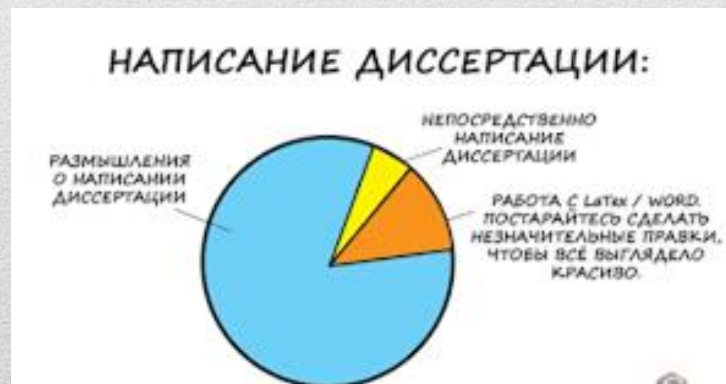


# Практичне заняття 23. Організація роботи над дисертацією





### ЛАБОРАТОРИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Smart Science Lab

#### Что такое лаборатория эффективных исследований Smart Science Lab?

Это учебно-консультационный проект, созданный командой неравнодушных исследователей с целью продвижения идей о том, что:

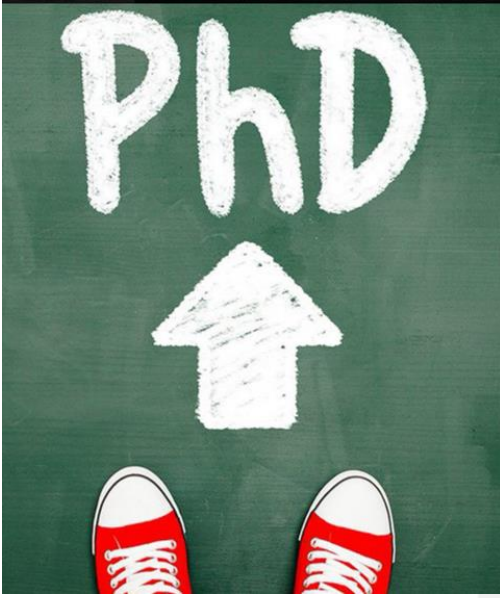
- каждый может провести качественное научное исследование
- необходимые для научной деятельности навыки поддаются развитию
- научное исследование можно и нужно проводить эффективно

#### Чем занимается команда лаборатории эффективных исследований Smart Science Lab?

Команда лаборатории – это не мотивирующие спикеры, не гуру производительности или эксперты по управлению временем. Их цель не в том, чтобы мотивировать или вдохновлять. Их цель – помочь вам развить необходимые навыки для эффективного проведения научных исследований.

Для этого команда лаборатории занимается разработкой и проведением лекций и тренингов по направлениям

- основы академического письма
- развитие научных навыков
- проведение диссертационного исследования
- подготовка научной статьи, тезисов конференций
- создание научного бренда
- лайфхаки для учёных



Керівник:  
Олеся Вієцька

# Джерельна база

Меняйло В. І. Дослідницько-інноваційна діяльність: курс для аспірантів





# Як створити ідеальні умови для роботи над дисертацією?

3

---

Меняйло В. І. Дослідницько-інноваційна діяльність: курс для  
аспірантів



# Поради від SSLab (відео)

4

---

Меняйло В. І. Дослідницько-інноваційна діяльність: курс для  
аспірантів

Ідеальних умов не буває. Тому, не слід чекати, поки

- закінчиться семестр
- дитина піде в дитячий садок
- відремонтуйте принтер
- придбаєте новий стіл
- купите красиву канцелярію



# Почніть сьогодні

5

1. Затвердження теми дисертації.
2. Вивчення вимог до дисертації.
3. Розробка структури дисертаційної роботи.
4. Розробка плану роботи над дисертацією.
5. Створення файлу «Моя дисертація» на комп'ютері.



## З чого почати



# Один день з життя аспіранта (відео)

7

---

Меняйло В. І. Дослідницько-інноваційна діяльність: курс для аспірантів

- **Прокрастинація** (від лат. procrastinare) — психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або дають швидший результат



## **Прокрастинація – ворог дисертації**



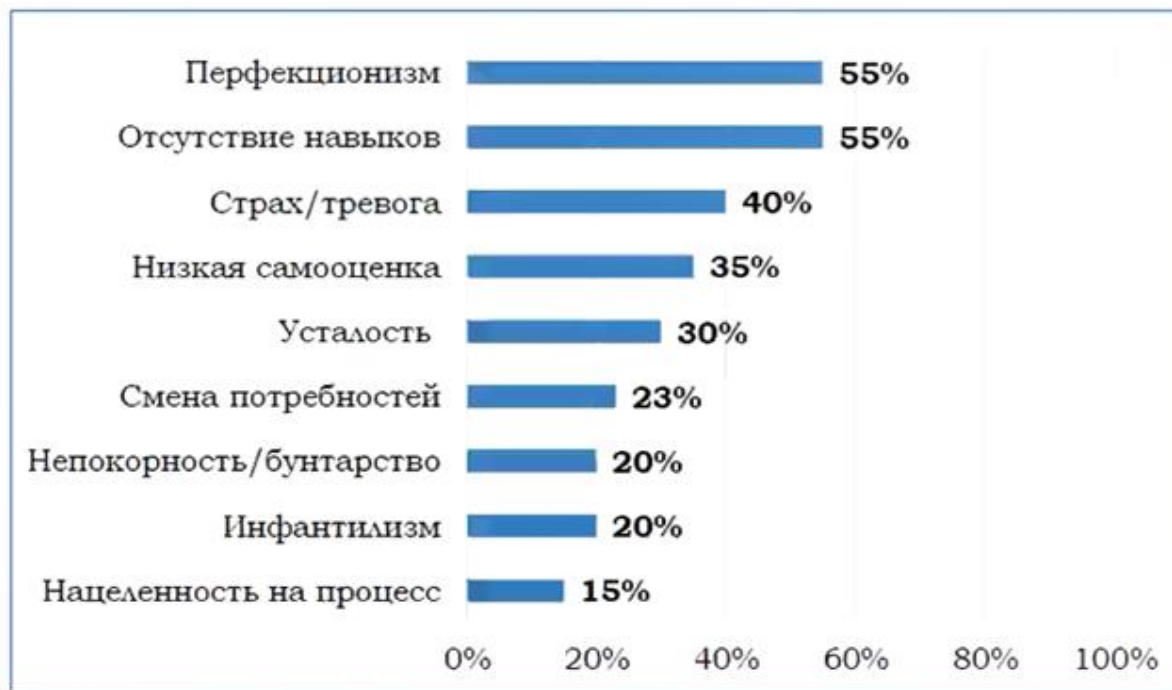




# Результати соціологічного опитування (відео)

10

## Причины прокрастинации у аспирантов и соискателей



# Причини прокрастинації

11

## Причина 1. Відсутність навичок



# Причини прокрастинації

12

**Які звички та відсутність яких навичок заважають мені у роботі над дисертацією?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Які навички та звички допомагають мені у роботі над дисертацією?**

- 1.
- 2.
- 3.

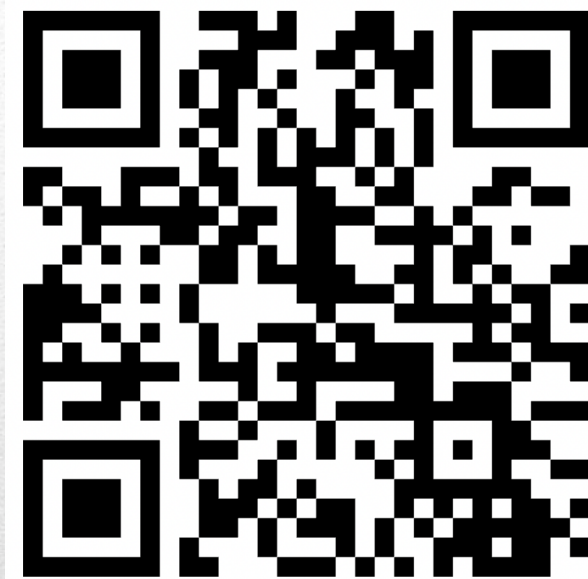
**Які навички та звички мені необхідно додатково розвивати?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# **Зробіть аналіз своїх навичок та звичок**

**13**

**Які навички та звички допомагають мені у роботі над дисертацією?**



<https://www.menti.com/bvfsi6paxx>

**Які звички та відсутність яких навичок  
заважають мені у роботі над дисертацією?**



<https://www.menti.com/85wftvdsdu>

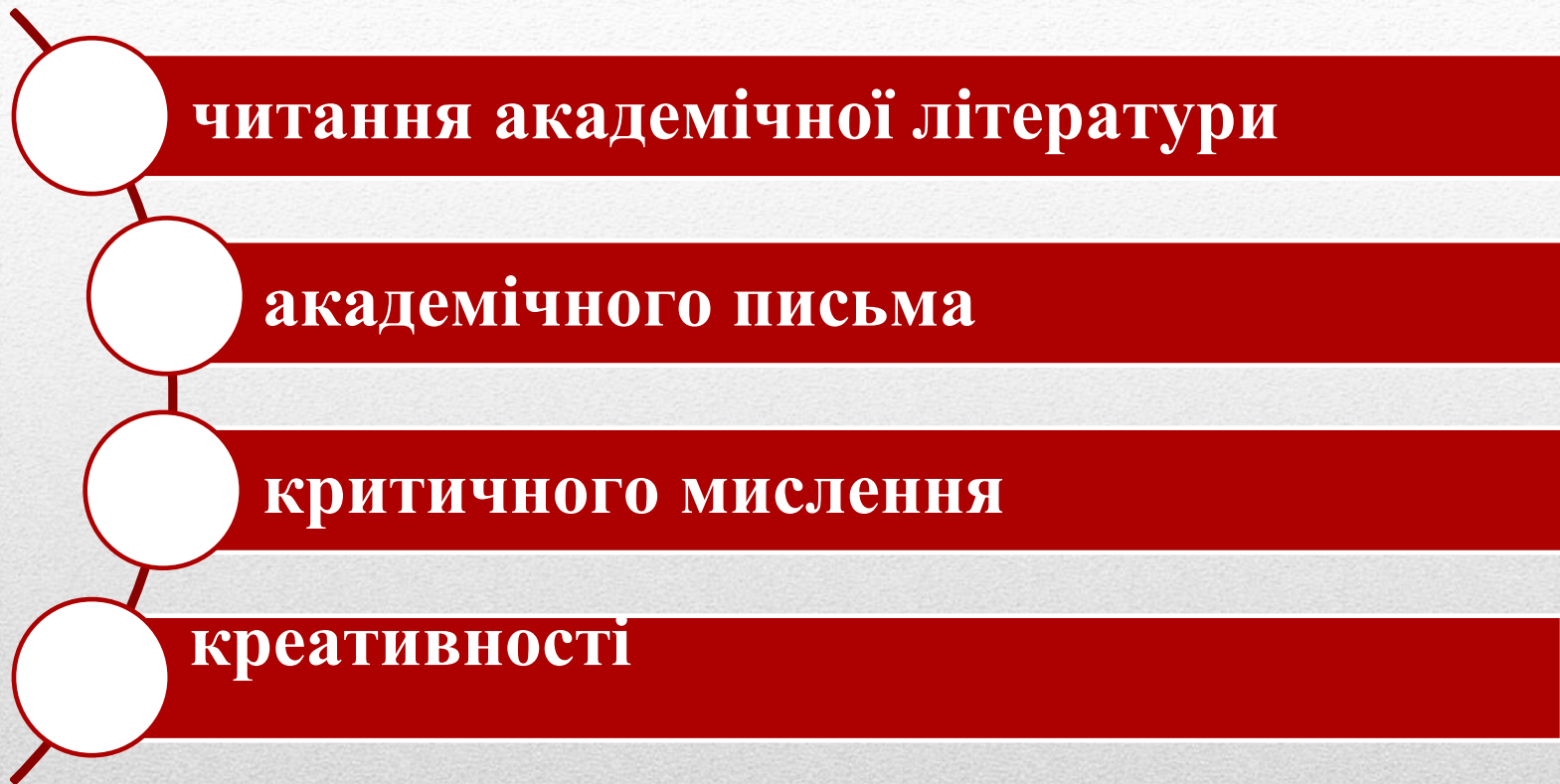
## Аналіз моїх навичок та звичок

Які звички та відсутність яких навичок заважають мені у роботі над дисертацією?	Які навички та звички допомагають мені у роботі над дисертацією?
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я не можу працювати щодня</li> <li>2. Я не вмію шукати першоджерела</li> <li>3. Мені важко розуміти наукові статті, тому читаю Wikipedia та схожі ресурси</li> <li>4. Я не маю звички робити помітки під час читання літератури</li> <li>5. Під час читання я не можу виділити аргументи</li> <li>6. Я не можу заставити себе писати текст</li> <li>7. Я не вмію структурувати текст</li> <li>8. Я постійно перечитую вже написаний текст, витрачаючи на це багато часу</li> <li>9. Я пишу ненауковою мовою</li> <li>10. Я не знаю, як генерувати ідеї</li> <li>11. Тощо...</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я володію навичками роботи з Excel та Statistica, тому можу проводити якісний статистичний аналіз</li> <li>2. Я читаю англійською мовою, тому можу працювати з першоджерелами</li> <li>3. Я добре концентрую увагу, тому можу читати у метро/автобусі</li> <li>4. Я вмію працювати з Microsoft Word, тому редагування тексту не займає багато часу</li> <li>5. Я добре володію українською мовою, тому пишу тексти без граматичних помилок</li> <li>6. Я рано пробуджуюсь, тому можу виділити 1-2 години на роботу зранку</li> <li>7. Я не страждаю прокрастинацією, тому не порушую встановлених дедлайнів</li> <li>8. Тощо...</li> </ol>
Які навички та звички я маю додатково розвивати?	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навички організації робочого часу</li> <li>2. Звичку писати щодня</li> <li>3. Звичку читати у будь-який вільний час</li> <li>4. Звичку не перечитувати текст багато разів до моменту, поки не прийде час редагування тексту</li> <li>5. Навички пошуку першоджерел та сортування літератури</li> <li>6. Навички критичного мислення, зокрема, як знаходити у тексті факти</li> <li>7. Навички генерації власних ідей</li> <li>8. Навички структурування тексту</li> <li>9. Навички писати науковою мовою</li> <li>10. Навички редагування тексту</li> <li>11. Тощо...</li> </ol>	

# Приклад

16





# **Розвивайте Ваші навички**

**17**

## Причина 2. Тривога або страх



# Причини прокрастинації

18



# Йдіть назустріч своїм тривогам та страхам

19

- Визначте причину свого страху (наприклад, Ви боїтесь зустрітися з Вашим науковим керівником).
- Складіть план, скільки разів Ви будете з ним зустрічатись.
- Робіть це настільки часто, на скільки це можливо (спеціально йдіть назустріч своїй тривозі).
- Рано чи пізно Ваш мозок зрозуміє, що зустріч з науковим керівником не така вже й страшна.

## Боротьба зі страхом



20

## Причина 3. Інфантилізм



# Причини прокрастинації

21

- **Інфантильність**, або **інфантилізм** (від лат. *infantilis* — дитячий) — відсталість у розвитку. Характеризується збереженням у людини фізичних або психічних рис дитячого віку. Потенційно основна причина інфантильності багатьох дорослих — **небажання брати на себе відповідальність**



## Інфантилізм

22

- Вважає, що йому всі винні, зокрема науковий керівник, колеги, викладачі.
- На питання щодо виконання дисертаційної роботи, знаходить безліч причин, жодна з яких не має відношення до нього самого.
- Звик завжди перекладати всі проблеми на інших.



## Інфантильний аспірант

23

**Починайте  
запитання зі слів  
«що», «як», «яким  
чином», а не «чому»,  
«коли» і «хто»**

**Використовуйте у  
запитанні особовий  
займенник «я», а не  
«ми», «ви», «вони»**

**Націлюйте  
запитання на  
вчинення  
конкретних вчинків**

# **Розвивайте проактивне мислення 24**



- Що **Я** мушу зробити, щоб визначитися з темою моєї дисертації?
- Яким чином **Я** повинен підготуватись до зустрічі з моїм науковим керівником?
- Де **Я** повинен пошукати журнал для моєї публікації?



## Ставте запитання собі

25

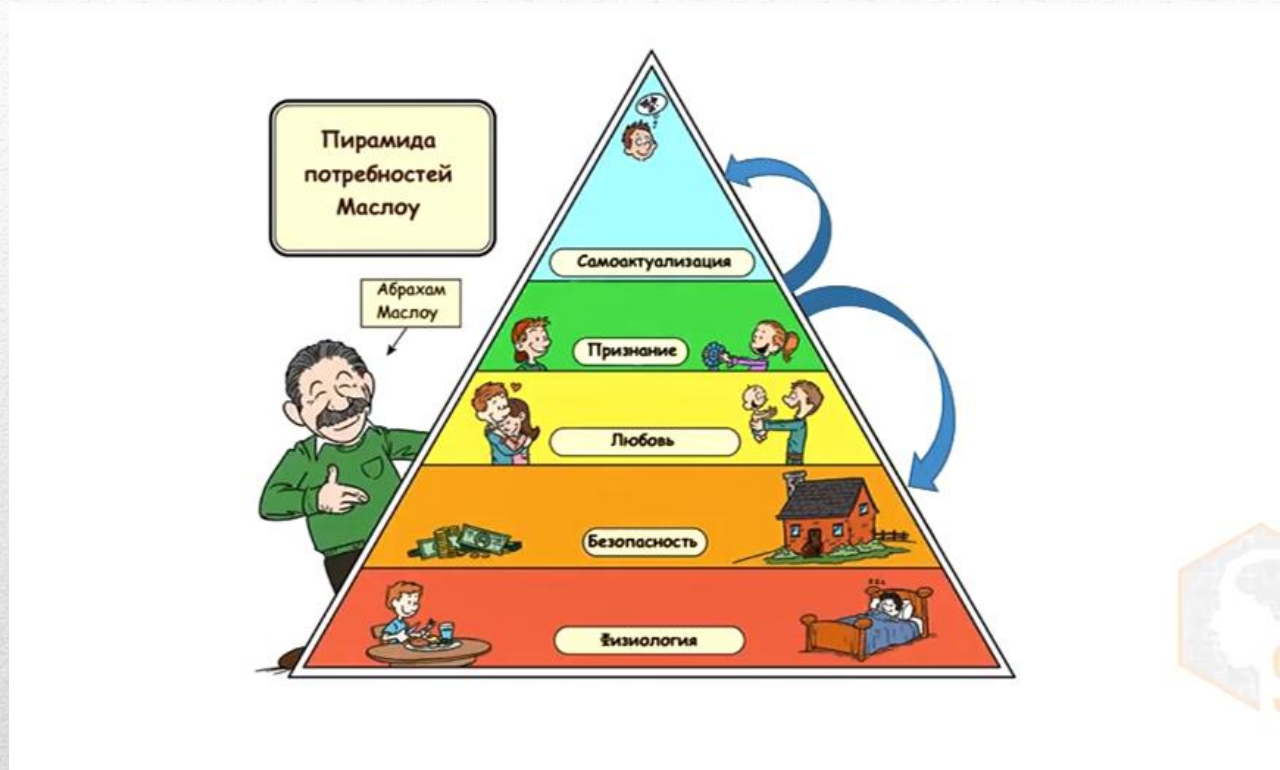
## Причина 5. Втома



# Причины прокрастинації

26

## Причина 6. Зміна потреб



# Причини прокрастинації

27

- Якщо у Вас змінились життєві обставини, потрібно повідомити про це наукового керівника і взяти час на врегулювання ситуації, а вже після цього повертатися до дослідження.
- Якщо розв'язання проблеми потребує значного проміжку часу, то можливі такі варіанти як:
  - переривання навчання за поважних причин;
  - відрахування з аспірантури з правом відновлення;
  - переведення на заочну або вечірню форму навчання



## Вирішіть базові потреби

28

## Причина 6. Втрата мотивації



# Причини прокрастинації

29

- **1. Автоматична мотивація.** Якщо Ви не змогли визначити для себе цінність підготовки дисертації; маєте відчуття, що задарма витрачаєте час; відчуваєте себе розбитим і пригніченим.
- **2. Зовнішня мотивація.** Якщо Ви вважаєте, що захист дисертації надасть Вам можливість підвищити свій статус, отримати надбавку до заробітної плати, справити сприятливе враження на оточуючих.
- **3. Нав'язана мотивація.** Якщо на Вас чинять тиск близькі або колеги, від Вас чогось чекають і Ви намагаєтесь уникнути почуття провини, страху або сорому, погодившись на підготовку дисертації.

**Неоптимальна  
мотивація**

- **1. Узгоджена мотивація.** Якщо Ви пов'язуєте роботу над дисертацією з чимось значущим для Вас: набуттям нового досвіду або можливістю зробити внесок у розвиток науки.
- **2. Інтегрована мотивація.** Якщо Ви пов'язуєте роботу над дисертацією з Вашим подальшим розвитком, життєвими чи професійними планами, наприклад, здобути науковий ступінь як можливість читати лекції студентам, брати участь у міжнародній співпраці.
- **3. Стан потоку.** Якщо Ви просто насолоджуєтесь процесом дослідження й отримуєте задоволення від роботи над дисертацією.

**Оптимальна  
мотивація**

- **1. Автоматична мотивація.** Якщо Ви не змогли визначити для себе цінність підготовки дисертації; маєте відчуття, що задарма витрачаєте час; відчуваєте себе розбитим і пригніченим.
- **2. Зовнішня мотивація.** Якщо Ви вважаєте, що захист дисертації надасть Вам можливість підвищити свій статус, отримати надбавку до заробітної плати, справити сприятливе враження на оточення.
- **3. Нав'язана мотивація.** Якщо на Вас чинять тиск близькі або колеги, від Вас чогось чекають і Ви намагаєтесь уникнути почуття провини, страху або сорому, погодившись на підготовку дисертації.
- **4. Узгоджена мотивація.** Якщо Ви пов'язуєте роботу над дисертацією з чимось значущим для Вас: набуттям нового досвіду або можливістю зробити внесок у розвиток науки.
- **5. Інтегрована мотивація.** Якщо Ви пов'язуєте роботу над дисертацією з Вашим подальшим розвитком, життєвими чи професійними планами, наприклад, здобути науковий ступінь як можливість читати лекції студентам, брати участь у міжнародній співпраці.
- **6. Стан потоку.** Якщо Ви просто насолоджуєтесь процесом дослідження та отримуєте задоволення від роботи над дисертацією.

<https://www.menti.com/mscxzew4t6>

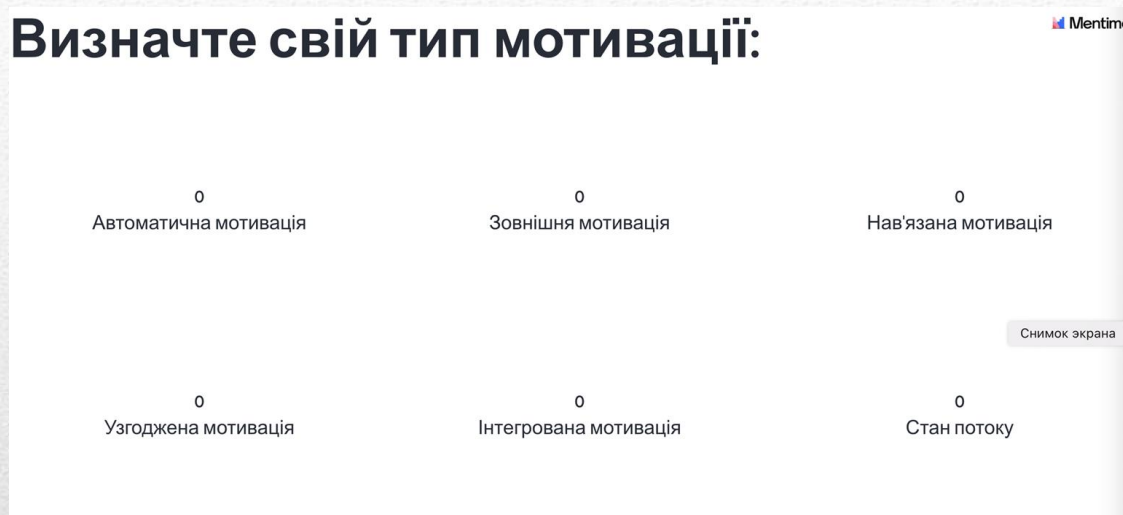
# Визначте свій тип мотивації

Меняйло В. І. Дослідницько-інноваційна діяльність: курс для аспірантів





## Визначте свій тип мотивації:





# Прагніть до стану з оптимальною мотивацією

1. Чому я це роблю?
2. Чи міг би я робити це краще?

1. Чи можу я навчитись чогось?
2. Чи я розвиваюся?
3. Чи можу я пов'язати підготовку дисертації з якоюсь важливою життєвою або професійною ціллю?
4. Чи може робота над дисертацією приносити мені задоволення?

1. Чого я досяг?
2. Чого я навчився?
3. У чому я став краще, ніж учора?
4. Як це вплине на мене завтра?

# Навчіться управляти своєю мотивацією

35

## Причина 7. Перфекціонізм



# Причини прокрастинації

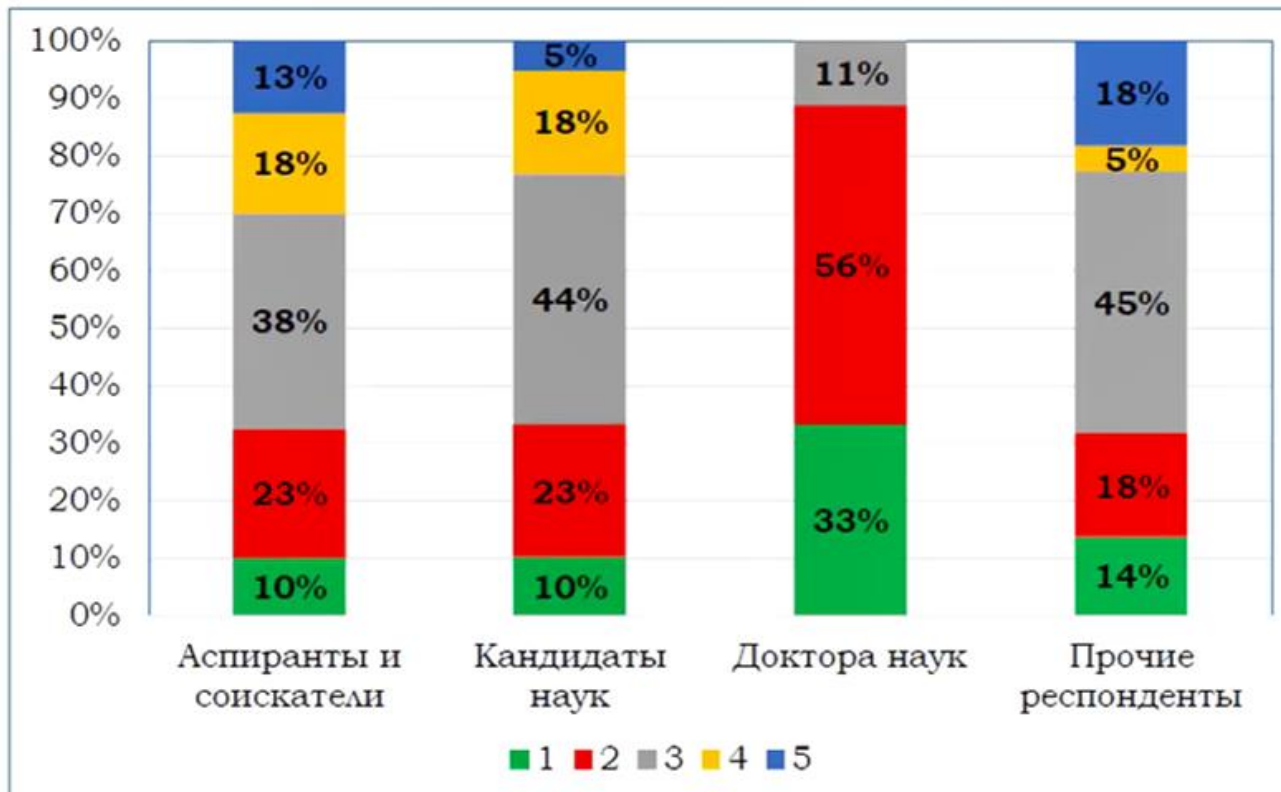
36

- У психології **перфекціонізм** (фр. *perfection* –вдосконалення) — віра в те, що ідеал може та мусить бути досягнутим. У патологічній формі є неприйняттям усього неідеального та загалом схильністю вважати його нездоровим.
- Проявляється бажанням робити все лише найкращим чином.



# ПЕРФЕКЦІОНІЗМ

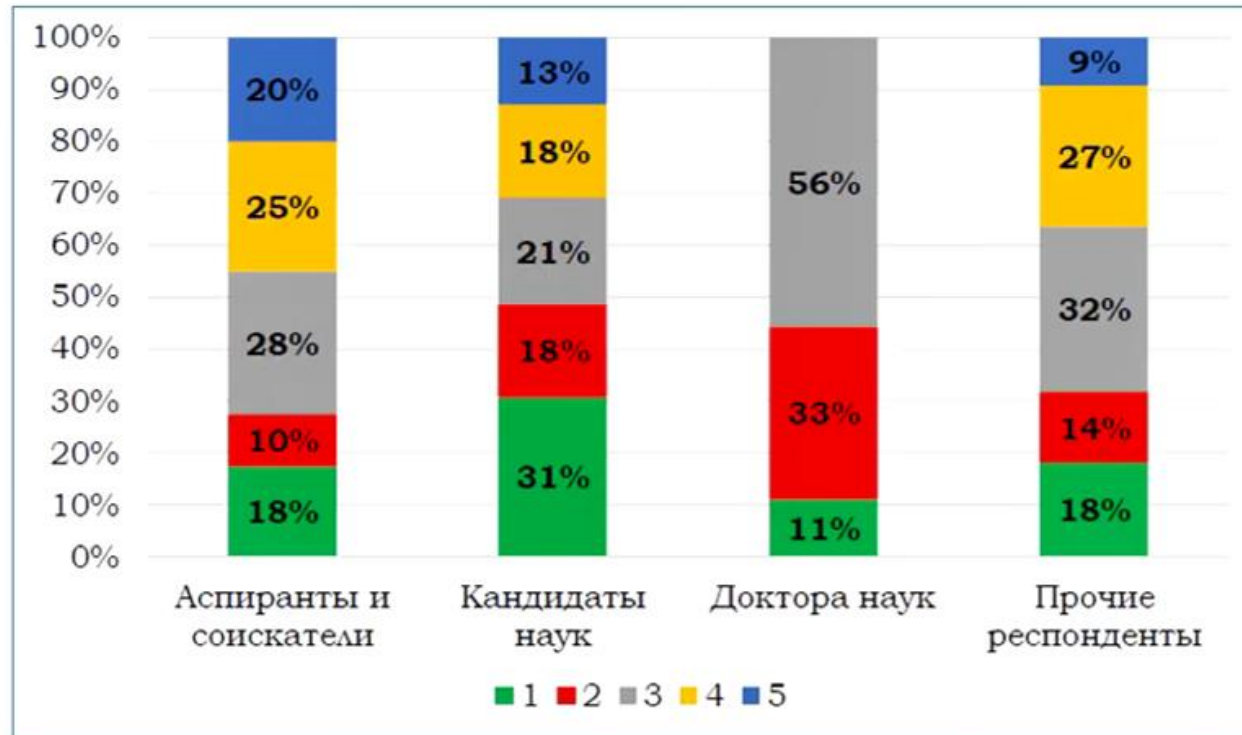
(1 – хорошо, 5 – плохо)



# Перфекціонізм: це добре чи погано ?

38

(1 – совсем не страдала , 5 – очень сильно пострадала )



# Чи страждала Ваша дисертація від перфекціонізму?

39



**Брене Браун**

- Перфекціонізм - це не теж саме, що прагнення проявити себе якнайкраще
- Перфекціонізм – це не теж саме, що самовдосконалення

# Міфи щодо перфекціонізму

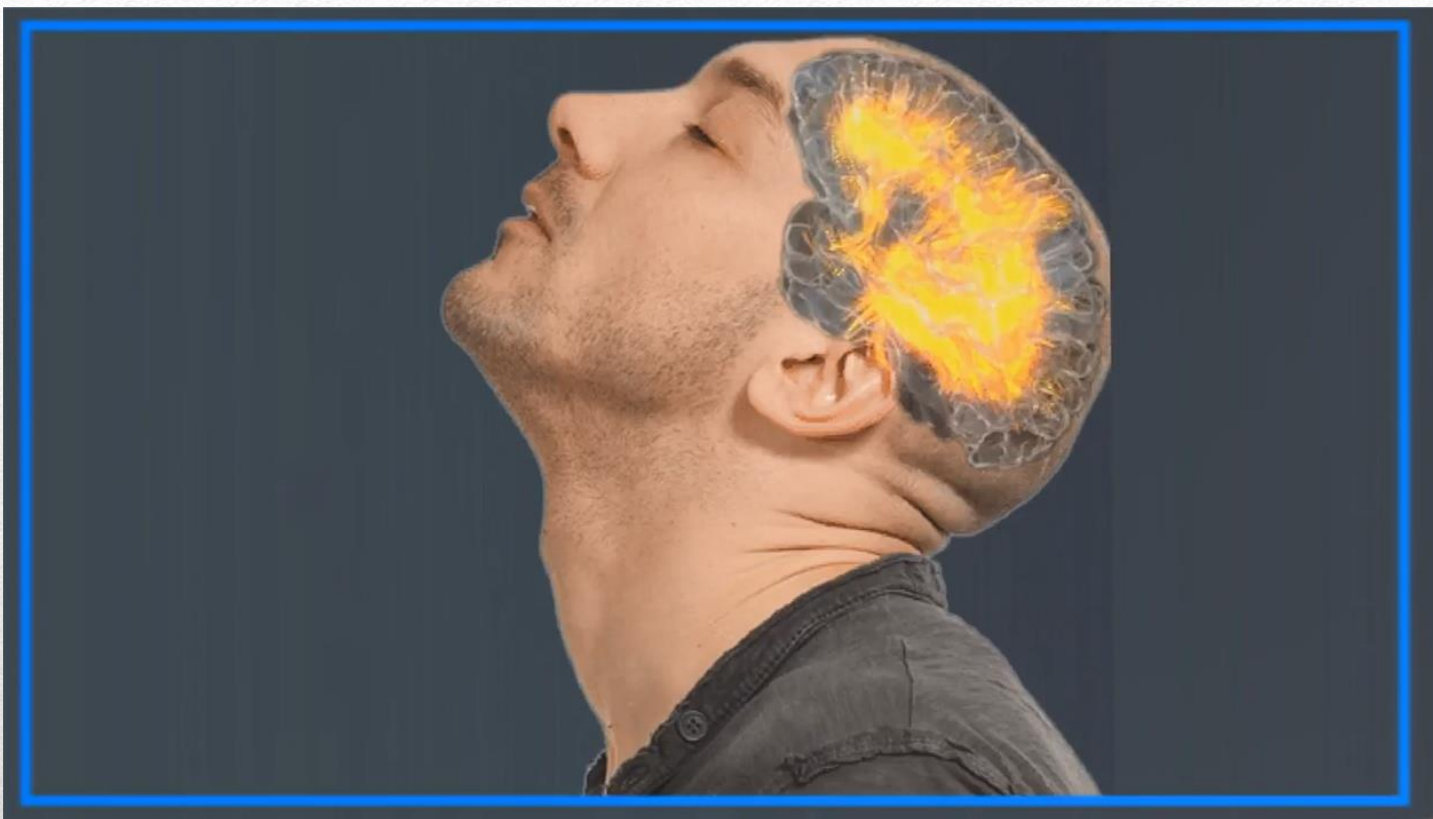
40



- **Перфекціонізм** — це переконання, що ідеал може і повинен бути досягнутий
- **Перфекціонізм** — це переконання, що недосконалий результат роботи не має право на існування



# Дисертація ніколи не буде представлена



# Тест на перфекціонізм (відео)

42



- Список того, чого Ви жодним чином не дозволите у своїй дисертації
- Список того, що Ви хотіли б бачити у своїй дисертації

# Складіть індивідуальні вимоги до дисертації

43

## Індивідуальні вимоги до дисертації

Що я ніколи не допущу у своїй дисертації?	Що я хотів би бачити у своїй дисертації?
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плагіат у всіх його проявах</li> <li>2. Фальсифікацію фактів та розрахунків</li> <li>3. Посилання на Wikipedia та інші непершоджерела</li> <li>4. Лінійний неструктурований текст, який не концентрує уваги на ідеях, які я хочу донести</li> <li>5. Не науковий стиль письма від першої особи</li> <li>6. Граматичні помилки у тексті</li> <li>7. Низьку концентрацію власних ідей або їх повну відсутність</li> <li>8. Наукову новизну типу «удосконалено поняття...»</li> <li>9. Відсутність глибокого аналізу теорії, в тому числі відсутність аналізу фундаментальних праць західних науковців з досліджуваної проблеми</li> <li>10. Застарілу статистичну інформацію, а також пункти присвячені демонстрації статистичної інформації без її глибокого аналізу</li> <li>11. Пункти повністю присвячені переписуванню нормативно-правових актів без глибокого аналізу їх впливу на поточну ситуацію та дослідження їх</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оригінальний авторський текст</li> <li>2. Чітко структурований нелінійний текст</li> <li>3. Чітку та якісну аргументацію своїх ідей</li> <li>4. Авторську візуалізацію ідей</li> <li>5. Науковий стиль письма</li> <li>6. Добросовісність у посиланнях на першоджерела</li> <li>7. Посилання на значну кількість публікацій західних науковців</li> <li>8. Посилання на статті, які опубліковані у якісних наукових журналах, які включені до міжнародних наукометричних баз</li> <li>9. Застосування як аргументи статистичної інформації, досліджень, рейтингів відомих у світі міжнародних організацій (OECD, World Bank, Transparency international тощо)</li> <li>10. Перевірені та актуальні статистичні дані</li> <li>11. Глибокий аналіз статистичної інформації зі сформованими висновками</li> <li>12. Оригінальні факти та авторські розрахунки</li> </ol>

# Приклад

44

## ***Задание на сегодня***

*Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда вы желали только совершенства? Сбросьте этот груз с плеч и оставьте мысли о совершенстве. Направьте свои усилия на то, чтобы ежедневно добиваться просто какого-либо улучшения.*



**РОЗУМІННЯ ПРИЧИН  
ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА  
ШЛЯХІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ  
ДОПОМОЖЕ ВАМ  
УНИКНУТИ БАГАТЬОХ  
АСПІРАНТСЬКИХ СТРЕСІВ**



- Приготувати заздалегідь всі необхідні матеріали: статті, чернетки, нотатки.
- Не займатися ніякими іншими справами під час роботи над дисертацією.
- Не підходити до телефону, а краще взагалі його вимкнути на цей час.
- Закрити усі вкладки браузера та не лізти у соціальні мережі.
- Налаштувати себе викласти все те, що передбачено та продумано у Вас за планом.
- Почати писати, не дивлячись ні на що, відповідно до Вашого плану.
- Не фокусуватися на тому, що ця частина дисертації дуже складна і Ви спробуєте іншим разом.

**ВСЕ – СЬОГОДНІ, ВСЕ – ЗА ПЛАНОМ!**

- *P.S. Ви чуєте, як стогне Ваша дисертація? Скоріше виходьте з Інтернету і повертайтеся, нарешті, до Вашого дослідження!!!*

# Поради щодо боротьби з прокрастинацією



Хороша  
дисертація - це вчасно  
написана дисертація

