

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Факультет природничої, спеціальної і здоров'язбережувальної освіти
Поморська академія у Слупську «Інститут біології і наук про землю»
Вроцлавський університет, Польща,
Грайфсвальський університет (м. Грайфальд, Німеччина),
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II (м. Берегове),
Факультет державної політики, Сілезький університет в Опаві (Чехія),
Національний природний парк «Гомільшанські ліси»,
ГО «Українське ентомологічне товариство»

До 300-річчя з дня народження Г. С. Сковороди

III МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«ПРИРОДНИЧА НАУКА Й ОСВІТА:
СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»

22-23 вересня
(електронне видання)

Затверджено редакційно-
видавничою
радою Харківського національного
педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
протокол № 10 від 19.10.2022 р.

Харків – 2022

Редакційна колегія:

Бойчук Ю. Д., д. пед. н., професор, член-кореспондент НАНПУ України; Іонов І. А., д. с.-госп. н, професор, член-кореспондент НААН України; Комісова Т. Є., к.б.н., доцент, Леонтєв Д. В., д.б.н., професор; Чаплигіна А.Б. д.б.н., професорка, Маркіна Т. Ю., д.б.н., професорка; Твердохліб О. В., к.б.н., доцент; Галій А. І., к.б.н., доцент., Науменко Н.В. к.пед.н., доцент.

III Міжнародна науково-практична конференція «**Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку**», (22-23 вересня 2022 р.),збірник тез. – Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. – 175 с.

Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
Протокол № 10 від 19 жовтня 2022 р.

У збірці представлено матеріали науково-практичної конференції метою якої було обговорення і пошук розв'язання актуальних проблем та узагальнення нових теоретичних і прикладних результатів природничої науки і освіти, шляхи організації ефективного міжнародного наукового співробітництва. У представлених матеріалах висвітлено наукові і прикладні результати природничої науки і освіти, що присвячені питанням сучасної біології, спеціальної психології та педагогіки здоров'язбереження.

Для біологів, екологів, хіміків широкого профілю, фахівців у галузі спеціальної та інклюзивної освіти, викладачів, аспірантів і здобувачів закладів вищої освіти

©Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ОРНИТОФАУНА ПОЛІГОНУ ТВЕРДИХ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ В УРОЧИЩІ СВИНЕНЬКЕ (ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСТЬ) Д.І. Юзик, А.В. Юзик	49
ДО ГНІЗДУВАННЯ <i>PHYLLOSCOPUS SIBILATRIX</i> У СОСНОВОМУ ЛІСІ НПП “ТОМІЛЬШАНСЬКІ ЛІСИ” О.О. Ярис	53
СЕКЦІЯ «ПОПУЛЯЦІЙНІ ТА СИНЕКОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ».....	55
ПОПУЛЯЦІЯ <i>SUS SCROFA</i> В ЧЕРНІГІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ О.Г. Волошин ¹ , Ю.О. Карпенко, Н.О. Волошина	55
СЕКЦІЯ «БІОТЕХНОЛОГІЯ, АГРОЕКОЛОГІЯ ТА РАЦІОНАЛЬНЕ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ»	58
ТВАРИННІ ВІДХОДИ ЯК ДЖЕРЕЛО ЗАБРУДНЕННЯ ДОВКІЛЛЯ В.О. Груздова., Ю.В. Колошко	58
МЕХАНІЗМ ТОЛЕРАНТНОСТІ РОСЛИН ДО ТОКСИЧНОЇ ДІЇ ВАЖКИХ МЕТАЛІВ І.М. Журавльова, В.К. Ферлій	59
НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНІ ХВОРОБИ І ШКІДНИКИ РОСЛИН РОДИНИ ПАСЛЬОНОВІ SOLANACEAE Чепурна Н.П., Мухіна О.Ю.	62
СЕКЦІЯ «ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ І ТВАРИН»	64
ОЦІНКА ВПЛИВУ ЕЛЕКТРОННИХ ЦИГАРОК НА СТАН РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ Комісова Т.Є., Коваленко Л.П., Осинський М.І., Клименко О.І.	64
СТАН БУКАЛЬНОГО ЕПТЕЛІУ ДІТЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП О.О. Коритна, І.О. Ликова	66
МОТИВАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК КРИТЕРІЙ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ І.Ю. Кузьміна	68
ФІЗІОЛОГІЧНА РОЛЬ ІФР-1 У РОЗВИТКУ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ О.В. Пивоваров	70
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАСИВНОГО ПАЛІННЯ БАТЬКІВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СТАН ІМУНІТЕТУ ЇХНІХ НАЩАДКІВ В.М. Ткаченко	71
PERSONAL ANXIETY IN ADOLESCENT AND ADOLESCENT AGE M.S. Fendrikova, S.N. Kots, V.P. Kots	75
ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПИТАННЯ ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В.К. Ферлій, наук. кер. С.М. Коц, В.П. Коц	78
СЕКЦІЯ «МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТВАРИН ТА РОСЛИН».....	81
АНАЛІЗ ЕКСТЕР'ЄРНИХ ТА РОБОЧИХ ЯКОСТЕЙ КОНЕЙ РИСИСТИХ ПОРІД ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕКСПЕРТНОЇ ОЦІНКИ НА ФІЛІЇ "ОДЕСЬКИЙ ШОПДРОМ" ДП "КОНЯРСТВО УКРАЇНИ" С.Ю. Косенко, А.В. Буренко, В.С. Чебан	81

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПИТАННЯ ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

В.К. Ферлій, наук. кер. С.М. Коц, В.П. Коц

PROCRASTINATION AS A ISSUE OF IMPAIRMENT

V. Fairlie, S. Kots, V. Kots

Annotation. The work is devoted to the study of the phenomenon of procrastination among student youth. Procrastination is a tendency to constantly postpone important and urgent matters, which leads to life problems and negative psychological states. Unlike an ordinary lazy person, a procrastinator is always busy with something. As a result of the research, it was found that the phenomenon of procrastination among students is present. 84+2% of students put things off "until the last". It is necessary to acquaint students with the meaning of this state and with effective methods of combating it.

Key words: *procrastination, mental state, mental capacity.*

ція (від англ. procrastination - затримка, відкладання; від лат. cras - завтра або crastinus - завтрашній і лат. pro - для, заради) - схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем та негативних психологічних станів. Постійне відкладання справ «на потім» спостерігається, за статистикою, у 15% - 20% людей. Цей стан фактично на протилежній стороні осі станів працездатності - по відношенню до «трудоголізму» [7].

За деякими даними [3], на відміну від звичайної ледачої людини, прокрастинатор завжди чимось зайнятий, але як правило, це непродуктивна та неефективна діяльність, яка не приносить ні особистого розвитку, а ні матеріального добробуту. Зрозуміло, що це як не є єдино можливе визначення, так і важко виділити її.

Так, науковці Артур Фріман та Роуз Девульф вважають, що прокрастинація виникає через: 1) впевненість у «нерозумності» певної дії; 2) небажання робити те, що потрібно («стратегія уникнення»); 3) страхи; 4) слідування моделі поведінки – вибір легкого, приємного, швидкого, а не важкого, нецікавого, та такого, що не принесе негайний результат; 5) невпевненість у своїх здібностях.

Нами було проведено опитування, яке показує можливу присутність прокрастинації. В опитуванні, що складалося з 5 питань, брало участь 25 студентів, тобто така група, яка займається розумовою діяльністю.

На перше питання «Як часто ви відкладаєте найскладніші питання "на потім", виконуючі найпростіші?» 56% респондентів відповіли «інколи» 32% відповіли «часто», 8% - «завжди», і 4% - «ніколи».

На питання «Як часто, коли бачите різні повідомлення у месенджерах, не хочете одразу відповідати на них?» 60% відповіли «інколи», 28% відповіли «часто», 12% - «ніколи».

На питання «Як часто коли, ви сідаєте за важливу роботу, відволікаєтеся на щось незначне?» 48% респондентів відповіли «часто», 48% - «інколи» і 4% - «ніколи».

На питання «Як часто ви відкладаєте справи "до останнього» « 52% відповіли «інколи», 32% респондентів - «часто» 16% - «ніколи».

На питання «Як часто ви чекаєте "особливого часу" для виконання того чи іншого завдання?» [4] 80% респондентів відповіли «інколи», 16% - «часто» і 4% - «ніколи».

Таким чином, за результатами опитування можна зробити висновок, що проблема прокрастинації у повсякденному житті людини дуже розповсюджена. Тому постає питання які методи боротьби з цим синдромом існують.

Для подолання прокрастинації існує багато різних методів. Один з найпоширеніших “Метод Помідора”

Техніка Pomodoro виникла наприкінці 1980-х років, коли звичайний студент на ім'я Франческо Чирілло шукав дієві методи щодо поліпшення своєї успішності у виші [1]. Згідно цього методу :

1. Чітко визначте завдання, яке будете виконувати.
2. Встановіть таймер на 25 хвилин.
3. Ці 25 хвилин працюйте, ні на що не відволікаючись, і не дивіться на час. Навіть якщо в голову приходять думки, що заважають працювати, негайно повертайтеся до роботи.

4. Ваш час вичерпано. Ви точно мали зробити свою справу або її частину, яка займає 25 хвилин. Маєте коротку перерву — 5 хвилин. Послухайте музику, випийте чаю, погладьте домашнього улюбленця, якщо займаєтеся справами вдома.

5. Якщо ваша велика справа поділена на частини, після кожного четвертого таймера робіть тривалу перерву — від 15 до 30 хвилин.

Ще один розповсюджений метод “швейцарського сиру” це надзвичайно дієвий інструмент від зірки в царині тайм-менеджменту Алана Лакейна з його книги «How to get control of your time and your life» («Як контролювати ваше життя і ваш час»).[5]

Треба уявити велику головку швейцарського сиру, а себе — мишею, яка дуже хоче ним поласувати. Сир — це і є ваше велике завдання.

1. Не варто повертатися до завдання по кілька разів, щоб розгризти дірку великого розміру.

2. Приступаючи до великого проекту, першого завдання приділіть тільки 10 хвилин:

3. Складіть перелік справ на папері, ПК, розподіліть справи для виконавців і т. Д.

4. Постарайтеся не перевантажуватися роботою. Підхід до роботи повинен бути раціональний і спокійний. Ніяка доплата, яка компенсує за терміновість, не відновить ваші внутрішні сили і розхитані нерви.[2]

Загалом для подолання прокрастинації грає значну роль воля. Воля - це властивість людини робити свідомі дії, які вимагають значної мобілізації психічних і соматичних резервів. Разом з тим воля — це спроможність переборювати біль, страх і відчай, здатність залишатися зібраним рішучим, і витривалим в будь-якій ситуації [6].

Таким чином, в результаті дослідження було виявлено, що явище прокрастинації серед студентів наявне. Необхідне ознайомлення студентів із змістом цього стану, та ознайомлення із ефективними методами боротьби з нею. Подолання прокрастинації запорука успіху у навчанні і роботі.

Список використаних джерел

1. Метод помідора. PLANER.IN.UA.URL:<https://planer.in.ua/metod-pomidora.html> (дата звернення: 13.09.2022).
2. Метод швейцарського сиру в тайм-менеджменті. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/metod-shvejcarskogo-siru-v-tajm-menedzhmenti.html> (date of access: 13.09.2022).
3. Прокрастинація в нашому житті. Інститут людини. URL: <https://il.kubg.edu.ua/struktura/sotsialno-psykholohichna-pidtrymka/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/korysni-statti/2445-prokrastynatsiia-v-nashomu-zhytti.html> (дата звернення: 13.09.2022).
4. Прокрастинація. Що таке прокрастинація і навіщо з нею боротися?. Педагогічний організатор. URL:http://metod-portfolio.blogspot.com/2015/10/blog-post_26.html (дата звернення: 13.09.2022).

5. Три способи подолати прокрастинацію, які дійсно працюють – журнал | «Освіторія». Освіторія. URL: <https://osvitoria.media/experience/5-sposobiv-podolaty-prokrastynatsiyu-yaki-dijsno-pratsuyuyut/> (дата звернення: 13.09.2022).
6. Коц С.М., Коц В.П. (2016) *Фізіологія вищої нервової діяльності*. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.
7. Kots S.N., Kots V.P., Fendrikova M.S. Occupational work and mental health. International Forum: Problems and Scientific Solutions: with the Proceedings of the 10th International Scientific and Practical (P.286-291) Conference June 26-28, 2022. Melbourne, Australia: CSIRO Publishing House, 2022.