

Міністерство освіти і науки України
Національна академія наук України
Південний науковий центр НАН та МОН України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Первинна профспілкова організація ЧНУ імені Петра Могили
Інститут української археографії та джерелознавства ім. М.С. Грушевського НАНУ
Державний архів Миколаївської області
ДУ «Національний науковий центр радіаційної медицини НАМН України»
Державний аграрний університет Молдови (Кишинів)
Університет гуманітарних та природничих наук ім. Яна Длугоша (Польща)
Університет імені Адама Міцкевича (Польща)
Leipzig University of Applied Sciences (Німеччина)
Ca` Foscari University, Venice (Італія)



**ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2023:
стратегії країн Причорноморського регіону
в геополітичному просторі**

XVII Міжнародна наукова конференція

ТЕЗИ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ
КОГНІТИВНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕР ЯК ФАКТОР
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

15–18 червня 2023 р., м. Миколаїв, Україна

Миколаїв – 2023

Ольвійський форум – 2023 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості : XVII Міжнар. наук. конф. 15–18 черв. 2023 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; Нац. акад. наук України ; Півд. наук. центр НАН та МОН України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; Первинна профспілкова орг. ЧНУ ім. Петра Могили ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАНУ ; Держ. архів Миколаївської обл. ; ДУ «Нац. наук. центр радіаційної медицини НАМН України» ; Держ. аграрний ун-т Молдови (Кишинів) ; Ун-т гуманітарних та природн. наук ім. Яна Длугоша (Польща) ; Ун-т ім. Адама Міцкевича (Польща) ; Leipzig University of Applied Sciences (Німеччина) ; Ca` Foscari University, Venice (Італія). – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. – 48 с.

Збірник містить тези доповідей учасників XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Ольвійського форуму-2023 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості».

СЕКЦІЯ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕР ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.923.2

Амплеєва О. М.,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕНЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Мотивація виступає одним з основних понять, що використовуються для пояснення рушійної сили поведінки. Складність та багатогранність феномену мотивації визначають різноманітність її розуміння, природи, структури та методів дослідження. Проблема мотивації є однією з актуальних в дослідженнях вітчизняної та зарубіжної психології.

Німецький психолог, дослідник теми мотивації Хайнц Хекхаузен зазначав, що навряд чи існує інша подібна область психології, яку можна вивчати з різник точок зору, як не мотиваційну психологію [1]. Вчений В. Вілюнас визначає мотивацію як сукупність спонукань, що формують і спрямовують поведінку на важливі умови та об'єкти. Ці умови та об'єкти визначають упередження, вибірковість та кінцеву мету.

Дослідження вчених-когнітивістів показали, що мотивація людини залежить від потреби у самодостатності та простоти управління. Існує багато різновидів цієї теорії, але більшість людей вважають, що поведінка людини хоча б частково мотивована її потребою бути кимось. Найвідомішою теорією самоактуалізації є піраміда потреб Абрахама Маслоу, який припускав, що мотивація людини походить від її ієрархії потреб.

Карл Роджерс вважав, що самореалізація є єдиною мотивацією організму, як основи всього, що можна назвати мотивацією [2]. На думку К. Роджерса, з формуванням і розвитком особистості (Я), вона також прагне до власної реалізації, а напрямок реалізації організму та напрямок реалізації особистості часто бувають різними або навіть

протилежними (непослідовними), що призводить до внутрішнього конфлікту. Тут Роджерс не ставить під сумнів адекватність орієнтації організму. Тому в К. Роджерса справжньою сутністю є організм, а особистість – вторинною.

Однією з основних мотивацій людини є мотивація досягнення, без якої неможливо повноцінно розвиватися. Під мотивацією до успіху ми маємо на увазі мотивацію до найкращого виконання будь-якої діяльності, що виявляється прагненням особистості наполегливо працювати у сферах, які вона вважає важливими та досягти найкращих результатів. Інтелект, праця, фізичні навантаження та діяльність, спрямована на здобуття будь-яких соціальних навичок чи допомогу іншим, можна розглядати як діяльність, що спрямовує на досягнення успіху.

Рівень та характеристики мотивації досягнень залежать від багатьох факторів. У той же час досліджувані явища мають значний вплив на психологічні параметри, процедури та виробничі аспекти діяльності. З одного боку, мотивація реалізації визначає якість виконання важливих особистих завдань, з іншого боку, багато змінних визначають рівень, стабільність та специфіку мотивації досягнень. Згідно з результатами досліджень, мотивація до реалізації пов'язана як з внутрішніми, так і з зовнішніми факторами. Більше того, цей взаємозв'язок неоднорідний і складний.

За останні тридцять років у розвитку зарубіжної психології було запропоновано багато теорій, що описують когнітивні предиктори мотивації досягнень. До них можна віднести теорію причинно-наслідкової атрибуції Б. Вайнера [3], теорію самоефективності А. Бандури [4], теорію цінностей очікувань Дж. Аткинсона [5]. У всіх цих теоріях підкреслюється домінуюча роль особистого уявлення щодо здібностей. Поняття джерела контролю, причинно-наслідкової атрибуції, досліджуваної безпорадності, самоефективності та ролі концепцій здібностей розглядаються як предиктори мотивації досягнень.

Таким чином, потребу в досягненнях, любові та прийнятті можна розглядати як основну, а її зміст не можна зводити до інших потреб. У сферах життя, пов'язаних з навчанням та діяльністю, орієнтованою на результат, такою, як освіта та професійна діяльність, найважливішою мотивацією є досягнення успіху. На думку Х. Хекхаузена, діяльність повинна залишити відчутні результати, яким слід проводити якісну або кількісну оцінку, а вимоги до оціночної діяльності не слід недооцінювати або завищувати, тобто діяльність може бути успішною, але може не бути успішною. Діяльність має місце лише по тій причині,

що принаймні займає деякий час та енергію. Для оцінки результатів діяльності має існувати певна порівняльна шкала, і в межах цієї шкали повинен бути певний рівень регулювання, який вважається обов'язковим. Нарешті, діяльність має бути бажаною для людини, а результат повинен бути отриманий нею самою.

Список використаних джерел:

1. Іллін С. П. Мотивація і мотиви. Переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. –Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2013. – 512 с.
2. Роджерс К. Консультування та психотерапія. Нові підходи в психологічній практиці. – Видавництво: ІОІ, Серія: психологія, 2015. – 224 с.
3. Bandura A. Moral alienation: how people harm and live with themselves. New York, NY: Worth Publishers, 2016. 446 p.
4. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action. Edition Cambridge University Press. 2nd edition, 2010. 538 p.
5. Weiner, B., Graham, S., Stern, P., & Lawson, M. E. Using affective cues to infer causal thoughts. *Developmental Psychology*, 1982. 278-286.

УДК 364-78 : 355.

Васильєва Г. В.,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені П. Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СТРАТЕГІЧНА ЗАДАЧА

Стан свідомості людей в умовах воєнного часу змінюється. Насильство, агресія, людські трагедії, які переживають люди, ускладнюють їх адаптацію до мирного життя. Як вважає О. Чабан, «Війну Росії проти України однозначно слід розцінювати як колективну травму на кшталт Голодомору (з тією відмінністю, що свідків війни дуже багато, вони діляться травматичним досвідом). Це величезне випробування для українського народу» [3]. Низка досліджень підтверджує вплив колективної травми не лише на безпосередньо потерпіле покоління, а й на наступні покоління [5]. Дійсно, психічну травму зазнало все українське суспільство. Але, крім колективної, кожен українець отримав і індивідуальну травму.

Аналіз наукової літератури показує, що у контексті психологічної реабілітації основна увага приділяється військовослужбовцям-учасникам бойових дій, проте є ще одна група військовослужбовців, психологічна допомога яким має свої особливості. Йдеться про мобілізованих людей, які з мирного життя вирушили до зони бойових дій. В результаті їх організм відчуває стресовий стан, такий же, як у військовослужбовців, які після війни опиняються у мирному житті.

Як відмічають фахівці, основними проблемами військовослужбовців є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), поганий настрій, відчуття відчуженості від інших людей. Депресія та різні її граничні стани і прояви, які часто супроводжуються у військових відчуттям безнадії, втрати інтересу до життя, що, безсумнівно, є наслідками травматичних подій, відчуттям відчуження або надмірною зосередженістю на травматичних подіях. Крім цього діагностуються синдром тривоги, безсоння, нічні кошмари або збудження вночі [2].

За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України, симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі [1]. Тому однією з складних проблем психологічної реабілітації є відмова деяких військовослужбовців від психологічної допомоги.

Система психологічної служби ЗСУ включає п'ять етапів підготовки й надання психологічної допомоги: територіальний центр комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП), навчальний центр, підрозділ постійної дислокації (ППД), бойові дії та етап відновлення [4]. Комплекс психологічних послуг, який включає психологічну діагностику, консультування, психологічну допомогу, забезпечує команда фахівців. Серед них психологи, офіцери-фахівці у галузі психологічного забезпечення, капелани та інші. Завданням психологів є відновлення цілого комплексу втрачених або деформованих психічних функцій, гармонізація Я-образу при отриманні фізичних травм та спричинених ними змін у тілі та світовідчутті

У той же час війна виявила низку проблем у системі психологічного забезпечення військовослужбовців, які особливо гостро постали після широкомасштабного вторгнення. Таким чином, на сьогодні є актуальним впровадження ефективних профілактичних і реабілітаційних заходів, спрямованих на збереження та відновлення психофізіологічних та психічних функцій, які постраждали під час

виконання завдань у районі ведення бойових дій. Ці заходи повинні бути орієнтовані на збереження здоров'я, мінімізацію наслідків перенесених бойових психічних травм у формі посттравматичних стресових синдромів та хронічних психопатологічних змін особистості військовослужбовця.

Психологічна реабілітація враховує особистість військовослужбовця, його самооцінку, комунікативні властивості, потреби, механізми захисту, як він поводить себе в кругу сім'ї, в колективах та інших групах.

Список використаних джерел:

1. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом. <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatichnim-stresovim-rozladom>

2. Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах російсько-української війни: етнопсихологічний дискурс, національні перспективи громадського здоров'я. <https://www.umj.com.ua/article/239628/mediko-psihologichna-reabilitatsiya-viyskovosluzhbovtziv-v-umovah-rosijsko-ukrayinskoyi-vijni-etnopsihologichnij-diskurs-natsionalni-perspektivi-gromadskogo-zdorov'ya>

3. Психічне здоров'я в умовах війни: як його зберегти й не потрапити в «день бабака»? <https://health-ua.com/article/70068-psihichne-zdorov'ya-vumovah-vjni--yakjogo-zberegti-j-nepotrapiti--vden-babaka>

4. Стан психічного здоров'я військовослужбовців значно гірший, ніж серед решти населення. <https://armyinform.com.ua/2023/02/28/stan-psyhichnogo-zdorov'ya-viyskovosluzhbovtziv-znachno-girshyj-nizh-sered-reshty-naselennya/>

5. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? <https://www.umj.com.ua/article/232297/mediko-psihologichni-naslidki-distresu-vijni-v-ukrayini-shho-mi-ochikuyemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-pri-nadanni-medichnoyi-dopomogi>

6. Якимець В. М., Печиборщ В. П., Вороненко В. В., Якимець В. В., Печиборщ О. В., Никоненко А. В., Слабкий Г. О. Гарантована психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – складова національної безпеки. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2022. № 3 (93). С. 41-50.

Бласова М. Д.

студент, здобувач вищої освіти

Науковий керівник:

Квасник О. В.,

доцент, канд. пед. наук,

Національний Технічний Університет «Харківський Політехнічний
Інститут», м. Харків, Україна

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ ДО ЗМІН. ВІКОВИЙ АСПЕКТ

Адаптація – це процес вимушеного або обраного індивідом свого включення до сфери його діяльності, успішне виконання котрої є умовою його подальшого існування в ній, а ступінь входження взаємопов'язаний із узгодженістю особливостей психіки людини та фізіологічних ресурсів його організму. Адаптивні механізми потребують постійної узгодженості між особистістю та соціумом або біофізичним середовищем, у котрому вона опинилася в процесі взаємодії один з одним. На адаптацію впливають такі фактори, як фізіологічні та психічні характеристики адаптанта, психологічні реакції на зміни умов професійної діяльності, стресогенні чинники, екологічний стан країни, а також ступінь схожості, взаємозв'язку, вираженості та узгодженості цих внутрішніх та зовнішніх факторів [1].

Як явище, біженство є наслідком екстремальної, щонайменш кризової, життєпогрожуючої ситуації, спричиненою катастрофічними подіями, кризовими явищами, надпотужними фізіологічними та психічними навантаженнями, переживаннями складних та енергозатратних психічних станів та емоційних шокувань. Головними проблемами біженців залишаються відсутність можливості задовольнити базову потребу – потребу у безпеці та почутті «дому», що веде до виникнення депресивних та апатичних станів, підвищеної тривожності, невротизації, порушує уявлення свого образу «Я», віру у власні сили та особистісні перспективи у межах зміненого місця проживання та перспектив взагалі [2].

Криза ідентичності є сталим етапом, з яким стикається кожен біженець, і саме від того, у якому стані людина буде її переживати і якими ресурсами вона володіє, залежить успішність пристосування до зміненого місця проживання. Американський вчений Г. Тріандініс описав наступні фази соціально-психологічного пристосування вимушених переселенців до незвичного середовища: ейфорична, або

«медовий місяць», туристична, орієнтаційна, депресивна, фаза активної діяльності.

Зупиняючись на вікових особливостях, враховуючи вікові групи дітей та людей похилого віку, як більш вразливі, варто звернути увагу, що всі проаналізовані та наведені вище дані є притаманними проявами вікових характеристик тих чи інших груп населення, але вони ніяк не знецінюють той факт, що міграція та вимушене переселення є вкрай стресогенним чинником, який негативно впливає на людину будь-якого віку, а також, що деякі особистісні особливості та обставини життя людини могли сформувати в неї прояви поведінки та певні фізичні стани, які саме цю особистість роблять більш вразливою до процесу біженства, пристосування до нових умов порівняно із «групами ризику» адаптивних можливостей у межах вікових особливостей, якими виступають діти та люди похилого віку [3].

У рамках теми було проведено емпіричне дослідження із виявлення вікових індивідуально-психологічних особливостей біженців, взаємопов'язаних із видами адаптації. Його об'єктом є адаптація до змін, а предметом – особистісні чинники адаптації біженців до змін. Віковий аспект. Для дослідження використано наступні методики: п'ятифакторний опитувальник особистості, 5PFQ, діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. С. Бубнова, адаптація Марценюк М.О.), багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклаков, Черм'янін), опитувальник подолання стресу COPE, (Карвер, Шейер, Вейнтрауб), тест сенсожиттєвих орієнтацій (Крамбо, Махолик), опитувальник «Сила характеру» (Дакворт).

На підставі кореляційного аналізу опитувальника «Адаптивність» та структури ціннісних орієнтацій було виявлено прямий кореляційний зв'язок цінності визнання, поваги людей, впливу на оточуючих та моральною нормативністю.

На підставі кореляційного аналізу опитувальника «Адаптивність» та опитувальника подолання стресу COPE, було виявлено прямий кореляційний зв'язок зі шкалою: особистісний адаптивний потенціал: позитивне переформулювання, активне впорання, гумор, використання «заспокійливих» (зворотній); поведінкове регулювання: зворотні: заперечення, поведінкове, мисленнєве уникнення проблеми, використання «заспокійливих», прямі: позитивне переформулювання, гумор, стримування подолання; комунікативний потенціал: прямі: позитивне переформулювання, гумор, стримування подолання, зворотній – використання «заспокійливих»; моральна нормативність: емоц.соц.підтримка; дезадаптаційні порушення: прямі: позитивне

переформулювання, активне впорання, гумор, стримування подолання, зворотні: поведінкове уникнення проблеми, використання «заспокійливих»; астеничні реакції: прямі: позитивне переформулювання, активне впорання, гумор, зворотній – використання заспокійливих; психотичні реакції: прямий – позитивне переформулювання, зворотній – використання «заспокійливих».

На підставі кореляційного аналізу опитувальника «Адаптивність» та тесту сенсожиттєвих орієнтацій було виявлено вираженість шкал «показник свідомості життя», «цілі в житті», «процес життя», «результативність життя», «локус контролю Я», «локус контролю життя» мають пряму кореляцію із такими шкалами опитувальника «Адаптивність»: «особистісний адаптаційний потенціал», «поведінкова регуляція», «комунікативний потенціал» (окрім «цілі в житті»), «дезадаптаційні порушення», «астеничні реакції», «психотичні реакції». Це свідчить про те, що вираження цих характеристик підвищує здатність індивіда пристосовуватися до оточуючого середовища, регулювати свою взаємодію із середовищем спілкування, вміння створювати контакт та взаємопорозуміння із оточуючими, також робить його більш вразливим до дезадаптивних порушень, що характеризуються астеничними (погіршення сну, зниження апетиту, відсутність мотивацій до професійної діяльності, низька толерантність до несприятливих факторів праці, високий рівень тривожності, іпохондрічна фіксація) та психотичними (високий рівень нервово-психічної напруги, агресивність, погіршення міжособистісних контактів, порушення моральної орієнтації, явища афективного збудження та гальмування) реакціями та станами, проте вона також менше здатна активно пристосовуватися до соціального середовища, будувати відносини з іншими людьми, це може бути пояснено більшою вразливістю за рахунок фокусування на власних переживаннях щодо досвіду.

На підставі кореляційного аналізу опитувальника «Адаптивність» та п'ятифакторного опитувальника особистості 5PFQ було виявлено прямі кореляції особистісного адаптивного потенціалу були виявлені із такими полюсами: Інтроверсія-Екстраверсія, Підпорядкованість-Домінування, Уникнення вражень-Пошук вражень, Відокремленість-Прив'язаність, Байдушність-Теплота, Підозрілість-Довірливість, Самоповага-повага інших, Консерватизм-Цікавість; зворотні: Емоц.стійкість-Емоц.нестійкість, Безтурботність-Тривожність, Розслабленість-Напруженість, Емоц.комфортність-Депресивність, Самодостатність-Самокритика, Емоц.стабільність Емоц.лабільність. Прямі кореляції поведінкового регулювання були виявлені із такими

полюсами: Підпорядкованість-Домінування, Уникнення вражень-Пошук вражень, Консерватизм-Цікавість; зворотні: Емоц.стійкість-Емоц.нестійкість, Безтурботність-Тривожність, Розслабленість-Напруженість, Емоц.комфортність-Депресивність, Самодостатність-Самокритика, Емоц.стабільність-Емоц.лабільність. Прямі кореляції комунікативного потенціалу були виявлені із такими полюсами: Інтроверсія-Екстраверсія, Підпорядкованість-Домінування, Замкнутість-Товариство, Уникнення вражень-Пошук вражень, Відокремленість-Прив'язаність, Байдужість-Теплота, Підозрілість-Довірливість, Самоповага-повага інших, Практичність-Експресивність, Консерватизм-Цікавість, Нечутливість-Сензитивність; зворотній: Розслабленість-Напруженість. Прямі кореляції моральної нормативності були виявлені із такими полюсами: Відокремленість-Прив'язаність, Байдужість-Теплота, Нерозуміння-Розуміння, Самоповага-повага інших, Безтурботність-Тривожність; зворотній: Ригідність-Пластичність. Прямі кореляції дезадаптаційних порушень були виявлені із такими полюсами: Інтроверсія-Екстраверсія, Підпорядкованість-Домінування, Уникнення вражень-Пошук вражень, Відокремленість-Прив'язаність, Байдужість-Теплота, Самоповага-повага інших, Без наполегливості-Наполегливість, Консерватизм-Цікавість; зворотні: Емоц.стійкість-Емоц.нестійкість, Безтурботність-Тривожність, Розслабленість-Напруженість, Емоц.комфортність-Депресивність, Самодостатність-Самокритика, Емоц.стабільність-Емоц.лабільність. Прямі кореляції астенічних реакцій були виявлені із такими полюсами: Інтроверсія-Екстраверсія, Підпорядкованість-Домінування, Уникнення вражень-Пошук вражень, Уникнення уваги-Привернення уваги, Консерватизм-Цікавість, Без артистичності-Артистичність; зворотні: Емоц.стійкість-Емоц.нестійкість, Безтурботність-Тривожність, Розслабленість-Напруженість, Емоц.комфортність-Депресивність, Самодостатність-Самокритика, Емоц.стабільність-Емоц.лабільність. Прямі кореляції психотичних реакцій були виявлені із такими полюсами: Відокремленість-Прив'язаність, Байдужість-Теплота, Самоповага-повага інших, Консерватизм-Цікавість.

У рамках подій, з якими стикаються українці сьогодення, пристосування до нових умов життя є дуже важливим і водночас вразливим місцем населення. Виклики, які постають перед населенням, є актуальними не тільки для біженців, а й для внутрішніх переселенців та навіть людей, які не так активно задіяні у реальність. Таким чином, поняття адаптації не вперше постає своєю актуальністю, воно вивчалось такими вченими, як С. М. Кулик, О. О. Теличкін, О. М.

Галус, К. К. Платонов, які, не дивлячись на певні окремі специфічні аспекти, що розходяться у їх сприйнятті цього явища, підкреслюють значущість успішності та наслідки неуспішності у реалізації пристосування людини.

Звісно, адаптація сьогодення пов'язана як із реальними подіями зовнішнього світу, що деструктивно впливають на психіку людини, так і з тим, що відбувається в людині у цих подіях. Тут виникають дуже важкі стани, які можуть призвести до розвитку психічних порушень, таких, як депресія, апатичні стани, ПТСР, а також до окремих станів, ізолюючих людину від соціуму. На думку вченого М. Багера, неможливість адаптації людини здатна викликати в неї також психастенічні та навіть шизоїдні розлади. Не маючи базального почуття безпеки та задоволення базових потреб людина іноді може потребувати і медикаментозного лікування.

Вивчаючи адаптивність людини, була зосереджена увага на кризі ідентичності, через яку проходять біженці, Ю. Платонов підкреслював те, що людина опиняється у позиції жертви, що ускладнює процес адаптації, Г. Тріандініс виділив 5 фаз соціально-психологічної адаптації людини до реальності. У ефективності адаптації також важливим є віковий аспект, адже відомо, що люди різного віку по різному реагують на події. Так, діти та люди похилого віку є більш вразливими групами населення, які потребують уваги спеціалістів. Зокрема, стан дітей залежить від стану батьків, тому тут важливим є підвищення якості життя родинного механізму і цілому.

Щодо людей похилого віку, якість їхнього життя та успішність адаптації пов'язана із колом, у якому опиняється людина у іншому середовищі, тут також великою є значущість партнера та родинних відносин, можливість поділитися власними переживаннями. Проте, як виявило дослідження, майже всі респонденти мають високу вираженість дезадаптаційних порушень, що свідчить про важкий психічний стан, як наслідок впливу війни на психіку людей різного віку, що нівелює навіть вікові різниці. Було встановлено, що деякі патерни поведінки як допомагають людині, так і підвищують рівень вираженості в них дезадаптаційних порушень.

Так, майже всі копінг-стратегії та виражені особистісні особливості мають амбівалентний ефект на психічний стан людини, у ракурсі чого важливо намагатися не вдаватися до крайнощів, наприклад, у формуванні локусу контролю, ставлення до реальності, адже, наприклад, активне подолання зараз може тільки більш фруструвати людину за неможливістю щось вдіяти. Також, згідно результатів дослідження, багато біженців мають низький рівень свідомості життя і

вираженості сенсожиттєвих орієнтацій, що погіршує адаптивність. Важливим в умовах сучасності є формування критичного мислення та розуміння зони своїх можливостей.

Список використаних джерел

1. Жванко, Л. (2018). Європейська історіографія концепту «біженство»: дослідники, центри, напрямки. Історіографічні дослідження в Україні.
2. Лабюк, Н. М. (2021). Проблема біженства у постбіполярну добу (Doctoral dissertation, ЧНУ).
3. Бичкова, А. О. Індивідуальні та вікові особливості реагування на стрес дітей дошкільного віку = Individual and age peculiarities of the reaction on the stress of the pre school age children : кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / А. О. Бичкова; наук. керівник, к. психол. н., доц. О. В. Казаннікова ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Педагогічний факультет, Кафедра педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти. – Херсон : ХДУ, 2021. – 34 с.

УДК 159.923.2+159.942.5]:159.922.8

Воронін В. М.,
студент IV курсу спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Взаємозв'язок між самооцінкою і тривожністю може бути складним і залежати від багатьох факторів, таких як соціальний статус, стиль життя, вік, стать, досвід, генетичні передумови та інші фактори.

Зазвичай, люди з високою самооцінкою мають меншу тривожність, оскільки вони відчувають себе впевнено і контролюють ситуацію. На іншій стороні спектра люди з низькою самооцінкою, які можуть мати вищу тривожність, оскільки вони частіше сумніваються у своїх здібностях та відчувають страх перед можливими негативними наслідками.

Однак, цей взаємозв'язок не є прямим і однозначним. Деякі дослідження показують, що люди з високою самооцінкою можуть бути

більш тривожними в певних ситуаціях, коли ставлять перед собою надмірні очікування або не відповідають своїм високим стандартам [1].

У зв'язку з цим збільшується кількість осіб, які відчувають підвищену тривожність, стурбованість, невпевненість, емоційну нестійкість. Наукові дослідження, спрямовані на вивчення феноменів тривоги та тривожності, залишаються актуальними та перспективними вже протягом багатьох десятиліть.

Загальнотеоретичні проблеми тривоги та тривожності досліджували: В. Астапов, Ф. Березін, Г. Габдреева, Ю. Забродін, О. Захаров, К. Ізард, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, Д. Леонтьєв, Р. Мей, Г. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван.

Самооцінка та тривожність – це два взаємопов'язаних поняття, які можуть впливати на життя підлітків. Давайте розглянемо їх окремо і з'ясуємо, як вони пов'язані.

Самооцінка у підлітків може бути залежною від багатьох факторів, таких, як: зовнішній вигляд, успіхи в навчанні та стосунках з однолітками. Якщо підліток має високу самооцінку, то він може відчувати себе впевненим і задоволеним своїм життям. Натомість, якщо у нього низька самооцінка, то це може призвести до почуття неповноцінності, нездатності досягти своїх цілей та низької самоповаги [3].

Тривожність у підлітків також може бути спричинена різними факторами, такими як стосунки з однолітками, сімейні проблеми, навчальний процес тощо. Якщо підліток страждає від тривожності, він може відчувати напругу, постійне хвилювання та невпевненість у своїх здібностях. Тривога може також впливати на його поведінку та мислення, що може стати перешкодою в досягненні успіху в житті [5].

Тривога може мати різні прояви в поведінці людини. Ось деякі з них:

1. Фізичні симптоми – підвищений пульс, пітіння, дратівливість, нездужання, головний біль, запаморочення тощо.

2. Уникання ситуацій – людина може уникати ситуацій, які викликають у неї тривогу, наприклад, відмовлятися від запрошень на заходи або уникати деяких місць.

3. Перевірка – тривожна людина може постійно перевіряти свою роботу, поведінку, зовнішній вигляд, щоб переконатися, що все добре.

4. Перебільшення небезпеки – підліток може перебільшувати рівень небезпеки в деяких ситуаціях та сприймати їх як загрозливі, навіть якщо вони є безпечними.

5. Роздуми про минуле та майбутнє – людина може постійно роздумувати про те, що було в минулому або що може статися в майбутньому, переживаючи це емоційно.

6. Нестабільність настрою – тривожна людина може переживати перепади настрою, від радісного до засмученого, без видимої причини [4].

Самооцінка та тривожність можуть взаємодіяти між собою. Наприклад, якщо підліток має низьку самооцінку, то це може призвести до посилення тривожності. Навпаки, якщо підліток відчуває тривогу, то це може вплинути на його самооцінку. Для того, щоб допомогти підліткам з самооцінкою та тривожністю, важливо сприяти розвитку їх позитивного мислення та впевненості в собі. Для цього можна використовувати різні методики, такі як підтримка, заохочення до досягнення маленьких цілей та підвищення рівня самосвідомості. Додатково можна впроваджувати різноманітні методи допомоги в подоланні тривоги, наприклад, медитація, йога або різноманітні техніки дихальних вправ. Крім того, важливо створити підлітку комфортну і безпечну атмосферу, де він може відчувати підтримку та взаємодію з іншими людьми [2].

Нарешті, важливо пам'ятати, що самооцінка та тривожність є природними емоціями, які відображають стан підлітка та його оточення. Важливо знати, що бути підлітком – це складно, тому він повинен отримувати допомогу та підтримку з боку батьків, вчителів та інших дорослих, щоб відчувати себе підтриманим та можливим досягнення успіху в своєму житті.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
2. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
3. Burns, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. Harper & Row.
4. Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2002). Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies. Guilford Press.
5. National Institute of Mental Health. (2021). Anxiety disorders.

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ НА РОЗВИТОК ДЕМОНСТРАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

На думку більшості сучасних науковців, підлітковий вік вважається найскладнішим з усіх вікових періодів, адже це час становлення особистості, зародження основ духовності, формування моральних орієнтирів у ставленні до себе, людей, суспільства. У підлітковому віці закладаються основи подальшої соціальної поведінки особистості, здатність до емпатії або конфліктності, позитивне чи свідомо негативне ставлення до іншої людини.

Українські вчені І. Бех, С. Максименко, Ю. Швалб називають підлітковий вік «другим народженням» людини, адже це не просто черговий етап формування особистості, а важлива подія, що змінює механізми розвитку. Суть цих механізмів полягає в тому, що із об'єкта виховання людина стає суб'єктом. А це, відповідно, перебудовує всю архітектоніку психіки. Стаючи суб'єктом свого розвитку, людина відкриває нову сторінку власного життя. Отже, підлітковий вік – це постійна робота, неперервний процес самопошуку, часто драматичний, інколи трагічний. Саме тому батьки часто не впізнають свою дитину з настанням пубертатного періоду. Все це є підставою, щоб виокремити підлітків у певну соціально-психологічну, демографічну групу з настановами, що характерні для неї, цінностями, правилами і патернами поведінки, які створюють цю особливу субкультуру.

Суттєві зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах підлітків (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), провокують новий рівень «самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному й довірливому спілкуванні з однолітками та дорослими».

Отже, враховуючи різноманітні теорії, можна допустити, що особливості проявів і перебігу підліткового віку залежать від конкретних соціальних обставин життя і розвитку дитини, її соціальної позиції у світі дорослих. Суттєва роль у психічному розвитку підлітків належить, перш за все, системі соціальних відносин (відносин із навколишнім світом). Відтак, біологічний чинник впливає на тій же жері опосередковано – через соціальні стосунки з оточенням.

Демонстративність – це прояв поведінки індивіда, яка пов'язана з підвищеною потребою в увазі та визнанні до себе й оточуючих. Демонстративні особистості – це такі, які прагнуть бути в центрі уваги, стають ініціаторами суперечок, у яких виявляють зайві емоції. Натомість підліток, якому властива демонстративність, поводить себе манірно, умисно, лицемірно. Театралізована поведінка, гіперболізовані емоційні реакції демонстративної дитини, слугують засобом досягнення головної мети – привернення уваги до себе, здобуття схвалення. Якщо для дитини з високою тривожністю основною проблемою стає константне несхвалення дорослих, ігнорування її, то для демонстративної дитини – це брак похвали, брак уваги, любові. Підліток ніби кричить, щоб його помітили, почули, зазирали в його внутрішній світ, з його дозволу, якщо він впустить. Отже, свідомі, що демонстративна поведінка спрямована саме на батьків і всіх дорослих, які підлітка оточують і мають на нього певний вплив.

Розкриємо більш детально, що ж є підставою для виникнення такої поведінки. Існує декілька гіпотез:

- бурхлива та агресивна реакція дорослих – як відповідь на таку поведінку;
- неконгруентні вимоги між дитиною, школою та родиною;
- потурання примхам;
- відсутність сімейних правил, розмитість меж, недотримання особистих кордонів;
- обрання дорослими суворих обмежень та покарань, без урахування стану дитини (втома, образа, емоційний спалах);
- навішування батьками власних поведінкових патернів, настанов з власного дитинства, які є ригідними та неефективними в поточній підсистемі;
- постійне порівняння з іншими дітьми не на користь підлітка;
- нерозуміння батьками особливостей дорослішання дитини [1, с. 111].

Соціальний стан розвитку підлітка дуже залежить від сім'ї, взаємовідносин з батьками. Якщо ці взаємовідносини враховують потреби і можливості підлітка, будуються на взаємоповазі та довірі, дитина легко долає труднощі у навчанні й комунікації, активно набуває соціального досвіду, стверджується в таких елементах соціуму, як шкільний клас, група ровесників та ін. Така дитина схильна до саморегуляції, самоконтролю. Вона знає, чого охоче та що її хвилює, може доносити свої прохання не через претензії, а формулювати їх екологічно. Отже, для соціальної ситуації розвитку підлітка характерні

перехід до середньої школи, зміна стосунків з учителями, однолітками, батьками, розширення сфери соціальної активності.

Щодо спілкування підлітка з дорослими, то тут дитина намагається діяти та виглядати як дорослий, навіть наслідувати його, копіювати його права і можливості. Тому його розвиток супроводжується постійним рівнянням на дорослого, що може виражатися в наслідуванні. Однак, вплив ровесників не може применшити значення безпосередніх контактів з дорослими, спільної з ними активності. Саме в спільній діяльності, дозвіллі дорослий має реальні можливості впливати на становлення особистості дитини, її дорослішання. Тому для дорослого надзвичайно важливо зайняти вірну і адекватну позицію у відносинах з дитиною.

У період пубертату можуть спостерігатися конфліктні стосунки з дорослими, негативні прояви поведінки, в тому числі, ознаки грубості, впертості. Це пов'язано, як правило, з прагненням до самостійності, яке дорослі не сприймають і не підтримують. Підлітки прагнуть, щоб з їхніми думками, бажаннями та настроями рахувалися, підтримували їхні ідеї, не терплять недовіри, байдужості, насмішок, нотацій, особливо в присутності друзів. Однак, прояви негативних та незручних форм поведінки і конфліктність підлітків не є неминучими. Компетентні, досвідчені батьки і вчителі знають, що передбачити та попередити конфлікт легше, ніж подолати його наслідки, і відповідно вибудовують свою взаємодію з тінейджерами. Як правило, вони уважно і з розумінням ставляться до внутрішнього світу дитини, переживань, захоплень, труднощів і особистісних проблем.

Відтак, батьки мають усвідомити, що боротися треба не з дитиною, а разом із нею проти її демонстративної поведінки. Головний аспект у спілкуванні з такими підлітками – це розуміння того, що дитина неусвідомлено і ненавмисно виконує деякі дії, і коли вона «погано себе поводить», то й сама страждає від своєї надмірної демонстративності. Тому терпіння – запорука успіху, а дорослі мають залишатися максимально спокійними і зібраними. Доречною тут буде цитата М. Аврелія: «Люби мене найбільше, коли я найменше цього заслуговую, бо саме зараз я цього найбільше потребую».

Дорослий, який за будь-яких обставин готовий бути поряд із підлітком, сприйняти його таким, яким він є, вчасно приходити йому на допомогу, турбуватися про гармонійний розвиток його особистості, виховання моральних якостей, спільно з ним аналізувати вчинки й стосунки людей, критично ставитися до себе і своїх дій, відіграє безцінну роль у процесі адаптації підлітка до нової соціальної ролі, в

його самопізнанні і пізнанні світу, в соціальному й особистісному самоутвердженні та самовираженні.

Таким чином, сім'я є тим мікросоціумом, який дає людині уявлення про життєві цілі і цінності, і саме в сім'ї дитина отримує перші практичні навички застосування цих уявлень у взаємостосунках з іншими людьми. Попри апріорну значимість і актуальність сім'ї, проблема вивчення впливу сімейних взаємостосунків на розвиток демонстративної поведінки підлітків дотепер залишається «terra incognita» для вітчизняних і зарубіжних дослідників. Отже, сім'я – це «тиха гавань» для людини в складних життєвих обставинах. І вона має бути здоровим, міцним колективом однодумців, які люблять, розуміють і підтримують одне одного, забезпечують умови для формування і максимально повної самореалізації особистості підлітка.

Список використаних джерел:

1. Белінська, С. П. Інформаційна соціалізація підлітків: досвід користування соціальними мережами і психологічне благополуччя. – Психологічні дослідження. Київ, 2013. – 190 с.

УДК 159.9

Захарова Л. Г.,

в. о. ст. викладача кафедри психології,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТСЬКО- ВИКЛАДАЦЬКОЇ СПІЛЬНОТИ ЗВО: ДОСВІД РОБОТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЧНУ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Більше року вся країна знаходиться у надзвичайному стані з високим рівнем невизначеності. Багато людей знаходяться або у зоні підвищеного ризику, або змушені жити не вдома, навіть за межами України. Але, попри всі несприятливі умови, Чорноморський національний університет імені Петра Могили не припиняв свою роботу. І науково-педагогічний склад, і співробітники університету, і студенти продовжували навчальний процес, при цьому підпадали під всі ті ризики психічного травмування.

В цих умовах психологічна служба університету, завданням якої є підтримка соціально-психологічного стану всіх учасників освітнього

процесу, працювала над вирішенням нагальних завдань. До таких завдань серед інших відносяться: здійснення заходів, спрямованих на збереження повноцінного психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу, надання необхідної консультативної допомоги особам, які потребують піклування чи перебувають у складних життєвих обставинах, надання рекомендацій студентам, викладачам та іншим зацікавленим суб'єктам навчально-виховного процесу та зацікавленим особам з питань психології; психолого-педагогічна діагностика. Ефективній діяльності в цих напрямках сприяла налагоджена система роботи як самої служби, так і окремих її фахівців. Несподіваною підтримкою також виявився досвід роботи у різних форматах у дистанційній формі під час карантинних обмежень 2020-2021 року. Так, фахівці центру відпрацювали дистанційні формати таких форм роботи, як ведення тренінгів, надання психологічних консультацій, ведення навчально-методичних семінарів та груп підтримки для студентів.

Крім підтримки психічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу, додатковим завданням, яке для поставила психологічна служба ЧНУ імені Петра Могили, стала підтримка зв'язку між університетом та студентами. І саме формат тренінгового заняття на першому етапі виявився достатньо ефективним. Практика ведення тематичних тренінгових занять на всіх курсах університету дозволили збирати разом студентські групи в умовах, не пов'язаних з безпосереднім навчанням. З одного боку, продовження проведення соціально-психологічних тренінгів дозволяє зняти зайву психічну напругу в учасників, з іншого – є підтвердженням, що університет працює, продовжує навчальну діяльність. Ведучі тренінгів внесли у зміст роботи більш актуальні для студентів питання: як підтримати себе та близьких у несприятливих та небезпечних умовах, як зберігати відповідний психоемоційний стан, чому необхідно продовжувати навчання в умовах військового стану. Також тренінгові заняття дозволяли і дозволяють протистояти соціальній депривації, яка негативно впливає на психоемоційний стан кожної людини. З початку нового навчального року тренінгові заняття були продовжені з урахуванням більш нагальних для студентів задач: навички самопідтримки та самозбереження; профілактика провини того, хто вижив; навчання розуміння ознак травматичного синдрому у себе та оточуючих та мінімальні знання щодо першої допомоги; планування обрїю майбутнього (в тому числі і професійного) в умовах тривалої невизначеності; налагодження міжособистісних зв'язків між студентами та мотивування на підтримку таких зв'язків у

позанавчальний час. Крім тренінгових занять, для кожної групи університету, які були в загальному навантаженні та розкладі, на постійній основі проводились тематичні тренінги для студентів всіх курсів і факультетів. Тематика занять обиралась з розрахунком максимального охоплення психоемоційних потреб студентів (в тому числі по заявкам самої студентської спільноти): «Спілкування під час війни: короткі смс чи довга розповідь», «Допомога сім'ї в умовах війни», «Стабілізація психоемоційного стану», «Емпатія: розуміння себе та інших», «Вербальне та невербальне спілкування: зрозумій мене без слів», «Як керувати своїми емоціями».

До проведення тренінгів на постійній основі у якості співведучих залучались студенти спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота», які проходили різні види практики на базі психологічної служби ЧНУ імені Петра Могили. Такий формат роботи виявився достатньо ефективним, тому що був актуалізований формат роботи за принципом «рівний-рівному», коли учасники і ведучі представляють одну соціальну та вікову групу і рівень довіри, і, як наслідок, відвертість взаємодії підвищується. Одночасно майбутні фахівці з означених спеціальностей отримували необхідний досвід для майбутньої професійної діяльності під професійною супервізією.

Для науково-викладацького складу та співробітників університету проводились групові заходи різного формату: методичні семінари щодо особливостей навчальної діяльності у надзвичайних умовах, групи соціально-психологічної підтримки, тематичні тренінги. Вважаємо, що створена раніше система взаємодії психологічної служби та керівництва інститутів та факультетів, налагодження безпосередніх стосунків з викладачами та співробітниками ЧНУ імені Петра Могили дозволила результативно організувати наведені активності.

Окремим напрямком діяльності фахівці психологічної служби ЧНУ імені Петра Могили визначили як психологічну, так і методичну підтримку кураторів-дорадників студентських груп. Було проведено низку заходів, спрямованих саме на дану групу науково-викладацького складу: заняття для кураторів-дорадників академічних груп щодо психологічних засад підтримки емоційної стабільності у період невизначеності та посилення воєнних дій на території Миколаївської області; тренінгове заняття на тему «Особливості комунікації куратора-дорадника зі студентською групою під час війни».

Крім тренінгових та групових занять, спрямованих на ознайомлення, обговорення та опанування спеціальних тем, як у студентів, так і у співробітників ЧНУ імені Петра Могили значну

зацікавленість викликали просто онлайн-зустрічі, на яких учасники могли поділитися власним досвідом переживання несприятливих життєвих умов, засобами опанування кризи та підтримати один одного. Для проведення таких груп обиралися різноманітні формати: кіноклуби, арт-терапевтичні майстерні, психологічні «посиденьки під горнятко кави», психологічні та соціальні ігри. Їх затребуваність та результативність забезпечувалась створенням безпечного простору, в якому учасники могли як відновитися, так і отримати підтримку від інших учасників.

Груповий формат проведення психологічної підтримки звісно дозволяє збільшити охоплення аудиторії. Але такий формат не завжди доцільний при роботі зі складними випадками. Формат індивідуальної консультації дозволяє «пропрацювати» наслідки травмуючих подій, виробити з клієнтом ефективні варіанти реагування та вибудови власних стратегій життя у специфічній, підчас дуже унікальній ситуації. Наскільки затребуваний всіма учасниками навчально-виховного процесу такий формат соціально-психологічної підтримки свідчить кількість наданих фахівцями служби індивідуальних консультацій. За 15 місяців було надано 550 консультацій у різному форматі: наживо, онлайн, телефонних та текстових.

За індивідуальною психологічною консультацією звертались студенти університету, викладачі та співробітники. На останній групі клієнтів вважаємо потрібним зупинитись окремо. Якщо необхідність підтримки стабільного психоемоційного стану студентського та науково-викладацького складу ЧНУ імені Петра Могили є зрозумілим, то увага до самопочуття провідних фахівців та допоміжного персоналу ВЗО часто залишаються поза увагою. Проте досвід, який отримав університет як структура, свідчить про те, що від організаційної стабільності, вчасного донесення інформації, оформлення необхідної документації та підтримки фізичного та інформаційного середовища навчального закладу залежить головна мета діяльності ВЗО – надання якісних освітніх послуг. Тому до всіх активностей психологічної служби (групові та індивідуальні) залучалися всі працівники університету. Це дозволило створювати та зберігати професійні стосунки на високому рівні.

Окремим напрямком діяльності стосовно збереження та відновлення психоемоційного стану всіх учасників освітнього процесу варто виділити психоедукаційний – психологічну, педагогічну та інші напрямки просвіти та надання інформації. Цей напрямок переважно здійснювався через соціальні мережі (групи у фейсбуці та інстаграмі, спеціальні розділи на сайті університету). Інформація стосувалась

актуальних питань соціально-психологічного відновлення, допомоги та самодопомоги. Багато людей, які дійсно потребують допомоги, не готові звертатися до фахівців (особливо, знайомих особисто та пов'язаних професійними стосунками). Для цієї цільової аудиторії створювались статті та пости, були наведені інформаційні матеріали відомих вітчизняних та закордонних професіоналів у своїй галузі знань та практики. З певною періодичністю на сторінках психологічної служби розміщуються контакти служб соціально-психологічної допомоги, якими можуть скористатися всі бажаючі при необхідності. Спеціально для університетської спільноти була створена серія відеороликів під спільною назвою «Точки опори» та розміщено на ютуб-каналі ЧНУ імені Петра Могили для масового перегляду. До проєкту долучилися не тільки психологи, але й викладачі та фахівці з інших галузей: юристи, комп'ютерники, соціальні працівники, реабілітологи, економісти тощо. Загальною метою виступів було надати практичні знання щодо забезпечення себе у різних галузях життя, надання точок опори щодо відновлення та впевненості у своїх силах та можливостях.

У зв'язку з вищесказаним, треба відзначити, що психологічна служба ВЗО не може обмежуватись тільки наданням психологічної допомоги. Вона має бути об'єднувальним майданчиком, який допомагає окремій людині та університету в цілому відновитися, бути стійкими та продовжувати плекати свою резильєнтність у ситуації невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник.– Київ, 2018. – 208 с.
2. Звіт ректора Чорноморського національного університету імені Петра Могили (за 2022 календарний рік). – Режим доступу: <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/Zvit-rektora-2022.pdf>
3. Положення про навчально-методичний кабінет соціально-психологічної підтримки, професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню ЧНУ імені Петра Могили. – Режим доступу: https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/Polozhennya_pro_navchalno-metodichnij_kabinet_sotsialno-psihologichnoyi_pidtrimki_profesijnogo_rozvitku_ta_spriyannya_pratsevla_shtuvannyu.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Актуальна ситуація в країні свідчить про те, що проблема розвитку проявів посттравматичного стресового розладу у дітей та її особливості в період дошкільного дитинства є актуальною як у теоретичному, так і у прикладному аспектах. Проблема проявів посттравматичного стресового розладу досліджувалась багатьма психологами (О. Ф. Яцина, Дж. Герман, В. Зликов, С. Лукомська, О. Л. Корольчук, В. Є. Харченко, М. А. Шугай та ін.).

Виділяють фактори, які збільшують ймовірність виникнення ПТСР у дітей дошкільного віку [1; 3; 4]: серйозність травмуючого випадку (масштаби – на рівні індивіда, сім'ї, групи, регіону, країни, світу; особливості наслідків – психологічна травма, інвалідність, смерть, матеріальні збитки тощо); батьківська реакція на травмуючий випадок; близькість до травмуючого випадку.

Сімейна підтримка та спокій батьків позитивно впливають на травмовану дитину. Дослідження О. Ф. Яциної показують, що у дітей, яких більше підтримують у сім'ї, чії батьки спокійні – низькі рівні ознак ПТСР. Однак, якщо батьки самі пережили психологічну травму і погано справляються з її наслідками, то у дітей може бути повторна травматизація. «Перехоплюючи» батьківську тривогу, страх, розгубленість вони «привласнюють» собі емоції рідних людей, переживаючи їх як власні [5].

П. О. Омарова, М. Г. Магомедов зазначають, що діти, які стали свідками бойових дій, переживають сильний емоційний стрес, але вони здатні легше подолати його психологічні наслідки, ніж ті, хто потрапив до епіцентру подій. Вплив однакової чи подібної травмуючої події на особистість різних дітей може бути різним. Це залежить, зокрема, від психологічних особливостей дитини, фізичного здоров'я, темпераменту, життєвого досвіду тощо [22].

Загальновідомо твердження про те, що групова терапія може дуже ефективно впливати на зниження симптомів ПТСР, як у дорослих, так і у дітей. Група, як «великий контейнер» допомагає впоратись з травмуючими подіями великого масштабу. Існують емпіричні дослідження ефективності групової терапії з дітьми на базі ігрового

методу. Діти-дошкільнята грають у війну, демонструючи страх і злість, причини яких були незрозумілі іншим дітям, що не мали такого досвіду. Діти виявляли агресію один до одного, іграшок та предметів меблів, влаштовували бійки під час гри. Робимо припущення про те, що таким чином діти намагалися мобілізувати свої ресурси та підготуватися до гіршого, яке могло чекати на них будь-якої хвилини (депортація, власна смерть). Діти молодшого шкільного віку відбивають у грі все, що відбувається довкола. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже сталася чи відбувається зараз. Тому діти, які пережили активні бойові дії, відображають у рольових іграх війну, переселення, укриття в бомбосховищах, гру у волонтерів, психологів, соціальних працівників та ін.

У дітей дошкільного віку лише формуються навички мовлення, і вони не здатні розповісти, що їм боляче, пояснити свої відчуття, описати переживання, тому батьки та вихователі повинні звертати особливу увагу на мовленнєві засоби пояснення дитиною своїх проблем, та на надмірну збудливість дитини, тривожність. Навіть у комфортній обстановці така дитина може виглядати настороженою, напруженою, навіть трохи переляканою; вона намагається триматися поблизу дорослого, часто без причин плаче, не включається у ігри з іншими дітьми, намагається забитися у куточок. Або навпаки: імпульсивна, постійно бігає, штовхає інших дітей, раптово починає кричати, любить розкидати кубики, пірамідки, ламати іграшки. Вихователі і батьки схильні оцінювати таку поведінку дитини як прояв її характеру [1].

Діти дошкільного віку вже здатні запам'ятати та певним чином описати дорослим травматичні події. Вони згадують візуальні враження, звуки, запахи, фізичні відчуття та емоції. Якщо в оточенні є щось схоже на пережите, або дитина чує тривожні для неї звуки, запахи, все, що може спричинити ті ж фізичні відчуття або викликати подібні почуття, вона може відреагувати так, як реагувала у травматичній ситуації [2].

У дослідженнях психологічного захисту у дітей виокремлено аналіз психологічного захисту з боку самої дитини. Було виявлено, що дитина у важких життєвих ситуаціях використовує такі копінг-стратегії: сплю, маюю, пишу, читаю; вибачаюсь, кажу правду; обіймаю, притискаю, гладжу; гуляю, бігаю, катаюся на велосипеді та ін. Використання таких захисних механізмів, як заперечення, придушення, витіснення, проекція, ідентифікація, раціоналізація, заміщення, сублімація, відчуження визначає цілісну реакцію дитини на ситуації з метою більш ефективної адаптації особистості. Одні

зовнішні події ігноруються, інші – переоцінюються у потрібному для дитини напрямі. Захист дозволяє відкидати деякі сторони свого «Я» за рахунок якостей, «захоплених» в інших людей [3]. Таке перетворення інформації дає дитині можливість зберегти стійкість уявлень про навколишній світ, про себе та своє місце у світі.

Отже, ПТСР у дошкільнят, що мали досвід перебування у зоні бойових дій, проявляється у різних симптомах, які не можна ігнорувати та важливо вчасно корегувати.

Список використаних джерел:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: ВСЛ, 2015. 416с.
2. Зликов В. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ–Ніжин : Видавець ПП «Лисенко М.М.», 2022. 96 с.
3. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104-111.
4. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інститут клінічної майстерності Великобританії (NICE) Львів, 2015. 64 с.
5. Харченко В. Є. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160 с
6. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. Київ № 7 (25). 2022. С. 554-567

УДК 159.973

Караджи О. С.,
в.о. викладача кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Особливості проявів сексуальності та психосексуального розвитку осіб із різними психофізичними порушеннями, у тому числі і з

розумовою відсталістю розглядали такі дослідники як Н. Бастун, С. Лукомська, Г. Найдьонова, А. Мухіна та ін.

Психосексуальний розвиток є одним з аспектів онтогенезу й тісно пов'язаний із загальним біологічним розвитком організму, більшою мірою – зі статевим формуванням і подальшим розвитком статевої функції. З цієї причини широко досліджуються такі природні процеси, як стадії пубертату, вік і особливості перших менструальних кровотеч у дівчат і першої еякуляції у хлопчиків, вікова динаміка гормональних процесів і сексуальної активності дорослих, фактори дітонародження, менопауза, ослаблення статевої функції з віком та ін.

Крім цього, психосексуальний розвиток виступає як результат статевої соціалізації, під час якої індивід засвоює певну статеву роль і правила сексуальної поведінки. Значний вплив на цей процес надають соціальні чинники, серед яких: структура діяльності індивіда, норми статевої моралі, вік і типові форми раннього сексуального експериментування, нормативне визначення подружніх ролей та ін.

Розумова відсталість є окремою групою психічного дизонтогенезу, в яку входять легка розумова відсталість, важка розумова відсталість, глибока розумова відсталість, інша розумова відсталість і неуточнена розумова відсталість. Серед загальних клінічних ознак у дітей з розумовою відсталістю прийнято виділяти недорозвинення вищих форм пізнавальної діяльності та особистості дитини в цілому.

Н. Бастун, А. Мухіна та інші вказують на той факт, що підлітки з розумовою відсталістю в меншій мірі в порівнянні зі своїми однолітками з нормальним розвитком обізнані про факти життя, пов'язані зі статтю, мають бідні і спотворені уявлення [1; 3].

Значний вплив на становлення і розвиток особистості підлітка з порушенням інтелекту, його гендерну соціалізацію надає домашня обстановка. Має значення те, чи в повній сім'ї виховується підліток, в яких соціально-побутових умовах це відбувається, негативно впливає алкоголізація батьків.

Підлітки з розумовою відсталістю поряд з однолітками з нормальним розвитком в основному отримують інформацію про статеві взаємовідносини не від батьків, педагогів, як повинно було бути, а зі ЗМІ, інтернету, від інших підлітків. У зв'язку з цим, подібні відомості є спотвореними, вульгарними та примітивними за змістом [1].

Г. Найдьонова, досліджуючи статеворольову ідентичність у підлітків з розумовою відсталістю, прийшли до висновку, що вона має ряд відмінних рис: процес гендерної ідентифікації підлітків з розумовою відсталістю безпосередньо визначається рівнем розвитку їх

інтелекту: більш високий рівень розумового розвитку дозволяє їм ідентифікувати більше ознак приналежності до певної статі; підлітки більш поінформовані про представників своєї статі, ніж протилежної, і це не залежить від рівня їх інтелектуального розвитку; обізнані про чоловічу та жіночу стать більше дівчата, аніж хлопчики за умови аналогічного рівня інтелекту; у них досить бідний словниковий запас, який використовується для опису власної зовнішності; більшість уявлень про відмінності власної і протилежної статі ґрунтуються саме на деталях зовнішнього вигляду. Ще однією їхньою особливістю є спрощена гендерна схема, що обумовлено наявними когнітивними проблемами розвитку [4].

Нерідко ускладнює формування статевої ролі уявлень підлітків з розумовою відсталістю проживання в неблагополучних сім'ях. Дані досліджень зарубіжних вчених вказують на те, що процес психосексуального розвитку розумово відсталих осіб, в цілому, нічим не відрізняється від даного процесу у суб'єктів з нормальним розвитком, крім тієї особливості, що вони мають різну хронологію. У підлітків із розумовою відсталістю затримується як фізичне статеве формування, так і освоєння відповідної статевої ролі. Висловлювати сексуальні почуття такі підлітки здатні в тій же мірі, що й їх однолітки [6].

Чим ближче дитина з розумовою відсталістю наближається до статевої зрілості, тим вищою стає її сексуальна активність, вона певною мірою освоює норми моралі, навчається краще управляти власною поведінкою і поступово починає приховувати те, що йде врозрід із засвоєними моральними нормами. Коли ж підліток з розумовою відсталістю стикається з потребою практично повністю пригнічувати статевий потяг, то стає надмірно збудливим і нездатним проявити власні почуття [3].

Отже, психосексуальний розвиток підлітків з розумовою відсталістю здійснюється за тими ж закономірностям, що й у їх однолітків з нормальним розвитком, але характеризується при цьому більш низьким темпом, якістю і співвіднесенням його компонентів. Разом з тим, у них затримується фізичне статеве формування, освоєння відповідної статевої ролі.

Список використаних джерел:

1. Бастун Н. Сексуальне виховання підлітків та молоді зі зниженим інтелектом / Під заг. Ред. Н. Бастун, С. Лукомська. – К.: Благодійний фонд «Паростки», 2006. – 116 с.

2. Гаяш О. В. Корекційна психопедагогіка (Олігофренопедагогіка): Навчальний посібник. – Ужгород: ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021. – 255 с.

3. Мухіна А. Ю. Уявлення про фізіологічну диференціацію і функціональні особливості чоловіків і жінок у дівчат підліткового віку з порушеннями інтелекту. *Наука і освіта (Психологія) : Наук.-практич. журнал Південноукраїнського національного університету імені К.Д.Ушинського*. 2017. № 3/CLVI. С.41-45.

4. Найдюнова Г. Проблема психосексуального розвитку у дітей із інтелектуальною недостатністю. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. 2017. №1 (17). С. 122-126.

5. Романова В.Г. Особливості статево-рольових стереотипів підлітків // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 8. – С. 39–43.

6. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. – Кривий Ріг: 2014. – 309 с.

УДК 159.923.35

Лисенкова І. П.,

д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Кулінка М. А.,

студентка IV курсу спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Науковою розробкою сутності домашнього насильства та відповідальності за його вчинення займалися, серед інших, такі вчені, як А. А. Вознюк, Н. І. Гнатюк, О. І. Зінсу, О. О. Книженко, К. В. Мінакова, С. В. Якимова та інші. Водночас дослідження домашнього насильства в контексті оновлення кримінального закону, здійснено не було.

Домашнє насильство – це фізичне, емоційне, сексуальне або фінансове насильство, яке спричиняється однією особою відносно іншої в сім'ї або близьких відносинах. Основні види домашнього насильства включають: – фізичне насильство, яке може включати

удари, побої, удушення, загрози або будь-яку іншу форму фізичного насильства; – емоційне насильство, яке може включати домагання, постійну критику, психологічний тиск, ізоляцію від друзів і родичів, загрози або будь-яку іншу форму емоційного насильства [3]; – сексуальне насильство, яке може включати змушування до сексуальних відносин, сексуальні насильства, насильницьку поведінку або будь-яку іншу форму сексуального насильства; – фінансове насильство, яке може включати контроль за фінансами, відсторонення від коштів або будь-яку іншу форму фінансового насильства. Ціллю роботи по протидії домашньому насильству є забезпечення безпеки та захисту жертв насильства в родині, а також зменшення випадків насильства в сім'ї.

Домашнє насильство є складною проблемою, яка може виникнути в будь-якому типі сімейного середовища. Зазвичай, воно завжди триває довше, ніж один раз і може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям і благополуччям жертви. У світі проводяться численні програми та акції, які мають на меті боротися з цією проблемою та допомогти постраждалим [5].

Суть домашнього насильства полягає в тому, що одна людина використовує свою фізичну або емоційну силу, щоб контролювати і підкоряти іншу людину, маніпулюючи з її почуттями, поведінкою або фізичним станом. Це може мати серйозні наслідки для жертви насильства, які можуть включати страх, тривогу, депресію, знижену самооцінку, травми або навіть смерть.

Домашнє насильство сильно впливає на фізичне і психічне здоров'я робітників, і в його найбільш екстремальному вираженні може призвести до втрати життя. Це також може призвести до економічної залежності потерпілого, що може вплинути на здатність залишити образливого партнера або прогресувати на ринку праці. Наприклад, робота працівника може погіршуватись від фізичного та емоційного впливу насильства в сім'ї. Більше того, якщо жертви беруть час від роботи, щоб звернутися до медичної допомоги, або відвідувати судову справу, їхня прихильність до роботи може бути поставлена під сумнів [1].

Усі ці форми насильства можуть мати негативний вплив на життя та здоров'я жертви домашнього насильства. Тому, необхідно вчасно звернутися по допомогу та захистити свої права. Для дітей домашнє насильство включає в себе будь-яку фізичну, емоційну або сексуальну погрозу, що виникає у межах сім'ї або найближчого оточення. Це може бути образа, заподіяння болю або травм, спричинення психологічного стресу або контролювання поведінки дитини.

Домашнє насильство дітей може бути прямим, коли насильник діє усвідомлено та намагається заподіяти шкоду, або непрямим, коли дитина стає свідком насильства відносно інших членів сім'ї. Серйозні наслідки домашнього насильства проти дітей можуть включати психічні та фізичні проблеми, відставання в навчанні, знижену самооцінку та ризик виникнення проблем з поведінкою в майбутньому. У більш серйозних випадках, домашнє насильство проти дітей може спричинити важкі травми, внаслідок чого може бути необхідно медичне втручання або навіть відшкодування за шкоду, заподіяну дитині [2].

Домашнє насильство проти дітей може серйозно впливати на їх навчання та успішність в школі. Ось декілька можливих наслідків:

1. Психологічний тиск: діти, які живуть в сім'ї з насильством, можуть часто відчувати психологічний тиск, на який вони не здатні вплинути. Це може призводити до тривожності, депресії та інших психологічних проблем, які можуть впливати на їх здатність уважно слухати та зосереджуватися на навчанні.

2. Відсутність зосередження: діти, які живуть в сім'ї з насильством, можуть постійно відволікатися та погано зосереджуватися на навчанні через страх та тривожні обставини вдома. Це може призвести до відставання в навчанні та пропуску уроків.

3. Фізичні травми: фізичні травми, які діти отримують в результаті домашнього насильства, можуть також впливати на їх здатність до навчання та уважності на уроці.

4. Забруднення шкільної репутації: діти, які стикаються з домашнім насильством, можуть мати труднощі із суспільними стосунками в школі. Вони можуть стати об'єктом критики та знущань від однокласників, що негативно вплине на їх соціальну інтеграцію та самоповагу [4].

Отже, домашнє насильство може серйозно порушити фізичний та психічний стан людини, викликати багато комплексів і навіть призвести до смерті.

Список використаних джерел:

1. Бова А.А. Модель факторів, що обумовлюють насильство в сім'ї. *Український соціум*. 2018. № 1 (6). С. 15-17.
2. Запобігання насильства в сім'ї / Під заг. Ред. А.В. Довженко, А.Й. Присяжнюк, В.А. Ганцюра. К.: ТОВ НОВА, 2019. 136 с.
3. Закірнична Л.М. Домашнє насильство як соціально-правова проблема *Юридичний вісник*. 2018. № 2 (44). С. 117-121.

4. Трубавіна І.М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: Навчальний посібник. К.: ДЦССМ, 2020. 132 с.

5. Дмитренко М.І., Тропінін М.В., Власов П.О. Попередження насильства в сім'ї: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Юрид. Ін-т МВС України, 2019. 60 с.

6. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість: Науковий журнал*. 2018. № 2 (14). С. 59-69.

7. Соціальна робота: Ч. 3. / Під заг. ред. А.М. Бойко, Н.Б. Бондаренко та ін. К.: КЦСССДМ, 2018. 316 с.

8. Lysenkova I., Astremska I., Vasylieva H. Analysis of the Problem of the Emotional Sphere Development of Children in Psychological and Pedagogical Literature. *The Role of Technology in the Socio-Economic Development of the Postquarantine World: Monograph*. Poland, Katowice: Publishing House of Katowice School of Technology, 2020. P. 442-447.

9. Lysenkova I.P. The Use of Art Therapy in Working with Children with Cognitive Impairment. *The Scientific Heritage*. 2018. № 21. Vol. 2. P. 67-69.

10. Lysenkova I.P. Peculiarities of the Organization of Correction-developing Environment for Children with Mental Disorders. *The Scientific Heritage*. 2018. № 25. Vol. 2. P. 53-55.

11. Lysenkova I.P. Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of Children with Cognitive Impairment. *The Norwegian Journal of Development of the International*

УДК 159.947.2:159.944](043.2)

Лисенкова І. П.,

д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Леоненко М. С.,

студентка аспірантка спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС У ПОДОЛАННІ КРИЗ

Під ресурсом у психології розуміють можливість, засіб, метод чи інструмент, який застосовується задля досягнення будь-якої мети, чи,

кажучи звичайною мовою, того, що дає сили для задоволення певної потреби. Етимологія слова «ресурс» перегукується з латинським «ressourgere», що означає «відновлюватися», «відроджуватися». Ресурси – це наявні запаси, засоби, які використовуються за необхідності [1, 6].

Ресурсний підхід у психології розробляється вітчизняними вченими (Лозова В. І., Ігнатюк О. А., Крамнік В. В., Дружилів С. А., Кожевнікова Є. Ю.) та зарубіжними (А. Бекер, П. Т. Вонг, Е. Демероуті, Г. Сельє, С. Хобфолл та ін). На нашу думку, найбільш розробленою є теорія збереження ресурсів (conservation of resources theory, COR-theory), запропонована З. Хобфоллом (S. Hobfoll) [5, 6]. Під ресурсами цей автор розуміє об'єкти, особистісні риси, стани, енергетичні характеристики, які є цінністю або цінні, оскільки дозволяють захистити вагомі ресурси, які є в наявності. Основний принцип теорії свідчить: «Люди прагнуть купувати, зберігати, захищати та розвивати те, що вони цінують» [7, с.34]. З основного принципу COR випливають такі правила:

Правило 1. Первинність ресурсної втрати. Втрата ресурсів — більш значущий процес і більш впливає на життя людини, ніж придбання ресурсів. Втрата ресурсів призводить до сприйняття кризової ситуації як загрози.

Правило 2. Інвестування ресурсів. Люди прагнуть вкладати зусилля у процес накопичення ресурсів, щоб захиститися від втрати ресурсів, відновитися після втрат та набувати ресурсів [2].

Центральне місце у сукупності ресурсів людини займають психологічні ресурси. Психологічні ресурси можна представити як сильні сторони особистості, які підвищують соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил та внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань тощо. Ресурси можуть бути: зовнішні та внутрішні; актуальні в минулому, теперішньому та найближчому майбутньому: свої та чужі; дорослі та дитячі. До ресурсів особистості можна віднести знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають змогу людині бути адаптивною і стресостійкішою. Психологічні ресурси грають різну роль в адаптації людини і подоланні важких життєвих подій.

Е. Фромм виділяв три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток та бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню;

- раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей та необхідності вчасно ці можливості виявити та використовувати;

- душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам наражати на небезпеку надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм чи ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так» [4].

Ресурси є ґрунтовним фундаментом у подоланні кризових ситуацій. Опора на свої ресурси, на свої сильні сторони сприятиме ефективному подоланню кризи [3].

Ситуація кризи відрізняється глибокими, непідвладними людському контролю, незворотними змінами, що вимагають від особистості осмислення, терпіння, гнучкості і, зрештою – «прийняття», яке дозволяє вибудовувати своє подальше життя з нового рівня розуміння. Прийняття свого життєвого досвіду, себе та оточуючих в унікальності та своєрідності з усіма перевагами та недосконалістю, а також готовність бачити речі такими, якими вони є насправді, без страху та засудження сприяє повному контакту з реальністю, проживанню справжнього життя, встановленню міцних міжособистісних зв'язків на основі взаємного визнання, довіри, поваги та любові, що в кінцевому результаті свідчить про особистісну зрілість та мудрість.

Список використаних джерел:

1. Варбан Є. О. Життєва криза: особливості подолання і шляхи дослідження. *Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень: зб. доповідей наук. конф.*, 23–25 березня 1998 р., Київ / Київ. ун-т ім. Т. Шевченка; упоряд. Д. К. Корольов. Київ. 1999. С. 18–22.

2. Максименко С. Д. Загальна психологія. / С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова книга. 2004. – 704с

3. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Тетяна Титаренко. – Київ. 2007. – 144 с.

4. Трофімов Ю. Л. Психологія. / Ю. Л. Трофімов. – Київ. 2001. – 558с.

5. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 782-791.

6. Burke, Peter and Jan Stets. *Identity Theory*. New York: Oxford UP. 2009. 242 p.

7. McMartin, Jim. Personality Psychology. London: Sage Publications, Inc. 1995. 132 p.

УДК: 159.9.072.433

Миропольцева Н. І.,

канд. психол. н., доцент кафедри психологія
ЧНУ ім. П. Могили, Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОТІКАННЯ КОНФЛІКТУ У ШЛЮБНІЙ ПІДСИСТЕМІ «ПАРА»

Процес трансформації у всьому світі, воєнні події в нашій країні супроводжуються тривожними ознаками розладу сім'ї, як соціального інституту – зміною сімейних ролей, збільшення кількості розлучень, сімейно-побутових негараздів, падінням народжуваності, ослабленням виховного потенціалу родини та ін. Усе це дає нам підстави стверджувати, що становище сучасної сім'ї перебуває в переважно пригніченому стані, що може провокувати конфлікти у подружній парі.

Причини деяких сімейних проблем часто пов'язані або з особливостями шлюбних відносин, або з особистісними особливостями обох учасників шлюбу, що впливає на стабільність шлюбу. Стабільність шлюбу також залежить від задоволення потреб у взаєморозумінні, задоволення власної гідності. Якщо вищезазначені потреби не будуть задоволені, це вплине на емоційну та психологічну стабільність шлюбу та призведе до подружніх конфліктів.

Метою цього дослідження є дослідження особливостей виникнення та процесу конфлікту в шлюбній підсистемі «пара». Досліджувана вибірка складалася випадковим методом. Загальна вибірка для дослідження склала 136 осіб (68 подружніх пар), віком від 25 до 40 років, які прожили у шлюбі менше 10 років. Цей період можна описати як процес пристосування подружжя один до одного, розподілу сімейних ролей, формування зв'язків і встановлення певних «правил гри» в сімейному житті, включаючи напрямок до стабільної, «здорової» сім'ї. Переважна більшість респондентів були у віці від 25 до 30 років. Отримані показники за віковим розподілом подружніх пар, свідчать про те, що більшість пар є ригідними саме у період від 25 до 35 років, адже особистості старшого віку мають укорінені погляди

на життя і не дуже бажають зраджувати своїм власним інтересам та готові миритися із «забаганками» партнера.

Дослідження проводилося як діагностика на базі Миколаївського обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Усі пари із задоволенням йшли на контакт, ніхто з обраних пар не відмовлявся від участі в дослідженні, багатьох зацікавили результати дослідження їх стосунків. Діагностуванню передувала ознайомча бесіда, в якій зазначалися мета дослідження, порядок і спосіб заповнення анкет, де було зазначено конфіденційність дослідження.

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики: методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас); методика «Задоволеності шлюбом» (за В. В. Століним, Т. Л. Романовою, Г. П. Бутенко); методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» (за Ю. Є. Альошиною, Л. Я. Гозманом); методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» (за С. М. Ємельяновим).

За результатами отриманих даних за методикою «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас) було створено таблицю за показниками середнього балу для кожного стилю поведінки в подружньому конфлікті як для чоловіків, так і для дружин окремо.

За результатами попереднього зрізу даних можна зробити висновок, що стилями поведінки, які найбільше проявляються в парних конфліктах, є стилі «компроміс» і «уникнення». Наступним за частотою використання є стиль «співпраця». Такі стилі, як «суперництво» та «пристосування», використовувалися рідше, але ці стилі конфліктної поведінки використовувалися між парами майже в однаковій мірі. Можна помітити, що домінуючим буде стиль «компроміс».

Зафіксовано також тенденцію, відповідно якої чоловіки більш схильні до стилю «компроміс», ніж жінки. Якщо демонструється стиль «співпраця», прагнення подружжя до автономії буде менш очевидним. Стиль «уникнення» залишається характерним стилем не тільки серед чоловіків, а і дружин.

Стиль «уникнення» дружини використовують частіше, ніж стиль «пристосування», що може говорити, про занижену самооцінку жінки та невміння відстояти свою позицію. Дружини на цьому етапі більш активно відстоюють власні інтереси, більше уваги приділяють відстоюванню власних поглядів, готові вирішувати проблеми на рівних з партнером або шляхом взаємних рішень, а не прислухатися тільки до слів та думок партнера. Таким чином, стиль «суперництво» як показник вирішення конфлікту є однаковим для дружин і чоловіків.

«Суперництво» – це найнебезпечніший спосіб, який може перетворити зовнішні конфлікти на пряме протистояння думок та поглядів на життя. Чоловіки, добре знаючи про це, балансують у своїй поведінці, не даючи їй розвиватися [3].

У дружин більш виражений стиль «пристосування», ніж у чоловіків. Це можна пояснити тим, що дружини приділяють більше уваги підтримці соціальних стосунків, ніж чоловіки. Дружини, які використовують такий стиль поведінки, знають про існування зовнішнього конфлікту і намагаються пристосуватися до нього за допомогою різних поведінкових стратегій.

За даною методикою отримали такі результати: більшість респондентів, 27,2%, обирають стиль поведінки «компроміс» для вирішення конфліктних ситуацій, 23% обирають «суперництво» як спосіб поведінки в конфлікті, який характеризується прагненням досягти задоволення власних інтересів за рахунок іншого, 22,4% респондентів у вибірці обирають «уникнення», як прямий вихід із конфлікту, 15,7% респондентів обирають стиль взаємодії у конфлікті «співпраця», тому і чоловік, і дружина прагнуть мати можливість до альтернативи, які повністю відповідатимуть інтересам обох сторін, 5,8% респондентів обрали стиль поведінки «пристосування», що характеризуються самопожертвою власних інтересів заради інтересів інших у конфліктних ситуаціях.

Динаміка переваг щодо вибору способу вирішення конфлікту така: найпоширенішим методом вирішення конфлікту з часом стає «компроміс», оскільки збільшується подружнє життя (у чоловіків цей показник з часом зростає, у жінок і навпаки). «Співпраця» серед чоловіків також зростала зі стажем у шлюбі, тоді як серед жінок вона зменшувалася, але незначно. Тобто у подружніх парах з часом виникла тенденція до використання у вирішенні конфліктних ситуацій проактивних стилів поведінки – «компромісу», «співробітництва», меншою мірою – пасивного «пристосування». При цьому загальна картина залишилася практично незмінною: конструктивне вирішення конфліктів надавалося перевагу над деструктивним протягом усього існування шлюбу, як для чоловіків, так і для жінок.

Таким чином, можна прослідкувати чітку тенденцію жіночих духовних цінностей, спрямованих на розвиток внутрішньої гармонії та альтруїстичних рис характеру. Чоловіки можуть ставити матеріальні та соціальні цінності вище духовних, що можна пояснити їх прагненням до самозабезпечення, незалежності та тіснішого контакту з соціальним середовищем для підтримки себе та своїх сімей.

Якщо брати загальні результати, то можна сказати, що жіночі та чоловічі цінності є взаємодоповнюючими. Жіноча пасивна ціннісна орієнтація є домінуючою, а чоловіча активна ціннісна орієнтація створює сприятливі умови для розвитку гармонійних стосунків, що може свідчити про задоволеність шлюбом.

Методика «Задоволеності шлюбом» (за В. В. Століним, Т. Л. Романовою, Г. П. Бутенко) використовується для діагностики кризових станів у подружжя на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї. Ця методика дозволяє не тільки визначити картину існуючих подружніх стосунків, а й зрозуміти суб'єктивний світ, досліджуючи всю його складність. З'явилась необхідність графічно представити результати дослідження щодо рівня задоволеності шлюбом подружніх пар.

Більшість респондентів, 38 сімейних пар, були задоволені своїм шлюбом, але 30 пар також мали проблеми у стосунках. За результатами аналізу задоволеності шлюбом можна побачити, що в сумі загальної вибірки задоволеність шлюбом у чоловіків (середній бал 35,4 %) вище, ніж у жінок (середній бал 34,8 %). Більшість подружжя (75%) дуже задоволені своїм шлюбом. Різниця в задоволеності шлюбом між парами коливалася від нуля до п'яти балів із середньою різницею в 1,8 бала.

При роботі з експериментальними даними, отриманими в результаті обробки даних за методикою задоволеності шлюбом, всі суб'єкти були розділені на 6 категорій: невдалі шлюби, відносно невдалі шлюби, перехідні шлюбні форми, успішні шлюби, успішні шлюби, абсолютно вдалі шлюби.

Результати діагностики показали наступне: 35% респондентів були повністю задоволені своїм шлюбом; 25% майже повністю задоволені сімейними стосунками, 15% (6 пар) дуже задоволені своїм шлюбом; 10% відчували, що вони частково незадоволені; 10% вказали, що вони більше незадоволені своїм шлюбом, ніж задоволені; 5 % відчують проблеми, дуже незадоволені.

Діагностування за даною методикою дозволило дослідити взаємодію 40-ка сімейних пар: по-перше, особисто випробувати відомі методики визначення задоволеності шлюбом серед подружжя; по-друге, визначити рівень задоволеності шлюбом конкретної сімейної пари; по-третє, на основі проведеного дослідження та також показника «задоволеності шлюбом» рекомендувати психокорекційні заходи щодо оптимізації подружніх відносин в даних парах.

Аналіз дослідження рівня конфліктності у парі за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» розроблений Ю. С. Альшиною та Л. Я. Гозманом дозволяє розділити сімейні

стосунки на 8 сфер, у яких найчастіше виникають конфлікти інтересів, а саме: проблеми у стосунках з родичами та друзями; проблеми, пов'язані з вихованням дітей; прояв прагнення до автономії; порушення рольових очікувань; невідповідність норм поведінки; прояви ревнощів; відмінності у ставленні до грошей.

Умовний розподіл пар здійснювався наступним чином:

- перша група пар – сімейні пари в цій групі мали хорошу згоду та знижували рівень конфлікту в багатьох ситуаціях, у яких міг виникнути конфлікт. Конфліктних пар не знайдено. У конфліктних ситуаціях кожен несе власну самостійну відповідальність.

- друга група пар – загалом у парах в конфліктних ситуаціях ступінь згоди в цілому непоганий, а конфліктність середнього рівня. Сфери, які викликають конфлікт, це: невідповідність рольових очікувань і норм поведінки; відмінності у ставленні до грошей. У разі конфлікту чоловік звинувачує себе, а дружина вважає, що причина конфлікту належить чоловікові.

- серед сімейних пар третьої групи у багатьох конфліктних ситуаціях спостерігалася згода вище середнього і конфліктність трохи вище середнього. Сфери, що викликали конфлікт, це: стосунки з родичами, проблеми виховання дітей та невідповідності норм поведінки. Існують також суперечливі питання з очікуваннями характеру та відмінностями у ставленні до грошей. У разі конфлікту чоловік звинувачує себе, а дружина вважає, що причина конфлікту належить чоловікові.

- четверта група – у багатьох конфліктних ситуаціях вони погоджуються значно нижче середнього і мають високий рівень конфліктності. Сфери, що спровокували конфлікт: прояви ревнощів; прояви домінування одного з подружжя; відмінності у ставленні до грошей. Боротьба за автономію та порушення рольових очікувань є ситуаціями, які викликають конфлікт. Коли виникає конфлікт, дружина ухиляється від відповідальності, а чоловік вважає, що причину конфлікту надає дружина [1].

За результатами дослідження в двох останніх групах подружніх пар спостерігалася порушення комунікативної складової подружніх стосунків.

За методикою «Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках» розроблений С. М. Ємельяновим отримали наступні результати :

- у пар, в яких бал становить від 4,5 до 5,0, здатність до конструктивної взаємодії у стосунках знаходиться на високому рівні, виключаючи можливість конфлікту. До таких пар відносяться пари 3,

5, 7, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 26, 31, 32, 33, 37. Серед пар, у яких чоловік і дружина набрали від 4,0 до 4,5, рівень здатності до конструктивної взаємодії був вище середнього. Тому, щоб усунути конфлікт у стосунках, обом подружжю слід переглянути свої особисті позиції щодо нераціональної поведінки. Це пари: 1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 22, 25, 28, 29, 35, 36, 38, 39.

- отримано оцінку від 3 до 3,5 серед подружніх пар, у яких рівень здатності до конструктивної взаємодії був середнім. Тому ймовірність конфліктів дуже велика. Парам цих пар необхідно серйозно задуматися над деякими поведінковими позиціям. До цієї групи відносяться пари 16, 18, 34, 40, 19, 30.

- у пар з результатом менше 3 балів, є висока ймовірність конфлікту з чоловіком (дружиною) через нижчий рівень конструктивної комунікативної компетентності. Це пари: 56, 48, 64, 67, що відповідають цьому критерію. Їм потрібно дуже ретельно розглянути більшість поведінкових позицій, викладених у тесті, незалежно від того, чи є вони чоловіками чи дружинами, і активно працювати над покращенням власних стосунків [2].

Висновки з проведеного дослідження. За результатами проведеного експерименту можна сказати, що більшість респондентів використовують найчастіше притаманний їм стиль поведінки в конфліктній ситуації, за рівнем задоволеності шлюбом здебільшого пари прагнуть гармонізувати власний стиль поведінки і уникнути конфліктів у парі, при цьому за рівнем взаємодії конфліктності достатньо є багато напруги та активних дій у протилежний бік. Респонденти оцінюють свої дії як єдиний вірний варіант взаємодії у парі, вимагаючи від партнера більшого, натомість відсутні дії на самостійне згасання конфліктів, а навпаки.

Список використаних джерел:

1. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія : Педагогіка і психологія. 2014. Вип. 41. С. 391-396

2. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 253-258.

3. Оліфірович Н. І., Зінкевич-Куземкіна Т. А., Велента Т. Ф.. *Психологія сімейних криз*. СПб.: Речь. 2006. 360 с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах сьогодення професійна психологічна допомога набуває особливої значущості, зважаючи на потужність травмуючого досвіду, якого, у тій чи іншій мірі, наразі набуває практично кожен українець, переживаючи воєнні події, що охопили частину території країни. Члени українського суспільства, усвідомлюючи обмеженість і спустошеність власних індивідуальних ресурсів за 15 місяців повномасштабного вторгнення країни-агресора, усе частіше звертаються до практичних психологів та рекомендують такі звернення своїм близьким і знайомим.

Серед розмаїття психологічних послуг найбільшою популярністю наразі користуються індивідуальні консультації, які з-поміж тренінгових занять, зустрічей групи психологічної підтримки, майстер-класів, workshop, networking мають ряд суттєвих переваг: вони відрізняються особливою довірчою атмосферою, повною конфіденційністю, а отже і відкритістю, зосередженістю на проблемах і труднощах конкретної особистості, потужністю рефлексії тощо.

Індивідуальні психологічні консультації – одна із форм надання допомоги фахівцем з відповідною освітою, яка передбачає структуроване опрацювання питань психологічного змісту, що турбують клієнта, із застосуванням спеціальних технік і прийомів. Відповідно, означена форма роботи потребує спеціальної професійної підготовки, дотримання методологічних аспектів діяльності. Утім, в умовах війни спостерігається ряд проблемних тенденцій, які можуть призвести до непоправних наслідків. Серед них варто виокремити наступні:

1) психологічні консультації часом надають фахівці без психологічної освіти, «прикриваючись» сертифікатами про пройдені тематичні онлайн/офлайн тренінги, спікери яких також не завжди мають психологічний фах;

2) консультування нерідко втрачає основну «рамку» її форми: порушується структура або вона взагалі відсутня і більше нагадує звичайну бесіду, побутове спілкування, розмову двох пересічних людей;

3) консультативний процес часом нагадує допит клієнта, адже психолог не вдається до урізноманітнення консультативних технік, опираючись на активне продукування низки закритих, відкритих чи альтернативних запитань, домінуючи у взаємодії;

4) у процесі консультування упроваджуються експерименти з використання прийомів, методологічне підґрунтя яких є досить сумнівним;

5) іноді індивідуальні консультації проводяться в умовах, які унеможливають їхню ефективність через реальну загрозу життю й здоров'ю психолога та клієнта (під час повітряних тривог консультативний процес не переривається / фахівець та його клієнт не переходять в укриття);

6) практичні психологи, які надають психологічну допомогу в умовах війни, не відвідують інтерв'язні зустрічі, не вдаються до сурвезії, залишаючи дане питання на післявоєнний період або на «колись»;

7) фахівці з індивідуального психологічного консультування не враховують вимоги сьогодення і не набувають актуальних компетенцій, пов'язаних зі специфікою запиту сучасного споживача послуг (наприклад: запити, зумовлені появою панічних атак, флешбеками та тригерами пережитих воєнних подій, втратами близьких людей чи майна, досвіду окупації або полону тощо).

Зважаючи на вищезазначене, варто наголосити і на позитивних змінах, які постають вагомим надбанням психологічної науки і практики:

1) індивідуальні психологічні консультації стали доступними: поява посади психолога в структурі організацій та установ, у яких раніше у штатному розписі вона була відсутньою; гнучка цінова політика (наявність «соціальних» послуг / з суттєвою знижкою), можливі безкоштовні консультації, що надаються в межах різних міжнародних грантових програм і проєктів;

2) психологічні консультації перестали бути табуованими для українського споживача: пересічні громадяни усвідомлюють їх цінність, а тому запитів про допомогу стало суттєво більше;

3) українські психологи набувають особливого, унікального досвіду надання професійної консультативної допомоги, перебуваючи практично в епіцентрі воєнних подій та проживаючи війну в реальних умовах, як і їхні клієнти; цей досвід ретельно вивчається науковцями та систематизується;

4) сучасні фахівці активно взаємодіють із зарубіжними колегами щодо обміну досвідом індивідуального консультування в умовах

воєнних дій, розширюючи спектр своїх професійних можливостей за рахунок опанування нових технік і прийомів психологічного впливу;

5) психологи-консультанти створюють банк практичних кейсів та опрацьовують їх у колі потужних професійних об'єднань, які активно формуються у соціальному просторі; в сучасній Україні одним із найбільш потужних співтовариств є Національна психологічна асоціація (до неї входить понад 1680 членів);

6) крім добре відомих психологічних інструментів в індивідуальному консультуванні з'являються нові: вони ретельно апробуються, обговорюються у колі науковців і практиків, поширюються на сторінках фахових видань як в Україні, так і поза її межами;

7) досвід індивідуального консультування українських психологів в умовах війни набуває вагомого значення для світової психологічної практики, формуючи нові ефективні алгоритми роботи.

Отже, в умовах воєнних дій індивідуальне психологічне консультування в Україні привертає до себе особливу увагу, оскільки саме в даний період активно розвивається його методологічне підґрунтя та актуалізується необхідність ліцензування означеного різновиду психологічних послуг, що є відповідною реакцією на окреслені негативні тенденції. Психологи-консультанти, надаючи свою професійну допомогу в умовах війни, набувають безцінного досвіду, рефлексивне опрацювання якого потребує уваги, часу, здатності до саморозвитку. Потенціал професійної спільноти фахівців з індивідуального консультування дозволяє вирішувати широкий спектр соціально-психологічних питань та створити простір для відновлення українського суспільства як у період війни, так і після здобуття перемоги.

Список використаних джерел:

1. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. – К. : 7БЦ, 2023. – 175 с.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. За заг. ред. Л. Гридковець. – К., 2018. – 236 с.

3. Психологія російсько-української війни : внутрішній погляд [Електронний ресурс] : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної,

Л. Найдьонової ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. – К : Талком, 2022. – 52 с.

ЗМІСТ

Секція ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

<i>Амплєєва О. М.</i> Мотивація досягнень як психологічний феномен.....	3
<i>Васильєва Г. В.</i> Психологічна реабілітація військовослужбовців як стратегічна задача.....	5
<i>Власова М. Д., Квасник О. В.</i> Особистісні чинники адаптації біженців до змін. Віковий аспект	8
<i>Воронін В. М.</i> Взаємозв'язок самооцінки та тривожності у підлітковому віці.....	13
<i>Дрозд О. В.</i> Вплив сімейних взаємостосунків на розвиток демонстративної поведінки підлітків	16
<i>Захарова Л. Г.</i> Психологічна підтримка студентсько-викладацької спільноти ЗВО: досвід роботи психологічної служби ЧНУ ім. Петра Могили	19
<i>Караджи О. С.</i> Особливості прояву посттравматичного стресового розладу у дошкільників.....	24
<i>Караджи О. С.</i> Особливості психосексуального розвитку підлітків з розумовою відсталістю	26
<i>Лисенкова І. П., Кулінка М. А.</i> Психологічні аспекти домашнього насильства	29
<i>Лисенкова І. П., Леоненко М. С.</i> Психологічний ресурс у подоланні криз.....	32
<i>Миропольцева Н. І.</i> Психологічні аспекти протікання конфлікту у шлюбній системі «ПАРА».....	35
<i>Опанасенко Л. А.</i> Психологічне консультування в умовах війни	41

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Редактор *О. Михайлова*. Комп'ютерна верстка *К. Гросу-Грабарчук*
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна*

Підп. до друку 01.06.2023

Формат 60x84¹/₁₆. Папір офсет.

Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.

Ум. друк. арк. 2,3. Обл.-вид. арк. 5,8.

Тираж 5 прим.Зам. 6656.

Видавець та виготівник: Чорноморський національний університет імені Петра Могили
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

Тел.: 8 (0512) 50-03-32, 8 (0512) 76-55-81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.