

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили



**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2022:
Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні:
глобальний, національний та регіональний аспекти»**

XXV Всеукраїнська науково-практична конференція

ТЕЗИ

**Теоретико-методологічні основи розвитку
когнітивної та емоційної сфер
як фактор психічного здоров'я особистості**

Миколаїв, 7–11 листопада 2022 року

Миколаїв – 2022

Могилянські читання – 2022 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти : XXV Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доп. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості, Миколаїв, 7–11 листоп. 2022 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. – 44 с.

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

УДК 159.923.35

Лисенкова І. П.,

д-р психол. наук, професор,
завідувач кафедри психології

Бурячок А. В.,

студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ПІДЛІТКІВ
НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність дослідження полягає в тому, що період становлення характеру, його типологічні особливості, які не були ще згладжені і завуальовані життєвим досвідом в підлітковому віці, виявляються дуже яскраво. Через деякий час риси акцентуацій зазвичай згладжуються. Це дозволяє говорити про «підліткові акцентуації характеру, що минають».

Дослідження акцентуацій характеру є однією з найскладніших соціально-психологічних проблем. Чимало підлітків мають аномальні прояви характеру, що, безумовно, позначається на їх поведінці в суспільстві, взаємодії з оточуючими, успішності у навчальній діяльності та інших аспектах життя.

Личко А. Е. в своїх роботах зазначав той факт, що акцентуації характеру є крайніми варіантами норми, при яких окремі риси характеру підлітків надмірно загострені. Внаслідок цього можна помітити вибіркочувствителістю щодо певного роду психогенних впливів при нормальній і навіть підвищеній стійкості до інших. Підлітковий вік є віком серйозної кризи, що зачіпає як фізіологічне, так і психічне здоров'я дитини. Криза безпосередньо пов'язана з періодом статевого дозрівання. У цей період відбувається не тільки корінна перебудова раніше сформованих психологічних структур, але і виникають нові утворення, закладаються основи свідомої поведінки. Для цього досить складного етапу показовими є негативні прояви дитини, певна дисгармонійність в будові особистості,

протестуючий характер поведінки по відношенню до дорослих, а також агресивність, підвищена тривожність, жорстокість, іноді некерованість. Тобто в підлітковому віці через складність і суперечливість особливостей зростаючого організму, внутрішніх і зовнішніх умов його розвитку можуть виникати ситуації, що порушують нормальний хід особистісного становлення, створюючи об'єктивні передумови для виникнення і прояву агресивності і конфліктності.

Останнім часом дорослі все частіше опиняються в глухому куті, перебуваючи не в силах припинити агресивні витівки дітей, що відбуваються на їхніх очах. Сьогодні батьки та вчителі потребують найрізноманітніших психологічних знань, щоб бути компетентними при зустрічі з дитячою агресією. Щоб зробити менш гострими ті труднощі, які відчуває сам підліток, а також його батьки і школа, необхідно заздалегідь знати, які можуть бути прояви асоціальності в цьому віці, бути готовими до них та правильно діяти.

УДК 159.923.2

Амплеєва О. М.,
канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,
Корпань А. Ю.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Протягом останнього десятиліття у суспільстві активно зберігається тенденція збереження не тільки фізичного, а й психологічного стану здоров'я людини. Глобальна економічна криза, політичні зміни та ізоляція через COVID-19 спричинили значне погіршення емоційно-психологічного стану суспільства. Стрімкий розвиток суспільства та новітніх технологій дозволив суспільству розвивати і психічні процеси особистості, зокрема мислення, уявлення та когнітивні здібності. Через це значно збільшилась кількість людей, що страждають на психічні порушення, зокрема підвищення тривожності, депресивні стани тощо. Тому сучасна психологічна наука знаходиться у пошуку інноваційних методів психологічної допомоги особистості. Одним із підходів психологічної допомоги, що активно розвивається, є арт-терапія.

Арт-терапія – це унікальний напрям, який сформувався на межі поєднання мистецтва та терапії. За допомогою мистецтва кожна людина має можливість виразити свої переживання, почуття та емоції невербальним способом, крім цього широке використання малюнкових методик дозволяє розкрити великий спектр переживань через роботу із підсвідомим. За рахунок цього арт-терапія дозволяє використовувати методичний матеріал не тільки як терапевтичний, а і як діагностичний.

Актуальність дослідження впливу засобів арт-терапії на рівень тривожності студентів першокурсників обумовлена тим, що перед першокурсниками постає велика кількість нових переживань та випробовувань з якими їм доводиться стикатися у стінах ЗВО. Тривожність у студентів першого курсу може проявлятися через зміну оточення, адаптацію до нових умов та нового режиму дня, нерідко студенти задля здобуття омріяної професії переїжджають до іншого міста і тим самим позбавляють себе звичного оточення та підтримки. Доцільно виділити, що тривожність може проявлятися в наступних ознаках – замкнутість, мовчазність, скритість, скупість рухів, або надмірна жестикуляція. Високий рівень тривожності може проявлятися через байдужість, безвідповідальність та відчуження. Тривожність може заважати ефективній адаптації студента у ЗВО, що може спричинити проблеми із подальшим здобуттям професії, а також впливати не лише на фізичне, а й на психічне самопочуття студента. Тому перед дослідниками постає питання пошуку нових дієвих способів та засобів зниження рівня тривожності та налагодження процесу адаптації студентів у ЗВО.

Дослідженням проблеми тривожності у студентів та її вплив на психічний розвиток особистості займається велика кількість українських та зарубіжних вчених, таких як Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, Річардсон, А. Гринечко, І. Ясточкіна, Т. Логвиненко та ін.. Слід звернути увагу і на тих спеціалістів котрі займаються дослідженнями впливу арт-терапії на особистість, серед них такі українські дослідники як Л. Терлецька, М. Волошина, О. Вознесенська, Е. Тараріна та ін..

Таким чином, аналіз сучасних досліджень показав ефективність використання арт-терапії у роботі з різними віковими групами, проте актуальні події сьогодення та стрімке зростання осіб, які потребують психологічної допомоги обумовлює глибинне вивчення феномену «тривожності» та необхідність розробки методологічного та корекційного засобів впливу на особистість.

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

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА СУПРОВІД ЧЛЕНІВ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

Під час війни ми зіткнулись з багатьма викликами, один з яких - це організація та надання психологічної допомоги людям, що пережили, або переживають гострі травматичні події. Україна увійшла до тих країн, що про військові операції дізналася на власному досвіді, тобто ми поповнили перелік країн, що стикнулись з проблемами не тільки соціальними, внаслідок військових дій, а й проблемами психологічними що пов'язані з наслідками військового стресу та можливостями його подолання. Світовий досвід вирішення цієї проблеми є досить широкий, але він потребує адаптації до наших умов з врахуванням реалій та можливостей надання такої допомоги військовим. Більшість родин так чи інакше зіткнулись з війною на власному досвіді, маючи члена родини, що на війні. Це складає окремий пласт напрямку психологічної допомоги, яка адресована саме членам родини військових. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це тривожний розлад, що виник внаслідок впливу травматичної події. Критерії ПТСР передбачають, що людина переживала сама або була свідком події, що загрожувала життю, могла призвести до серйозного каліцтва, загрози фізичної цілісності (власної або інших людей), внаслідок чого людина переживала сильний страх, жах чи безпорадність (DSM-IV). Звичайно, значна кількість людей, що знаходяться в зоні бойових дій, військові та члени їх родин – це група ризику розвитку стресових розладів. Усвідомлюючи масштаб проблеми, що в Україні приблизно мільйон мобілізованих, ми маємо дуже велику кількість людей, які є членами їх родин, і які знаходяться в стані хронічного гострого стресу. Основними проявами психологічних проблем членів родин військових є хронічний стрес високої ступені напруги, безсоння, тривога, емоційні складнощі, роздратування, безвихіддя та безпорадність. Люди потребують емоційної підтримки, потребують інформації, як поводитись з рідними, що на війні, як долати конфлікти, потребують можливості знизити психоемоційне напруження, в якому знаходяться постійно. Резюмуючи все зазначене, можна стверджувати, що проблема психологічної допомоги саме членам родин військовослужбовців є пріоритетної метою сучасної концепції психологічної допомоги. Вона потребує систематизації та стандартизації протоколів допомоги.

Отже, масштаб проблеми, гострота та тривалість воєнних подій призводять до того, що крім мільйона військовослужбовців, приблизно 3-4 мільйони членів їх родин опинилися в групі ризику по розвитку стресових розладів, що буде мати дуже великі наслідки як соціально-психологічні, так і економічні. Організація різних форм психологічної допомоги є пріоритетною на наступні багато років. Організація допомоги саме членам родин військовослужбовців є першочерговою, мета якої є надання психологічної допомоги та супровід членів родин військовослужбовців під час бойових дій. Окремою мішенню є психологічна допомога дітям комбатантів, яка буде відрізнятися в залежності від віку дитини. Психологічна допомога дітям молодшого віку відбувається через налагодження допомоги та стабілізації емоційного стану мами, через застосування арттерапевтичних практик та ігрової діяльності. Робота з підлітками може буди як індивідуальною, так і груповою, та вирішує такі завдання: зниження психоемоційної напруги, валідація почуттів, надання підтримки.

УДК159.923-053.6:338.48-52

Миропольцева Н. І.,

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВІДОБРАЖЕННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУСПІЛЬНО-КОРИСНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний етап становлення України зумовлює необхідність розвитку у підростаючого покоління нових життєвих стратегій, компетентності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Проблема розвитку цільової спрямованості особистості є однією з найскладніших, адже вона відображається в особливостях взаємодії людини із навколишнім світом. Аналіз вітчизняної й зарубіжної літератури дав можливість виділити характерні риси цільової спрямованості, у силу яких вона займає важливе місце у житті людини. Цільова спрямованість визначається насамперед постановкою ясної цілі, але враховується не тільки усвідомлення того, чого варто досягти, але й уміння передбачати способи досягнення мети. Іншою особливістю є вміння людини підкоряти всі свої вчинки, дії й помисли обраної цілі. Третьою особливістю є неухильне, стійке прагнення досягати поставленої цілі.

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, кількістю 60 осіб, віком 17–21 рік. Відповідно до теми, мети та напрямів експериментального дослідження була використана Методика дослідження цільової спрямованості особистості Я. В. Васильєва. Перший зріз проводився у вересні 2021 року. Результати показали, що у студентів переважала кількість цілей, пов'язаних з особистими потребами. Сфери спрямованості підлітків у вихідному списку цілей розташувалися наступним чином: на першому місці виступає егоцентрична позиція, на другому – раціональна, на третьому – альтруїстична. На той момент, відбувалося домінування егоцентричних мотивів, які спрямовані на задоволення біологічних потреб, над альтруїстичними, які спрямовані на суспільство. Дані експерименту зумовлюють необхідність пошуку шляхів, методів і засобів розвитку раціональної та альтруїстичної позицій, сімейної, дружньої, суспільної та навчальної сфер цільової спрямованості особистості.

Другий зріз відбувся у вересні 2022 року. За цей час більшість студентів приймали активну участь у волонтерській діяльності під час повномасштабного вторгнення на територію України (допомога ЗСУ, участь у заходах Червоного Хреста, допомога внутрішньо переміщеним особам і т.д.). Другий зріз, за допомогою методики дослідження цільової спрямованості особистості Я. В. Васильєва, визначив динаміку змін у кількісних характеристиках сфер та позиціях цільової спрямованості особистості.

Результати студентів, які приймали участь у волонтерській діяльності і були залучені до суспільно-корисної діяльності, вказують на кардинальну зміну порядку сфер у порівнянні з результатами першого зрізу. За даними цього року, сфери розташувалися наступним чином: дружна (23%), суспільна та сімейна (17%), навчальна (12%), самодіяльна та особистісна (11%), інтимна (9%). Такі дані свідчать про благородність та масштабність цілей, які ставлять перед собою студенти. Їх увага спрямована вже не на самого себе, а на близьких та оточуючих людей, на суспільство в цілому. Значно підвищилась кількість цілей, пов'язаних з навчанням. В кінці експерименту простежується тенденція підвищення престижності навчання в університеті та отримання знань для використання їх у подальшому житті. Деякі студенти планували залишитись працювати в організації Червоний Хрест на постійній основі. Зменшилась кількість цілей особистісної сфери, яка пов'язана із задоволенням своїх фізіологічних потреб, що є позитивним результатом суспільно-корисної роботи. Адже зосередження на власній особистості, постановка суто егоцентричних цілей та ігнорування потреб

суспільства призводить до сталості у розвитку і, навіть, деградації особистості у зв'язку з невідповідністю до норм її соціального оточення.

Результати студентів, які не брали активної участі у суспільно-корисній діяльності відзначаються сталістю і одноманітністю. Вони не були залучені до суспільної єдності, тому за кількістю цілей тут продовжує випереджати особистісна сфера. Інші сфери мають також подібний порядок розташування, як і після проведення першого зрізу: особистісна, дружня, самодіяльна, навчальна, сімейна, суспільна, інтимна. Оцінювання реалізації цілей, залежності від суб'єкта та вольове зусилля у цих респондентів мають низький бал.

Достовірне зростання позицій цільової спрямованості студентів залучених до волонтерської діяльності від переважання егоцентричної (на початку дослідження) до альтруїстичної (в кінці дослідження) підтверджують можливість і необхідність залучення молоді до суспільно-корисної діяльності у процесі їх індивідуального розвитку.

УДК 159.922

Дрозд О. В.,

канд. психол. наук, в.о. доцента (б.в.з) кафедри психології,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

З розвитком соціальної роботи з сім'єю постає питання вивчення і оцінки психологічного здоров'я сім'ї та особливостей сімейних взаємовідносин у різних категоріях сімей. Вирішальну роль у формуванні особистості дитини відіграють внутрішньосімейні взаємини, насамперед взаємини батьків. Адже батьки для дітей – перші та головні еталони, що втілюють тип поведінки як жінки, матері, дружини, так і чоловіки, батька.

Сімейні взаємовідносини – це «теплі почуття до батьків та інших родичів. У них спільні спогади, традиції. Відносини будуються на підтримці, допомозі у важких ситуаціях. Загальні свята, відпочинок дозволяють родині частіше зустрічатися, якщо батьки і діти живуть в різних місцях. Найважливішою умовою гармонійних сімейних відносин є міцний фундамент сім'ї, який базується на авторитеті батька й матері, подружній

вірності чоловіка і дружини, їхній любові до дітей, відданості обов'язку їх виховання, повазі й любові до батьків і материнського покликання жінки».

Сімейні взаємовідносини впливають на дітей тоді, коли вони тільки вступають в життя і вперше починають пізнавати навколишній світ. Тому виховний вплив батьків буває особливо сильним. Адже перші дитячі враження – це найяскравіші враження. Вони зберігаються часто на все життя. При цьому зберігаються, на жаль, не тільки позитивні, а і негативні навички і звички.

У книзі Д. Джексона «Зламане дитинство. Як наша біографія стає нашою біологією» ми наштотували думки, які викликали роздуми: «Дитинство – такий неймовірний час, коли кожна наступна хвилина зцілює попередню». Далі автор пише: «Рівень свободи мами залежить від стану здоров'я її дитини. Однак, якщо те, що батьки роблять для дітей, розходиться з їхніми цінностями, потребами і принципами, – діти хворіють». Цікавий приклад для нашого дослідження презентує біографія американської вченої В. Сатир, яка в п'ятирічному віці ледве не померла від перитоніту, в той час, як її батьки були на межі розлучення. В цьому контексті Д. Джексона резюмує: «ми дивовижним чином зцілюємося в присутності того, хто вірить в наше світло, навіть коли ми блукаємо у власній темряві». Але в іншій книзі «Уламки дитячих травм» автор доводить, що не всі дитячі травми і спогади лікує час, саме тому дитяча біографія стає біологією дорослої людини.

Таким чином, сім'я, у якій ми зростаємо, визначає нашу поведінку і установки. Отже, діти – це правда про нас, дорослих, дзеркальне відображення, тому батькам слід бути обачливими, розважливими, мудрими і послідовними, щоб не перетворити дитину у брехуна або наївну, чи легковажну особу. Кожна особистість унікальна, неповторна і самодостатня. Для кожної сім'ї характерний свій тип стосунків, стиль спілкування, а відтак і свій виховний мікроклімат. Він може бути як сприятливим для самореалізації особистості, так і несприятливим, за якого і сім'я, і суспільство отримують виховний ефект, протилежний очікуваному. Тому в сім'ї мають бути свої виховні підходи. А саме сімейне виховання слід сприймати і вивчати як комплексну проблему, що стосується особистості, її життя і тих умов, за яких вона розвивається, – соціальних, економічних, педагогічних, психологічних, етнокультурних, фізичних, інформаційних тощо.

Ганиуко К. Б.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛЕЖНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ВІД ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

Психічне здоров'я нації, як і людства в цілому, становить важливу складову у розвитку суспільства. На нашу думку, воно не менш важливе, ніж фізичне здоров'я.

Якщо рухатися від глобального суспільства до найменшої його складової, то ми виходимо на індивідуум, на особистість.

До критеріїв психічного здоров'я особистості, визначених ВООЗ, належать:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та своєї власної психічної діяльності і її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Встановлено, що психічні розлади становлять 12% глобального тягаря хвороб в усіх країнах світу. Також виявлено, що максимальний тягар психічних розладів лягає на плечі людей молодого віку, тобто найбільш продуктивної групи населення.

Разом з тим, у молодому віці (до 30 років) жінки менш схильні до того, щоб самостійно звернутись за кваліфікованою допомогою до психолога, психотерапевта чи ж психіатра. Найбільш критичним віком є 30-45, це та вікова група, яка знаходиться на піку життєвих перспектив, соціальної затребуваності, популярності, успішності тощо. Будучи соціально активними, сповнені життєвих сил, жінки саме цього віку найчастіше самостійно звертаються за психологічною допомогою.

Тут також важливо зазначити, що в цій віковій групі жінки досягають своєї психологічної зрілості, й на наш погляд, це є основним критерієм, адже жінка усвідомлює власну відповідальність за своє життя, має значний досвід планування власної життєдіяльності та реалізації запланованого, вона точно вміє змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Психологічно зріла жінка, особистість має більше шансів зберегти психічне здоров'я у вирі сучасних подій та серед деструктивних чинників українського сьогодення, які призводять інтенсифікації нервово-психічної діяльності особистості:

- війна та невизначеність стосовно майбутнього;
- інтенсифікація інформаційного простору;
- стрімка модернізація суспільства;
- стресовий ритм життя;
- відсутність або дефіцит часу;
- збіднений або стандартизований відпочинок, чи його відсутність.

Слід відмітити, що завдяки популяризації психології в суспільстві через державну політику, також завдяки соціальним мережам та інтернету загалом, в останні роки є тенденція, що люди звертаються за допомогою на ранніх стадіях розвитку психічних розладів. Якщо раніше за допомогою зверталися в основному пацієнти, які через свій психічний стан вже не могли соціально адаптуватися у суспільстві, то зараз ми спостерігаємо дещо іншу картину.

УДК 159.9:159.96

Гладких А. О.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНО СТАБІЛЬНИЙ СТАН ПІД ЧАС ВІЙНИ

Багато хто з нас зараз зіткнувся з панічними атаками, безсонням, страхами, неврозами, загостренням усіх хронічних захворювань через лихоліття, які відбуваються в країні та світі загалом. Говорити про стабільність у цьому випадку не доводиться, зараз ми вчимося справлятися з тим, що відбувається навколо нас і намагаємося підлаштовуватися під реалії, що склалися.

Перше, з чим зіткнулося все населення, це те, що весь світ змінився і тому, як раніше вже ніколи не буде. А це, мабуть, найскладніше для

усвідомлення та сприйняття психіки. У голові відбувається руйнація всіх планів, надій, цілей та завдань. Психіці неминуче доводиться захищатися, і вона починає робити це найзручнішим саме для неї чином. Кожен цей спосіб свій; хтось починає постійно плакати, не виходячи зі стану істерики; хтось постійно спить; у когось пропадає апетит або навпаки виникає сильна жага до їжі; хтось впадає у ступор і зникає взагалі з поля зору та спілкування; хтось злиться на всіх і вся, кричить, лається, б'ється; хтось раціоналізує і намагається жартувати і приймати рішення.

Давайте визначимося відразу: всі ці реакції нормальні для організму і людини в цілому. Коли обстрілюють міста і над твоєю головою та головами твоїх рідних та близьких літають бомби, збирати речі та їхати, рятуючи себе та родину – це нормально. Шукати укриття та спускатися у бомбосховища – це нормально. Залишатися у місті та допомагати солдатам та іншим людям – це нормально. Захищати та оберігати те, що тобі дорого будь-якими способами – теж нормально. Важливо розуміти, що будь-які реакції психіки, які відбуваються в екстрених ситуаціях – нормальні. Психіка схильна будь-що захищати свого господаря всіма доступними їй способами, і вона ніколи не зробить гірше, вона хоче вберегти.

Важливо знати та розуміти її реакції, щоб правильно та адекватно ними користуватися. Ми розібралися, що будь-які реакції – це норма; тепер з'ясуємо, що відбувається далі. Найчастіше ті, хто залишив зону бойових дій або територію країни в принципі, тим самим врятувавши себе та близьких, починає відчувати почуття провини за те, що не залишилися на території України. Ми довели, що рятуватися – це норма, відповідно почуття провини в даній ситуації не обґрунтовано, але, звичайно ж, все це ми можемо розуміти, але усвідомити це набагато складніше. Що ж потрібно зробити у цій ситуації? Відразу поставити собі питання як, чим і кому я можу бути корисним у тому місці, де я? Ви можете бути чудовою матір'ю та захисницею/ком для своїх дітей, можете допомагати місцевій владі та глядачам у соцмережах розповідаючи правду, можете влаштуватися на роботу забезпечуючи свою сім'ю тощо. У кожного можуть бути свої цілі та завдання; вам потрібно сісти та прописати їх для розуміння своєї цінності та важливості.

Важливо зазначити, що ті люди, які залишилися в зоні бойових дій та/або втратили все і не знають, як із цим впоратися – мають усе робити за певним планом. Варто скласти план і прописати маленькі цілі з виживання та покращення психічного стану. Як це зробити? Ми розуміємо, що все, що ми планували до цього, зруйновано, ніхто цього не очікував і не зрозуміло, що буде далі. Утім, посумувати про минулі часи можна тим людям, які вже в безпеці. Нам же варто зібратися в купу і згадати актрису з фільму «Віднесені вітром» та її знамениту фразу «подумаю про це завтра», поки

наше основне завдання вижити та зробити це максимально ефективно! А саме, озирнутися і подумати: які ресурси у вас є для виживання та порятунку, адже ваше основне завдання – зробити все для максимальної безпеки.

Якщо у вас звучить сирена, ви знаєте, що потрібно відійти від вікон і спуститися в безпечне приміщення, якщо його немає – знаходимо місце з двома стінами або несучими стінами, де вам буде відносно безпечно. Подумайте, що потрібно особисто для виживання, не комусь іншому, а саме вам. Запасіться тією їжею та напоями, які потрібні саме вам, для подолання цього періоду, запасіться ліками, які необхідні вам.

Не забуваємо, що людина зграйна істота і їй потрібна команда, тож, якщо у вас є близькі чи знайомі, яким ви довіряєте, краще бути разом – це безпечніше та спокійніше для психіки. Так само, для забезпечення стійкості та міцності психіки слід згадати та відновити ваші особисті щоденні ритуали, які були у повсякденному житті. Наприклад, випити чашку кави зранку, почистити зуби, прогулятися, зробити масаж, манікюр тощо. Якщо такої можливості немає, створюємо нові ритуали, які мають повторюватися і стати звичайними та приносити хоч якимось задоволення. Навіщо це робиться? Психіці потрібно хоч якимось, хоч ілюзорно відновити ідею контролю та буденності. Людина звикає і підлаштовується до всього, важливо зробити це ритуалом. Не менш важливо, звернутися за психологічною допомогою. Адже потрібно постійно вивантажувати свої емоції та негативні думки. Не забувати про спорт та гарні книги. Якщо виконувати хоча би деякі пункти, то ресурсний стан буде збільшуватися, а позитивні емоції будуть ставати щоденною радістю у будь-який час.

УДК 159.942

Іванова А. Л.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ

Тема виховання дітей і підлітків буде актуальною завжди. Адже зі зміною подій і технологій, є незмінним те, що подружжя народжує і виховує дітей. На жаль, проблеми у вихованні дітей є завжди, бо побудова комунікацій йде не тільки між подружжям, але і між дитиною. У школі немає спеціального курсу з виховання дітей, а значить, що багато важливих

питань батьки дізнаються від однолітків, своїх батьків або з власного досвіду. Звісно, виховувати дитину або одразу декілька дітей – задача не проста. Багато хто не може спланувати час та власні ресурси. Протягом частої втоми та непорозумінь виникає батьківське вигорання.

В сучасному світі є багато курсів для батьків та, звісно, інформації в Інтернеті. Не всі встигають активно розвиватися, навчатися, працювати і виховувати дітей. Питання батьківського вигорання актуальне було, є і буде, поки людство буде народжувати дітей. На нашу думку, до кінця не визначені чіткі рекомендації для покращення рівня батьківського вигорання в Україні, а тому, є над чим працювати.

Під час воєнного часу батьківське вигорання посилилось через надмірний стрес, хвилювання, загрозу життю, не тільки власному, але і загроза життю дітей. Багато сімей зіштовхнулось з питанням жіночої міграції, а значить виховання лягло на жіночі плечі. Звісно, що такі події посилити не тільки батьківське вигорання, але і рівень стресу у родині. Облаштовувати життя важко в Україні, але за кордоном ще важче, особливо без знання.

Діти мають більш хитку психіку, а тому ще складніше переносять події у країні. Поведінка дітей змінюється і не завжди в кращий бік. Це спричиняє ще більше проблем у вихованні та спілкуванні між батьками й дітьми.

У такий непростий час можна виділити деякі рекомендації щодо спілкування з дитиною та зниження рівня батьківського вигорання. По-перше, необхідно вчитися слухати дитину, її думки, потреби та бажання, адже вона жива людина і має право на власну думку. По-друге, батькам важливо не забувати про себе, свій вільний час і відпочинок. Адже щасливі батьки – дорівнює щасливі діти. По-третє, з дитиною потрібно проговорювати актуальні події і самим не віддалятися від подій в Україні, але старатися читати менше новин, задля зменшення рівня стресу, як свого, так і дитини. По-четверте, дуже важливим є тривалий сон і сімейний відпочинок, бо позитивні і теплі емоції ніщо не замінять. Якщо дотримуватися хоча би цих чотирьох пунктів, то вже буде зменшений рівень стресу в батьків, а тому і нижчий рівень вигорання. Для тих хто дійсно хоче змін і розвитку, варто більше займатися самоосвітою та звертатися до психологів. Тому що емоційна зрілість батьків пливає на дитину та на всі сфери життя родини, а значить і суспільства загалом. Психологічно здорова людина – здорова нація.

Клименко А. В.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ЕМОЦІЙНО ХОЛОДНИХ БАТЬКІВ З ДІТЬМИ-ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

З початком повномасштабної війни в Україні з'явилося низка нових переживань, що провокують зміни не тільки поведінки членів суспільства, а й позначаються на цінностях і взаємовідносинах в структурі соціальних груп. Відносно стійка сімейна система сьогодні зазнає серйозних трансформацій під впливом воєнних подій: через війну українські сім'ї втрачають рідних, змушені залишати свої домівки і загалом країну, не знаючи, чи повернуться хоч колись до звичного для них життя (українці потерпають від втрати житла, роботи, можливостей для професійного розвитку, мають обмеження у здобутті освіти і живуть у ситуації невизначеності свого майбутнього).

Війна стала справжнім випробуванням на міцність для багатьох аспектів життя, у тому числі для стосунків у структурі сімейної системи. Деякі сім'ї через війну стали більш дружніми і суттєво зміцніли (члени сім'ї стали опорою один для одного), а інші, не витримавши перепетій життя, активно конфліктують, живуть в образах, провині і звинуваченнях чи взагалі перестали існувати.

Науковці і практики, які вивчають психологію сучасної війни, одностайні у тому, що проблеми сімейних стосунків посилюються в тих сім'ях, в яких вони були активно вираженими ще до повномасштабної війни, а з її розгортанням напруження, роздратування, агресія перестали стримуватися і все активніше охоплюють членів подружжя, стають звичним супроводом взаємодії у дитячо-батьківській підсистемі.

У дитячо-батьківських взаємовідносинах часом війна позначається розгортанням проблеми відчуження, занурення батьків і дітей у свій особистий світ, відсутністю взаємопідтримки, емоційною холодністю, втратою довіри тощо. Особливо гостро зазначена проблема проживається у сім'ях емоційно-холодних батьків, які виховують дітей підліткового віку. Емоційна холодність батьків у поєднанні з непростим формуванням підліткових вікових новоутворень у дітей безумовно позначається на взаємостосунках, суттєво ускладнюючи їх, а війна за даних обставин може спровокувати реальну кризу між найріднішими людьми.

Симптомокомплекс «емоційний холод» у психологічних дослідженнях здебільшого розглядається як деформація особистісних емоційних структур, що формує нездатність людини до близьких контактів, вираження почуттів, відносин довіри й тепла. Емоційний холод – це нездатність дорослої особистості до емоційно позитивного стабільного контакту, встановлення емоційно наповнених стосунків. Емоційно-холодні батьки не можуть задовольнити потребу в любові та прийнятті їхніх дітей, що зумовлює травматичний досвід «неспроможного оточення», який проживається підлітками як нехтування, покинутість, зрада, обмеження.

Емоційний холод батьків визначає не тільки характер взаємодії з підлітками, а й загальну атмосферу в сім'ї, та продукує появу різних типів взаємостосунків, з поміж яких важливо виокремити наступні:

- 1) з акцентом на нехтуванні – слабкі та непомітні діти;
- 2) з акцентом на залежності – самотні, емоційно «голодні» діти;
- 3) з акцентом на приниженні – скуті та соромязливі діти;
- 4) з акцентом на контролі – чутливі, емоційно вразливі діти;
- 5) з акцентом на ригідності – байдужі, емоційно холодні діти.

Утім, емоційний холод батьків – це не вирок на все життя, це проблема, у якої за її усвідомлення і бажання змін, є рішення. Успіх вирішення залежить від багатьох факторів, проте визначається, передусім, прагненнями батьків і їхніми реальними кроками до перетворень. Для цього не слід чекати закінчення воєнних дій, а якомога раніше розпочати роботу над собою, скориставшись внутрішньоособистісними та зовнішніми ресурсами, включаючи професійну допомогу сімейного психолога.

УДК 159.922.27

Левченко Є.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПРОБЛЕМА КОМУНІКАЦІЇ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ

Конфлікти між парою бувають завжди – це нормально. Через напругу і кризу ми зростаємо та вчимося, пізнаємо себе та світ. Важливо, щоб кожен з подружжя це чітко розумів та не піддавався тиску емоцій та образ. Багато

людей не чують один одного, тому що не дивляться на ситуацію глобально, зверху. Це призводить до частих конфліктів.

З початком війни в деяких родинах конфлікти стали частішими, через напругу і стрес. В деяких парах навпаки стало менше суперечок, бо саме війна їх об'єднала. Де ж та істина і як краще діяти? Треба розуміти, що всі сімейні пари дуже різні і до кожної людини потрібен індивідуальний підхід. З приходом війни у наші домівки ввірвалася багато бід, багатьом довелося прожити на відстані один від одного. Деякі пари взагалі розлучилися назавжди. Війна в країні підсилила війну в середині кожного. Те, що було далеко в глибині душі, тепер на поверхні.

Підтримувати емоційно стабільну комунікацію між парою під час війни – задача не з простих. У багатьох з'явилося більше фінансових та побутових проблем. Хтось навпаки почав жити, не думаючи про матеріальні цінності. Але кожен подивився на життя по-іншому. Звісно, зараз як ніколи важливо об'єднуватись та розвиватися разом. У такі важкі часи, важливо взятися за руки і йти до однієї мети. Не тільки до перемоги в державі, але і до зміцнення власних стосунків.

Необхідно розуміти – у покращенні відносин допоможе той факт, що ніколи не буде слушного часу. Треба діяти просто зараз, просто сьогодні. Саме у кризу будуються великі корпорації та щасливі родини. Є багато методів зміцнення стосунків і один з найефективніших – це психологічні заняття з фахівцем. Не потрібно чекати піку, краще допомагати виходити на ресурсний стан вже зараз. Є багато ігор, дозвілля та цікавих справ, які можна робити разом і це дійсно може покращити стосунки. Але саме психологія зможе допомогти на більш фаховому та професійному рівні. Зараз багато сімейних психологів, тому що психолог вже не є чимось новим та дивним, а навпаки, дуже необхідним саме у повсякденний час. Коли пара почне виносити свої переживання та емоції, дивитися на ситуації збоку, у стосунках настане новий етап росту та злагоди. Ресурсний стан допомагає покращувати всі сфери життя. Внутрішній розвиток окремої людини призводить до розвитку всієї держави.

Матвеева К. С.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

БАТЬКІВСЬКІ СТРАТЕГІЇ У ВЗАЄМОДІЇ З ДОШКІЛЬНИКАМИ

Перший досвід взаємин стає тим фундаментом, на якому будується подальший розвиток особистості. Від того, як складуться і розвиватимуться взаємостосунки дитини в дошкільному дитинстві, багато в чому залежатиме подальший шлях її особистісного та соціального розвитку, а отже, і її подальша доля (А. Гончаренко, Г. Григоренко, О. Кононко, Г. Кошелева, Т. Поніманська, В. Холмогорова, Т. Шибутані, С. Якобсон).

Значну роль у формуванні особистості та ефективній, емоційній взаємодії відіграють батьківські стратегії. Про такі стратегії В. Сухомлинський писав: «Як важливо, щоб перші думки про добре, сердечне, найпрекрасніше, що є в світі, – про любов до людини – пробуджувались на особистому досвіді, щоб найдорожчим для дитини стали батько й мати».

Під «батьківськими стратегіями» ми розуміємо установки і стилі взаємодії з дітьми, які спираються на індивідуальні особливості батька і матері, їхній життєвий досвід та психоемоційний стан. Вони характеризуються адекватністю, динамічністю, конструктивністю та емоційністю.

Віковий етап від 3 до 6 (7) років, який називають дошкільним дитинством, характеризується втратою безпосередності, появою самоконтролю, а новоутвореннями віку є совість, сором і вина. Найбільшу травматизацію на цьому етапі завдають батьківські стратегії, через які мимоволі порівнюються і оцінюються здібності, нахили, вчинки дітей. Звідси «невротичний тип особистості», який відзначається комплексами, страхами, тривожністю, і атрофованою відповідальністю. Така людина в дорослому житті не вмє давати собі право на помилку, все контролює і зовсім не здатна розслабитися.

Таким чином, батьківські стратегії – це мікрочинник, який має винятковий вплив на формування особистості та соціалізацію дитини. Особливістю соціалізації дитини в сім'ї є те, що знаходячись в «атмосфері любові», кожна дитина розширює діапазон власних можливостей. Здорову психіку дитини можна і необхідно формувати в атмосфері любові, взаємоповаги, взаєморозуміння, довіри та підтримки. Постійне ж негативне ставлення до дитини, нетактовна поведінка батьків, безсистемність та непослідовність вимог старших можуть травмувати душу дитини,

привести до негативних емоційних переживань. У такій ситуації дитина може взагалі відмовитися від опанування соціальних норм і діяльності, яка не приносить їй успіху. Таким чином відбувається психологічна ізоляція (дезадаптація) дитини в колективі ровесників чи в сім'ї та припиняється дотримання норм поведінки

Отже, для дитини, особливо в дошкільному віці, дорослі набувають вагомого авторитету і є прикладом для наслідування. Проте, сучасні реалії транслюють не найкращі зразки батьківських стратегій, сумнівні цінності, викривлені ідеали. Відбувається зміна пріоритетних напрямків формування особистості.

УДК 159.938

Москаленко В. А.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛОБОМ ЗРІЛИХ ПАР ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні внесла свої страхітливі корективи. Тисячі сімей були вимушені розділитися. Жінки залишали своїх чоловіків, та виїхали з міста, з країни. Хтось прийняв рішення залишитися разом з чоловіком. І в тому і в іншому випадку подружня підсистема у цей екстремальний період зазнає значних випробувань. Проблеми у стосунках можуть виникати не лише у тих парах, яких розлучила війна, а й у тих, які нікуди не виїхали та живуть разом. Стрес завжди загострює емоції, почуття, проблеми. Загострення страху за своє життя і життя дітей, втрата відчуття безпеки поряд з чоловіком/дружиною під час війни можуть штовхати людей на радикальні рішення. Люди перед цілком реальною загрозою смерті усвідомлюють цінність часу.

Нам вдалося здійснити опитування і виділити три причини, чому розриваються шлюби.

1. Втрата довіри. Багато хто не вірив, що станеться така біда і не готувався зовсім до неї. Тому, звичайно, в багатьох сім'ях постало питання недовіри до партнера.

2. Різні політичні погляди. Коли у людей різні потреби цінності, погляди та мораль, вони не можуть співіснувати. Особливо, коли розпочинається війна.

3. Насильство у родині (як психологічне, так і фізичне). Перед людиною постало питання: навіщо продовжувати стосунки з тим, хто не може забезпечити ані довіру, ані підтримку, ані спокій? Разом з тим, чимало пар наважилися розірвати стосунки через зловживання випивкою, наркотиками.

Не викликає сумніви той факт, що під час війни кількість розлучень збільшилась. І причини тут різні. Небезпека, втома – це далеко не всі фактори, які можуть впливати на те, що люди розлучаються.

Безумовно, війна могла поглибити кризу, яка вже була у стосунках. Через брак особистого ресурсу людина не здатна вибудовувати та підтримувати певний рівень контакту. До того ж у кризові періоди можуть різко змінюватися цінності, на яких і тримається шлюб, і тоді люди не здатні дійти далі згоди. Коли партнери перебувають на відстані, то не можуть задовольнити чимало кількість потреб, які раніше були доступні. На відстані стосунки перевіряються. Якщо до війни у пари не все було чудово, то зараз додається нових приводів для сварок і переживань.

У такий складний період, як-от війна, чи не найкраще злітають «маски» з людей. Навряд чи у людей, які не здатні підтримати свого партнера у критичний момент, було все добре до війни.

Отже, будь-яка криза – це завжди перевірка стосунків на міцність. Криза завжди оголює приховані негаразди, які були між людьми за часів мирного життя, коли вони намагалися їх ігнорувати. Так, людина не може достукатися до ворога, чи до якогось родича, який підтримує його, тому проектує свій гнів на людину, яка знаходиться поряд і яка насправді ні в чому не винна. Це велика проблема сучасності, яка потребує ще вивчення і тривалої роботи психологів.

УДК 376-056.264]:[37.016:81'233] (073)

Татаренко О. О.,

студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ У РОЗВИТКУ

Проблема реабілітації дітей, які мають особливості у розвитку, є однією з найбільш актуальних у нашій країні.

Фізична реабілітація, фізична терапія є одним із необхідних напрямків реабілітації дітей з особливостями у розвитку. Фізична реабілітація передбачає відновлення та/або компенсацію втрачених функцій організму,

досягнення фізичної самостійності та активності, покращення фізичного стану життєдіяльності дитини з інвалідністю.

В фокусі фізичної терапії знаходиться рух, максимально активний, який планує саме дитина. Краще за все значення руху для нашого життя можна описати загальновідомою фразою: «Рух – це життя!». Рух починається задовго до нашого народження та припиняється з останнім подихом, з ним пов'язана будь-яка наша активність, вона допомагає спілкуватися з людьми, встановлювати соціальні контакти, виявляти почуття. В будь-якому нашому русі нерозривно переплетені фізичні, соціальні та психологічні фактори.

Серед причин дитячої інвалідності по основному захворюванню перше місце посідають хвороби нервової системи. Будь-яке ураження головного мозку, яке зачіпає області, залучені в процес планування та контролю за рухом, призводить до того, що дитина рухається не так, як інші, їй важко вчитися новим рухам, а також «підлаштовувати» свої рухи до зовнішнього середовища, яке постійно змінюється.

Необхідною передумовою задовільного рівня навчання є формування фізичної та психічної готовності дітей до школи. Обов'язковою умовою збереження та покращення здоров'я дитини є її фізичний і розумовий розвиток.

Встановлено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на оперативність мислення і швидкість засвоєння інформації. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує когнітивні процеси.

Для дітей дошкільного віку з особливостями у розвитку характерна загальна соматична ослабленість. Також їм властиве і деяке відставання в розвитку рухової сфери. Це має прояв у недостатній координації складних рухів, зниженні швидкості й спритності їх виконання. Такі діти потребують своєчасної спеціальної підготовки до школи, фізичної реабілітації, формування мовленнєво-пізнавальної діяльності, поведінки та особистості в цілому.

Корекція фізичних недоліків допомагає виховувати у дітей з особливостями у розвитку такі якості, як увага, зосередженість, вміння користуватись словесною інструкцією при організації своїх дій. У дітей також виховуються позитивні вольові якості: наполегливість, терплячість, цілеспрямованість.

Отже, систематичні заняття фізичними вправами впливають на: діяльність центральної нервової системи; розвиток і зміцнення м'язової системи, органів кровообігу; знімають втому головного мозку; підвищують працездатність; розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат дитини; розвивають діяльність серця і легень.

Узаревич І. О.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ

Особисті кордони жінки формуються та розвиваються протягом всього життя, вони проявляються у здатності жінки захищати свій простір, тобто контролювати баланс між власними потребами та бажаннями інших людей. При цьому основа формування особистих кордонів жінки, звичайно ж, закладається в дитинстві, а зміна відбувається впродовж життя. Один із перших кроків у цьому – усвідомлення власного тіла у дитячому віці. Потім, у міру дорослішання приходить усвідомлення зовнішнього світу та інших людей через взаємодію з ними. Чим старшою стає жінка, тим більше у неї нових контактів та ситуацій, через які вона навчається розмежовувати себе та інших. Окремий важливий момент у цьому перебігу має процес сепарації від батьків, насамперед від матері.

Саме в дитячому віці, завдяки посланням, які отримують діти, у майбутньої жінки формуються драйвери та заборони для розвитку особистих кордонів:

1) драйвери: «Намагайся», «Радуй інших», «Поспішай», «Будь досконалою», «Будь сильною»;

2) заборони: «Не живи», «Не будь собою», «Не будь дівчинкою», «Не рости», «Не досягай», «Не роби», «Не будь важливим», «Не належ», «Не будь близькою», «Не будь здоровою», «Не думай», «Не відчувай».

Із вказаних драйверів та заборон можна логічно зрозуміти, який вплив вони можуть чинити на особисті кордони людини та усвідомлення власного «Я». Враховуючи це, І. А. Лужанський виокремлює наступні основні детермінанти, що зумовлюють формування «нездорових» особистих кордонів жінки:

1. Травматичний досвід. Травми, отримані в дитинстві, так чи інакше матимуть зв'язок із порушенням особистих кордонів жінки в майбутньому. Особливо, якщо ці травми пов'язані з фізичним насильством або приниженням.

2. Відсутність прийняття. Докори та невдоволення з боку батьків дають свої плоди у питанні прийняття себе та формування особистості. Відповідним чином буде відсутнє й розуміння де ж «моє», а де «не моє».

3. Умовне кохання. Якщо з дитинства дівчина звикає, що її люблять лише при виконанні певних умов, то, в природному прагненні бути коханою, вона розмиватиме свої особисті кордони, щоб задовольнити цю потребу.

4. Невміння говорити «Ні». Якщо у дівчинки немає права на відмову, то у неї не сформується навички захисту своїх особистих кордонів. Надалі жінка відчуватиме неконтрольований страх при вторгненні в її особисті кордони, який, можливо, навіть не усвідомлюватиме. Відмова будь-кому сприйматиметься жінкою як небезпечна дія.

5. Патологічна система цінностей («у нас так прийнято»). Однак, далеко не факт, що те, що «прийнято» – нормально. Патологічна система цінностей, що передається з покоління до покоління, забезпечує наступність і тип особистих кордонів жінки.

В свою чергу, А. Ю. Тарасова вважає, що основними детермінантами розвитку особистих кордонів жінки є такі:

1. Тілесність. Наскільки прийнятним для жінки є порушення її тілесного комфорту? Сюди належать фізичні впливи, харчова залежність, носіння незручного одягу тощо.

2. Особиста територія. Мається на увазі своє житло: кімната, квартира, ділянка землі.

3. Особисті речі, включаючи гроші, автомобіль та персональний комп'ютер. Наскільки прийнятним для жінки є той факт, коли хтось ними користується.

4. Режим життя чи тимчасові звички. Як жінка ставиться до порушення свого звичного графіка роботи та відпочинку. Якщо жінка за своїм хронотипом сова чи жайворонок, а їй доводиться змінювати свій режим через якісь обставини. Наскільки це болісно для неї.

5. Соціальні контакти. Цей параметр включає і родичів, і друзів, і навіть домашніх тварин – усіх тих, з ким жінка регулярно взаємодіє. Наскільки важливо для жінки самостійно обирати, з ким та коли спілкуватися?

6. Цінності, уподобання та смаки. Чи легко жінкою маніпулювати. Як здійснюється таке маніпулювання.

Отже, за впливом основну роль у процесі формування особистих кордонів у дитинстві, звісно ж, грають батьки. Значимі дорослі можуть як допомогти, так і нашкодити.

Опанасенко Л. А.,
начальник Навчально-наукового центру
соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню,
доцент кафедри психології,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ ПІСОЧНИЦІ У РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ СИМПТОМИ ПТСР

Сьогодні в Україні пронизано силою руйнівних і травмічних факторів, які визначаються фахівцями *mental-health* як надзвичайні стресори. Воєнні події, які розгорнулися на всій території нашої країни, призводять до переживання населенням хронічного стресу, втрати відчуття захищеності та набуття невизначеності майбутнього.

Українські та зарубіжні вчені, які займаються вивченням психології війни, висловлюють стійке переконання у тому, що населення нашої держави масово переживатиме симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Гострота ситуації визначається складністю феномену та тривалістю дії негативних факторів (війна в Україні має незавершений характер, її наслідки – катастрофічні, а деякі з них мають характер відстроченості).

ПТСР – психічний розлад, який виникає після травматичної події протягом 6 місяців, але пізніше 1 місяця. Ризик розгортання ПТСР становить близько 12% для чоловіків та 25% для жінок. Для 10% випадків характерний відтермінований початок активного прояву симптоматики. Серед провідних симптомів розладу слід виокремити наступні: порушення у сфері соціальної взаємодії; емоційна чутливість та збудженість постраждалих; симптом повторного переживання події у вигляді нав'язливих спогадів, жахливих сновидінь, флешбеків, що супроводжується порушенням свідомості та вираженим страхом; симптом уникнення усього, що прямо чи опосередковано може нагадувати про стресогенну подію; відсторонення / відчуження від інших людей, навіть від найрідніших; симптом підвищеної загрози та відчуття постійної небезпеки; симптом емоційного оніміння, який проявляється у неможливості відчувати та розрізняти емоції. Варто також зауважити на коливання настрою, домінування негативних емоцій, наявність розладів сну (безсоння, преривчатий сон, чутливий сон), втрату апетиту та загальне погіршення соматичного здоров'я.

При ймовірності розгортання ПТСР через катастрофічність подій дуже важливо своєчасно надати першу психологічну допомогу, яка передбачає

наступні заходи: встановлення контакту з потерпілим у ненав'язливій та співчутливій формі; забезпечення максимально можливої безпеки та фізичного комфорту (задоволення базових потреб організму); емоційну стабілізацію людини, яка пережила сильне потрясіння; встановлення зв'язку із джерелами реально якісної соціально-психологічної підтримки; надання психоедукаційної допомоги (наприклад: щодо стратегій подолання стресу, засобів зняття психоемоційної напруги тощо); з'єднання за потреби особистості із фахівцями у сфері *mental-health*. Важливо пам'ятати, що до групи ризику розвитку ПТСР належать як самі учасники травматичних подій, так і члени їхніх сімей.

ПТСР потребує пильної уваги самого постраждалого до себе, а також піклування оточення про особистість, яка проявляє його симптоматику, надання своєчасної фахової допомоги психіатрів, психотерапевтів, психологів. Самостійна «боротьба» людини з даним розладом часто призводить до серйозних ускладнень і суттєво збільшує час для відновлення психічного здоров'я.

У випадку, якщо симптоматика розладу набуває яскравого прояву, доцільно скористатися професійною допомогою. Наразі наявний широкий спектр дієвих методів впливу на постраждалих, які значно покращують їхнє самопочуття зокрема та психічне здоров'я загалом. Серед сучасних інновацій у боротьбі з ПТСР варто відзначити інтерактивне обладнання, передусім інтерактивну пісочницю.

Інтерактивна пісочниця – це сучасний прилад доповненої реальності, за допомогою якого створено чутливу проекцію до рухів людини на реальний пісок. Працюючи з нею, клієнт має можливість не тільки власноруч створювати ландшафт з неймовірною кількістю різних ефектів, а й дієво опрацьовувати свій внутрішній світ, який м'яко і невимушено в роботі зі спеціально розробленими вправами піддається змінам і трансформаціям. Сучасні інтерактивні пісочниці створюють чарівний простір, який активно переключає особистість, занурюючи у природні віртуальні об'єкти (гори, вулкани, водні чи космічні простори тощо).

Робота з даним обладнанням потребує спеціального навчання арттерапевтичними техніками (пісочна терапія) та детального знайомства з особливостями використання інноваційного обладнання (його функціональних можливостей). Використання пісочниці доповненої реальності викликає неабиякий інтерес та суттєво знижує супротив у клієнтів з симптомами ПТСР, що посилює ефективність психологічного впливу. Таке обладнання доцільне як в індивідуальній, так і в груповій роботі з постраждалими, характеризується динамічністю процесу психологічної допомоги та стійкістю отриманих результатів.

Зважаючи на вищезазначене, варто наголосити на тому, що українські психологи мають бути готовими до збільшення запитів про допомогу від

людей, які страждають на ПТСР, і розширювати свій комплекс методів психологічного впливу з урахуванням сучасних технологій, у тому числі інтерактивного характеру, які дозволяють досягати необхідної динаміки та стійкого позитивного результату.

УДК 615.5

Захарова Л. Г.,
практичний психолог Навчально-наукового центру
соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння працевлаштуванню,
старший викладач кафедри психології,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів. Під час воєнних дій неможливо говорити про стан такого благополуччя, оскільки виникає ризик втрати психічного здоров'я у людей, які у звичайний час, зустрічаючись з травмуючими подіями, могли відносно благополучно подолати їх наслідки, виробити власні адаптивні механізми, навіть, посилити життєстійкість завдяки ним, проте, перебуваючи під дією надзвичайних стресорів набувають вразливості чи зазнають травматизації. Ситуація набуває більшої гостроти ще й тому, що в гострій травмуючій ситуації опинилося майже все населення нашої країни. Не всі ми перебуваємо в зоні бойових дій, але так чи інакше війна увійшла в кожен дім: через фізичну присутність поблизу бойових дій або через включеність до них рідних, близьких чи знайомих. О. С. Чабан вважає, що стресові переживання в умовах війни є більш провокативні для здоров'я людини, тобто мають більшу руйнівну дію.

Серед факторів, які цьому сприяють, важливо виокремити наступні:

- неочікуваність і стійке психологічне відчуття невіри, неможливість прийняти сам факт війни;
- суттєві і різкі зміни у житті величезної кількості людей одночасно;
- втрата близьких і знайомих (як реальна фізична так і внаслідок розриву звичних зв'язків, переселення, втрати домівки тощо);

- порушення звичного порядку життя та руйнація планів, звуження об'єкту планування;
- перебування у «катастрофічному» інформаційному просторі (ЗМІ, розповіді знайомих та соціальні мережі) при відсутності перевірити його правдивість;
- відчуття безпорадності та неможливості контролювати ситуацію;
- «емоційні гойдалки» між страхом, панікою і тривогою та емоційним підйомом, навіть ейфорією;
- поєднання емоційного перенавантаження та загострення побутових, фінансових та соціальних проблем, досвід у вирішенні яких у багатьох відсутній;
- необхідність самотужки у короткий час приймати рішення, від яких може залежати здоров'я, благополуччя та життя не тільки самої людини (без впевненості у правильності таких рішень) тощо.

Наслідками переживання такого стресу та подальшої травматизації може бути:

- на рівні окремої особистості: загострення психічних захворювань, депресивних станів, соматичних реакцій, втрата працездатності;
- на мікросоціальному рівні: підвищення міжособистісної конфліктності, агресії, руйнації міжособистісних та сімейних зав'язків;
- на макросоціальному рівні: загострення протистояння різних соціальних груп, ворожість та втрата консолідованих дій у складних умовах воєнного часу.

Зважаючи на вищезазначене, погіршення психічного здоров'я має руйнівні наслідки не тільки на окрему людину, а і на все українське суспільство. Саме тому збереження та укріплення його потребує комплексного підходу з боку державних інституцій.

Напрями збереження психічного здоров'я населення в умовах війни:

1. Інформування: інформування щодо ознак порушення психічного здоров'я, наявності посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або іншого дезадаптивного стану; інформування щодо засобів допомоги та самопомоги в гострих стресових ситуаціях (військові дії, переселення, втрата близьких); інформування щодо засобів та прийомів психогігієни та підтримки психічного здоров'я на постійній основі; інформування щодо можливостей отримати професійну психологічну допомогу (розповсюдження телефонів гарячих ліній та сайтів, на яких можна отримати дані щодо психологічних послуг).

На сьогодні пропозиції інформування, на наш погляд, є достатніми. Джерелами такого інформування вже стали та продовжують цю роботу як державні структури, організації громадського сектору, так і ініціативи окремих професіоналів. Але запит на психологічну та психотерапевтичну

допомогу і супровід як природно складову збереження та підтримки психічного здоров'я в Україні тільки почав формуватися. За спостереженнями практикуючих психологів найбільшу кількість осіб, що звертаються за психологічною допомогою складають переважно молоді люди. Вони є більш гнучкими та адаптивними, більш свідомо шукають можливостей отримати таку допомогу. Але саме ця група населення сама по собі є більш витривалою до стресів в силу відсутності жорстких переконань та готовності пристосовуватись, набувати нових якостей та поведінкових стратегій. Люди більш старшого віку, нажаль, не схильні звертатись до психологів навіть у дуже складних життєвих обставинах, вважають це слабкістю, приховують (навіть від себе) реальний стан психіки, що ускладнює можливості надання вчасної професійної допомоги. Як наслідок - кількість людей, психічне здоров'я яких є порушеним, збільшується, набуваючи критичних розмірів.

Слід також зазначити, що від дорослих залежать і діти. І якщо дорослі не розуміють важливості своєчасного отримання психологічної допомоги, то вони не тільки самі цього уникають, а ще й позбавляють такої можливості неповнолітніх, які від них залежать. Тому крім інформування про психологічну допомогу та супровід треба обов'язково приділяти увагу психологічній просвіті: пояснити зрозумілою мовою, чому потрібна психологічна допомога як при гострих психотравмуючих станах, так і після них; які наслідки для фізичного, психологічного та соціального здоров'я має перебування у несприятливому психологічному стані.

2. Створення системи надання психологічної допомоги на постійній основі особам, які отримали травматичний досвід внаслідок війни. Така допомога може надаватись у місцях, де можна зібрати організовано людей: державні соціальні установи, медичні установи, трудові колективи державної та недержавної форми власності у вільному доступі. Це важливо тому, що фізичний біль примушує людину шукати допомоги, а душевний не мотивує до прискореного пошуку позбавлення від нього аж поки не стане руйнівним для психічного здоров'я (що може зламати життя людини та її близького оточення). Людина повинна отримати доступ як до індивідуальних, так і до групових форм надання психологічної підтримки та супроводу на більш-менш постійній основі.

3. Підготовка та перепідготовка психологів для надання професійної кризової допомоги. З 2014 року в Україні підготовлена чимала кількість фахівців, які можуть надавати психологічну допомогу у кризових ситуаціях. Саме це дозволило з самого початку військових дій організувати підтримку населення країни. Але на сьогоднішній день майже все населення тою чи іншою мірою знаходиться у складних психотравмуючих умовах і потребує професійного супроводу різного рівня складності та тривалості. Саме тому всі фахівці, які працюють з

людьми в Україні мають володіти прийомами першої психологічної допомоги, розуміти її необхідність та перенаправляти до професіоналів для подальшої роботи.

Зважаючи на все вищезазначене, можна стверджувати, що психічне здоров'я в умовах війни знаходиться під загрозою. Поки тривають бойові дії кожна людина знаходиться в зоні ризику психологічної та психічної травматизації різного ступеню складності. Отже, потрібна цілеспрямована, ефективна, спланована система психологічного інформування, підтримки та супроводу населення підготовленими професіоналами, які володіють техніками кризової допомоги та втручання. Також актуальне створення програм навчання населення методам психологічної самопомоги та відновлення особистісного та психоемоційного ресурсу на рівні з іншими напрямками збереження здоров'я.

УДК615.5

Павлова О.,
студентка 667-з групи,
ЧНУ ім Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ САМООСВІТИ ПАРТНЕРІВ НА ХАРАКТЕР ВЗАЄМИН

Взаємини з іншими людьми – це невід'ємна і надважлива складова життя кожної особистості. Утім, далеко не кожен член суспільства замислюється над тим, наскільки цінною є наявність якісних взаємин. Мова йде про широкий спектр взаємовідносин: у структурі сім'ї (у різних підсистемах), в колективі, з малознайомими людьми тощо. Взаємини визначають характер соціальної активності людини і у значній мірі залежать від її самосприйняття.

Питання самосприйняття здавна цікавить психологів різних сфер практик, які заглиблюються у широкий спектр зв'язку даного феномену з іншими психологічними явищами, серед яких пізнання себе займає особливе місце. Науковці одностайні у тому, що будь-яка форма взаємовідносин із собою – це процес, який аналогічний взаємовідносинам з іншими людьми, крім того, ставлення до себе є фундаментом для визначення стратегій побудови відносин з оточуючими.

На характер взаємовідносин особистості впливають різні чинники: її емоційність, здатність до продуктивної комунікації, уважність до потреб

іншої людини, цінності, провідна мотивація життєдіяльності тощо. Особливу роль у даному аспекті відіграє здатність до саморозвитку.

Саморозвиток особистості є потужною рушійною силою, що визначає плін її життя, проте вплив саморозвитку шлюбних партнерів на характер їхніх взаємин – неоднозначний, а в умовах воєнних дій, які розгорнулися на території практично всієї країни, – малодосліджений, що надає даному питанню особливої актуальності та значущості.

Для детального вивчення даного питання було реалізовано емпіричне дослідження. В його межах здійснено опитування 30 молодих жінок, які проживають у м. Миколаєві (не зважаючи на бойові дії, які відбуваються) та перебувають у шлюбі понад 5 років. За результатами анкетування встановлено:

- 83% респондентів визнають важливість і необхідність розвитку особистості та самовдосконалення;

- близько 70% опитаних жінок приділяють вагому увагу власному саморозвитку, використовуючи наявні ресурси (передусім онлайн навчання);

- 17% зауважили, що саме шлюб є перешкодою саморозвитку, зміщуючи потреби з самої особистості на потреби пари, які визначаються як пріоритетні;

- 17% проанкетованих зауважили, що питання саморозвитку для них є відстроченим у часовій і діяльнісній перспективі, вони наразі не займаються самоосвітою, не визнають свою зону відповідальності щодо зазначеного аспекту власного життя;

- 13% відзначили, що їхня самоосвіта часом стає причиною для конфліктів і непорозумінь між подружжям;

- понад 80% респондентів визнають, що самоосвіта є важливою для побудови якісних і міцних стосунків між партнерами і готові своїм прикладом надихати чоловіків до змін;

- майже 90% дружин, які взяли участь у дослідженні, позитивно ставляться до саморозвитку своїх чоловіків, намагаються підтримувати їхні прагнення до змін і перетворень.

Доцільно зауважити, що серед проанкетованих жінок, які активно займаються самоосвітою, тільки близько 50% відзначають свої взаємини з партнером як такі, які наближені до гармонійних, для інших – саморозвиток є певним подразником і конфліктогеном у сімейних взаєминах з чоловіком. Ймовірно, питання не стільки у самозміні, скільки у недостатньо сформованому умінні комунікувати, визначати власні потреби, окреслювати особистий простір, застосовувати тайм-менеджмент. Проте, факт саморозвитку – це не тільки можливість стати автором свого життя, це чинник, який забезпечує зацікавлення партнерів один одним.

Важливо відзначити, що окреслене питання є багатоаспектним. У сучасному прогресивному суспільстві проблема впливу самоосвіти партнерів на характер взаємин потребує пильної уваги з боку як подружжя, так і сімейних психологів, які надають свою професійну допомогу в ситуаціях непорозумінь між чоловіком і дружиною на цій основі. Вирішення даної проблеми значною мірою залежить від розгортання психоедукаційних заходів в інформаційному просторі, до яких наразі залучається велика кількість фахівців-практиків і на які з інтересом відгукуються споживачі психологічних послуг. Також, не менш важливим, є створення передумов для якісних і доступних психокорекційних та психотерапевтичних послуг, попри війну та інші труднощі, які переживає населення України загалом та Миколаївщина зокрема.

УДК 615.5

Іванець О.,
здобувачка другого (магістерського) рівня
спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ З ВИПАДКАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Готовність до професійної діяльності в обраній сфері є важливим багатоаспектним питанням, адже вона є однією з найважливіших умов успішної самореалізації у професійному житті. Даний феномен передбачає свідомий вибір професійної діяльності відповідно до умінь і навичок людини, усвідомлення власних потреб, поставлених цілей, особистих можливостей та рівня прагнень в обраній сфері, прояву у них когнітивних, емоційних і вольових процесів, а також розуміння актуальних запитів суспільства на певні види послуг. Якість професійної діяльності залежить від особливостей сформованості психологічної готовності до специфіки роботи фахівця.

Зважаючи на те, що психологічна готовність – це складне комплексне психічне утворення, сплав функціональних, операціональних й особистісних компонентів, можна зазначити, що зміст психологічної готовності складають інтегральні характеристики особистості, що включають у себе інтелектуальні, емоційні і вольові властивості, професійно-моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння і навички.

На основі опрацювання науково-прикладної літератури з проблеми роботи психолога з питаннями домашнього насильства встановлено, що до структури психологічної готовності психолога до діяльності в межах зазначеної тематики належать наступні компоненти: когнітивний, діяльнісний, емоційний, мотиваційний та рефлексивний. Розкриємо сутність кожного з цих компонентів.

Когнітивний та діяльнісний компоненти психологічної готовності фахівця є одними з провідних у роботі з випадками домашнього насильства. Адже опанування психологом необхідних компетенцій є запорукою успішної професійної діяльності. Психологу важливо вміти оперувати набутими знаннями, конструктивно їх використовувати, чітко розуміти, для чого слід застосовувати певний алгоритм дій у допомозі постраждалим від насильства. Ці знання дають змогу надати кваліфіковану психологічну допомогу.

Не менш значущим є емоційний компонент, адже робота з випадками насильства – емоційно складна та має стресогенний характер. Зазначений компонент містить в собі такі складові як: стійкість, врівноваженість, здатність до самоорганізації та саморегуляції, самокритичність, рішучість, емпатійність, самоконтроль тощо.

Наступний компонент психологічної готовності фахівця – це мотиваційний. Психолог, який працює з випадками домашнього насильства, має чітко усвідомлювати актуальність та важливість своєї діяльності, бажання підвищувати власні знання щодо нових ефективних методів роботи з даною тематикою, мати бажання виконувати свої професійні завдання на високому рівні.

Найбільш істотним у розрізі компонентів психологічної готовності є рефлексивний компонент: особистісна рефлексія та рефлексія фахової діяльності. Особистісна рефлексія здійснюється, здебільшого, у формі самоконтролю, самоаналізу та самооцінки. Рефлексія фахової діяльності є суттєво складним процесом, що включає передусім інтелектуальний та міжособистісний аспекти рефлексії. Це усвідомлення основ та структури ефективної професійної діяльності, професійних цінностей та перспектив, особливостей професійної взаємодії та позицій суб'єктів цієї взаємодії, на основі чого здійснюється адекватна регуляція діяльності, а отже і значною мірою обумовлюється психологічна готовність до неї.

Таким чином, психологічна готовність психолога до роботи з проблемою домашнього насильства є важливою та багатоаспектною у процесі професійної діяльності. Робота фахівця, який працює з випадками домашнього насильства є дуже відповідальною та потребує професійності, відповідного рівня знань, опанування необхідних вмінь та навичок, розуміння важливості надання кваліфікованої допомоги з урахуванням та

дотриманням законодавства України, етичних аспектів. Психологу необхідно розвивати психологічну готовність та стійкість до роботи з випадками насильства, вміти здійснювати не тільки особистісну рефлексію, а і рефлексію фахової діяльності.

УДК 615.5

Сіткова К.,
здобувачка другого (магістерського) рівня
спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ГОТОВНІСТЬ ЖІНКИ ДО НОВИХ СТОСУНКІВ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ ЯК АКТУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Шлюб належить до тих явищ, інтерес до яких не вичерпується попри наявність широкого кола наукових розвідок та практичних напрацювань у сфері сімейної психології.

Загальновизнаним є той факт, що кожен, хто вступає у шлюб, сподівається на сімейне благополуччя та щасливе подружнє життя, однак є низка негативних факторів, через які надії і сподівання подружжя не справджуються, завдаючи болю, привносячи у взаємини конфлікти та розчарування, призводячи до розлучень пари.

Сучасні соціологічні дослідження засвідчують, що хронічні непорозуміння між чоловіком і дружиною призводять до сумної статистики, адже практично кожен третій шлюб руйнується. Крім того, розлучення за своєю стресогенністю займає друге місце після ситуації переживання фізичної втрати когось із членів подружжя.

Партнери по різному проживають розлучення, зважаючи на досвід сімейних стосунків, індивідуально-особистісні властивості. Однак, дезорганізація подружнього життя часом стає надскладним чинником, через які саме жінки не можуть побудувати нові стосунки, переживаючи травмуючі переживання, відчуваючи власну неспроможність до самовідновлення і вибудови особистого благополуччя.

Для більшості жінок розлучення переживається як серйозна життєва криза. Вони сприймають емоційні труднощі, пов'язані з розлученням, більш інтенсивно, ніж чоловіки, і значно важче приходять до відчуття психологічної рівноваги.

Процес розриву і припинення стосунків у жінок майже завжди супроводжується потужним розчаруванням, зневірою, злістю, образою, та, водночас, відчуттям провини, покинутості, непотрібності. Жінку стійко переслідує думка, що вона самотня і нещаслива. На відміну від чоловіків, жінка складніше переносить самотність, адже у неї потреба в емоційній прихильності та приналежності виражена яскравіше, ніж у представника сильної статі. Вона сприймає себе як самотню чи одиноку, що впливає на переосмислення своїх соціальних ролей.

Важливим аспектом у психологічному стані жінки після розлучення постає питання виховання дітей, яке здебільшого повністю покладено на плечі матері. Прагнучи задовольнити дитячі дпотреби, жінка часто забуває про власні, зосереджуючи фокус своєї уваги на матеріально-побутових питаннях.

Утім, багато жінок, завдяки негативному досвіду попереднього подружнього життя, стають більш соціально зрілими, здатними взяти відповідальність за свою долю на себе. Вони спроможні позбутися ролі жертви і перетворюються на творців власного щастя, що активізує особистість і сприяє формуванню психологічної готовності до нових стосунків.

Психологічна готовність жінки після розлучення до створення нової сім'ї визначає стабільність і тривалість взаємин з новим партнером. Вона має складну структуру і передбачає формування психологічної компетентності щодо особливостей побудови якісних взаємин між чоловіком і дружиною, формування комунікативної компетентності та соціальної зрілості партнерів, підвищення відповідальності обох в питаннях шлюбно-сімейних стосунків і батьківства, розвитку емоційної стійкості та рефлексивності. Для глибокого розуміння феномену «психологічна готовність до шлюбу» слід виходити із суті подружнього життя як діяльності, яка обумовлена низкою сімейних функцій та розуміння поняття «готовність» як певного стану і якості особистості.

Отже, готовність жінки до нових стосунків після розлучення – інтегроване психологічне утворення, яке у своїй структурі містить низку компонентів, що обумовлюють характер взаємовідносин з партнером. Це динамічне утворення, яке залежить від внутрішніх і зовнішніх факторів і становить складний синтез взаємообумовлених компонентів, плекання яких уможливорює подружнє щасливе життя з опорою на опрацьований, відрефлексований досвід попередніх стосунків.

Мусоріна Н.,
студентка VI курсу, спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

Усвідомлене створення сім'ї в даний час пов'язано з підвищенням віку вступу в шлюб, що сприймається сучасним суспільством як найбільш раціональне поведінка. Йдеться головним чином про зменшенні частки надранніх шлюбів, перехід до так званого «західного типу» шлюбності. Динаміка «активної шлюбності» характерна для представників вікової групі 18–24 роки, згідно з останніми тенденціями середній вік вступу у перший шлюб становить 29 років у чоловіків і 26 років у жінок.

У перспективі демографічна поведінка не змінюватиметься докорінно, так як в суспільстві закріплюється норма малодітності, пов'язана не тільки з економічними умовами, а й з ціннісним ставленням до сім'ї і дітей. Уявлення про ідеальну родині не сконцентровано на кількості дітей, воно пов'язане, у першу чергу, з якістю сімейного життя і дитячо-батьківських відносин.

А ось варіативність типів сімей за структурою і якістю сімейних відносин створює різні умови для соціалізації неповнолітніх. Діти засвоюють не завжди «бажані» моделі сім'ї (неповні сім'ї, неблагополучні сім'ї, альтернативні форми шлюбно-сімейних відносин і т. д.) і надалі переносять їх в своє доросле життя.

Переважає механізмів нагляду в практиці роботи з сім'ями, орієнтує населення на виконання батьківських функцій під страхом застосування відповідних санкцій, а не під впливом істинної зацікавленості в успішній соціалізації підростаючого покоління. Ситуація ускладнюється і тим, що навіть в малодітних сім'ях батьки відчувають дефіцит часу для спілкування з дитиною, взаємодія з інститутами освіти найчастіше носить діловий характер, що не дозволяє інтегрувати зусилля батьків, педагогів та інших фахівців для більш уважного ставлення до дітей.

Як стійке соціокультурне утворення сім'я задає певні моделі, норми і правила статевого, родинного і міжпоколінного спілкування; має специфічні показники взаємодії, пов'язані із задоволенням суб'єктивних очікувань і соціальних потреб індивідів; відображає певний рівень морально-емоційних переживань учасників сімейної взаємодії, має специфічні етичні принципи побудови взаємодій між членами сім'ї, різні можливості для реалізації саморозвитку членів подружжя.

Молода сім'я має досвід подружнього життя не більше 3 років, а особи, що її формують віком до 30 років.

Молода сім'я – це сім'я на початковій стадії формування сімейного укладу і взаємин подружжя, а також реалізації подружнього вибору. Саме в цей період починається адаптація до змін у звичному способі життя, успішний результат якої вимагає про подружжя прояви таких якостей, як вміння вислухати, прояви терпимості і поступовості, знаходження компромісів у вирішенні труднощів, адже такі проблеми, як розподіл сімейних ролей і побутових обов'язків, планування сімейного життя, вироблення навичок спільного вирішення проблемних питань виникають в житті молодої сім'ї вперше, і вони навчаються вирішувати їх самостійно, переважно методом «проб і помилок». Здатність до створення стабільних сімейних відносин і міцної щасливої родини не відноситься до числа вроджених якостей людини. Вона потребує розвитку, виховання та постійного вдосконалення.

Така сім'я має свою специфіку, обумовлену, в першу чергу тим, що сім'я на даному етапі знаходиться в періоді активного інтенсивного розвитку і становлення, відносини між її членами можна охарактеризувати як нестабільні, оскільки вони активно освоюють соціальні ролі. Крім цього, в даний період відбувається і соціалізація сім'ї в суспільстві як самостійного соціального суб'єкта і виконання функцій соціального інституту.

Для більш глибокого розуміння психологічних особливостей молодої сім'ї дослідниками були розроблені класифікації сімей, які знаходяться на даній стадії шлюбно-сімейних відносин.

Ф. Мустаева виділила три типи молодих сімей:

1) *подружжя, яке орієнтоване переважно на сімейні цінності.* Лідером сім'ї в господарсько-побутовій сфері найчастіше є чоловік, що забезпечує сім'ю матеріально. Зазвичай в сім'ях такого типу народжується від двох і більше дітей. Дозвілля подружжя воліють проводити спільно, коло друзів найчастіше спільне, не відрізняється великою кількістю громадських зв'язків, можливий відхід виключно в сімейні справи;

2) *подружжя, що переважно прагне розвитку особистості.* Зазвичай в сім'ях такого типу народжується один або двоє дітей. Відзначається соціально-рольовою рівновагою. По можливості, подружжя користуються допомогою своїх батьків. Лідерство в таких сім'ях є демократичним (спільним, або розділеним за сферами життєдіяльності сім'ї). Найчастіше подружжя має широке коло друзів, громадських зв'язків;

3) *подружжя, що переважно орієнтовані на розваги.* Зазвичай в сім'ях такого типу народжується один або двоє дітей, або відзначається

орієнтація подружжя на бездітність. Лідерство в таких сім'ях є демократичним або авторитарним. Найчастіше подружжя має широке коло спільних друзів, а також друзів і знайомих з колишнього оточення.

Кризова ситуація у сімейних взаєминах може виникнути без впливу зовнішніх чинників (незадовільне матеріальне, побутове, житлове становище молодої сім'ї, авторитарне втручання інших членів сім'ї в подружні взаємини та ін.), при порушеннях своєчасного сприятливого переходу з одного етапу розвитку сім'ї на інший. Однак, наявність у молодій сім'ї впливу вище означених вище факторів прискорює процес виникнення кризової ситуації і загострює її. Дослідниками відзначається, що завдання, які стоять перед подружжям на тій чи іншій стадії розвитку шлюбно-сімейних відносин, повинні бути вирішені ефективно і повною мірою для благополучного переходу сім'ї на новий етап свого розвитку.

Студентська сім'я як специфічний тип молодої сім'ї відрізняється рядом особливостей: гомогенність соціального стану і ціннісно-цільовим установок подружжя, значна роль духовного потягу в любові, низька конфліктність між членами подружжям. У той же час для студентської сім'ї характерні низка специфічних проблеми: нечіткість розподілу сімейних ролей між подружжям-студентами, нерозвиненість матеріальної бази, відсутність власного житла, особистого домашнього господарства. Для студентської сім'ї основним мотивом вступу в шлюб є любов до майбутнього чоловіка (дружини), доповнена духовною єдністю. Основною сімейною цінністю є взаєморозуміння і взаємоповага один до одного. Соціальне самопочуття характеризується задоволеністю сімейним життям. До найбільш значущих проблем життя студентської сім'ї відносяться житлові і матеріальні, що передбачають актуалізацію потреби в соціальному захисті з боку держави.

УДК 615.5:616-057:612.721

Чумаченко О. Ю.,

канд. біол. наук, доцент кафедри психології,
спеціальної освіти та здоров'я людини,

МІРЛ Університету «Україна», м. Миколаїв, Україна

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ І МОТИВАЦІЯ У СПОРТІ

Спортивна діяльність є однією зі сфер діяльності, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Завдяки високій конкуренції, ця активно

має чіткі критерії оцінки результатів, вимагає високої активності від людини і має найвищу мотивацію. У цьому контексті особливу значущість становлять дослідження взаємозв'язків самореалізації та мотивації. Мотивація займає чільне місце у структурі особистості і одна із основних понять, що використовуються пояснення рушійних сил поведінки (Ковальов А. Г., Леонтьєв А. Н., Стамбулова Н. Б.). Процес теоретичного осмислення явищ мотивації далекий від завершення, особливо у прикладному характері вивчення. Слабо приділялася увага взаємозв'язку самореалізації у спорті та мотивації спортивної діяльності. У нашому дослідженні ми дозволили собі поділити мотиви спортивної діяльності на соціальний та індивідуальний типи. Розгляд цієї тематики дозволить глибше вивчити цю проблему

Об'єкт: самореалізація особистості у спорті

Предмет: взаємозв'язок самореалізації особистості спорті та мотивації спортивної діяльності.

Мета: вивчити характер взаємозв'язку самореалізації особистості спорті та мотивації спортивної діяльності.

Спортивна діяльність може вивчатися як самореалізація особистості спорті, яка об'єктивно проявляється у спортивних досягненнях, рівень яких виступає умовою суб'єктивної задоволеності самореалізацією.

У мотивації спортивної діяльності може бути виділено два типи – індивідуальна та соціальна, причому соціальна мотивація більшою мірою сприяють самореалізації у спорті, ніж індивідуальна.

У відповідність з метою та висунутими припущеннями, вирішувалися такі завдання:

1. Визначити теоретичні основи вивчення самореалізації особистості;
2. Визначити теоретичні підстави вивчення мотивації спортивної діяльності;
3. Визначити теоретичні основи вивчення спорту як виду діяльності;
4. Провести експериментальне дослідження самореалізації особистості спорті.

Методи та методики дослідження. У дослідженні застосовуються такі методи: аналіз наукової літератури, анкетування, інтерв'ювання, тестування, математичне оброблення даних. Як конкретні методики були відібрані такі: тест ціннісних орієнтацій Рокіча (RVS – Rokeach Value Survey), адаптована А. Гоштаутасом, А. А. Семеновим та В. А. Ядовим.; методика "Мотиви занять спортом" розроблена А. В. Шаболтасом; методику «Вивчення мотивів занять спортом» розроблена В. І. Тропніковим.

Висновки

1. Доведено наше припущення про те, що спортивна діяльність може вивчатися як самореалізація особистості у спорті, яка об'єктивно прояв-

ляється у спортивних досягненнях, рівень яких є умовою суб'єктивної задоволеності самореалізацією. Це припущення підтверджується наявністю прямого кореляційного взаємозв'язку між суб'єктивною оцінкою задоволеності самореалізацією у спорті та об'єктивно досягнутою самореалізацією у спорті.

2. Процес самореалізації схильний до впливу мотивації спортивної діяльності, яку можна умовно розділити на дві групи: соціальну та індивідуальну. У ході дослідження було виявлено відмінності суб'єктивної оцінки задоволеності самореалізацією у спорті та об'єктивно досягнутої самореалізації у спорті за типом (видом) мотивації спортивної діяльності (соціальної та індивідуальної). Одним із основних висновків, який ми робимо за результатами нашого дослідження, є висновок про те, що соціальна мотивація спортсмена сприяє більшою мірою його самореалізації, ніж індивідуальна мотивація.

Спортсмени з соціальними мотивами ставлять собі за мету досягнення спортивних результатів високого рівня, оскільки вони пов'язані з престижністю рухових здібностей у суспільстві. Вони несуть прикладну функцію (підготовка людини до інших видів діяльності), виконують естетичну функцію (видовищність спорту), є сферою широких соціальних відносин, засобом спілкування та дозвілля. Високі показники об'єктивно досягнутої самореалізації у соціально – мотивованих спортсменів пояснюються, з погляду, силою мотиву, високим бажанням досягти поставленої мети, що зумовлює більшої об'єктивної самореалізації спортсмена. Індивідуально – мотивовані спортсмени не прагнуть досягнення спортивних результатів високого рівня, вони менш амбітні. Вони займаються фізичним розвитком та самоствердженням, становленням характеру, з бажанням займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Об'єктивно досягнута самореалізація вони низька, від цього і суб'єктивна задоволеність самореалізацією також має низькі показники.

3. На основі результатів нашого дослідження ми можемо дати деякі рекомендації, на які слід звернути увагу при відборі спортсменів у спорт високих досягнень. Так як мотивація спортивної діяльності, виявляється в спрямованій ності спортсменів до спортивного вдосконалення, досягнення високих результатів у спорті та у спортивному довголітті, необхідне формування мотивів у спортсменів. Формування мотивів спортсмена обов'язково пов'язані з встановленням спортивні досягнення високого рівня. Факт досягнення наміченого результату стає для спортсмена підтвердження реальності поставленого завдання та водночас джерелом його орієнтації на чергові результати, що визначають ступінь суб'єктивного запиту. За допомогою орієнтації на конкретні

результати тренер конкретизує завдання спортсмена і таким чином спрямовано впливає формування його спортивних мотивів. Проте результати нашого дослідження дають можливість робити висновок у тому, що з найкращої самореалізації спортсмена необхідно формувати у ньому саме соціально спрямовані мотиви. Якщо спортсмен соціально мотивований на досягнення спортивних результатів високого рівня та тренер знає особливості його мотивації, то перед ним відкривається широка перспектива підвищення результатів свого учня за допомогою задоволення запитів та потреб спортсмена, підвищення його самореалізації. Звертаючись до потреб спортсмена у соціальному самоствердженні, самовираженні та виконанні громадського обов'язку, можна підвищити ефективність окремих тренувальних занять, конкретних завдань, що реалізуються в них, налаштувати спортсмена на перемогу над сильнішим суперником, переломити хід змагального поєдинку, що сприятиме більшій самореалізації та від неї.

При відборі спортсменів у спорт вищих досягнень необхідно дивитися як на фізичні можливості і вже досягнуті перемоги, а й діагностувати наявність тієї чи іншої спортивної мотивації. І обов'язково враховувати той факт, що спортсмени із соціальними мотивами досягають більшого та задоволеність від результатів спортивної діяльності у них вищі.

ЗМІСТ

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

<i>Лисенкова І. П., Бурячок А. В.</i> Вплив акцентуацій характеру підлітків на поведінку в конфліктних ситуаціях	1
<i>Амплесва О. М., Корпань А. Ю.</i> Арт-терапія як засіб зниження тривожності у студентів першокурсників	2
<i>Васильєва Г. В.</i> Психологічна допомога та супровід членів родин військовослужбовців під час бойових дій	4
<i>Миропольцева Н. І.</i> Відображення цільової спрямованості особистості у суспільно-корисній діяльності	5
<i>Дрозд О. В.</i> Роль сімейних взаємовідносин у формуванні особистості дитини	7
<i>Гапішко К. Б.</i> Особливості залежності психічного здоров'я жінок від особистісної зрілості	9
<i>Гладких А. О.</i> Психологічно ста-більний стан під час війни	10
<i>Іванова А. Л.</i> Шляхи зниження рівня батьківського вигорання під час воєнного часу	12
<i>Клименко А. В.</i> Особливості взаємодії емоційно холодних батьків з дітьми-підлітками під час воєнного стану	14
<i>Левченко Є.</i> Проблема комунікації між подружжям під час воєнного часу	15
<i>Матвєєва К. С.</i> Батьківські стратегії у взаємодії з дошкільниками	17
<i>Москаленко В. А.</i> Рівень задоволеності шлюбом зрілих пар під час війни	18
<i>Татаренко О. О.</i> Роль фізичної терапії при вихованні дітей з особливостями у розвитку	19
<i>Узаревич І. О.</i> Детермінанти розвитку особистих кордонів жінки	21
<i>Опанасенко Л. А.</i> Використання інтерактивної пісочниці у роботі з клієнтами, що мають симптоми ПТСР	23

Захарова Л. Г. Актуальні питання щодо збереження психічного здоров'я населення в умовах війни	25
Павлова О. Вплив самоосвіти партнерів на характер взаємин	28
Іванець О. Особливості готовності психолога до роботи з випадками домашнього насильства.....	30
Сіткова К. Готовність жінки до нових стосунків після розлучення як актуальна психологічна проблема	32
Мусоріна Н. Соціально-психологічний портрет сучасної української молоді сім'ї	34
Чумаченко О. Ю. Самореалізація і мотивація у спорті.....	36

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Технічний редактор, комп'ютерна верстка *Н. Кардаш*.

Формат $60 \times 84^{1/16}$. Гарнітура «Times New Roman».
Ум. друк. арк. 2,79. Обл.-вид. арк. 2,24.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. 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.

