



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ
І ПЕДАГОГІЧНИЙ ДИСКУРС:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ ВЧЕНИХ**

**Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2020**

*Рекомендовано до друку
Вченою радою Інституту педагогіки і психології
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
(протокол № 8 від 22 травня 2020 року)*

За загальною редакцією – професора Т. О. ОЛЕФІРЕНКА

Редакційна колегія:

- В. І. Бондар* – академік НАПН України, доктор педагогічних наук, професор;
С. Д. Максименко – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор;
О. В. Бернацька – кандидат педагогічних наук, доцент;
І. М. Євченко – кандидат психологічних наук, доцент;
І. О. Лапченко – кандидат психологічних наук, доцент;
І. О. Луценко – доктор педагогічних наук, професор;
Л. Л. Макаренко – доктор педагогічних наук, професор;
М. М. Марусинець – доктор педагогічних (кандидат психологічних) наук, професор;
О. В. Матвієнко – доктор педагогічних наук, професор;
О. Я. Митник – доктор педагогічних наук, професор;
І. М. Овдієнко – кандидат психологічних наук, доцент
Т. О. Олефіренко – кандидат педагогічних наук, професор;
Ю. О. Приходько – доктор психологічних наук, професор;
Л. В. Савенкова – кандидат педагогічних наук, доцент;
М. С. Севастюк – кандидат педагогічних наук, доцент;
Г. В. Семеренко – кандидат філологічних наук, професор;
С. В. Страшко – кандидат біологічних наук, професор;
О. Л. Шевнюк – доктор педагогічних наук, професор;
І. М. Шапошнікова – кандидат педагогічних наук, професор;
Г. Г. Цветкова – доктор педагогічних наук, професор.

**А 43 ПСИХОЛОГІЧНИЙ І ПЕДАГОГІЧНИЙ ДИСКУРС: НАУКОВІ ЗАПИСКИ
ВЧЕНИХ :** збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф.
Т. О. Олефіренка. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020.
– 344 с.

До збірника ввійшли матеріали учасників Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “*Актуальні проблеми психології розвитку особистості*”, у яких науковці розглядають актуальні питання теорії, методології й практики психології розвитку особистості в умовах соціальних та інформаційних змін.

Матеріали збірника можуть бути використані науковцями, практиками, здобувачами вищої освіти в галузі психології, педагогіки та дотичних до них наук.

УДК 159.923: 316.612:37.015.311(06)

- © Автори статей, 2020
© Редакційна колегія, 2020
© Вид-во Національний педагогічний
університет імені М. П. Драгоманова, 2020

віднайшли підтвердження цього навіть на такому етапі онтогенезу, як молодший шкільний вік [1].

Акцентуємо на значущості розкриття Г. С. Костюком ролі “активності людського індивіда” у становленні й перебігу особистісної ефективності/неефективності. У цьому контексті ключовою теоретико-методологічною засадою є проголошена Г. С. Костюком ідея саморуху, а також “розуміння психічного розвитку як “саморуху” живої системи, в якому природні її потенції реалізуються в ході діяльності” [3, с. 96].

Висновки. Продуктивність сучасних наукових розвідок з необхідністю вимагає актуалізації фундаментальних вітчизняних надбань, яким є непересічна психологічна система фундатора сучасної вітчизняної психології Г. С. Костюка. Однією з перлин цієї системи є теорія онтогенезу людської психіки, включення якої до актуального дослідницького простору є нагальною потребою сьогодення.

Використана література:

1. Балл Г. О., Дригус М. Т., Мусіяка Н. І., Яворська-Ветрова І. В. Становлення особистісної ефективності учнів в онтогенетичному вимірі: монографія / ред. М. Т. Дригус. Київ: Педагогічна думка, 2015. 161 с.
2. Дригус М. Т. Концептуальний аналіз проблеми особистісної ефективності у психологічній системі Г. С. Костюка. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 26.* Київ: Видавництво “Фенікс”, 2019. С. 110-117.
3. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.
4. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

УДК 159.923-057.87

Дубініна К. В.

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Явище прокрастинації вже давно відоме людству, але й нині проблема є актуальною. Реалії сьогодення підтверджують факти зростання кількості осіб, які прокрастинують. Саме зараз, коли більшість студентів навчаються дистанційно, вони перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань, які необхідно зробити на комп'ютері (чи ноутбучі, планшеті, смартфоні, інших пристроях) та обмеження часу на їх виконання. Деякі студенти схильні відкладати свої справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент (день, ніч) при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, на його особистості загалом. Соціальна значущість проблеми, зростання студентів-

прокрастинаторів та шкідливого впливу даного явища на розвиток особистості, свідчить про незаперечну актуальність і важливість її вивчення й запобігання.

Із психолого-педагогічних джерел відомо, що прокрастинація це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ “на потім”, “на завтра”, “на майбутнє”. Вона виражається у її прагненні не починати будь-які справи, не приймати рішення. Існує щоденна (побутова), у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна прокрастинація (відкладання виконання будь-яких навчальних завдань (підготовка до іспитів, написання диплому, доповідей, есе тощо). Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють розслаблену (тимчасову) і напружену (хронічну). Здійснений нами теоретичний аналіз причин прокрастинації дозволив об’єднати їх у чотири групи: психологічні, соціально-психологічні, педагогічні та психо-фізіологічні [4].

Можливість психопрофілактики та корекції прокрастинації підтверджується дослідниками даної проблеми (С. Соболева, С. Мохова, А. Неврюєв та ін.).

Серед шляхів, що можуть допомогти знизити рівень академічної прокрастинації, С. Соболева, визначає такі: уважне ставлення викладачів до студентів, врахування їхніх індивідуальних особливостей у процесі навчання, введення системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв’язків та взаємодопомоги між студентами, впровадження різноманітних методів та технологій навчання, застосування ефективних систем планування та форм виконання завдань студентами [8].

Т. Вайда серед основних рекомендацій щодо подолання прокрастинації пропонує наступні: 1) визначення особистісних пріоритетів та конкретизація черговості їх реалізації: а) мобілізація зусиль та наявних матеріальних ресурсів для оперативного виконання суспільно- чи індивідуально важливих і термінових справ; б) підготовка до виконання (підбір матеріальних ресурсів) чи часткове вчинення окремих дій щодо вирішення важливих, але не термінових завдань; в) посильна робота (визначення власних потенційних сил, можливостей та необхідних матеріальних засобів) над виконанням маловажливих і відтермінованих завдань (досягнення середніх цілей); г) перспективне планування щодо виконання неважливих і нетермінових справ (досягнення віддалених цілей); 2) розділення великого і складного завдання на дрібні операції; 3) налаштування себе на роботу; 4) чітке планування власної діяльності на певний період; 5) організація належного відпочинку (дозвілля) з метою відновлення сил; 6) абстрагування від негативних факторів стресу; 7) виховання сили волі тощо [3, с. 210].

Студентам для розвитку власної сили волі, вольових якостей, вольової поведінки в цілому необхідно створити для себе певну власну програму їх самовиховання [6; 7]. Складові програми самовиховання та техніки розвитку волі розкрито у попередніх наших дослідженнях [5].

Боротися з явищем прокрастинації допомагають техніки управління часом (тайм-менеджмент) та навички планування часу (С. Бабатіна [1], С. Соболева [8]). Тайм-менеджмент включає такі етапи: визначення конкретних, реальних цілей, розробка детального плану їх досягнення, самоконтроль за результатами виконання кожного пункту плану, реалізація всього запланованого. Важливо плани складати на різні проміжки часу: на робочий день, тиждень, місяць, рік тощо, аж до найбільш глобальних життєвих планів на десятиліття.

Аналіз літературних джерел дозволив також сформулювати ряд рекомендацій стосовно того, як позбавитися прокрастинації: 1) якщо робота в даний момент не йде, переключіть свою увагу на виконання іншої справи, завдання – прогуляйтеся на свіжому повітрі, займіться спортом або відпочиньте; 2) беручись за велике і складне завдання, яке вам не хочеться виконувати, розбийте його на декілька дрібних підзадач, виконуйте кожен з них упродовж певного часу, після чого робіть перерви; 3) навчіться планувати свій день і систематизувати виконання завдань, придбайте щоденник і плануйте свій день з точністю до години і хвилини, обмежте доступ до відволікаючих чинників (соціальні мережі, форуми, ТБ, телефон), виконуйте спочатку складні справи, залишаючи на потім найлегші, а найголовніше – визначитесь з мотивацією, визначте матеріальне або емоційне заохочення за виконану роботу; 4) розподіляйте всі справи за двома критеріями: важливість і терміновість [2].

Не менш важливим є вироблення у студента прагнення до досягнення успіху, що знижуватиме почуття тривоги та страху перед невдачею. Надання студенту якомога більшої самостійності у всіх видах навчальної діяльності, простору для творчості та ініціативності, зменшення регламентованості й контролю сприятиме формуванню здатності брати на себе відповідальність за результати своїх справ та вчинки, а не шукати причини помилок і виправдання у зовнішніх факторах. Серед студентської молоді важливо проводити пропедевтичні бесіди, проблемні заняття, тренінги з формування часової компетентності, поінформованості щодо прийомів та методів ефективної самоорганізації, планування діяльності та управління часом життя. Адже хронічна прокрастинація, яка найчастіше спостерігається саме у студентському віці, є деструктивною формою поведінки особистості відносно організації власного часопростору. Студент повинен розуміти, що перш за все його мотивація до навчання, набуття професійних знань сприятимуть боротьбі із явищем прокрастинації [1, с. 25].

Висновки. Підсумовуючи можна стверджувати, що своєчасна психопрофілактика і психокорекція (за необхідності) прокрастинації студентів дозволить запобігти зниженню рівня їх навчальної успішності, розвитку особистісних і професійних якостей.

Використана література:

1. Бабатіна С. І. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6 (дата звернення: 06.05.2020).
2. Бабатіна С. І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*: зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету [голов. ред. В. Г. Бутенко]. Вип. 2(7). Херсон : вид-во “Олді-плюс”, 2013. С. 507-512.
3. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. 2. С. 197-211. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22 (дата звернення: 06.05.2020).
4. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наукових праць. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2018. № 7 (52). С. 172-180.
5. Дубініна К. В. Розвиток вольової саморегуляції особистості студента як чинник подолання його академічної прокрастинації. *Гуманітарний корпус* : [збірник наукових статей з

- актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. Випуск 29. Вінниця : ТОВ “ТВОРИ”, 2019. С. 25-28.
6. Ильин Е. П. Психология воли. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 288 с.
 7. Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. Москва : “Знание”, 1976. 63 с.
 8. Соболева С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190-197. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvvpdpu_2014_34_26 (дата звернення: 06.05.2020).

УДК 159.922:316.46.058.5]:004

Євченко І. М.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО МАНІПУЛЮВАННЯ ЗМІ СВІДОМІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

Під час самоізоляції переважна більшість людей, перебуваючи вдома, багато часу приділяє перегляду різноманітного телевізійного продукту. Наша психіка обмежена можливістю зосереджувати свою увагу не більше, ніж на п'яти-семи темах, що є *maximum maximum* [1]. Найчастіше ми можемо сконцентрувати свою увагу на чотирьох і менше темах. Увага особистості є дефіцитним ресурсом, за який змагаються засоби масової інформації, рекламодавці, політики, близькі люди. Виникає питання – навіщо? Відповідь проста – щоб маніпулювати свідомістю.

Головна відмінність маніпуляції ЗМІ від звичайної маніпуляції – масштаб: аудиторія провідних каналів – десятки мільйонів громадян. Це дає можливість влади над суспільством або й цілими країнами. Завданням телебачення є створення уявної реальності, яка буде здаватися людям справжньою. Ключове завдання: люди мають сприйняти замовну реальність як свої власні погляди на життя, власне бачення ситуації; нав'язні реакції – як свої власні рішення. Тобто стоїть мета: примусити людину зробити потрібне маніпулятору, але так, щоб людині здавалося, що вона сама зі своєї доброї волі вирішила це зробити.

“Мати важливу інформацію – означає, мати владу; вміти відрізнити важливу інформацію від неважливої означає володіти ще більшою владою; можливість поширювати важливу інформацію у власній режисурі або замовчувати її означає подвійну владу” [2, с. 194].

Загальновідомо, що під час кризових етапів розвитку суспільства підвищується сугестивність людей, і, відповідно, зростає схильність до інформаційно-психологічних впливів. Встановлено, що запам'ятовуваність і переконливість взаємопов'язані. Щоб інформація не була відкинута пасивною пам'яттю, повідомлення повинно чимось “зачепити” свідомість, відразу не здатися повною нісенітницею. Але щоб потрапити в свідомість, інформація повинна бути представлена в такій формі, яка закарбовується в пам'яті. Людині завжди здається переконливим те, що вона запам'ятала, навіть якщо запам'ятовування відбулося в ході чисто механічного повторення.