

діяльності, створюють можливість виразити своє індивідуальне ставлення до явищ і предметів навколишнього середовища, розвивають вміння слухати і чути, уважно ставитися один до одного.

Таким чином, інтерактивні заняття сприяють інтелектуальній підтримки, яка дає можливість розвитку рівня знань і умінь.

### ***Список використаних джерел***

1. Інтерактивне навчання. Дидактика новітньої школи. URL: [https://pidruchniki.com/73736/pedagogika/interaktivne\\_navchannya](https://pidruchniki.com/73736/pedagogika/interaktivne_navchannya).

2. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід роботи / [Уклад. О. Пометун, Л. Пироженко.] – К. : А.П.Н., 2002. – 136 с.

3. Карпук В.І. Курси дистанційного навчання / В.І.Карпук, А.О.Чемерис, П.І.Шевчук. Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2005. 72 с.

4. Софій Н.З. Про сто і один метод активного навчання / Н.З.Софій, В.У.Кузьменко. К.: Крок за кроком, 2004. 128 с.

### ***Черевко Марта Юрївна,***

психолог відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення Львівського державного університету внутрішніх справ

## **ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

У теперішніх умовах карантину, зумовленого пандемією COVID-19, наше суспільство змушене пристосовуватися до нових реалій життя, які кардинально змінюють ті, до яких ми звикли. Самоізоляція та заборони масових зібрань наклали свій відбиток і на навчальні заклади у державі, відправивши учнів та здобувачів вищої освіти на дистанційне навчання, яке до сьогодні для них було маловідоме. Здавалося б, таке вимушене нововведення повинно було би сприяти підвищенню продуктивності роботи, адже тепер отримана змога працювати у комфортних умовах домашньої атмосфери, де нічого не заважає, а, навпаки, сприяє кращому процесу навчання.

Однак, не для всіх такі умови виявилися сприятливими. Для деяких здобувачів дистанційне навчання стало справжнім випробуванням, адже опинившись в умовах, де вони отримують більш-менш відносну особисту свободу, то починають розслаблятися і відкладати на потім важливі завдання, віддаючи перевагу тим, які для них здаються більш цікавими на даний момент, усвідомлюючи, що такі дії можуть призвести до неприємностей у майбутньому. Це явище у психології здобуло назву «прокрастинація» [1].

Дане явище відоме здавна, але найбільшого поширення здобуло відносно недавно. У сучасному світі, який відкриває перед особистістю величезний діапазон можливостей, ми починаємо усе частіше вдаватися

до прокрастинації через так званий «параліч рішень» – проблему вибору, у якій чим більше відкривається можливостей перед особистістю, тим складніше їй стає на щось наважитися. Обмірковування усіх варіантів потребує значних зусиль, внаслідок чого обрати щось одне не вдається і ми відкладаємо прийняття рішення на більш вдалий час. І чим складніші варіанти, з яких доводиться обирати, тим більше зростає шанс відкласти. Окрім того, виникає вірогідність, що у результаті людина залишиться невдоволеною своїм вибором і буде уявляти, що було б, якби вона обрала інший, або ж усвідомлено буде шукати недоліки у обраному варіанті.

Прокрастинація призводить до зниження продуктивності, а усвідомлення людиною того, що вона не в повному обсязі використовує свій потенціал, викликає самодокори та фрустрацію, що лише погіршує ситуацію, викликаючи наростання стресу [3].

Відкладання справ на потім може також виникати і через те, що у житті особистості з'являються дуже багато «треба», які витісняють її «хочу». Звісно, життя та діяльність людини не можуть складатися виключно з тих речей, які ми хочемо робити, але ми можемо намагатися зробити усе для того, щоб знайти ідеальний баланс між обов'язками та відновленням власних ресурсів задля підтримання оптимального самопочуття без докорів сумління.

Існує безліч прийомів боротьби із прокрастинацією. Розглянемо більш детально ті, які найлегше реалізувати самостійно та допомогти собі у виконанні важливих завдань.

Найперше, що може значно допомогти зосередитися на роботі – це структурування та правильний розподіл власного часу. Слід пам'ятати, що час – безцінний ресурс, яким кожна людина повинна навчитися володіти задля ефективного виконання усіх завдань та з урахуванням власних можливостей. Планування власного дня, чіткий розпорядок дій дозволить виконувати максимум запланованого і залишати для себе час на відпочинок. Як результат: особистість матиме чіткі часові рамки, в межах яких їй необхідно виконати певне завдання і намагатиметься в них вкластися, щоб не порушувати власний графік і не приносити «в жертву» зайві години перепочинку.

Також можна розділяти і саме завдання на етапи і виконувати ті по мірі зростання складності: від найлегшої частини, до найважчої. Тут на допомогу приходить активація механізму післядовільної уваги, коли вимушена концентрація переходить у невимушену і людина, ніби за інерцією, виконує завдання і не відволікається, що значно підвищує її продуктивність.

По можливості обмежити усі відволікаючі фактори. В домашніх умовах виникає спокуса постійно переключати увагу, через що концентрація розсіюється та іноді стає неможливо «зібратися з думками», щоб знову зануритися у роботу. Тут відіграє значну роль сила волі та самодисципліна, які дозволять не відволікатися на

другорядне, навіть за умови, якщо це видається цікавішим за поставлене завдання. Слід пам'ятати, що витрачений на відволікання час буде «конфіскований» з відведеного на відпочинок.

Дієвим також буде прийом самомотивації, за допомогою якого можна нібито укласти угоду із собою, пообіцявши за вчасно та якісно виконану роботу певну нагороду, а у разі невиконання – штрафне стягнення. Звісно, що нагороди хотітиметься більше і тому продуктивність значно підвищиться, що дозволить без затримок та зайвих відволікань впоратися з поставленим завданням [4].

Наведені вище прийоми у більшості випадків дозволяють особистості набагато ефективніше та легше виконувати будь-які завдання вчасно та без затримок. Однак, варто зауважити, що вони не допоможуть позбавитися від проблеми цілком, адже спрямовані, скоріше, на екстрену допомогу, коли необхідно терміново подолати прокрастинацію.

Постійне відкладення справ – це лише «верхівка айсбергу» справжньої причини виникнення даної проблеми. Для того, щоб впоратися з прокрастинацією раз і назавжди, необхідно прислухатися до себе та зрозуміти, чого насправді хочеться, розібратися, що саме викликає небажання щось робити. Це можуть бути і страх невдачі, страх обов'язків, відчуття безпорадності, загальний занепад сил та емоційне виснаження. Можливо, необхідно організувати своє життя таким чином, щоб у ньому бачити сенс, адже якщо у тому, що необхідно робити, не знаходити користі для себе, справа навряд чи буде приносити задоволення людині та робити її щасливою.

У випадку, коли самотужки знайти причину не виходить, виникає необхідність звернутися по допомогу до психолога, який допоможе особистості впоратися з прокрастинацією у декілька етапів роботи:

- 1) проаналізує прояви, джерела та наслідки прокрастинації, виявить основні передумови, які мають вирішальне значення для виникнення бажання відкласти виконання справи;

- 2) проведе роботу з уваленнями людини про її здібності та успішність, попрацює над самооцінкою та рівнем домагань;

- 3) сформує у особистості навички адекватного розподілу часу, постановки та досягнення цілей, а також вміння оцінювати складність завдання та зусилля, які необхідні для його виконання [2].

Дані етапи роботи можна проходити як в рамках індивідуальної терапії, так і у групі, але основним завданням психолога стане формування у особи достатнього рівня самостійності, щоб вона мала змогу у подальшому самостійно та успішно знаходити для себе найбільш оптимальні шляхи та способи подолання прокрастинації.

### *Список використаних джерел*

1. Барбанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 91–104.
2. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – М.: Питер, 2011. – 380 с.
3. Людвиг П. Победы прокрастинацию. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 263 с.
4. Ульянова Н. Прокрастинация – не порок, а механизм для адаптации. Как перестать заикливаться на продуктивности и начать радоваться жизни. [Электронный ресурс] / Наталья Ульянова // НОЖ. Интеллектуальный журнал о культуре и обществе. – Режим доступа : <https://knife.media/psychology-of-procrastination/> – Назва з екрана.

### *Шевяков Олексій Володимирович,*

професор кафедри психології та педагогіки  
Дніпропетровського державного університету  
внутрішніх справ, доктор психологічних наук,  
професор

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СОЦІОТЕХНІЧНИХ СИСТЕМ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Незважаючи на існуючі доробки, треба констатувати, що проблема психологічного забезпечення діяльності фахівців нині недостатньо досліджена і в теоретико-методологічному, і в практично-впроваджувальному аспектах. Це можна пояснити тим, що вона розглядалася здебільшого з позицій психологічного забезпечення функціонування, а не розвитку соціотехнічної системи діяльності (СТСД).

На нашу думку, СТСД – це принципово нові системи діяльності, які мають особливий компонентний склад: є певна діяльність, у якій проектується деякі «організованості», котрі потім залучаються в іншу діяльність, яку вони тим же чином організують і розвивають, удосконалюючи процеси вирішення проблем. Отже, розвиток є однією із визначальних рис СТСД і означає мобілізацію фахівців, у тому числі у закладах вищої освіти, для її якісної зміни [1, с. 120].

За останні двадцять років з'явився особливий тип СТСД як втілення інформаційних технологій (машинізовані засоби обробки даних та знань, які реалізуються автоматизованими інформаційними системами). У сучасному теоретичному та соціально-науковому поясненні робиться наголос на конструюванні, створенні штучних