МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА АГЕНЦІЯ ПРОМОЦІЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ГО “УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ “ЄДНАННЯ”
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Інститут медичних та фармацевтичних наук









Матеріали

Всеукраїнської конференції

“МІЙ СПОКІЙ – МОЯ СИЛА”

27 вересня 2024 р.

Київ
2024

Редакційна колегія:

Раєвська Яна Миколаївна — доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Клименко Іван Сергійович — кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Ковальський Євген Миколайович — голова Громадської ради при Міністерстві молоді та спорту України

Жукова Тетяна Володимирівна — голова управління громадської організації "Український центр розвитку культур "Єднання"

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(*протокол № 11 від 30.10.2024*)

Всеукраїнська конференція "Мій спокій — моя сила": зб. матеріалів конференції (м. Київ, 27 вересня 2024 р.) / ред. кол.: (голова) та ін. Київ: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024. 80 с.

ISBN 978-617-02-0407-3 (електронне видання)

У пропонованому збірнику подано тези доповідей учасників Всеукраїнської конференції "Мій спокій — моя сила" з проблематики гармонійного психічного розвитку молоді, психосоціальної підтримки, формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я та розвиток культури спілкування про психічне (ментальне) здоров'я серед молоді, дітей та підлітків. Тема психічного здоров'я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов'язана з умовами воєнного стану.

Збірник охоплює такі теми, як стратегії підтримки психоемоційної рівноваги людини, методи профілактики стресу, роль психології та духовних практик для досягнення спокою. Тема психічного здоров'я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов'язана з умовами воєнного стану. Особливо акцентовано увагу на практичній значущості ідей подолання тривоги та стресу, формування навичок самоконтролю, самопідтримки та розвитку емоційного інтелекту в умовах сучасної нестабільності.

Збірник тез доповідей учасників Всеукраїнської конференції "Мій спокій — моя сила" є цінним джерелом знань і натхнення для науковців, студентів, а також усіх, хто цікавиться поняттям ментального здоров'я. Матеріали даної конференції розширюють горизонти розуміння спокою як сили, що допомагає у пристосуванні до умов сучасного світу.

Матеріали подано в авторській редакції.
Відповідальність за зміст та оформлення матеріалів несуть автори.

ISBN 978-617-02-0407-3

© Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024

Клименко Іван
Тренінг психічного здоров'я "Мій спокій — моя сила" 47

Клименко Іван, Семко-Герега Ірина
Психологічні наслідки війни для дітей
з нейропсихологічними порушеннями 52

Любива Віталіна, Конопля Арсен
Ментальне здоров'я педагога крізь призму війни 55

Корман Олександр
Психотерапевтичні особливості впливу на комунікативну
функцію мозку 57

Леонтій Юлія, Павлюк Марія
Психологічні особливості прокрастинації у дорослому віці 59

Ненько Наталія
Професійне вигорання в умовах війни..... 62

Пархоменко Олег, Туриніна Олена
Соціально-психологічні особливості мотивації шахрайства працівників 64

Решетникова Аліна, Ткачук Тетяна
Вплив мізогінії та співзалежних стосунків на здоров'я жінок 68

Сухова Олена, Раєвська Яна
Соціально-психологічні особливості розладів харчової поведінки
у жінок молодого віку 70

Трюхан Аліна
Збереження психічного здоров'я за допомогою
позитивного мислення та ціннісних орієнтацій..... 73

Шаповалова Милана
Роль трансгенераційної травми у контексті здоров'язбережувального
простору особистості 75

Джерела

1. *Джон Кехо*. Квантовий воїн. Х.: Книжковий клуб "Клуб Сімейного дозвілля", 2020. 288 с.
2. *Дік Свааб*. Ми — це наш мозок. Х.: Книжковий клуб "Клуб сімейного дозвілля", 2018. 496 с.
3. Лучано Фадіга. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Luciano_Fadiga (дата звернення 19.11.2024)
4. *Носсрат Пезешкіан*. Психосоматика і позитивна психотерапія. (Електронна книга, 2008) : URL : https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-211-69499-2_73 (дата звернення 19.11.2024)
5. *Носсрат Пезешкиан*. Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии. К. : Akonit, 2004. 149 с.

ЛЕОНТІЙ Юлія
магістрантка кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ "ВНЗ "МАУП"

ПАВЛЮК Марія
д-р психол. наук, проф.
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
ПрАТ "ВНЗ "МАУП"

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

На сьогодення прокрастинація належить до основних причин зниження успішності у дорослому віці. Даний феномен негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я людини. Проблема прокрастинації є актуальною у теперішній час, так як цей стан притаманний для багатьох людей.

Психологічні знання та погляди на структуру, навантаження, механізми та причини виникнення феномену прокрастинації представлено в межах таких галузей, як: психоаналітична (С. Блатт, П. Квінлен, Дж. Бурка, Л. Юен, В. Міссідлайн, П. Макінтаєр, М. Хагбін, Дж. Феррарі, М. Оліветте й ін.); когнітивна (А. Елліс, В. Кнаус, Д.Росблюм, Дж. Сабіні, М. Сільвер, М. Стейнтон), біхевіоріальна (Т. Пичил, Дж. Ейнслі, Н. Мілграм, А. Блант, Л. Соломон, С. Мун).

Серед зарубіжних вчених феномен "прокрастинації" досліджували: А. Елліс, В. Кнаус, Дж. Бурка, П. Стіл, Дж. Феррарі. Опитувальники для дослідження прокрастинації розробили К. Леєм, Б. Такманом [3, с. 14].

Професор університету Калгарі Дж.Феррарі, який досліджував феномен прокрастинції у житті людини запропонував класифікацію прояву прокра-

стинації за індивідуальними особливостями людини, а саме її поведінки. Вчений пропонує розглянути особливості поведінки людей, які найбільше схильні прокрастинації:

1) "Нерішучі" — до цього типу прокрастинаторів належать люди, які схильні відкладати справи, які викликають у них тиск відповідальності. Здебільшого для них характерний принцип того, що якщо рішення не прийняти або щось не робити, то не допустиш помилку, а також не отримаєш незадовільний результат. До цих людей також належать перфекціоністи, які прагнуть "ідеалу" в своїй роботі.

2) "Уникаючі" — особи, в яких поведінка обумовлена уникненням виконання неприємниз завдань, а також оцінювання їхньої діяльності іншими людьми.

3) "Шукачі гострих відчуттів" до них належать активні прокрастинатори, які цілеспрямовано відкладають справи на потім, тому що їм подобається відчуття "емоційного сплеску адреналіну, який виникає в останній момент, коли термін на виконання завдання або прийняття рішення закінчується" [1].

Проблема прокрастинації серед дорослих належить до гострих проблем успішності в різних сферах життя. Вчені Н. Крейдун, О. Невоєнна та О. Поліванова дослідили психологічний портрет прокрастинатора та виокремили такі ознаки, як: виражена критичність, підвищена рефлексивність, непогодження із собою, недовіра до своїх уподобань і бажань, незадоволеність собою і своїми можливостями, низька здатність до саморегуляції прояву ліні, низький рівень самоповаги, нездатність до самокерування, схильність до переоцінювання власних можливостей [4].

Прокрастинація має загальні особливості, які розглядаємо, як ірраціональність, усвідомленість та негативні емоційні переживання. Ірраціональність це, коли людина наперед усвідомлює про негативні наслідки відкладання справи, але надає перевагу не змінювати ситуацію (не робити). Усвідомленість — особа не коригує свої плани, а лише свідомо відкладає намічене раніше. Негативні емоційні переживання — людина відчуває внутрішній дискомфорт (саме ця особливість є ключовою в розмежуванні таких понять, як "прокрастинація" та "лінь") [1].

До зовнішніх наслідків прокрастинації належить фінансова втрата, втрата роботи, нижчі оцінки, незавершена освіта чи навчальна програма, втрачені можливості, конфлікт із керівником/одногрупниками, зменшення робочих повноважень, нижчий кредитний рейтинг, напруга в стосунках із рідними чи друзями, нещасні випадки/хвороба/ фізичні травми, втрата друзів, розлучення у подружжі, штрафи від державних органів (податки, штрафи за парковку тощо), уникнення романтичних стосунків, дзвінки від кредиторів, зловживання шкідливими речовинами (алкоголь, ліки за рецептом чи без рецепта, наркотики) [4, с. 219].

Внутрішні наслідки: самокритика, незручність або сором, тривожність, відчуття загрози, брак зосередженості, провина, нездатність отримувати задоволення від іншої діяльності, відчуття шахраювання, напруга, фізична

біль, паніка, депресія, переживання або мандраж, фізичне виснаження, стрес, фізичне захворювання, безсоння, або інші порушення сну, заперечення, відчуття некомпетентності, відчуття постійного переслідування списком справ, "заблокованість мозку" в останню хвилину, відчуття ізоляції, відчуження.

Отже, прокрастинація негативно впливає на життя людини, адже супроводжується нервовою напругою, емоційним та фізичним стресом, відчуттям провини, зниженням самооцінки, погіршенням відносин з людьми через невиконання зобов'язання). Всі перелічені симптоми впивають не тільки на успішність, але й на фізичне та психічне здоров'я людини.

Для подолання прокрастинації першочергово потрібно усвідомити причину прокрастинації, а потім використовувати техніки, які допоможуть подолати прокрастинацію. Наприклад: ставити реалістичну ціль; розбивати свою мету на дрібніші конкретні міні-цілі; оцінювати реальний (а не бажаний) час; просто почати; використовувати наступні п'ятнадцять хвилин; бути готовими до перешкод та затримок; коли є можливість делегувати свої завдання; берегти свій час; остерігатися своїх виправдань; винагороджувати себе за успіхи, які робили в процесі досягнення цілі; фокусуватися на зусиллях а не на результатах, приймайти свою прокрастинацію як сигнал.

Джерела

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.
2. *Базика Є. Л.* Феномен психофізіологічного стану прокрастинації. *Міждисциплінарні дослідження в науці та освіті: Психологічні науки*. 2012. № 1. С. 13–18.
3. *Базика Є. Л.* Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2014. № 5. С. 23–30.
4. *Ландик А.* Академічна прокрастинація. Феномен прокрастинації в навчально-виховному процесі: виховання, 2019: (DOC) Академічна прокрастинація. Феномен прокрастинації в навчально-виховному процесі: шляхи подолання. Анна Ландик. Academia.edu.