

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Одеська юридична академія»

**ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ
УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ
ТА ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ ХХІ СТОЛІТТЯ:
СИНЕРГІЯ НАУКОВИХ, ОСВІТНІХ
ТА ТЕХНОЛОГІЧНИХ РІШЕНЬ**

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної
конференції

19 травня 2023 року

У двох томах

Том 1



Видавництво
«Юридика»
2023

УДК 005.332.2(4):316.42(477)"364""20"(062.552)
Є24

Рекомендовано до друку Вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № 3 від 16.06.2023 р.)

За загальною редакцією **С. В. Ківалова**.

Відповідальний за випуск **М. Р. Аракелян**.
Матеріали видано в авторській редакції.

Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та
Є24 глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх
та технологічних рішень : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-
практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за загальною редак-
цією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. –
Т. 1. – 790 с.

ISBN 978-617-8263-39-3

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень». У першому томі збірника містяться наукові напрацювання вчених, практиків, військовослужбовців у теоретичній та емпіричній площині в умовах повномасштабного військового вторгнення у сферах філософських основ, загальної теорії та історичних досліджень держави і права, актуальних проблем світових соціально-політичних процесів, соціології та психології. Висвітлено питання загроз національній безпеці в їхньому конституційному вимірі, у рамках міжнародного та європейського права, трудового права та права соціального забезпечення, земельного, аграрного та екологічного права, пов'язані з функціонуванням економіки та підприємництва в умовах європейського вибору України. Розглянуто проблеми інформатизації та цифровізації суспільства, захисту інформації та кібербезпеки в умовах військового вторгнення, питання методики викладання іноземних мов, теорії та практики перекладу, проблеми лінгвістики та журналістики.

Збірник розраховано на наукових та науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти, практичних працівників у сферах юридичної, економічної, соціологічної, політологічної, психологічної, філологічної наук, журналістики та кібербезпеки тощо.

УДК 005.332.2(4):316.42(477)"364""20"(062.552)

ISBN 978-617-8263-37-9 (у 2 т.)
ISBN 978-617-8263-39-3 (т. 1)

© Національний університет
«Одеська юридична академія», 2023

ЛІСОВЕНКО АННА ФЕДОРІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент*

ПРИЧИНИ ТА МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

На сьогодні постійне відтермінування справ, самосаботаж, прокрастинація є досить поширеними проблемами, відтворюючись у життєвих стратегіях як окремої особистості, так і великої кількості людей. У науковій літературі прокрастинація розуміється як: добровільне ірраціональне відкладання запланованих справ та відносин; психічний стан відсутності бажання здійснювати вольові дії; синонім лінощів; перекладання відповідальності; механізм боротьби з тривогою; неадаптивна копінг-стратегія подолання стресу або захисний механізм; поведінкова реакція, пов'язана з нестачею мотивації; дисфункціональна соціально-психологічна практика; несформованість регулятивного потенціалу; пошук «гострих» відчуттів, що виникають при виконанні завдання у надкороткі терміни; свідоме відкладання дій за усвідомлення негативних наслідків; складно обумовлений психологічний феномен [1].

Основою програм психокорекції прокрастинації є: діагностика та інформування з теми прокрастинації; виявлення та корекція основних дезадаптивних переконань, що лежать в основі прокрастинації (занижена самооцінка, вивчена безпорадність, «нездоровий» перфекціонізм, зневіра в можливий успіх тощо); виявлення помилок планування майбутніх цілей та їх корекція; формування навичок саморегуляції; розвиток емоційного інтелекту; навчання релаксаційних технік з метою зниження напруги та внутрішньої мобілізації; корекція негативного ставлення до прокрастинації, розвиток позиції, що приймає; розвиток навичок самоорганізації, самомотивації; профілактика відтермінування, складання плану Б у разі виникнення рецидиву.

У програмі психокорекції прокрастинації доцільно використовувати техніки когнітивно-поведінкової психотерапії, спрямовані на формування адаптивного образу діяльності та необхідного функціонального стану, навчання послідовності у формуванні планів, відстеження динаміки психічних подій, створення системи нагадувань з формування/припинення небажаної поведінки.

Для зменшення прокрастинації часто використовують поведінкові техніки [12], спрямовані на: підвищення автоматичності діяльності, полегшення управління часом та створення спеціальних умов діяльності, які запобігатимуть актуалізації проблемної поведінки. Важливим є зниження кількості рішень, що приймаються при виконанні завдання та контроль кількості подразників, які можуть впливати на початок або завершення наміченого плану роботи (наприклад, відключення повідомлень на комп'ютері або смартфоні, використання спеціально обладнаних робочих місць, вільних від відволікаючих

подразників) [11]. Слід збільшити автоматичність діяльності, оскільки контекст діяльності, що задається, зменшує відволікальність індивіда. Все, що сприяє розпорядку, є базовим в управлінні прокрастинацією, за аналогією з використанням розкладу та плану діяльності у поведінковому активізуючому лікуванні при депресіях [5]. Використання розпорядків дня для нормалізації циклу день-ніч, організації нормального денного ритму та попередження психічної перевтоми допомагає підвищити продуктивність протягом дня та включити індивіда у соціальне життя (увечорі відпочивати та спілкуватися). Необхідно враховувати схильність прокрастинаторів відкладати свої справи на останній момент або працювати довгі періоди без перерв, що призводить до нестачі енергії, виснаження та неможливості виконати діяльність якісно, що знову провокує прокрастинацію [5].

У багатьох дослідженнях було виявлено, що прокрастинація пов'язана з поведінкою, що уникає. Застосування техніки градієнтного наближення до діяльності, що уникає, є ефективним для зменшення негативних почуттів, які призводять до відкладення діяльності [3, с. 87–102]. Нудьга, тривога та невдоволення – сигналізують про необхідність застосування градієнта для того, щоб подолати перешкоду, яка утримує індивіда від реалізації намірів. Індивід може визначити мінімальний обсяг зусиль, які він може зараз докласти для подолання негативних почуттів, що є причиною відкладення, наприклад, працювати над завданням протягом 2, 5 або 15 хвилин, перш ніж оцінити, чи можна продовжити далі, чи варто відкласти [4].

Ще одна основна мета при прокрастинації – постановка чітко описаних цілей, оскільки нестача чи неадекватність цілей створюють проблеми з мотивацією; розпливчасті цілі породжують розпливчасті зусилля. Крім того, постановка цілей повинна супроводжуватись поділом довгострокових цілей на короткострокові, це допоможе сформувати тайм-менеджмент, особливо для досягнення цілей, які потребують значних зусиль [9]. Також прокрастинація негативно пов'язана з використанням стратегій цілепокладання і досвідом реалізації намірів – «розрив намір-дія». Тому застосування техніки когнітивної репетиції (думки чи письмові відповіді питання Що? Де? Коли? Як? Що може допомогти / завадити? І як це подолати?) актуально для переходу від мети до дій [7]. Згідно з теорією контролю за дією Куля, прокрастинація є основною умовою незавершених намірів та орієнтації на стан. Для людей із проблемами прокрастинації характерна фіксація на станах. У цих випадках може застосовуватися техніка формування нового функціонального стану (ФС), в основі якої лежить ідея біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ) [8].

Крім того, прокрастинацію часто пов'язують із відсутністю цінності, яка веде індивіда до відкладення виконання зобов'язань на користь діяльності, що несе найближче задоволення [11]. З одного боку, збільшити мотивацію можна шляхом встановлення адекватних цілей. Однак, з іншого боку, для багатьох прокрастинаторів більшість завдань і доручень, які потрібно завершити, не сприймаються як винагорода, і вимагають корекційних втручань, метою яких є підвищення

цінності розв'язуваних завдань [2]. В основному, це включає підвищення внутрішньої або зовнішньої мотивації, яка залежить від індивідуальних переваг і типу діяльності, що відкладається. Зовнішня мотивація включає задоволення від нагород, які отримують від реалізації певної поведінки [6]. Наприклад, чашка кави після години написання роботи, замість винагороди лише результатом: «хочеш чашку кави, напиши сторінку тексту» [11].

Деякі індивіди повинні також отримати вигоду від об'єднання потреб, комбінуючи дії, що відкладаються, з діяльністю більш привабливою – наприклад, навчання в групі, а не на самоті. Щодо внутрішньої мотивації, винагорода може бути недостатньою, щоб мотивувати індивіда, особливо, якщо діяльність, що відкладається, не адресована до особистісно значимих аспектів. У цьому випадку корекційні втручання, спрямовані на усвідомлення цінності та прояснення важливості виконання завдань, повинні бути основними у підвищенні прихильності до наміченого курсу дій. Це може бути особливо важливо щодо екзистенційних питань, пов'язаних із прокрастинацією, найбільш помітних серед студентів (взаємини між прагненням здобути вищу освіту та індивідуальними цінностями) [3].

Коригування за допомогою когнітивних технік часто використовується для виявлення впливу ірраціональних переконань на прокрастинацію [10]. Перфекціонізм, страх провалу та невпевненість у собі – приклади когніцій, які можуть заважати реалізації задуманої поведінки [1]. *Когнітивне реструктурування* ірраціональних переконань, пов'язаних з низькою самооцінкою та унікачною поведінкою, допоможе зробити індивіда більш уважним до когніцій, що заважають реалізації намічених дій [10]: наприклад, «це природно, що результат повинен бути ідеальним» і «якщо в мене немає мотивації, я можу зайнятися чимось іншим». Когнітивне реструктурування може також сприяти появі нових адаптивних переконань, особливо у поєднанні з *поведінковим експериментом* [2; 10]. Наприклад, захист диплома, незважаючи на страх провалу, з одночасним моніторингом думок і емоцій, що виникають у цій ситуації. Це особливо важливо з точки зору підвищення самоповаги та самоефективності, які пов'язані з прокрастинацією [12]. Спіралі ефективності продуктивності використовуються, щоб стримати зміст самоздійснюваного пророцтва шляхом *градуйованого занурення* індивіда в діяльність, яку хочеться відкласти [9], таку як завершення завдань зі збільшенням труднощів, результуючи коректний зворотний зв'язок та можливості зміцнити цілеспрямовану поведінку. Однак, прокрастинація може бути викликана і перебільшеним оптимізмом, вимагаючи когнітивного переструктурування та поведінкових експериментів, спрямованих на когніції, пов'язані з неефективним тайм-менеджментом та труднощами з самоконтролем (слід починати завдання раніше; складати план дій).

Усвідомлення ірраціональних переконань може допомогти індивіду усвідомити суперечність між поточною ситуацією та бажаними цілями та цінностями, у свою чергу впливаючи на мотивацію та провокуючи

зміни поведінки [2; 7]. Когнітивне реструктурування може продемонструвати негативні наслідки певних когніцій при виконанні дій, необхідних для виконання зобов'язань, і може підвищити індивідуальну готовність залучатися до діяльності, наприклад, розглянути труднощі початку або завершення обраного курсу дій при переконанні, що «для діяльності необхідні ідеальні обставини». На додаток, *мотиваційне інтерв'ю* може бути цінним щодо вивчення переваг і витрат прокрастинації, підвищуючи мотивацію і готовність до змін [10]. Особливо корисними є реалізація намірів та уявне протиставлення [7]. Реалізація намірів включає використання конструкції «якщо..., то...», яка стимулює потім пам'ять у пошуку та обмеженні кількості рішень, які можуть бути зроблені (коли я приїду в офіс, я почну працювати над моєю презентацією), яка у свою чергу може допомогти індивіду гальмувати тенденцію їх відкладати. Уявне протиставлення включає візуалізацію, експозицію в уяві, яка дозволяє підвищити мотивацію і показує розрив між поточною ситуацією та майбутніми цілями, демонструючи кроки, які необхідно зробити для досягнення результатів, долаючи ризик бути пасивним при обмірковуванні процесу.

Отже, для психокорекції прокрастинації треба: вивчити причини, поведінкові прояви та наслідки прокрастинації; вплив відволікаючих чинників на прокрастинацію; ставити довгострокові та короткострокові доступні цілі; застосовувати техніки цілепокладання та поведінкової активації, стимули для збільшення цілеспрямованості; відслідковувати та заохочувати свій прогрес з плином часу; застосовувати тайм-менеджмент; розвивати емоційний інтелект та емоційну саморегуляцію; дослідити власну систему цінностей; усвідомлювати свої нерелістичні переконання та корегувати їх шляхом когнітивного реструктурування і поведінкових експериментів; застосовувати різні способи підвищення впевненості у собі.

Таким чином, організованість, розважливість, завзятість при досягненні мети та адекватне прагнення якості результату дозволяють своєчасно виконувати справи. Найбільш ефективною мотивацією буде прагнення відчуття власної значущості, компетентності, почуття гордості за свої досягнення. Також слід враховувати значущі умови, що впливають на процес та результат діяльності. Крім того, своєчасне досягнення мети вимагає не стільки її чіткого опису, скільки продуманих і скоординованих дій.

Список використаних джерел:

1. Лісовенко А. Ф., Третьякова Т. М., Цільмак О. М. Чинники прокрастинації та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості // *Перспективи та інновації науки*. Київ, 2023. 4(22). С. 461–472. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/121>
2. Boice R. Procrastination, busyness and bingeing // *Behaviour Research and Therapy*. № 27. 1989. P. 605–611.
3. Brown R. T. Helping students confront and deal with stress and procrastination // *Journal of college student psychotherapy*. № 6. 1991. P. 87–102.
4. Burka Jane B. Procrastination // *Da Capo Press*, 2008. 322 p.

5. Ehlers C. L., Frank D. J. Kupfer Social Zeitgebers and biological Rhythms: a unified approach to understand the Etiology of depression // *JAMA Psychiatry*. № 45. P. 948–952.
6. Eisenberger R. Learned industriousness // *Psychological Review*, № 99. 1992. P. 248–267.
7. Gollwitzer P. M. Implementation intentions and effective goal pursuit // *Journal of Personality and Social Psychology*. № 73. 1997. P. 186–199.
8. Kuhl J., Goshke T. A theory of action control: mental subsystems, modes of control and volitional conflict-resolution strategies // *Volition and Personality: action versus state orientation*. 1994. P. 93–124.
9. Lindsley D. H., Brass D. J., Thomas J. B. (1995) Efficacy-performing spirals: A multilevel perspective // *Academy of management review*, 20(3), 645–678.
10. Pychyl T. A., Flett G.L. Procrastination and self-regulatory failure: an introduction to the special issue // *Journal of Rational-Emotive & CognitiveBehavioral Therapy*. 2012. № 30(4). P. 203–212.
11. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // *Psychological Bulletin*, 2007, 133(1), 65–94.
12. Van Eerde W. Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals // *Applied Psychology: An International Review*. 2000. № 49. P. 372–389.

Ключові слова: прокрастинація, особистість, вольова саморегуляція.
Key words: procrastination, personality, volitional self-regulation.

ТАШМАТОВ ВЯЧЕСЛАВ АБДУЛЛАЙОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
 доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук*

ПРОФЕСІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Професійна психологічна підготовка є однією з найважливіших функцій процесу психологічного забезпечення служби в Національній поліції України. Її мета полягає у забезпеченні психологічної готовності поліцейських до виконання службових завдань у складних та стресових умовах, особливо в умовах війни [2].

Професійна психологічна підготовка здійснюється в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання та в Центрах первинної професійної підготовки поліцейських Міністерства внутрішніх справ України. До цього процесу безпосередньо задіяні як професійні психологи, що викладають психологію, як науку, так і викладачі спеціальних дисциплін, які акцентують увагу на набутті практичних психологічних навичок поліцейської діяльності.

Тут ми можемо розглянути характерні приклади професійної психологічної підготовки поліцейських. Так при підготовці патрульних поліцейських акцент робиться на психологічних особливостях виконання функцій по:

Калашнікова Людмила Володимирівна	
Соціальні практики забезпечення життя: особистісний вимір	217
Яковлева Лілія Іванівна	
Делегітимація влади як глобальний виклик XXI століття	221
Каретна Ольга Олександрівна	
Проблеми взаємовідносин молоді та старшого покоління	223
Шмаленко Юлія Іванівна	
Використання інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) у сучасній війні в Україні	226
Яценко Микола Анатолійович	
Дослідження сфери освіти на територіях, що постраждали внаслідок війни	229
Барасій Віта Юрійвна	
Розвиток соціальних мереж: синергія демократії та технологій	232
Безуглова Валерія Дмитрівна	
Комунікація у системі «населення-влада» під час криз: досвід України	235
Білий Веніамін Сергійович	
Виборчі та парламентські дебати: медіа-скандали vs. раціональна комунікація	239
Івановський Віктор Віталійович	
Система економічної демократії: синергія політичної науки та економічної теорії	241
Фартушний Дмитро Сергійович	
Ситуація вибору та електоральний вибір в Україні	243

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІУМУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Цільмак Олена Миколаївна	
Психотехнології для регуляції та проживання стану тривоги	247
Корнута Людмила Михайлівна	
Створення психологічної безпеки в команді: роль лідера	252
Короход Ясміна Джанівна,	
Татьянчиков Андрій Олександрович	
Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості	254
Лазор Катерина Петрівна	
Соціальна криза самоідентифікації особистості	257
Лісовенко Анна Федорівна	
Причини та методи корекції прокрастинації особистості	260
Ташматов Вячеслав Абдуллайович	
Професійна психологічна підготовка поліцейських в умовах війни	264