідати очікуванням, що знижує готовність до активних дій.
- Схильність до уникнення зусиль – проявилась у 66,7% опитаних. Вона свідчить про недостатню готовність до витрат когнітивних ресурсів на складні завдання, що спричиняє зволікання як форму психологічної економії.
- Низький контроль за часом – зазначений у 60,6% бакалаврів. Це вказує на труднощі з плануванням часу, недооцінку тривалості виконання завдань і труднощі з дотриманням дедлайнів.

Менш поширеними факторами серед бакалаврів були:

- Відсутність чіткої мети - 36,4%
- Перенасичення зовнішніми стимулами - 30,3%

Ці дані свідчать про відносно стабільну мотиваційну структуру бакалаврів, їхню зосередженість на навчальному процесі та меншу чутливість до зовнішніх відволікаючих факторів.

Серед студентів магістратури домінували глибші особистісні чинники:

- Невпевненість у собі – зафіксована у 75,9% респондентів. Вона свідчить про внутрішню нестабільність, сумніви у власних силах та зростання академічної та професійної тривожності.
- Брак внутрішньої мотивації – виявлений у 70,4% магістрантів. Цей фактор свідчить про втрату зацікавленості до змісту навчання, що знижує рівень ініціативності.
- Відсутність чіткої мети – наявна у 64,8% опитаних, що свідчить про невизначеність щодо майбутньої професійної реалізації.
- Перенасичення зовнішніми стимулами – зазначене у 61,1% респондентів, що може бути наслідком багатозадачності, поєднання навчання з професійними та побутовими обов'язками.

Таким чином, магістранти демонструють більш складну і багатофакторну структуру прокрастинації, де переважають мотиваційні, когнітивні та самооцінкові аспекти, що мають глибоко особистісне підґрунтя (Додаток Г).

Порівняння двох груп свідчить про те, що бакалаври частіше демонструють ситуативні або поведінкові причини прокрастинації, пов'язані переважно з емоційним реагуванням на завдання та слабкими навичками тайм-менеджменту. Натомість магістранти виявляють особистісно обумовлену прокрастинацію, пов'язану з глибшими внутрішніми проблемами, такими як втрата мотивації, зниження самооцінки та наявність професійної тривожності.

Це дозволяє зробити припущення, що з віком та збільшенням академічного й професійного тиску прокрастинація набуває структурно-комплексного характеру, де початкове зволікання з часом трансформується у захисні психологічні механізми, спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги. Отримані результати мають важливе практичне значення для створення програм психологічного супроводу, розвитку навичок саморегуляції, підтримки академічної мотивації та профілактики емоційного вигорання серед студентської молоді на різних рівнях вищої освіти.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Психологічний аналіз внутрішніх ресурсів подолання прокрастинації студентами

Внутрішні ресурси подолання прокрастинації у студентів є важливими механізмами, які сприяють ефективному виконанню завдань і забезпечують психоемоційну стабільність у навчальному процесі. Вони охоплюють різноманітні когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які взаємодіють для подолання відкладання справ. Серед основних внутрішніх ресурсів виділяють саморегуляцію, мотивацію, емоційну стабільність, самоусвідомлення та психологічну гнучкість.

Саморегуляція є ключовим ресурсом у процесі подолання прокрастинації, оскільки дозволяє студентам контролювати свою поведінку, емоції та когнітивні процеси, знижуючи вплив стресу та тривожності на виконання завдань. Вона включає в себе планування, встановлення пріоритетів, а також здатність до самоконтролю, що забезпечує уникнення відкладання роботи на пізніше. Саморегуляція також передбачає вміння розбивати великі завдання на менші етапи, що сприяє зменшенню психологічного навантаження та дозволяє досягати поступових результатів (Baumeister & Vohs, 2016).

Мотивація, як внутрішній рушій подолання прокрастинації, має важливу роль у процесі академічної діяльності. Внутрішня мотивація, яка базується на особистих цілях та інтересах студента, є більш стійкою і ефективною у порівнянні з зовнішніми нагородами (Deci & Ryan, 2008). Вона сприяє формуванню довготривалої зацікавленості в навчанні та дозволяє студентам долати труднощі, пов'язані з відкладанням справ, орієнтуючи їх на досягнення власних цілей.

Емоційна стабільність є необхідним ресурсом для подолання прокрастинації, оскільки дає можливість студентам зберігати спокій у стресових ситуаціях. Студенти, що мають високу емоційну стабільність, здатні контролювати свою тривожність, що часто є одним із чинників відкладання

завдань, і не піддаються страху перед невдачею. Підвищена емоційна стабільність дозволяє їм зберігати фокус на важливих завданнях, не дозволяючи емоціям брати верх над їхньою поведінкою (Gross, 2002).

Самоусвідомлення також є важливим елементом внутрішніх ресурсів, оскільки воно дозволяє студентам усвідомлювати причини своєї прокрастинації. Розуміння власних емоційних і когнітивних бар'єрів дає можливість розробити стратегії їх подолання та активно коригувати свою поведінку, що зменшує ймовірність відкладання завдань. Високий рівень самоусвідомлення сприяє розвитку рефлексивних навичок, що є важливим фактором у самоконтролі та організації ефективної діяльності (Zeidner, 2014).

Психологічна гнучкість є ще одним важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує адаптацію студентів до змін у навчальному процесі. Гнучкість дозволяє ефективно реагувати на нові виклики та змінювати стратегії виконання завдань, що є важливим для запобігання прокрастинації. Психологічно гнучкі студенти здатні швидко реагувати на непередбачувані обставини і знаходити оптимальні шляхи вирішення проблем, що підвищує їхню ефективність у навчанні (Hayes et al., 2006).

Загалом, внутрішні ресурси подолання прокрастинації є ключовими для досягнення академічного успіху студентами. Розвиток саморегуляції, мотивації, емоційної стабільності, самоусвідомлення та психологічної гнучкості є основою для зменшення прокрастинації та забезпечення ефективного управління часом і навчальним навантаженням.

3.2. Розробка програми психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти

Програма психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти була розроблена в рамках проекту Erasmus+ KA2 "BURN – Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation" (101129379 – BURN – ERASMUS-EDU-2023-CBHE), фінансованого Європейським Союзом. Зокрема, вона була адаптована та реалізується в 2025 році на базі ІТ Лабораторії психологічної та

психофізіологічної допомоги Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького (<https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/it-laboratoriya-psyhologichnoyi-ta-psyhofiziologichnoyi-dopomogy/>) та освітнього хабу «Саме тут» м. Запоріжжя. Програма має на меті підтримку студентів у подоланні академічної прокрастинації, яка є актуальною проблемою в умовах навчання в післявоєнний період, коли студенти стикаються з високими рівнями стресу та емоційного вигорання. Інноваційним в програмі є використання доповненої реальності та мобільних додатків (Додаток Г). **Мета програми:**

- Зміцнення психоемоційного благополуччя студентів та підвищення їх психологічної резилієнтності.
- Подолання академічної прокрастинації через розвиток внутрішніх ресурсів саморегуляції, мотивації та управління стресом.
- Покращення ефективності навчальної діяльності студентів через формування здорових звичок управління часом та емоціями.

Завдання програми:

1. Зниження рівня академічної прокрастинації серед студентів шляхом навчання ефективних методів організації навчального процесу та розвитку особистої мотивації.
2. Розвиток саморегуляції та емоційної стабільності як ключових ресурсів для подолання прокрастинації та стресу в навчальному процесі.
3. Підвищення мотивації студентів до навчання через застосування методик, спрямованих на формування внутрішньої мотивації та цілеспрямованості.
4. Психологічне консультування та підтримка студентів, що мають високий рівень прокрастинації, за допомогою індивідуальних консультацій та тренінгів.
5. Розвиток навичок психологічної стійкості через програми підтримки та терапевтичні методи, що дозволяють адаптуватися до стресових ситуацій та подолати тривогу і страх перед навчальними завданнями.

Основні компоненти програми:

1. Діагностика рівня прокрастинації та стресу серед студентів: На початковому етапі програми здійснюється комплексна діагностика за допомогою анкети та тестів (наприклад, Tuckman Procrastination Scale), що дозволяє визначити рівень прокрастинації, основні стресові фактори та емоційні бар'єри студентів. Ця інформація дає змогу розробити індивідуальні стратегії корекції для кожного студента.

2. Психопрофілактичні заходи: Психопрофілактика спрямована на попередження розвитку прокрастинації через підвищення стійкості до стресу, покращення емоційного самоконтролю та розвитку навичок ефективного планування. В рамках цієї частини програми проводяться:

- Тренінги з управління часом і організації навчального процесу.
- Техніки майндфулнес та релаксації для зниження стресу.
- Семінари з розвитку позитивної мотивації, спрямовані на досягнення особистих цілей.

3. Корекційні заходи для студентів з високим рівнем прокрастинації: Для студентів, які демонструють високий рівень прокрастинації, розроблено серію індивідуальних консультацій та групових тренінгів. Це включає в себе:

- Когнітивно-поведінкові техніки для боротьби з негативними переконаннями і страхом перед невдачею.
- Техніки мотиваційного консультування для підвищення внутрішньої мотивації до навчання.
- Стратегії постановки реалістичних цілей та методи подолання страху перед виконанням завдань.

4. Розвиток психологічної гнучкості та адаптаційних стратегій: Враховуючи специфіку поствоєнного контексту, програма також орієнтована на розвиток психологічної гнучкості студентів. Це дозволяє їм адаптуватися до змінюваних обставин навчального процесу, зберігаючи при цьому здатність до ефективної саморегуляції. Навчання гнучкості включає:

- Тренінги з прийняття і адаптації до стресових ситуацій.

- Техніки націленості на прогрес і гнучке ставлення до труднощів у навчанні.

5. Моніторинг та оцінка ефективності програми: Програма передбачає регулярний моніторинг ефективності за допомогою повторних тестів та анкетувань. Це дозволяє оцінити зміни в рівні прокрастинації, стресу та емоційної стійкості студентів після впровадження психопрофілактичних та корекційних заходів. Результати використовуються для корекції програми та адаптації методів для досягнення найкращих результатів.

Програма базується на поєднанні технік саморегуляції (майндфулнес, релаксація, медитація) для зниження стресу та підвищення емоційного контролю, елементів когнітивно-поведінкової терапії для подолання негативних переконань і розвитку самодисципліни, групової терапії та тренінгів для формування навичок взаємопідтримки й співпраці, а також мотиваційного консультування, спрямованого на активізацію внутрішньої мотивації студентів через чітке цілевизначення та заохочення до навчальної діяльності.

Очікувані результати програми:

- Зниження рівня академічної прокрастинації серед студентів, покращення їх здатності до ефективного виконання навчальних завдань.
- Підвищення рівня психологічної резилієнтності студентів, зниження стресу та тривожності в умовах навчального процесу.
- Покращення емоційного та психологічного благополуччя студентів, зокрема через розвиток позитивної мотивації та самоусвідомлення.

Програма може бути масштабована і адаптована до інших вищих навчальних закладів України, зокрема в контексті поствоєнної відбудови. Розробка та впровадження такої програми сприятиме підвищенню психоемоційної стійкості студентів та поліпшенню якості навчального процесу в умовах, що змінилися після війни [6]. Також, це дозволить створити більш здорове і підтримуюче середовище в університетах, що сприятиме ефективнішому навчанню та розвитку особистості студентів.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного теоретико-емпіричного дослідження академічної прокрастинації серед здобувачів вищої освіти виявлено високий рівень поширеності цього феномена як серед студентів бакалаврату, так і серед магістрантів, що підтверджує актуальність проблеми в контексті сучасного освітнього процесу. Проаналізовано особливості прояву академічної прокрастинації на різних освітніх рівнях. Зокрема, у студентів бакалаврату прокрастинаційна поведінка частіше має ситуативний характер і обумовлюється тривожністю, тенденцією до перфекціонізму та складнощами у сфері саморегуляції. Натомість у магістрантів прокрастинація виявляється більш стійкою, зумовленою емоційним виснаженням, зниженням рівня академічної мотивації та внутрішньою професійною невизначеністю.

Емпіричні результати свідчать про наявність вікових та освітньо-рольових відмінностей у структурі чинників академічної прокрастинації. Зі зростанням академічного навантаження та складністю освітніх завдань прокрастинаційна поведінка трансформується з реактивної (ситуативної) у стабільну особистісну характеристику. Визначено провідні внутрішні ресурси, що сприяють подоланню академічної прокрастинації, зокрема: здатність до саморегуляції, сформованість навчальної мотивації, емоційна стійкість, високий рівень самоусвідомлення та психологічна гнучкість. Вказані характеристики корелюють з адаптивними стратегіями поведінки та забезпечують ефективне функціонування в умовах академічного середовища.

На підставі результатів дослідження запропоновано програму психопрофілактики академічної прокрастинації, яка передбачає цілісну роботу зі студентами у напрямку формування навичок самоменеджменту, підвищення стресостійкості, мотиваційної підтримки та розвитку особистісних ресурсів.

Отримані дані мають прикладне значення для фахівців у сфері психологічного супроводу здобувачів вищої освіти, зокрема для розробки психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення академічної успішності та збереження психологічного благополуччя студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 5. С. 23–30.
2. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. № 2(333), ч. 1. С. 78–84.
3. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
4. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. Вип. 7. С. 172–180.
5. Іванова О. В., Сидорова Т. М. Психологічні чинники прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів. Психологія вищої школи. 2019. Т. 22, № 2. С. 45–52.
6. Кириченко І. В., Шленьова М. Г. Класичні підходи до тайм-менеджменту в сучасних реаліях. Науковий огляд. 2022. № 1(81). С. 18–29.
7. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між "важливим" і "приємним". Молодий вчений. 2017. № 5. С. 211–218.
8. Лугова В. М. Прокрастинація: основні причини, наслідки та шляхи подолання. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. Вип. 4(36), ч. 2. С. 59–65.
9. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 66–70.
10. Рудь Г. В. Дослідження феномену прокрастинації в юнацькому віці. Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність та перспективи. 2019. Вип. 12. С. 190–196.

11. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation and control: Implications for health and well-being. *Oxford Handbook of Health Psychology*. 2016. P. 204–222.
12. Burka J. B., Yuen L. M. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge, MA: Perseus Books, 1988. 322 p.
13. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49(3). P. 182–185.
14. Ellis A., Knaus W. J. *Overcoming procrastination*. New York: New American Library, 1977. P. 152–167.
15. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press, 1995. 273 p.
16. Ferrari J. R. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press, 2000. P. 1–25.
17. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39(3). P. 281–291.
18. Hafenbrack A. C., Vohs K. D., et al. The impact of procrastination on well-being: A longitudinal study of students. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 107(3). P. 387–403.
19. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Guilford Press, 2006. 304 p.
20. Klingsieck K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18(1). P. 24–34.
21. Lay C. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. № 20. P. 474–495.
22. Lay C., Kovacs A., Danto D. The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: An assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25. P. 187–193.

23. Milgram N. A. Procrastination: A malady of modern time. *Boletin de Psicologia*. 1992. Vol. 35. P. 83–102.
24. Rothblum E. D., Solomon L. J., Murakami J. The development and validation of the Procrastination Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1986. Vol. 1(4). P. 423–434.
25. Nauts S., Kamphorst B. A., Stut W., De Ridder D. T. D., Anderson J. H. The explanations people give for going to bed late: A qualitative study of the varieties of bedtime procrastination. *Behavioral Sleep Medicine*. 2018. DOI: 10.1080/15402002.2018.1491850.
26. Schouwenburg H. C., Lay C. H. Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*. 1995. Vol. 18. P. 481–490.
27. Specter M. H., Ferrari J. R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000. Vol. 15. P. 197–202.
28. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133(1). P. 65–94.
29. Yaakub N. Procrastination among students in institutes of higher learning: Challenges for K-economy. 2000.
30. Zeidner M. *The Oxford Handbook of Individual Differences and Personality*. Oxford: Oxford University Press, 2014.
31. Zimbardo P. G., Boyd J. N. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Free Press, 2008. 354 p.

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ К. ЛЕЙ*(адаптація Т. Юдєєвої)***Загальна характеристика методики:**

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)), в адаптації Т.Ю. Юдєєвої, дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації в повсякденному житті.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах.

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості.

Інструкція для учасників дослідження:

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

1 бал	2 бал	3 бали	4 бали	5 бали
<i>Абсолютно не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Абсолютно згоден</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я часто виконую завдання, які мав(ла) намір зробити ще кілька днів раніше.	1 2 3 4 5
2.	Я досить часто пропускаю концерти, спортивні матчі або подібні заходи, бо не вдається придбати білети завчасно.	1 2 3 4 5
3.	Плануючи свято/вечірку, я завчасно роблю необхідні організаційні приготування.	1 2 3 4 5
4.	Зранку найчастіше я встаю у потрібний час.	1 2 3 4 5
5.	Написаний мною лист може лежати протягом декількох днів, доки я відправлю його.	1 2 3 4 5
6.	Я швидко відповідаю на пропущені телефонні дзвінки.	1 2 3 4 5
7.	Я не виконую швидко навіть ту роботу, яка вимагає просто сидіти та робити її.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся приймати рішення якомога раніше.	1 2 3 4 5
9.	Я маю звичку відкладати початок роботи, яку необхідно зробити.	1 2 3 4 5
10.	Подорожуючи, я зазвичай повинен поспішати, аби дістатися вокзалу/станції вчасно.	1 2 3 4 5

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

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

<i>Прямі та обернені твердження</i>		<i>Номери тверджень</i>
Прямі твердження		1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19
Обернені твердження		3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20
<i>Варіант відповіді</i>	<i>Пряме твердження</i>	<i>Обернене твердження</i>
<i>Абсолютно не згоден</i>	1 бал	5 балів
<i>Не згоден</i>	2 бали	4 балів
<i>Важко визначитися</i>	3 бали	3 балів
<i>Згоден</i>	4 бали	2 бали
<i>Абсолютно згоден</i>	5 балів	1 бали

Підрахунок балів:

Максимальна кількість балів – 100.

- 75-100 балів – висока схильність до прокрастинації;
- 45-75 балів – середня схильність до прокрастинації;
- до 45 балів – низька схильність до прокрастинації.

ОПИТУВАЛЬНИК «СТУПІНЬ ВИРАЖЕНОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ» М. КИСЕЛЬОВОЇ

Загальна характеристика опитувальника: питувальник «Ступінь вираженості прокрастинації» дозволяє визначити характеристики прокрастинації за трьома шкалами («Мотиваційна недостатність», «Перфекціонізм», «Тривожність») та загальний рівень прокрастинації [12].

Опитувальник складається з 15 тверджень, які оцінюються за 3бальною шкалою.

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "0", якщо Вам важко визначитися, обведіть "1", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "2".

Текст опитувальника:

0 балів	1 бал	2 бали
<i>Не погоджуюся</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Погоджуюся</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту.	0 1 2
2.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання якнайкраще.	0 1 2
3.	Після реалізації наміченої мети, я відчуваю тривогу, що не виконав(ла) своє завдання вчасно.	0 1 2
4.	Прийнявши рішення я, як правило, відкладаю на невизначений термін його реалізацію.	0 1 2
5.	Я повинен виконати заплановане якнайкраще, тому спочатку виконую другорядні завдання.	0 1 2
6.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб виконати своє завдання не турбуючись заздалегідь.	0 1 2
7.	Перш ніж прийняти рішення, я витрачаю багато часу на те, щоб примусити себе цілеспрямовано думати про нього	0 1 2
8.	Всі заплановані завдання мені потрібно зробити якнайкраще, тому я не поспішаю з виконанням як головних, так і другорядних завдань.	0 1 2
9.	Я відчуваю тривогу, коли потрібно прийняти важливе рішення.	0 1 2
10.	Перш ніж реалізовувати основне завдання, я витрачаю багато часу на реалізацію другорядних.	0 1 2

11.	Чим складніше заплановане завдання, тим менше я змотивований прийняти швидке рішення і, тим більше задоволення я отримую від його реалізації.	0	1	2
12.	У мене викликає тривогу реалізація прийнятого рішення, тому я намагаюся не поспішати з його прийняттям.	0	1	2
13.	Я відкладаю реалізацію бажаної мети, щоб отримати задоволення, виконуючи завдання в екстремально короткі терміни.	0	1	2
14.	Для мене важливо виконати складне завдання якомога краще, тому я витрачаю багато часу і на процес прийняття рішення, і на процес його реалізації.	0	1	2
15.	Я відчуваю тривогу в процесі прийняття важливого рішення, тому витрачаю багато часу на виконання другорядних завдань, перш ніж приступити до головної мети.	0	1	2

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

<i>Назва шкали</i>	<i>Номер твердження</i>
«Мотиваційна недостатність»	1, 4, 7, 10, 13
«Перфекціонізм»	2, 5, 8, 11, 14
«Тривожність»	3, 6, 9, 12, 15
«Загальна прокрастинація»	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Рівня вираженості шкал прокрастинації:

<i>Назва шкали</i>	<i>Рівня вираженості шкал</i>		
	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
«Мотиваційна недостатність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Перфекціонізм»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Тривожність»	0-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
«Загальна прокрастинація»	0-5 балів	6-14 балів	15- 30 балів

АНКЕТА «ПРИЧИНИ ОСОБИСТІСНОЇ СХИЛЬНОСТІ ДО ВІДТЕРМІНУВАННЯ ЗАВДАНЬ» М. ДВОРНИК

(Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник. Кропивницький : ІмексЛТД, 2018. 120 с.) **Загальна характеристика анкети:**

Опитувальник створювався на основі теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування і вихідним пунктом було припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації. Анкету розроблено в межах дисертаційного дослідження «Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього» М. С. Дворник. Вибірку склали 99 студентів останніх курсів мистецьких та медичних спеціальностей [7].

Остаточний варіант розробленої анкети містить 41 твердження, які нерівномірно розподілені за основними чинниками відтермінування: «Недооцінка готовності до виконання завдання», «Страх відповідальності», «Знижений рівень зацікавленості», «Орієнтація на соціальну винагороду», «Педантичні схильності».

Інструкція для учасників дослідження:

Ця анкета допоможе Вам зрозуміти особливості своєї поведінки під час виконання поставлених перед Вами завдань. Позначте, будь ласка, в наведеному нижче бланку ступінь своєї згоди/незгоди (обведіть кружечком цифру) із кожним твердженням, обравши потрібний варіант відповіді: «однозначно ні»; «радше ні»; «можливо, так, можливо, ні»; «радше так»; «однозначно так». Будьте уважні під час оберненого оцінювання тверджень [7]. Оцініть наведені твердження за поданою шкалою:

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

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Ви відчуваєте ускладнення, приймаючи рішення, навіть тоді, коли для цього є всі умови.	1 2 3 4 5
2.	Перед тим як почати діяти, Ви намагаєтеся зважити все до останньої дрібниці.	1 2 3 4 5
3.	Ви схильні до того, аби постійно виправляти та удосконалювати те, над чим працюєте.	1 2 3 4 5
4.	Ви часто відчуваєте потребу в якомога досконалішому виконанні Ваших справ.	1 2 3 4 5

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

27.	Ви не будете виконувати певне завдання, якщо знатимете, що не отримаєте винагороди.	1 2 3 4 5
28.	Ймовірніше, що до виконання простого завдання Ви станете швидше, ніж до виконання більш складного.	1 2 3 4 5
29.	Вас приваблюють завдання, які легко і швидко можна виконати, отримавши моментальне задоволення.	1 2 3 4 5
30.	Ви довго зволікаєте з виконанням справи, яка Вас не приваблює.	1 2 3 4 5
31.	Зазвичай Ви не можете стабільно працювати над складним та монотонним завданням.	1 2 3 4 5
32.	Зазвичай Вам не вистачає натхнення, аби переключитися з відпочинку на виконання поставленого перед Вами завдання.	1 2 3 4 5
33.	Ви схильні відкладати на потім ті справи, які маєте повторювати досить часто.	1 2 3 4 5
34.	Вам подобається, коли Ваші завдання виконує хтось інший.	1 2 3 4 5
35.	Ви більше цінуєте час, проведений з близькими або цікавими людьми, ніж витрачений на виконання запланованих справ.	1 2 3 4 5
36.	Ви часто відкладаєте виконання завдань до останнього моменту, аби отримати гострі відчуття в умовах дефіциту часу.	1 2 3 4 5
37.	Ви краще виконуєте завдання, якщо розумієте, що всі строки вже минули.	1 2 3 4 5
38.	Ви часто переоцінюєте свої можливості щодо виконання складних завдань.	1 2 3 4 5
39.	Зазвичай Ви відкладаєте виконання певного завдання до того часу, коли, на Вашу думку, з'явиться слухна нагода.	1 2 3 4 5
40.	Ви зазвичай упевнені в тому, що виконаєте поставлене завдання, навіть якщо ще не почали нічого робити.	1 2 3 4 5
41.	Ви вірите в те, що, зволікаючи з виконанням поставлених завдань, Ви зможете досягти максимального рівня концентрації уваги.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Результати слід оцінювати за груповими нормами (підрахунок стандартного відхилення, визначення нормального розподілу) та процедурою факторного аналізу. Також можна орієнтуватися на результати дослідження, представлені в монографії [7], за такими факторами:

<i>Шкала анкети</i>	<i>Номера тверджень</i>	<i>Інтерпретація отриманих результатів</i>
----------------------------	--------------------------------	---

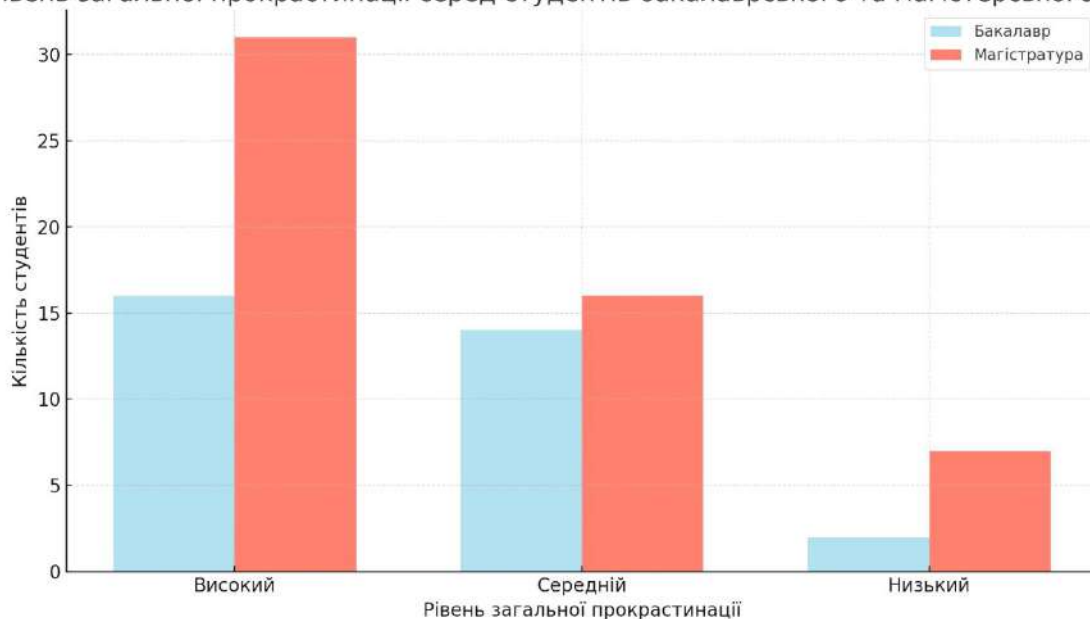
<i>Недооцінка готовності виконання завдання»</i>	<i>до</i> 3, 6, 11, 12, 13, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 40	Високі показники (максимально 70 балів) досліджуваних за комплексом питань, що належать до цього фактору, інтерпретуються як схильність до відтермінування через оцінку завдань як складних, тривалих, неважливих; через особистісну нестабільність, необхідність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів для виконання справи.
<i>«Подолання страху відповідальності»</i>	17, 18, 19, 36, 38, 39	Високий рівень (максимально 30) за цим фактором свідчить про тривожну поведінку уникнення важливих, складних, незнайомих завдань, що супроводжується пошуком специфічного стану для їх виконання.
<i>«Знижений рівень зацікавленості»</i>	5, 7, 8, 22, 33, 37	Високі показники (максимально 30) за цим фактором демонструють загальну незацікавленість досліджуваних щодо справ, які потребують виконання.
<i>«Орієнтація соціальну винагороду»</i>	<i>на</i> 10, 14, 16, 24, 25, 27, 31	Досліджуваним з високими показниками (максимально 35) за цим фактором властиве бажання отримати зиск від виконання завдань, а також соціальне схвалення.
<i>«Схильність педантизму»</i>	<i>до</i> 1, 2, 4, 9, 15, 20, 35, 41	Високі показники (максимально 40) за цим фактором свідчать про те, що досліджувані відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, схильність до внормованості.

Емпіричні результати за методикою «Опитувальник ступеня вираженості прокрастинації» М. Кисельової

Рівень схильності до прокрастинації у студентів першого та другого рівнів вищої освіти

Рівень загальної прокрастинації	Бакалавр (n = 33)	Магістратура (n = 54)
Високий	16 (48.5%)	31 (57.4%)
Середній	14 (42.4%)	16 (29.6%)
Низький	2 (6.1%)	7 (13%)

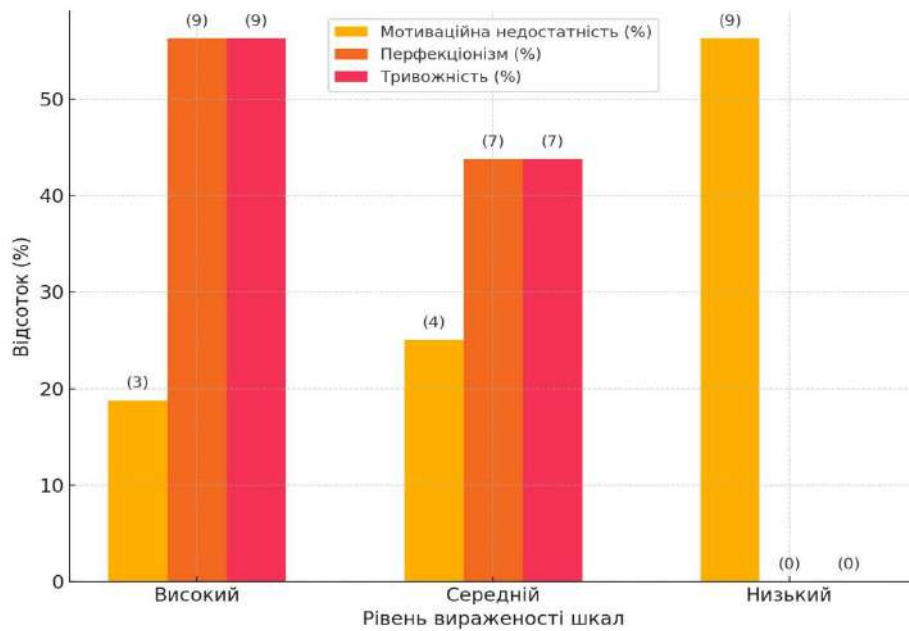
Рівень загальної прокрастинації серед студентів бакалаврського та магістерського рівнів



Рівень схильності до прокрастинації у студентів першого та другого рівнів вищої освіти

Рівень вираженості шкал у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з високим рівнем прокрастинації

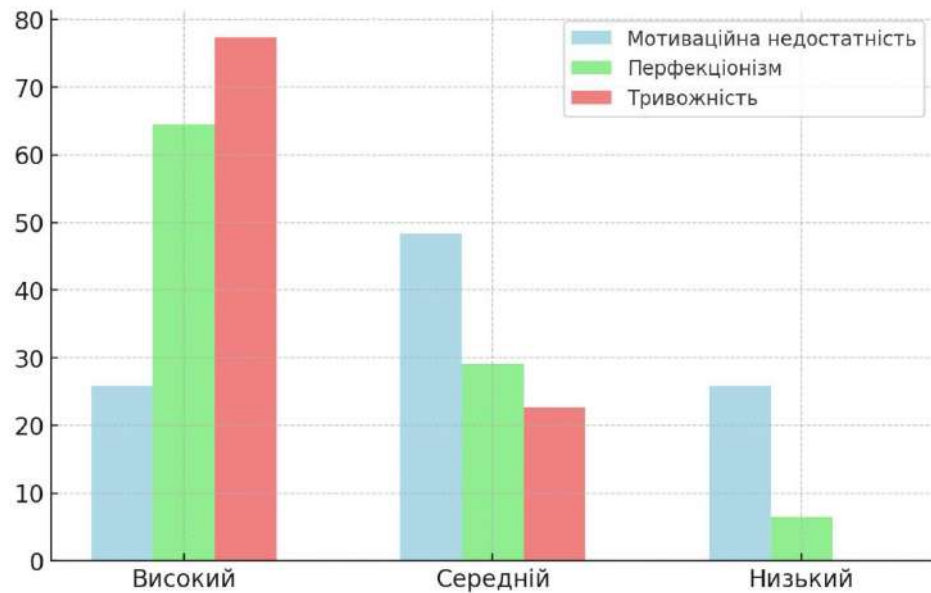
Рівень вираженості шкал	Мотиваційна недостатність (%) (n)	Перфекціонізм (%) (n)	Тривожність (%) (n)
Високий	18.75 (3)	56.25 (9)	56.25 (9)
Середній	25 (4)	43.75 (7)	43.75 (7)
Низький	56.25 (9)	0 (0)	0 (0)



Рівень вираженості шкал у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з високим рівнем прокрастинації

Рівень вираженості шкал у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти з високим рівнем прокрастинації

Рівень вираженості шкал у здобувачів з високим рівнем прокрастинації	Мотиваційна недостатність	Перфекціонізм	Тривожність
Високий	8 (25.81%)	20 (64.51%)	24 (77.41%)
Середній	15 (48.38%)	9 (29.03%)	7 (22.58%)
Низький	8 (25.81%)	2 (6.45%)	0 (0%)



Рівень вираженості шкал у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти з високим рівнем прокрастинації

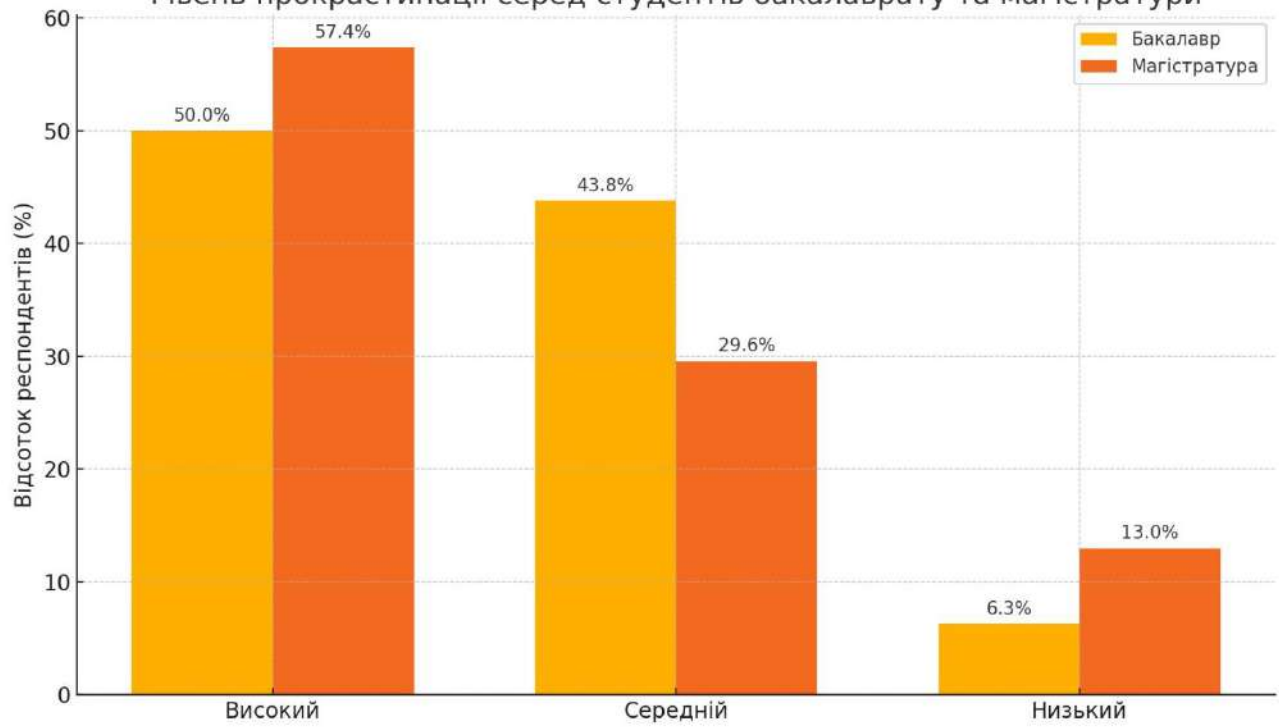
Додаток В

**Результати діагностики за «Шкалою загальної прокрастинації» К. Лей
(адаптація Т. Юдєєвої)**

**Рівень загальної прокрастинації серед здобувачів першого (бакалаврського)
та другого (магістерського) рівнів вищої освіти**

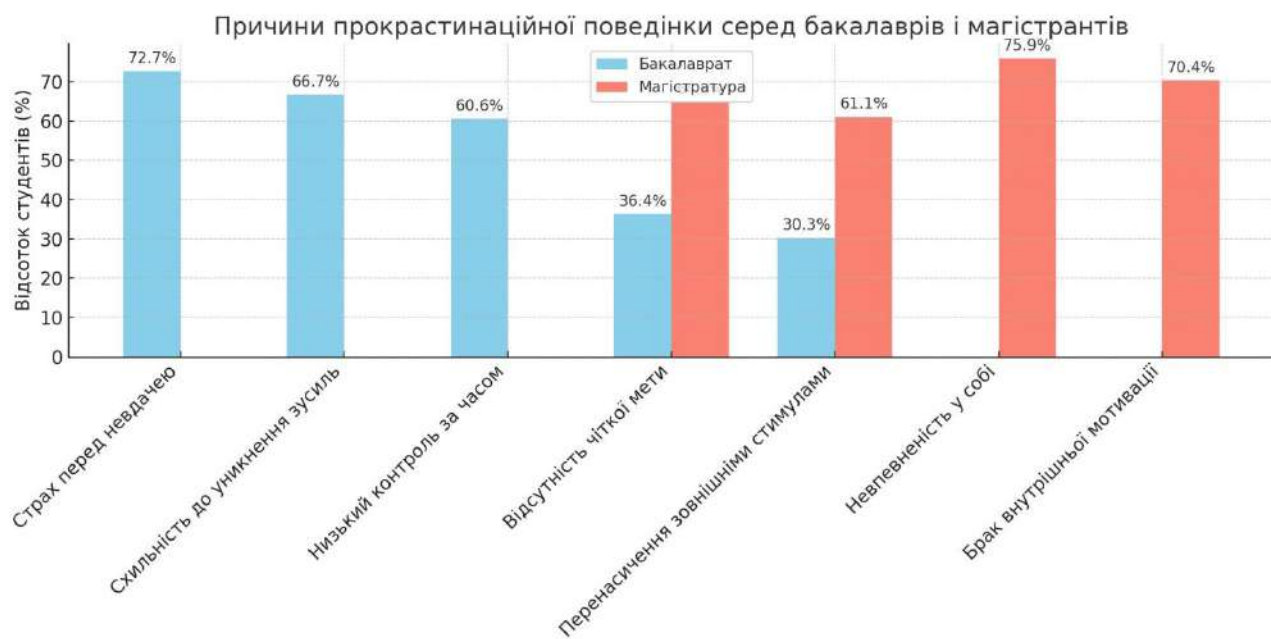
Рівень прокрастинації	Бакалавр (n = 33)	%	Магістратура (n = 54)	%
Високий	16	50,0%	31	57,4%
Середній	14	43,8%	16	29,6%
Низький	2	6,3%	7	13,0%
Разом	33	100%	54	100%

Рівень прокрастинації серед студентів бакалаврату та магістратури



**Порівняльна таблиця причин прокрастинаційної поведінки у студентів
бакалаврату та магістратури**

Причина прокрастинації	Бакалаврат (%)	Магістратура (%)	Коментар
Страх перед невдачею	72,7%	—	Основна причина у бакалаврів, ситуативна реакція на завдання
Схильність до уникнення зусиль	66,7%	—	Економія ресурсів, небажання докладати зусиль
Низький контроль за часом	60,6%	—	Проблеми з плануванням та дотриманням дедлайнів
Відсутність чіткої мети	36,4%	64,8%	У магістрантів – глибша невизначеність щодо майбутнього
Перенасичення зовнішніми стимулами	30,3%	61,1%	У магістратурі – наслідок багатозадачності
Невпевненість у собі	—	75,9%	Домінантний особистісний чинник у магістратурі
Брак внутрішньої мотивації	—	70,4%	Втрата інтересу до навчання, зниження ініціативності



Програма психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти

Програма психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації, розроблена в рамках проекту Erasmus+ KA2 "BURN – Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation" (101129379 – BURN – ERASMUS-EDU-2023-CBHE), є інноваційним комплексним підходом до вирішення однієї з найбільш поширених проблем студентів у поствоєнний період. В умовах сучасного вищого навчання в Україні, яке, безумовно, зазнало значних змін після війни, прокрастинація серед студентів є наслідком численних стресових факторів, таких як емоційне вигорання, підвищена тривожність, дисбаланс між навчальним навантаженням і психологічним благополуччям.

Програма була адаптована та впроваджена на базі ІТ Лабораторії психологічної та психофізіологічної допомоги Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького (<https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/it-laboratoriya-psyhologichnoyi-ta-psyhofiziologichnoyi-dopomogy/>) та освітнього хабу «Саме тут» м. Запоріжжя. Вона має на меті підтримку студентів у подоланні академічної прокрастинації через зміцнення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та емоційного контролю.

Мета програми:

Програма спрямована на досягнення кількох основних цілей, що безпосередньо пов'язані з поліпшенням психоемоційного благополуччя студентів та покращенням академічної результативності.

1. Зміцнення психоемоційного благополуччя студентів: Це передбачає розвиток внутрішніх ресурсів студентів, які дозволяють їм стійко реагувати на стресові ситуації, а також підтримку емоційної рівноваги в умовах зростаючого навантаження та складних соціальних умов.

2. Подолання академічної прокрастинації: Фокус програми полягає на розвитку навичок саморегуляції, мотивації та стратегії ефективного управління стресом, що дозволяють значно знизити рівень академічної прокрастинації серед студентів.

3. Покращення ефективності навчальної діяльності: Програма також має на меті формування здорових звичок управління часом та емоціями, що безпосередньо впливає на продуктивність навчання студентів.

Завдання програми:

1. Зниження рівня академічної прокрастинації через інтеграцію технік, спрямованих на організацію навчального процесу, планування, а також розвиток внутрішньої мотивації.

2. Розвиток саморегуляції та емоційної стабільності, що є основними психологічними ресурсами для подолання прокрастинації та стресу.

3. Підвищення мотивації до навчання через застосування методик, які формують внутрішню мотивацію, цілеспрямованість і здатність студентів самостійно визначати і досягати свої цілі.

4. Психологічне консультування та підтримка студентів, що демонструють високий рівень прокрастинації, через індивідуальні консультації та групові тренінги.

5. Розвиток психологічної стійкості через використання програми підтримки та терапевтичних методів, що дозволяють адаптуватися до стресових ситуацій та подолати тривогу перед навчальними завданнями.

Основні компоненти програми:

1. Діагностика рівня прокрастинації та стресу серед студентів: На початковому етапі програми проводиться комплексна діагностика за допомогою анкети та психологічних тестів, зокрема, Tuckman Procrastination Scale, що дозволяє виявити рівень академічної прокрастинації та основні стресові фактори. Результати цієї діагностики є основою для розробки індивідуальних стратегій корекції і планування подальших кроків. Також вивчаються психологічні бар'єри, що можуть призводити до відкладання навчальних завдань, включаючи страх невдачі та високі вимоги до себе.

2. Психопрофілактичні заходи: Психопрофілактика є важливою складовою програми, оскільки її мета — попередити розвиток прокрастинації та допомогти студентам навчитися справлятися зі стресом до того, як він стане проблемою. До психопрофілактичних заходів належать:

- Тренінги з управління часом і організації навчального процесу, що дозволяють студентам навчитися розподіляти завдання, ставити пріоритети та ефективно планувати.
- Техніки майндфулнес та релаксації для зниження рівня стресу та підвищення емоційного самоконтролю.
- Семінари з розвитку позитивної мотивації, спрямованої на досягнення особистих цілей та формування позитивного ставлення до навчання.

3. Корекційні заходи для студентів з високим рівнем прокрастинації: Студенти, які демонструють високий рівень прокрастинації, проходять спеціалізовані індивідуальні консультації та групові тренінги, спрямовані на подолання негативних переконань та підвищення самодисципліни. Основні методи корекції:

- Когнітивно-поведінкові техніки, що сприяють зміні негативних переконань та переконань, що блокують виконання завдань.
- Мотиваційне консультування, яке орієнтоване на формування внутрішньої мотивації, розвиток особистих цілей та стратегії досягнення результатів.
- Стратегії постановки реалістичних цілей, що дозволяють знижувати рівень тривоги та страху перед великими завданнями.

4. Розвиток психологічної гнучкості та адаптаційних стратегій: Враховуючи важливість психологічної гнучкості в умовах післявоєнного періоду, програма включає елементи, спрямовані на навчання студентів адаптуватися до змінюваних обставин та навчальних викликів. Тренінги з адаптації до стресових ситуацій та прийняття змін є необхідними для розвитку психологічної стійкості в умовах високої невизначеності:

- Техніки націленості на прогрес, що допомагають студентам зберігати мотивацію та ефективність в умовах труднощів.
- Тренінги з прийняття і адаптації до стресових ситуацій.

5. Інноваційні методи – доповнена реальність та мобільні додатки: Важливим компонентом програми є використання доповненої реальності та мобільних додатків для покращення ефективності навчального процесу. Це дозволяє студентам інтерактивно працювати з навчальними завданнями та психологічними аспектами самоконтролю, а також застосовувати методи управління стресом і мотивацією в реальному часі, що сприяє безперервному розвитку та корекції їх поведінки в навчальному процесі.

6. Моніторинг та оцінка ефективності програми: Програма передбачає постійний моніторинг через повторні тести, анкетування та інтерв'ю, що дозволяє оцінити вплив корекційних заходів на рівень прокрастинації, стресу та психологічної стійкості студентів. Аналіз результатів дозволяє коригувати програму для досягнення найкращих результатів і покращення її ефективності.

Очікувані результати програми:

1. Зниження рівня академічної прокрастинації серед студентів завдяки впровадженню ефективних методів організації навчального процесу та розвитку мотивації.
2. Підвищення рівня психологічної резилієнтності студентів, що дозволить знижувати стрес та тривожність в умовах навчального процесу.
3. Покращення емоційного благополуччя студентів, розвиток позитивної мотивації та адаптації до змін.

Структура програми психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти

Компонент програми	Опис	Методи та техніки	Очікувані результати
1. Діагностика рівня прокрастинації та стресу	На початковому етапі програми проводиться діагностика для визначення рівня академічної прокрастинації, стресу та емоційних бар'єрів студентів. Цей етап дозволяє отримати	- Анкети та тести (Tuckman Procrastination Scale, Perceived Stress Scale). - Індивідуальні інтерв'ю з психологами.	- Виявлення рівня прокрастинації та стресу. - Формулювання індивідуальних стратегій для кожного студента.

	індивідуальні дані, що сприяють подальшій персоналізації програм.		
2. Психопрофілактичні заходи	Спрямовані на попередження розвитку прокрастинації через зміцнення емоційної стабільності, розвиток самоконтролю та навичок ефективного планування. Використовуються тренінги з управління часом та техніки майндфулнес для підвищення стійкості до стресу та емоційної рівноваги.	- Тренінги з управління часом (методи Pomodoro, планування за принципом 80/20). - Техніки майндфулнес (медитація, дихальні практики). - Семінари з позитивної мотивації.	- Підвищення здатності до саморегуляції, зниження рівня стресу. - Формування здорових звичок управління часом та емоціями.
3. Корекційні заходи для студентів з високим рівнем прокрастинації	Для студентів, що демонструють високий рівень прокрастинації, розроблено індивідуальні консультації та тренінги, спрямовані на зміну переконань і розвиток навичок самодисципліни. Використовуються когнітивно-поведінкові техніки для подолання страхів перед невдачею.	- Когнітивно-поведінкова терапія (пошук і зміна негативних переконань, робота з самооцінкою). - Мотиваційне консультування (створення SMART-цілей, підтримка внутрішньої мотивації). - Техніки подолання страху перед виконанням завдань.	- Зниження рівня прокрастинації через розвиток самодисципліни. - Формування ефективних стратегій подолання страхів.
4. Розвиток психологічної гнучкості та адаптаційних стратегій	Підвищення психологічної гнучкості студентів для адаптації до поствоєнного контексту навчання та змінюваних умов. Студенти навчаються ефективно реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до нових викликів навчального процесу.	- Тренінги з прийняття та адаптації до стресових ситуацій. - Вправи на націленість на прогрес та гнучке ставлення до труднощів. - Стратегії позитивного мислення.	- Підвищення психологічної гнучкості та здатності до адаптації. - Зниження рівня стресу та тривожності в навчальному процесі.
5. Використання інноваційних методів	Включення в програму сучасних технологій, таких як мобільні додатки та доповнена	- Мобільні додатки для навчання саморегуляції (техніки контролю	- Підвищення ефективності навчання через інтерактивні

	реальність, для підтримки студентів у розвитку навичок самоконтролю, ефективного управління часом і мотивацією. Цей компонент має на меті зацікавити студентів в навчальному процесі через інтерактивність.	емоцій та стресу, створення плану на день). - Доповнена реальність для інтерактивного навчання та виконання завдань.	методи. - Сприяння розвитку саморегуляції та дисципліни.
6. Моніторинг та оцінка ефективності програми	Регулярний моніторинг прогресу студентів через повторні тести та анкетування для оцінки змін у рівні прокрастинації, стресу та емоційної стійкості. Це дає можливість коригувати програму і адаптувати її для досягнення найкращих результатів.	- Повторні тестування та опитування студентів. - Аналіз ефективності методів та корекція програми на основі зворотного зв'язку.	- Оцінка зміни в рівні прокрастинації, стресу та емоційної стійкості студентів. - Підвищення результативності програми.
7. Психологічне консультування та підтримка	Індивідуальні консультації для студентів, які мають високий рівень прокрастинації та стресу. Психологічна підтримка включає розмови, що допомагають студентам справлятися з тривогою, страхом перед невдачею, а також підтримку в процесі корекції академічної поведінки.	- Індивідуальне консультування. - Психотерапевтичні методи (наприклад, когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапія). - Психоосвітні семінари.	- Зниження рівня тривоги та стресу. - Підвищення самоусвідомлення та розуміння власних проблем. - Покращення психологічного благополуччя.

Пояснення до таблиці:

1. Діагностика: Першочергово важливо оцінити рівень прокрастинації та стресу серед студентів. Це дозволяє створити індивідуальний план корекції і профілактики. Тестування за допомогою інструментів, таких як Tuckman Procrastination Scale, дозволяє визначити тип прокрастинації (когнітивна, емоційна, поведінкова) і рівень стресу у студентів.

2. Психопрофілактичні заходи: Програма включає тренінги, на яких студенти навчаються самоконтролю та ефективному плануванню часу. Майндфулнес та медитативні практики допомагають знизити рівень стресу та покращити емоційний фон студентів, підвищуючи їх здатність до зосередження.

3. Корекція високого рівня прокрастинації: Для студентів з серйозними проблемами з прокрастинацією розроблені індивідуальні консультування. За допомогою когнітивно-поведінкових технік працюємо над усуненням негативних переконань і страхів, що блокують навчальний процес.

4. Психологічна гнучкість: Поствоєнний контекст вимагає від студентів здатності адаптуватися до нових умов навчання та життєвих ситуацій. Тренінги з адаптації допомагають сформувати гнучкість, зберігаючи при цьому здатність до саморегуляції.

5. Інноваційні методи: Використання мобільних додатків та доповненої реальності є важливими інструментами для покращення процесу навчання. Ці методи підвищують зацікавленість студентів і допомагають їм краще організувати своє навчальне життя.

6. Моніторинг та оцінка: Оцінка ефективності програми є критично важливою для її корекції. Поступова зміна рівня прокрастинації та стресу дозволяє зробити програму більш персоналізованою і ефективною.

7. Психологічне консультування та підтримка: Студенти, які мають значні проблеми з прокрастинацією, отримують індивідуальну підтримку. Це включає психотерапевтичні методи та допомогу у подоланні страхів і тривоги, що допомагає створити підтримуюче середовище для навчання.

Таким чином, програма є комплексною і враховує не тільки методи психопрофілактики та корекції, а й технологічні інновації для досягнення максимального ефекту в умовах поствоєнного періоду.

Банк психодіагностичного інструментарію, який використовується в рамках програми психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти

Компонент діагностики	Методика	Опис методики	Інструменти та матеріали
1. Діагностика рівня прокрастинації	Tuckman Procrastination Scale (TPS)	Методика використовується для вимірювання рівня прокрастинації серед студентів. Оцінює поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти прокрастинації.	- Анкета Tuckman Procrastination Scale (анкета складається з 16 питань). - Оцінка рівня прокрастинації за шкалою.
2. Діагностика емоційного стресу	Perceived Stress Scale (PSS)	Інструмент для оцінки сприйнятого стресу. Методика допомагає виміряти, наскільки людина відчуває стрес в повсякденному житті.	- Анкета PSS складається з 10 питань, що оцінюють рівень стресу за останній місяць.
3. Діагностика емоційної стабільності	The Emotional Stability Scale (ESS)	Оцінює емоційну стабільність та здатність студента адаптуватися до стресових ситуацій. Визначає здатність	- Анкета Emotional Stability Scale. - Питання орієнтовані на самопочуття в

		до самоконтролю та емоційної рівноваги.	стресових ситуаціях.
4. Оцінка особистої мотивації до навчання	Academic Motivation Scale (AMS)	Оцінює рівень внутрішньої і зовнішньої мотивації до навчання. Визначає, чи є у студента внутрішня потреба в досягненні навчальних цілей.	- Анкета AMS, яка містить питання про внутрішню і зовнішню мотивацію до навчання.
5. Діагностика типів прокрастинації	Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)	Оцінює різні аспекти прокрастинації, зокрема когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, і дозволяє визначити, який саме тип прокрастинації переважає у студента.	- Анкета PASS складається з 12 питань, що оцінюють різні аспекти прокрастинації.
6. Оцінка впливу стресу на навчальну діяльність	Student Stress Inventory (SSI)	Діагностує, як стрес впливає на навчальну діяльність, здатність до концентрації та ефективність виконання завдань.	- Анкета SSI містить питання про стрес, концентрацію і продуктивність під час навчання.
7. Діагностика внутрішнього конфлікту	Conflict Resolution Inventory (CRI)	Оцінює наявність внутрішніх конфліктів, які можуть сприяти прокрастинації та стресу. Чи відчуває студент внутрішній конфлікт між бажанням виконати завдання і відсутністю мотивації.	- Анкета CRI включає питання щодо внутрішніх конфліктів, відкладання завдань, наявності страхів і тривоги.
8. Загальний рівень прокрастинації та стресу	Self-Report Procrastination Inventory (SRPI)	Методика самозвітності для загальної оцінки рівня прокрастинації та стресу, заснована на особистих відчуттях студента щодо його навчальної діяльності.	- Анкета SRPI, що включає 30 питань для самозвітності. - Оцінка прокрастинації на основі шкали Likert.

Опис методик:

1. **Tuckman Procrastination Scale (TPS).** Цей інструмент дозволяє оцінити рівень прокрастинації через кілька аспектів: когнітивний (переконання щодо завдань), емоційний (відчуття вини або тривоги) і поведінковий (відкладання дій). Студентам пропонується оцінити свої звички та ставлення до виконання завдань на основі 16 питань.

2. **Perceived Stress Scale (PSS).** Оцінка сприйнятого стресу, яка дозволяє визначити, наскільки студент відчуває стрес через певні обставини, що можуть включати навантаження в навчальному процесі. Питання анкети зосереджуються на оцінці емоційного та фізичного стану студента за останній місяць.

3. **Emotional Stability Scale (ESS).** Цей інструмент оцінює емоційну стабільність студента, зокрема здатність реагувати на стресові ситуації. Під час

тестування студентам пропонується оцінити, як вони зазвичай поведуться в стресових ситуаціях і наскільки швидко можуть відновитися.

4. **Academic Motivation Scale (AMS).** Система для вимірювання академічної мотивації. Вона включає питання, які оцінюють рівень внутрішньої мотивації до навчання, інтерес до предмета, прагнення до досягнення цілей, а також вплив зовнішніх факторів, таких як оцінки або тиск з боку.

5. **Procrastination Assessment Scale for Students (PASS).** Ця методика дає змогу студентам самостійно оцінити їхні звички прокрастинації, визначаючи, чи є у них схильність до відкладання завдань через емоційні чи когнітивні бар'єри.

6. **Student Stress Inventory (SSI).** Інструмент для оцінки впливу стресу на навчальний процес. Дозволяє виявити, які аспекти стресу є найбільш перешкоджаючими у навчанні, і як вони впливають на продуктивність і концентрацію.

7. **Conflict Resolution Inventory (CRI).** Ця методика спрямована на виявлення внутрішніх конфліктів, які можуть бути основними факторами прокрастинації. Визначає, чи є у студента конфлікт між бажанням виконати завдання і відкладанням.

8. **Self-Report Procrastination Inventory (SRPI).** Це самозвітна методика, яка дозволяє студентам оцінити рівень прокрастинації та стресу в цілому. Оцінка проводиться на основі шкали Лікерта, що дозволяє виміряти інтенсивність прокрастинації і стресу.

Ці методики допомагають не тільки виміряти рівень прокрастинації та стресу, але й виявити фактори, які можуть сприяти цьому процесу. Важливою складовою є можливість індивідуалізувати підхід до кожного студента на основі отриманих результатів діагностики.

Психопрофілактичні та психоедукаційні заходи в рамках програми психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти

№	Назва заходу / тренінгу	Мета заходу	Короткий зміст	Методи / техніки
1	Тренінг "Майстерність управління часом"	Формування навичок тайм-менеджменту	Розгляд понять терміновості та важливості, матриця Ейзенхауера, створення особистого розкладу, техніка Pomodoro, техніка «двох хвилин».	Групова робота, рольові ігри, вправи на планування, робота з чек-листами.
2	Семінар "Що таке прокрастинація і чому вона виникає?"	Освітня складова: розуміння механізмів прокрастинації	Ознайомлення з причинами академічної прокрастинації, її когнітивними та	Мікролекція, тестування, обговорення, аналіз кейсів.

			емоційними джерелами. Самодіагностика за шкалою Tuckman.	
3	Практикум "Антистрес для студентів"	Формування навичок саморегуляції та зниження емоційного напруження	Навчання технікам дихальної релаксації, заземлення, прогресивної м'язової релаксації, візуалізації спокою.	Практичні вправи, майднфулнес, аудіотренінги, короткі медитації.
4	Тренінг "Прокрастинація як саботаж: внутрішній діалог"	Виявлення деструктивних переконань, що спричиняють прокрастинацію	Робота з негативними автоматичними думками, техніки когнітивної реструктуризації, техніка «Зміна сценарію».	Техніки КПТ (когнітивно-поведінкової терапії), групове обговорення, письмові вправи.
5	Семінар "Цілі, які працюють: SMART-моделювання"	Навчання ефективній постановці цілей	Ознайомлення з принципами SMART-цілей, вправи на постановку цілей в навчальній діяльності, побудова шляхів реалізації.	Моделювання, індивідуальна робота, міні-проекти, контрольні списки.
6	Групове заняття "Мотиваційна енергія"	Розвиток внутрішньої мотивації	Визначення індивідуальних мотивів до навчання, техніка «Колесо мотивації», створення особистої навчальної візії.	Арт-терапевтичні техніки, вправа «5 чому?», постерування власних цінностей.
7	Практикум "День без відкладання"	Практика негайного виконання завдань	Один день без відкладання: студенти виконують завдання в режимі реального часу з подальшим аналізом емоцій, мотивації та ефективності.	Спостереження, щоденник самоспостереження, фасилітація досвіду, самоаналіз.
8	Тренінг "Керування енергією, а не часом"	Розуміння важливості енергетичного балансу в навчанні	Поняття «пікових» та «падінь» активності. Складання особистого графіку енергії. Прийоми відновлення: короткі перерви, мікрровправи, фізична активність.	Візуалізація, рефлексія, створення енергокарти доби.
9	Семінар "Вплив цифрового"	Розпізнавання цифрових	Техніка «цифрового детоксу», управління	Самоспостереження, вправи з обмеження

	середовища на прокрастинацію"	тригерів відкладання та навичок їх контролю	сповіщеннями, створення зон фокусованої роботи. Поняття дофамінової пастки.	соцмереж, техніка «екранного обмеження».
10	Інтерактив "Моя ресурсна карта"	Пошук та активізація внутрішніх ресурсів	Створення особистої мапи ресурсів, аналіз ситуацій успіху, виявлення підтримуючих факторів, техніка "Я-ресурсний/а".	Колажування, робота з образами, арт-терапія, рефлексивне коло.

Тренінг: "Майстерність управління часом"

№	Структурний блок	Назва вправ / методу	Детальний опис	Мета вправи	Методи	Тривалість	Психотерапевтичний ефект
1	Вступ	«24 години»	Учасники отримують роздрукований шаблон добового кола і заповнюють, як розподіляють час протягом дня. Обговорення результатів.	Усвідомлення реального використання часу, виявлення «пожирачів часу»	Самоспостереження, групова дискусія	15 хв	Активація внутрішнього контролю, підвищення усвідомленості
2	Теоретичний блок	Міні-лекція: Основи тайм-менеджменту	Ознайомлення з законами: Парето, Паркінсона, Матриця Ейзенхауера, техніка Pomodoro. Візуальна презентація.	Надати інструменти організації часу	Інтерактивна лекція, ілюстрації, приклади	20 хв	Когнітивна активізація, створення моделі дій
3	Практикум	«Матриця»	Учасники розподіляють	Формування навичок	Робота з шаблоном	25 хв	Зменшення тривожності

		Ейзенхауера»	ть власні справи за 4 категоріями важливості й терміновості. Робота в парах для порівняння стратегій.	пріоритизації	ом, аналіз кейсів, парна взаємодія		, формування структурованого мислення
4	Аналітична вправа	«Антиплани»	Учасники записують, як зазвичай уникають навчальних завдань (прокрастинаційні моделі), визначають тригери, обговорюють у групах.	Усвідомлення індивідуальних прокрастинаційних патернів	Когнітивна рефлексія, групова динаміка	15 хв	Зниження унікальної поведінки, розвиток відповідальності
5	Мотиваційний блок	«Техніка 2-х хвилин» (D. Allen)	Принцип: «Якщо справа займає менше 2 хв — зроби її зараз». Симуляція із завданнями: відписати на лист, скласти список, зробити дзвінок.	Демонстрація ефективності швидких рішень, зниження страху перед дією	Поведінковий експеримент, демонстрація	10 хв	Підвищення впевненості, подолання паралічу рішень
6	Інструмент роботи	«Pomodoro» (1 помідор)	Метод: 25 хв фокусованої роботи — 5 хв відпочинку. Учасникам пропонується	Тренування фокусування, покращення самодисципліни	Структурована активність, тайм-контроль	30 хв	Посилення навички саморегуляції, зниження розсіяності

			ся завершити одне просте навчальне завдання за таймером.				
7	Планування	«Мій ідеальний тиждень»	Учасники створюють план тижня з обов'язковими справами, відпочинком, навчанням. Визначають свої «піки активності».	Розвиток навички реалістичного планування	Планування, візуалізація, самоаналіз	20 хв	Відновлення відчуття контролю, стабілізація ритму
8	Завершення, рефлексія	«3 ресурси – 3 бар'єри – 3 рішення»	Учасники описують: що допомагає, що заважає, що можуть зробити. Обмін у парах, загальна дискусія.	Консолідація знань, фокус на рішеннях	Рефлексія, груповий діалог	15 хв	Підвищення самоефективності, внутрішня мотивація

Методи, які застосовуються:

- Інтерактивна лекція з презентацією
- Кейс-методи
- Самоаналіз і самостереження
- Робота в парах/малих групах
- Візуалізація часу (розклади, матриці)
- Практичне моделювання поведінки
- Тайм-менеджмент симуляції

Додаткові матеріали, які рекомендується використати під час тренінгу:

- Шаблони: Матриця Ейзенхауера, шаблон Pomodoro, чек-листи "пожирачів часу", планер "Ідеальний тиждень"
- Інструменти: Таймер, кольорові стікери для категоризації завдань, QR-коди з доступом до мобільних додатків для планування

- Візуалізація: Презентація з прикладами, меми/інфографіка для розрядки емоційного напруження

Ефект впровадження тренінгу:

- Зниження прокрастинаційної поведінки через усвідомлення втрат часу
- Підвищення відчуття ефективності та особистісного контролю
- Розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та мотиваційної стійкості
- Профілактика емоційного вигорання, особливо у студентів з високим рівнем тривожності

Структура семінару "Що таке прокрастинація і чому вона виникає?"

№	Структурний блок	Назва елемента / вправи	Детальний опис	Мета	Методи	Тривалість	Психологічний ефект
1	Вступна активізація	«Міфи про прокрастинацію»	Учасники пропонуються популярні твердження (наприклад, "прокрастинація = лінь", "я краще працюю в останній момент"). Група обговорює, чи це правда, і чому.	Розвінчати стереотипи, активізувати пізнавальний інтерес	Дискусія, інтерактив, запитання-відповіді	10 хв	Зниження внутрішньої самокритики, формування критичного мислення
2	Теоретичний блок	Міні-лекція: «Що таке прокрастинація»	Систематизоване викладення визначень, типів, форм та критеріїв прокрастинації. Включає: - Академічну - Хронічну -	Ознайомлення з понятійним апаратом, створення бази для самостереження	Візуальна лекція (презентація), інфографіка	15 хв	Когнітивна структуризація, підвищення інформованості

			Ситуативну - Емоційно-обумовлену.				
3	Пояснення механізмів	«Модел ь виникне ння прокрас тинації»	Схематичне пояснення причин: - Низька саморегуляці я - Високий перфекціонізм - Страх невдачі - Уникнення емоційного дискомфорту - Високий рівень тривожності	Усвідомлен ня глибинних психологіч них причин прокрастин ації	Пояснення, схема, приклади	10 хв	Зменшенн я самозвину вачення, розвиток емпатії до себе
4	Самодіагност ика	Тестува ння: «Який у мене тип прокрас тинації?»	Учасники проходять самодіагност ичний тест (наприклад, адаптована шкала Tuckman або власнорозроб лений опитувальник) з автоматични м підрахунком результатів	Дати учаснику зворотний зв'язок щодо його стилю прокрастин ації	Тестування, індивідуаль не заповнення	15 хв	Усвідомле ння особистих особливос тей, мотивація до змін
5	Практи чна вправа	«Мої тригери прокрастинації»	Учасники на аркуші записують ситуації, думки чи емоції, які зазвичай передують відкладанн ю справ. Робота в парах або міні-групах з	Визначити власні емоційні та поведінкові шаблони	Рефлексія, коучин г у парах	15 хв	Розвиток емоційної грамотност і, виявлення повторюва них моделей

			обговоренн ям.				
6	Дискусія	«Що ми уникаємо, коли відкладаємо?»	Відкрита фасилітован а дискусія: які емоції, завдання, обов'язки або ролі ми уникаємо через прокрастин ацію.	Поглибленн я саморефлексії, емоційна відвертість	Груповий діалог, обмін досвідом	10 хв	Каталіз внутрішньої мотивації до змін, зниження ізоляції
7	Завершення	«Підсумок + 1 дія»	Учасники пишуть на стікері одну дію, яку вони зроблять після семінару, щоб зменшити прокрастин ацію. Діляться у групі або клеять на спільну «стіну змін».	Формуванн я наміру до змін, закріплення матеріалу	Письмо ва рефлексія, підсум кова мотива ція	10 хв	Мобілізація на позитивну дію, закріпленн я цілей

Методи, що можуть бути інтегровані в семінар:

Метод	Суть	Як інтегрувати
Метод кейс-аналізу	Аналіз реальної історії студента з прокрастинацією	Розгляд кейсу на етапі дискусії або лекції
Психодрама (елементи)	Програвання в ролях «діалогу з прокрастинацією»	5-хвилинна сценка для активізації емоційного залучення
Метод «Метелик» (система змін)	Складання плану переходу з прокрастинації в активність	У фіналі семінару — як інструмент саморозвитку
Метод «Метапозиція»	Уявне “вихід з себе” — погляд з боку на свою поведінку	У практичному блоці або вправі на тригери

Рекомендовані матеріали для семінару:

- Презентація з основними поняттями і схемами
- Паперові або онлайн тести для самодіагностики
- Шаблони для аналізу тригерів

- Фліпчарт / онлайн-дошка для рефлексивної вправи "Стіна змін"

Очікувані результати:

- Формування базових знань про природу прокрастинації
- Усвідомлення індивідуальних моделей відкладання справ
- Початкове емоційне розвантаження через зниження самозвинувачення
- Підвищення готовності до участі в подальших психокорекційних

заходах

Корекційні заходи для студентів з високим рівнем академічної прокрастинації

№	Структурний блок	Назва заходу / сесії	Детальний опис	Мета	Методи	Тривалість	Очікуваний ефект
1	Індивідуальна діагностика	Психодіагностичне інтерв'ю + тестування	Поглиблене інтерв'ю з використанням шкал: Tuckman Procrastination Scale, шкала страху невдачі, рівень мотивації досягнення	Визначення особистих причин і рівня прокрастинації	Опитування, бесіда, тестові методи	60 хв (1 сесія)	Індивідуальна корекційного маршруту
2	Консультаційний модуль	Сесія 1: "Аналіз життєвих сценаріїв та переконань"	Робота над несвідомими установками (перфекціонізм, страх помилок, низька самооцінка)	Зниження внутрішніх бар'єрів	Когнітивно-поведінковий аналіз, робота з метафорами, «Я-висловлювання»	60 хв	Підвищення усвідомленості та самоприйняття
3	Консультаційний модуль	Сесія 2: "Цілісне бачення себе та свого навчання"	Побудова образу ефективного "Я-студента", робота з майбутнім	Формування мотиваційної картини	Візуалізація, коучинг, метод «Колесо балансу»	60 хв	Підвищення внутрішньої мотивації

4	Тренінгова сесія	Груповий тренінг: "Антипрокрастинаційні стратегії"	Вивчення технік управління завданнями, структурування, мікрошагів	Засвоєння практичних технік	SMART-планування, метод Pomodoro, чек-листи, коучинг	90 хв	Опанування нових стратегій роботи з навчальними завданнями
5	Групова робота	Психотерапевтична міні-група	Безпечне середовище для емоційного опрацювання страхів, підтримки	Подолання самокритики, підвищення ресурсу	Гештальт-підхід, емпатійне слухання, рольова драма	90 хв (2–4 учасники)	Розвиток самоусвідомлення, емоційна розрядка
6	Психоосвітній блок	Міні-курс: «Як функціонує мотивація»	Освітній блок про теорії мотивації (Деці та Раян, Врум, Макклелланд)	Зрозуміти внутрішню логіку прокрастинації	Теоретичні матеріали + кейси, методика «мотиваційний компас»	60 хв	Інтеграція знань у поведінкові стратегії
7	Інтерактивна робота	Техніка «Повідомлення від мого майбутнього Я»	Учасник пише лист від себе через 3 роки про подолання прокрастинації	Формування віри в зміни	Арттерапія, рефлексивне письмо, метафора	30–40 хв	Створення позитивного образу змін
8	Підсумкова сесія	"Контракт на зміни"	Фіксація особистих рішень, стратегій, плану мінімальних дій	Закріплення ефекту, реалістичні плани	Метод «Письмовий контракт», афірмації, метод дій на 21 день	60 хв	Мотивація до впровадження змін у повсякденність

Додаткові компоненти підтримки:

- Психологічний щоденник прокрастинатора (записи думок, тригерів, емоцій)
- Супровід в месенджерах (нагадування, мікропоради, підтримка групи)
- Гейміфікація процесу змін (бали за виконання задач, мотиваційні «квести»)

- Мобільні застосунки (Trello, Habitica, Forest – з інструкцією використання)

Очікувані результати участі:

- Значне зниження рівня прокрастинації
- Зростання здатності до саморегуляції, самоорганізації
- Зміна деструктивних переконань щодо навчання і себе
- Посилення мотивації, адаптивності та емоційної стабільності

Тренінг: «Розвиток психологічної гнучкості та адаптаційних стратегій»

№	Етап / блок	Назва активності	Детальний опис	Мета	Методи	Час	Очікуваний результат
1	Вступний блок	Вправа «Як реагуєш на зміни?»	Учасники описують 2-3 ситуації змін у своєму житті (несподіваних чи складних), та обговорюють власні реакції на них	Усвідомити власні стилі адаптації	Рефлексія, групова дискусія	20 хв	Визначення особистих патернів поведінки
2	Теоретичний міні-блок	Мікролекція: «Психологічна гнучкість – що це таке?»	Ознайомлення з поняттям психологічної гнучкості за підходами АСТ (Acceptance and Commitment Therapy) та адаптивності у навчанні	Надати наукове підґрунтя тренінгу	Інфографіка, слайди, приклади з життя	15 хв	Розуміння теоретичних основ гнучкості
3	Практичний блок 1	Вправа «Контроль vs прийняття»	Учасники обговорюють, які ситуації вони намагаються контролювати, хоча це неможливо. Створення списку «змінити/прийняти»	Навчитись розділяти сфери впливу	Техніка «два кола» (контролю / прийняття), бесіда	25 хв	Зменшення емоційного перенавантаження
4	Практичний блок 2	Вправа «Якір ресурсності»	Учасники пригадують ситуацію, де	Посилити доступ	Елементи НЛП, тілесно-	20 хв	Формування позитивної

			вони впорались з труднощами, і вчаться фіксувати тілесно-емоційний стан (якір)	до внутрішніх ресурсів	орієнтована практика		внутрішньої опори
5	Практичний блок 3	Техніка «Дерево адаптації»	Учасники створюють образ дерева, де коріння – досвід подолання труднощів, стовбур – сьогодення, гілки – стратегії майбутнього	Інтеграція минулого досвіду та побудова гнучкого майбутнього	Арттерапія, метафоричні асоціації	30 хв	Усвідомлення адаптаційного потенціалу
6	Практичний блок 4	Вправа «Гнучкий сценарій дня»	Учасники планують «сценарій гнучкого навчального дня» з резервом часу, адаптивними варіантами та перервами на відновлення	Практика гнучкого тайм-менеджменту	Методика «3+2+1» (3 задачі, 2 альтернативи, 1 відновлення)	25 хв	Зменшення страху перед плануванням і завалами
7	Завершальний блок	Вправа «Мій антикрихкий план»	Кожен учасник формулює власну стратегію дій на випадок невдачі або зміни обставин	Конструювання адаптивної поведінки	Стратегічне планування, письмова вправа	15 хв	Підвищення суб'єктності та стресостійкості
8	Рефлексія	Коло зворотного	Обговорення	Закріплення матеріалу	Вербальна рефлексія,	15 хв	Усвідомлення індивідуальних

		зв'язку	ключових відкриттів, відчуттів, плани щодо застосування технік у повсякденному житті		картки-емоції		их змін
--	--	---------	--	--	---------------	--	---------

Використані методи:

- АСТ-терапія (Acceptance and Commitment Therapy): акцент на прийнятті, осмисленому житті, дії попри дискомфорт.
- Нейролінгвістичне програмування (НЛП): формування якорів, ресурсні стани.
- Арттерапія: візуалізація, асоціативне мислення.
- Психоедукація: навчання психологічним моделям.
- Групова робота: емпатійне слухання, підтримка.
- Гнучке планування: сучасні адаптивні моделі time management.

Очікувані результати:

- Підвищення толерантності до невизначеності.
- Зменшення страху змін і фрустрації при труднощах.
- Підвищення готовності адаптуватися до нового навчального середовища.
- Усвідомлення та закріплення власних ресурсів для подолання стресу.
- Формування індивідуального стилю гнучкої поведінки.

Обладнання ІТ Лабораторії психологічної та психофізіологічної допомоги Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б.

Хмельницького, яке використовується в рамках реалізації програми психопрофілактики та корекції академічної прокрастинації в умовах закладу вищої освіти

Шолом віртуальної реальності Pure-Purr використовується для терапії та реабілітації порушень автономної нервової системи. Він застосовує аудіо-візуальні стимули, які сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості та покращенню соціальної адаптації. Це безмедикаментозний, безпечний та ефективний метод боротьби зі стресом, що допомагає нормалізувати емоційний стан, покращити концентрацію та



якість сну. Віртуальна реальність також може бути використана для навчання дітей адаптації до нових ситуацій, розвитку соціальних навичок та подолання страхів. **Мета програми:** полягає в тому, щоб зменшити тривогу, допомогти людині розвинути контроль за ступенем його занепокоєння і знизити рівень його, розвинути навички взаємодії в суспільстві і самоконтролю, розширити спектр можливостей для самореалізації.

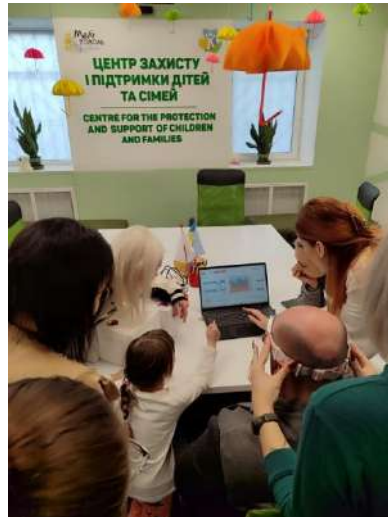
Актуальність: «Тривога - це емоційний недолік, пов'язаний з передчуття небезпеки або невдачі». Згідно з психологічним словником, це індивідуальна психологічна особливість, проявляється в схильності до переживання частих тривог і тривожності без достатніх підстав. Згідно з недавніми дослідженнями, сучасні діти часто мають підвищений рівень тривоги, а також він супроводжує дітей з захворюваннями, такими як РАН, СДУГ, СДУГ, сенсорної інтеграції. Діти з високим рівнем тривоги входять до групи ризику з точки зору захворювання на депресію чи панічні розлади у випадку соціальних або особистих катастроф, а також мають нижчий рівень соціальної адаптації та пізнавальної діяльності, так як ресурси організму спрямовані на постійні спроби зберегти рівень тривоги в межах норми і є труднощі зосередитися на інших завданнях.



Ефективність: Автоматизована програма з використанням віртуальної реальності з урахуванням нейрофізіологічних особливостей організму дозволяє знизити рівень тривоги як швидко, ефективно, так і цікаво для дітей і допомогти контролювати його в майбутньому. Оскільки ця програма є автоматизованою, вона також підходить для дітей з відповідними психіатричними і неврологічними хворобами (РАН, СДУГ, СДУГ, дислексії, дисплазія, ОКР і т. д.).

Комплекс Pure-Purr включає: спеціальне обладнання Pure-Purr, комфортне м'яке крісло для зручного розташування, інструкція.

Комплекс «BrainWave» – це інноваційний інструмент для оцінки активності мозку та рівня концентрації, сприйняття, пам'яті та інших когнітивних функцій. Завдяки аналізу мозкової активності психологи можуть більш об'єктивно оцінювати психоемоційний стан клієнтів. Цей прилад є надзвичайно корисним у діагностичній та корекційній діяльності, оскільки допомагає розробляти індивідуальні програми терапії, підвищувати ефективність психологічних консультацій та підтримки. Також він використовується у дослідженнях механізмів психологічних станів та реакцій людини, що робить його незамінним інструментом для наукових досліджень.



Комплекс з БЗЗ для психоемоційної корекції Brainbit-NeuroFit, БОС-Терапія. Тренінг на системі БОС BrainBit полягає в безперервному моніторингу в режимі реального часу фізіологічних показників ЕЕГ і свідомому управлінні ними з допомогою мультимедійних, ігрових та інших прийомів в заданій області значень.

Таким чином, протягом курсу БОС-сеансів можливо навчитися посилювати або послаблювати показник ЕЕГ, а значить, розслаблятися або концентруватися.

BrainBit – інноваційний нейроінтерфейс, що дозволяє реєструвати професійну електроенцефалограму з відмінною якістю сигналу.

Пристрій знімає, посилює і оцифровує отриманий сигнал, далі передає його по протоколу Bluetooth додаток на ноутбук. Програмне забезпечення системи «BrainBit NeuroFit» дозволяє здійснювати психофізіологічний тренінг і корекцію функціональних розладів при широкому спектрі проблем нервової системи, а також психоемоційну корекцію на основі реєстрації та аналізу біопотенціалів мозку.



Програмно-технічний комплекс Balance Trainer. покращить координацію та рівновагу, що допоможе запобігти перевантаженню та покращити фізичний стан користувача. Програмно-технічний комплекс Balance Trainer може використовуватися для тренування де завгодно: в тренажерному залі, залі ЛФК або в фізіотерапевтичному кабінеті. Хороша координація / баланс – це результат активного та регульованого контролю руху. Ось чому важливо активно навчитися ініціювати, зупиняти і рухатись у зворотньому напрямі за різними осями обертання. Чим меншими та



витонченішими є збалансовані рухи пацієнта, тим кращою стає координація, рівновага та латеральність, що робить позитивний внесок у здоров'я користувача та якість життя.

Також Програмно-технічний комплекс Balance Trainer можна використовувати для поліпшення координації та пропріоцепції, а також у фізичній терапії для профілактики травм та реабілітації щиколоток, колін, стегон та хребта.

ТЕСТ НА КООРДИНАЦІЮ. Тест координації показує ваш особистий рівень продуктивності, дозволяючи вам дізнатися, як оптимізувати вимоги до балансу. Під час тесту на координацію однієї ноги визначає латеральність однієї ноги та порівнює її з іншою ногою. Латеральність менше 10% є основою здорового навантаження на хребет і суглоби.



ТЕРАПЕВТИЧНІ ТА ТРЕНУВАЛЬНІ ПРОГРАМИ. П'ять терапевтичних та тренувальних програм на двох і одній нозі забезпечують мотивацію до якісного, ефективного тренування. Цифровий тренер допомагає всім – від початківців до досвідчених користувачів, контролювати прогрес у тренуванні та відновленні, а також оптимізувати якість тренувань. Результат – підвищення працездатності користувача, здорові суглоби та здорова спина.

ІГРИ. Програмно-технічний комплекс Balance Trainer пропонує 6 навчальних ігор, які також поділяються на вправи на дві ноги та одну ногу та забезпечують веселі тренування як для молодих, так і для людей у поважному віці. Залежно від гри, осі обертання вперед-назад, вліво-вправо або їх комбінації – процедури тренування та відновлення проходять користувачі цілеспрямовано. Доступні наступні ігри: пінг-понг, перехрест, метелик, слалом, футбол, автомобільні гонки.

ОЦІНКИ ТЕСТУ. Результати тестування програми та стандартні значення оцінюють координацію / рівновагу та латеральність користувача і вказують на дефіцит в них.

Стіл для малювання піском - це відмінний варіант для мультисенсорного розвитку дитини. У пісочницю засипається пісок, а за допомогою рук і інструментів можна створювати різні зображення і вироби. Завдяки регульованій підсвічуванні картинка стає яскравішою, а заняття в рази цікавіше. Стіл укомплектований зручними телескопічними ніжками і кришкою. На ньому можна не тільки малювати піском, а й використовувати в якості основного ігрового поля в інших іграх або для розвиваючих занять. Це прекрасний інструмент для розвитку естетичного смаку, почуття прекрасного, дрібної моторики, уяви і поліпшення сприйняття навколишнього світу. Двостороннє ігрове поле з одного боку картинка на вибір, з іншого грифельна, для малювання крейдою або біла для

малювання маркерами). Використано сертифіковані матеріали (ЛДСП (клас E1), ХДФ оргскло).

Сенсорна іграшка «Пазл-бол» великий поєднує у собі функції тактильного стимулятора та оригінального релаксанта, розробленого для швидкого зняття нервової напруги. Його можуть використовувати як маленькі діти, так і дорослі.

Функціональні особливості пазл-бола

«Пазл-бол» відрізняється від звичайного м'ячика наявністю пелюсток, які можна перебирати. В ньому поєднано декілька кольорів веселки, які вибрані у рандомній послідовності.

Це найбільша модель з усієї колекції – діаметр кульки складає 60 см, тому вона розрахована на дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

«Пазл-бол» підходить для використання в молодших класах НУШ, у домашніх іграх, в сенсорних кімнатах, під час комплексної реабілітації дітей та дорослих з вадами розвитку, в роботі зі стабілізації психоемоційного стану

Це відмінний варіант, щоб допомогти у:

- розвитку моторики, просторової уяви, фантазії під час гри;
- покращенні координації рухів;
- стимулюванні роботи сенсорної системи, які відповідає за вміння дитини і швидкість опановування тими чи іншими навичками.

Інноваційні цифрові технології (AR та мобільні додатки) в програмі подолання академічної прокрастинації

У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології можуть служити не тільки як джерело відволікання, а й навпроти, ставати ефективний інструментом у подоланні прокрастинації. Існує безліч застосунків, що полегшують та допомагають ефективно організувати свій час, планувати завдання, та здійснювати контроль над їх виконанням.

Такі цифрові інструменти можна умовно поділити на декілька категорій:

1. Планувальники та трекери завдань. Серед них:

Trello – інструмент, що допомагає планувати задачі у вигляді інтерактивної дошки;

Microsoft To-Do – додаток для створення чек-листів (індивідуальних та групових), з функцією пріоритизації;

Notion – багатофункціональний органайзер, що допомагає створювати щоденники завдань, трекери звичок, чек-листи тощо.

2. Допомога у тайм-менеджменті

Tide – цей застосунок поєднує Помодоро-таймер з системою обраних задач.

Promofocus – онлайн-таймер.

3. Блокування відволікаючих факторів

Forest – застосунок, котрий при встановленні таймера «саджає

дерево», що росте, допоки телефоном не користуються. Воно загине, якщо увійти у сторонні застосунки.

Freedom – дозволяє встановлювати фокус-сесії під час котрих доступ до сторонніх сайтів обмежується.



4. Корисні ШІ. Gooblin Tools. Додаток з багатьма функціями, серед яких поділ завдання на дрібніші дії за обраним рівнем складності (чим складніше завдання, тим більша кількість мікродій) та аналіз часу, необхідного для виконання

№	Категорія	Назва інструменту	Короткий опис	Можливості використання у програмі	Очікуваний ефект
1	AR-технології	AR MindMap (розробка в межах BURN)	Інтерактивна ментальна карта з візуалізацією цілей, завдань і ресурсів у доповненій реальності	Візуалізація планів навчання; побудова структури проєктів; інтерактивна робота з метафорами часу	Сприяє кращому усвідомленню завдань, активізує візуальну пам'ять
2	AR-тренінги	AR Emotions & Focus	Тренажер емоційного самоконтролю у форматі доповненої реальності (візуалізація емоцій, техніки дихання)	Використовується на заняттях з майндфулнес, релаксації, управління тривогою	Підвищення емоційної регуляції, зниження стресу
3	Планувальники та трекери	Notion	Універсальний цифровий органайзер: створення чек-листів, трекерів, нотаток, календарів	Формування звички планування; щоденник рефлексії; моніторинг прогресу студентів	Стимулює відповідальність, створює структуру завдань
4		Trello	Дошки задач із візуальним поділом на етапи: "заплановано", "у процесі", "завершено"	Створення навчальних маршрутів; спільні навчальні проєкти	Підвищення мотивації через візуальний прогрес
5		Microsoft To Do	Списки справ з функціями нагадувань, пріоритетів, колективного доступу	Використання у тренінгу «Майстерність управління часом»; побудова щоденних звичок	Зменшення перевантаження, підвищення ефективності
6	Тайм-менеджмент	Tide	Поєднання техніки Pomodoro, білого шуму та трекера задач	Створення ритмічної роботи над завданнями у рамках самостійної роботи	Покращення концентрації, профілактика вигорання
7		Promofocus	Онлайн-таймер з тайм-боксингом	Застосування у рамках вправ з	Підвищення темпу

			для техніки Pomodoro	фокусування уваги	навчання та ефективності
8	Антидистрактори	Forest	«Гейміфікований» Pomodoro – за фокус вирощується дерево, що гине при відволіканні	Мотиваційне використання у студента, схильного до частих перерв	Розвиток самоконтролю через візуальну метафору успіху
9		Freedom	Блокує доступ до соцмереж/сайтів під час роботи	Підключається до тренінгу «Керування увагою»	Значне зменшення зовнішніх тригерів прокрастинації
10	III-додатки	Goblin Tools	Інструмент на базі III для поділу завдань на мікрокроки, оцінки часу, перевірки логічності	Підтримка студентів у побудові алгоритму дій; корисно для тих, хто має тривожність перед складними завданнями	Підвищення відчуття контролю, покращення самостійного планування
11	Допоміжні ресурси	Habitica	Ігрофікований трекер звичок, де завдання – це квести, а звички – сили персонажа	Використовується для формування корисних навчальних звичок	Мотиваційна підтримка, інтерес до регулярності дій

Інтеграція в програму:

Цифрові технології та AR-інструменти інтегруються у такі компоненти програми:

- Тренінги: «Майстерність управління часом», «Фокусування уваги», «Психологічна гнучкість»
- Індивідуальне планування: щоденники, трекери, додатки планування
- Домашні завдання: виконання через цифрові платформи
- Самомоніторинг: зворотній зв'язок у мобільних додатках, автоматизовані опитувальники

Переваги включення до програми:

- Студенти отримують інструменти реального часу для щоденної боротьби з прокрастинацією.
- Гейміфікація і візуалізація забезпечують мотивацію через досвід успіху.
- Підвищується власна відповідальність за планування, а не лише залежність від зовнішнього контролю.

- AR і AI технології допомагають перетворити абстрактну мету «боротьби з прокрастинацією» у конкретні практики.

Реалізація програми в змішаному форматі



