МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 251 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Вербицький Володимир Валентинович – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

Олефіренко Тарас Олексійович – декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

© Редакційна колегія, 2021
© Автори статей, 2021
© Видавництво «Алатон», 2021

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дубініна Катерина Віталіївна
НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки

На сьогоднішній день, проблема збереження фізичного і психічного здоров'я молоді є однією з найбільш важливих і актуальних. Вже другий рік ми всі опинилися у ситуації, коли наш звичний уклад життя був порушений Всесвітньою епідемією вірусу Covid-19 і, як наслідок, загальним карантином, який змусив людей до самоізоляції, переходу на дистанційну форму роботи, навчання тощо. Саме зараз, більшість студентів вимушені, за таких життєвих обставин, навчатися дистанційно, а й тому вони перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань, які необхідно здійснити та обмеження часу на їх виконання. Залишаючись вдома, студенти обмежені у проявах своєї активності. Не здатні зламати ситуацію ззовні, деякі з них вдаються до самосаботажу, який може проявлятися у прокрастинації – неможливості примусити себе щось робити.

Теоретичний аналіз значної кількості наукових праць з проблеми, засвідчив, що прокрастинація (від англ., *procrastination)* це свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки; це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Існує щоденна (побутова), у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна прокрастинація. Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють розслаблену (тимчасову) і напружену (хронічну) [2; 3].

На думку П. Людвіга, прокрастинація це не просто лінощі. Лінива людна не хоче нічого робити і не відчуває ніякого хвилювання стосовно цього. Прокрастинатор хотів би щось зробити, але в нього не виходить розпочати це. Прокрастинацію не можна плутати з відпочинком, який збагачує людину новою енергією. Прокрастинуючи, ми, навпаки, її втрачаємо, а відтак: чим менше у нас залишається енергії, тим більше зростають шанси відкласти виконання завдання на невизначений термін і знову нічого не робити [5, с.18]. Прокрастинація стає: «поживним середовищем для стресу, докорів і неефективності» [5, с.20].

Здійснений нами, у попередніх дослідженнях, теоретичний аналіз причин прокрастинації засвідчив, що поряд з *психологічними* (відсутність мотивації загалом і до навчання зокрема; порушення вольової сфери; стрес; різні види страху (перед майбутнім, успіху, невдачі); перфекціонізм; невміння організовувати себе і свій час, вибудовувати ієрархію цілей і цінностей, планувати свою діяльність, розставляти пріоритети; зайва самовпевненість; лінощі; безпорадність; нехтування власними інтересами; підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка; слабкість характеру; недостатня готовність до виконання справи; неправильні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги), *соціально-психологічними* (недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальної; зовнішні відволікаючі фактори; опір зовнішньому контролю або особистий спротив, непокора зовнішньому оточенню; нелюбима робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися; авторитарність батьків; соціальні та сімейні проблеми), *педагогічними* (недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів) вагоме місце займають й *психо-фізіологічні причини* (стан здоров'я; хвороби; втома; темперамент; нейротизм; імпульсивність; низький життєвий тонус) [2; 3].

Схильність відкладати свої справи на потім, 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 здоров'ї студента, на його особистості загалом. Наслідком прокрастинації є стрес, викликаний нереалізованістю повною мірою життєво значущих для особистості цілей, підвищення невротизації, зростання рівня тривоги, почуття провини, невпевненості у власних силах, зменшення працездатності, погіршення самопочуття. Страх стосовно наслідків зволікання виконання справ не мобілізує, а паралізує поведінку. Усвідомлення наявності часових рамок навпаки загострюють ситуацію.

Обмеженість у часі часто викликає фізичне та розумове перевантаження, прокрастинатор часто забуває про свої базові потреби. Як правило, на початкових етапах формування прокрастинації людина найбільш агресивно реагує на планування, уникає його і перекладає провину за власне недіяння на інших. Згодом ситуація може розвиватися у двох напрямах: робота не виконується взагалі та поступово призводить до депресії і погіршення самопочуття, або ж людина здійснює напружені ривки перед дедлайном, що згодом призводить до нервового виснаження та поглиблення прокрастинації [4, с.215].

Ю. Рудоманенко вважає, що прокрастинація призводить до усвідомленого ірраціонального страждання від відкладання важливих рішень та справ «на потім»; а також, що прокрастинатори можуть виявляти таку стійку особистісну особливість як ірраціональність [6, с.218]. Авторкою встановлено, що переважна більшість досліджуваних наполягає на почутті емоційного дискомфорту та наявності болісних психологічних станів від відкладання важливої діяльності та рішень. Також більшість опитаних вважає, що це погана звичка, яка призводить до негативних наслідків [6, с. 224].

За даними І. Гривнак прокрастинатори більшою мірою ризикують власним добробутом, прокрастинація може мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я. Студенти-прокрастинатори переважно погано харчуються, менше сплять і вживають більше алкогольних напоїв, ніж студенти, які з усім справляються вчасно; наприкінці навчального семестру частіше звертаються до лікарів зі скаргами на застуду, грип і шлункові захворювання; у прокрастинаторів спостерігають вищий рівень стресу, вони частіше страждають від гострих проблем зі здоров'ям і менше ведуть здоровий спосіб життя [1].

Отже, підсумовуючи можна стверджувати, що прокрастинація може значно вплинути на здоров'я студентської молоді, а це свідчить про незаперечну актуальність і важливість її вивчення й запобігання.

Список використаних джерел

1. Гривнак І. Психологічні особливості студентів схильних до прокрастинації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (23 жовтня 2020 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С.47-50.
2. Дубініна К. В. Причини прокрастинації особистості: теоретичний аспект. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи: збірник тез Всеукраїнської науковопрактичної інтернет- конференції з нагоди відзначення Дня науки- 2020 в Україні* (м. Київ, 21 травня 2020 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2020. С. 340- 343.
3. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2018. № 7 (52). С.172-180.
4. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений.* 2017. № 5 (45). С. 211–218.
5. Людвиг П. Победи прокрастинацию! Как перестать окладывать дела на завтра; пер. с чеш. Москва: Альпина Паблишер, 2014. 263 с.
6. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. № 2(13) 2019.

С. 213 – 231. DOI:https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Зеніна Ірина Володимирівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Гаврилова Надія Михайлівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», ст. викладач кафедри фізичного виховання

Проблема здорового способу життя з початку XXI століття стала дуже популярною не тільки в нашій країні, а й за кордоном. Світогляд людей, пов'язаний зі здоровим способом життя, став слабшати, вірні життєві орієнтири втрачатися. Знову поширюються нездорові форми поведінки, шкідливі звички. Здоров'я людей, особливо молоді, погіршується [5, с.491].

На думку А. В. Жарової, безсумнівно зростає роль вищої школи як соціального інституту, який може і повинен формувати не тільки компетентного фахівця, а й повноцінну особистість з такими якостями і властивостями, як фізичне і моральне здоров'я, соціальна активність, відповідальність і високі естетичні ідеали [3, с. 5-15]. Саме в вузах завершується основний процес формування всебічно розвиненої особистості [2], здатної до самоврядування і зміцненню власного здоров'я, до вибору свого шляху формування ЗСЖ.

В останнє десятиліття стали різко скорочуватися кількісно і якісно гуманітарні предмети в вузах. Світоглядні основи навчання підлітків і молодих людей ослабли. Проблема здоров'я людини пішла з низки першочергових. Як один з наслідків, здоров'я населення знову стало погіршуватися, в тому числі, серед молодих людей. Л. І. Акатов досліджує і виділяє ряд причин, що викликають аномальну поведінку людей, дисфункцію сім'ї, ураження свідомості дітей, особистості: економічні, асоціальні (алкоголізм, наркоманія, проституція), психолого-етичні (жорстокість, агресивність, конфліктність, подружня невірність, соціальна короткозорість, егоїзм, відчуженість членів сім'ї один від одного), медичні (різні захворювання) і ін. Сім'я для багатьох стає тягарем, а діти - тягарем удвічі. В результаті всього цього страждають не тільки дорослі, але, перш за все, діти. У них руйнуються найголовніші духовні якості - віра в людину, віра в себе, в гуманні відносини між людьми [1].

Тому, особливо в останнє десятиліття, проблема здоров'я молоді знову стала дуже актуальною. Але вона прийняла тепер іншу форму - проблеми здорового способу життя (ЗСЖ). Безумовно, проблема зміцнення здоров'я людини шляхом правильної організації його способу життя, дуже важлива. Але при цьому не можна забувати, що питання організації ЗСЖ повинні вестися комплексно. Комплексний підхід має на увазі одночасну реалізацію декількох напрямків роботи з молоддю: 1) фізична підготовка кожної людини шляхом зміцнення індивідуальної роботи з фізичного виховання; 2) спортивно-масова діяльність з молоддю, за допомогою чого вона втягується в цікаві і потрібні для неї заходи; 3) психологічна підготовка людини, його настрій на організацію здорового існування і обов'язково сила волі для цього; 4) світоглядна грамотність молоді.

Психологічна підготовка студентів здійснюється, перш за все, на заняттях з фізичної культури, диференційовано в основних, підготовчих і спеціальних медичних групах. Важливу роль в цьому можуть грати правильно організовані спортивно-масові та організаційно-культурні заходи, надовго залишаються в пам'яті молодих людей. Але особлива психологічна підготовка йде під час спортивних тренувань, де дуже важливою є роль тренера [6]. Значно складніше йде справа з