

Прекрасне біле, м'яке, тепле світло струмує по твоїй голові й обличчю. Ти відчуваєш, як розслабляються лоб, щоки, все обличчя... Тепле світло тече по твоїх плечах, грудях, животі, спині... і все твоє тіло стає м'яким і розслабленим. Тобі приємно і добре. Тепле світло тече по твоїх руках і ногах. Руки і ноги стають м'якими і розслабленими. Ти почуваєшся спокійно і безтурботно. Тобі приємно і добре. Твоє дихання спокійне і вільне. Ти наповнюєшся свіжими силами. Ти став сильним. Ти наповнюєшся любов'ю. Ти любиш себе й інших. Подякуй водоспаду за його цілющі сили і повертайся сюди, у наш клас. А зараз потягніться, прогніться. Зробіть глибокий вдих і гучний, короткий видих, голосно скажіть: «Підбадьорився я!». Доброго вам настрою й успіхів! [5].

Рефлексія від виконаної вправи.

Вправа «Очікування» (5 хв) [3].

Мета: Визначити чи справдилися у учасників заняття їх очікування.

Інструкція: Повернутися до зображення гори та тих очікувань, котрі були занотовані на початку заняття. Ті очікування, котрі справдилися записуються на вершині гори.

Рефлексія від виконаної вправи.

Висновки. Розроблене тренінгове заняття рекомендовано проводити із здобувачами освіти 9-х класів з метою подолання агресивності.

Список використаних джерел

1. Бутмарчук С. В. Вправи та ігри на знайомство. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpravi-ta-igri-na-znajomstvo-376872.html>
2. Корнієнко Л. О. Майстр-клас «Тренінг як групова форма роботи». URL: <https://naurok.com.ua/mayster--klas-trening-yak-grupova-forma-roboti-126272.html>
3. Лемешева Т. Є. З досвіду роботи практичного психолога загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №7 Новокаховської міської ради Лемешевої Тетяни Євгеніївни. URL: <http://psychology-in-practice.blogspot.com/2015/03/7.html>
4. Тренінг «Профілактика агресивності». URL: <https://care-in-action.org/en/news/treninh-profilaktyka-ahresyvnosti>
5. Дмитріюк Н. С. Корекція соціально-психологічних особливостей лепривованих дошкільників з дитячих будинків. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9640/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.docx>
6. Чугай І. В. Соціально-педагогічна профілактика агресивної поведінки підлітків. URL: <https://naurok.com.ua/socialno-pedagogichna-profilaktika-agresivno-povedinki-pidlitkiv-158434.html>

Гривакова Оксана,

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня

спеціальності 053 Психологія

ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ

Науковий керівник: **Бевз Галина Михайлівна,**

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології та особистісного розвитку

ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ

ЯВИЩЕ САБОТАЖУ ТА ЙОГО ПРОЯВИ

У ПОДРУЖНЬОМУ СЕКСУАЛЬНОМУ ЖИТТІ ЖІНКИ

Актуальність дослідження. Інтимна сторона подружнього життя, як і раніше, залишається непростю сферою для досліджень саме з причини її закритості для прямого спостереження. Натомість порушення у сексуальній сфері життя подружньої пари теж продовжують залишатися не завжди доступними для лікування та психотерапевтичної допомоги з боку фахівців: психологів, сексологів, лікарів-гінекологів та урологів. Також, у

контексті зростання сімейних конфліктів та кількості розлучень, особливу увагу заслуговує вивчення тих аспектів подружнього життя, які часто стають причиною непорозумінь між партнерами. Одною із таких причин є відмова одного з партнерів у сексуальному контакті іншому. Причини такої відмови можуть стосуватися як порушень сексуальної функції, так і психологічних аспектів парної взаємодії. Натомість тема відмов у сексуальному контакті все ще залишається поза увагою науковців, хоча у практиці психологічного консультування пар вона вже не раз поставала як задача на вирішення. При декларації наявності сексуального потягу та прихильного ставлення до партнера жінки іноді відмовляють своїм чоловікам у сексуальному контакті, що може відбуватися як свідомо, так і несвідомо по незрозумілих для них самих причинах. Така поведінка жінки у сексуальному житті подружньої пари видається подібною до явища саботажу і що навело нас на думку вивчити прояви відмов жінок у сексі своїм подружнім партнерам. З наукової точки зору явище сексуального саботажу ще не отримало представлення у наукових дослідженнях, хоча у практиці цей термін з'являється для пояснення немотивованої відмови від сексу жінки своєму партнеру. Суспільна увага до питань психологічного здоров'я та якості подружніх стосунків додатково підкреслює важливість глибокого дослідження цієї теми. Результати такого дослідження можуть стати основою для покращення якості подружніх стосунків у цілому. Однак, перш, ніж приступити до дослідження сексуального саботажу варто прояснити семантику цього терміну.

Стан розробленості проблеми. Проблема сексуального саботажу в контексті прояву та розвитку жіночих сексуальних потреб у шлюбі отримала місце у практиці консультативної роботи фахівців, але все ще залишається поза увагою психологічної науки. Незважаючи на наявність досліджень, пов'язаних із сексуальністю, міжособистісними стосунками та гендерними аспектами подружнього життя пари, ця тема залишається науково не осмисленою. Сексуальність жінок у шлюбних відносинах є предметом вивчення психології, сексології, соціології та медицини (Діденко & Козлова 2009). Ключові аспекти досліджень: роботи У. Мастерса і В. Джонсон а також А. Кінсі розкривають основи жіночої сексуальності, проте акцент переважно робиться лише на біологічних чи поведінкових аспектах (Masters, & Johnson, 1966). Проблеми зниження чи «блокування» сексуального бажання, порушення комунікації між партнерами та психологічні бар'єри активно досліджуються, але сексуальний саботаж як окрема форма їх прояву та дисгармонії подружніх стосунків піднімається нами вперше.

Мета дослідження – прояснити змістове навантаження поняття «саботаж» та специфіку його прояву у сексуальному житті жінки.

Виклад основного матеріалу. У людському житті поняття саботажу розглядається як спрямована діяльність на підрив або знищення інтересів опонента, як здатність приховуватися своє небажання виконувати певні дії чи роботу під виглядом звичайних дій: його можна вважати одним з найпідступніших інструментів (з причини його прихованості) боротьби в системних протистояннях. Також ми можемо його розглядати як свідомі дії, що призводять до порушення та дезорганізації системи. Ця спрямованість та усвідомленість власних дій протистояння відрізняють саботаж від випадковостей. Головним мотивом є неможливість або небажання вести відкриту боротьбу, особливо коли сили супротивників нерівні. Хоча саботаж може підсилювати напруження, його головною метою є не спричинення хаосу, а знешкодити суперника зсередини, використовуючи його ж ресурси проти нього. З цього ми можемо припустити що саботаж це особлива форма поведінки, що характеризується цілеспрямованою прихованою діяльністю, спрямованою на «завуальований» вплив задля унеможливлення реалізації інтересів опонента.

Поняття саботажу використовується для прояснення непрямих дій шкоди в економічній (Сенгер, 2022), правовій (Проценко, Гавловська, & Сімонцева, 2020.) та політичній (Психол. особ., 2022) сферах життя а також є предметом вивчення в теорії комунікації (Сидореко, 2011).

Натомість у психологічній науці, поняття саботажу не віднайшло свого місця, однак його прояви та ознаки ми можемо спостерігати у сексуальному житті подружньої пари. Перерахуємо загалом ознаки саботажу. Це такі, як: навмисний зрив певної діяльності; свідомо

недбале виконання або безініціативне з дотриманням лише видимості виконання; прихована/замаскована протидія; незгода з напрямом діяльності чи наявним становищем; уповільнення або унеможливлення досягнення результату; відсутність зовнішніх відкритих ознак протистояння; ненасильницьке протистояння; прихованість намірів; уподібнення до соціально прийнятної поведінки задля уникнення осуду чи покарання; втеча від відповідальності; не передбачає детального планування, складається з дій, які знищують ресурси опонента та завдають йому шкоди. Таким чином ми можемо дати визначення саботажу як явищу, що проявляється як на свідомому, так і не свідомому рівнях, виступаючи захисним механізмом в умовах обмежених ресурсів чи не бажання вступати у відкрите протистояння.

Стосовно сексуального життя жінки, то аналіз випадків відмов партнеру в сексі показали, що ключові характеристики саботажу включають як навмисні, так і неусвідомлені дії: від свідомого уникнення сексуального акту до несвідомого саботажу власних цілей та прагнення. Особливістю такої відмови є прихованість істинних прагнень та намірів, маскування під соціально прийнятною подружньою поведінкою, що дозволяє уникати прямої конфронтації та можливого осуду з боку чоловіка. На нижче наведеній схемі ми зібрали всі можливі прояви сексуального саботажу у подружніх стосунках піддослідних жінок (рис.1).

Детермінантами у створенні саботажної сексуальної поведінки можуть виступати: негативні когнітивні установки, психологічна травма, біологічні фактори, виховання та соціальні установки, негативний досвід у стосунках, рівень самооцінки, відчуженість у парі, відсутність прямої комунікація у парі, нерівність у стосунках, ранній негативний сексуальний досвід, порушення в міжособистісних стосунках та дисбаланс психосексуальних компонентів під час статевого акту. Таким чином ми можемо визначити сексуальний саботаж як приховану або замасковану форму протидії, спрямовану на перешкоджання реалізації інтимних чи сексуальних взаємодій. Він може проявлятися через свідому відмову, навмисний зрив таких взаємодій або активну протидію їх виконанню. Це одна з ненасильницьких форм спротиву, яка може бути ефективнішою за прямі дії, а також виступати способом вираження протесту.

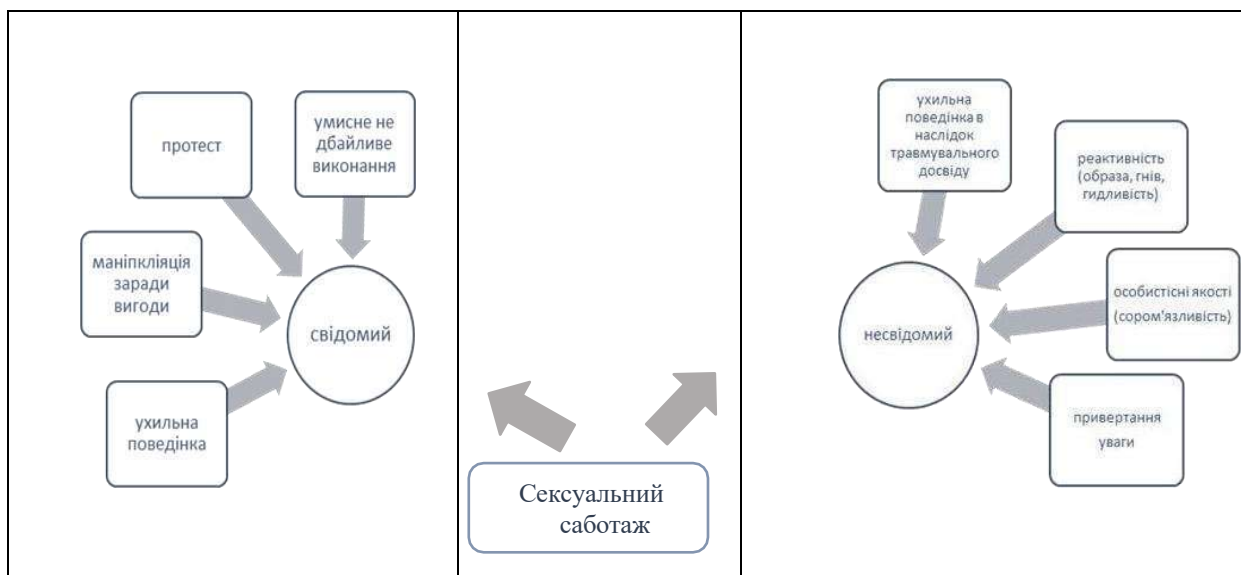


Рис. 1. Прояви сексуального саботажу

Отже, ми можемо сміливо ствердити, що сексуальний саботаж проявляється при порушенні інтеграції фізіологічних, емоційних та когнітивних компонентів подружнього сексуального життя пари. Передбачається, що збалансованість цих компонентів буде знижувати відмови жінок своїм подружнім партнерам у сексуальному контакті.

Висновки. Сексуальний саботаж – це складний феномен, який охоплює як свідомі, так і несвідомі дії, спрямовані на підрив або уникнення інтимної близькості. Його коріння сягають

глибоко в психологію людини, формуючись під впливом різноманітних чинників, таких як травмувальний досвід, ставлення батьків до питань сексу та доступність для їх обговорення; незадовільні стосунки в парі, особисті переконання та настанови. Ключовими характеристиками сексуального саботажу є прихована природа, багатогранність проявів та комплексність причин.

Потребує подальшого дослідження визначення місця явища сексуального саботажу у психологічній науці та розроблення методів його дослідження. Виділення сексуального саботажу як самостійного явища розширить спектр наукових досліджень в цій сфері знань та розкриє нові аспекти сексуального життя жінки і тим самим буде слугувати удосконаленню форм та методів фахової дороги жінкам щодо якості їхнього сексуального життя.

Список використаних джерел

1. Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1966). Human sexual response. Boston: Little, Brown.
2. Діденко, С. В. & Козлова, О. С. (2009) Психологія сексуальності: підручник. К. : «Академвидав».
3. Проценко, М. Гавловська, А. & Сімонцева, А. Об'єктивна сторона злочинних проявів саботажу: порівняльно-правовий аналіз, (2020). Актуальні проблеми правознавства. ТНЕУ. Вип. 2.
4. Психологія особистості: що таке самосаботаж? суспільство 26 липня 2022. URL: <https://publish.com.ua/suspilstvo/psikhologiya-osobistosti-shcho-take-samosabotazh.html> (дата звернення 20.01.2025).
5. Саботаж. Центр національного спротиву. URL: <https://sprotyv.mod.gov.ua/> (дата звернення 20.01.2025).
6. Сенгер, Девід Е. (2022). Досконала зброя. Війна, саботаж і страх у кіберепоху. Львів: Астролябія.
7. Сидореко, М. О. (2011). Комунікативний саботаж у контексті сучасної теорії комунікації. *Мовні та комунікативні картини світу*. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, ВПЦ «Київський університет». URL: http://library.univ.kiev.ua/ukr/host/viking/db/ftp/univ/mikks/mikks_2011_37.pdf
8. Федоренко, Р. П. (2015). Психологія сім'ї : навч. посіб. Л.: Вежа-Друк.

Душина Марина Миколаївна,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського)
рівня спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ «ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ: ФАЗИ, СИМПТОМИ, СПОСОБИ САМОДОПОМОГИ»

Актуальність дослідження. Стрес і тривожність завжди турбували здобувачів вищої освіти, а під час війни й поготів. Тривожність значною мірою впливає на інтенсивність стресу, обмежуючи здатність студентської молоді ефективно адаптуватися до нових і складних обставин, що так само знижує їхню продуктивність у навчанні, погіршує загальний емоційний стан і підвищує ризик розвитку психоемоційних розладів. Аналіз емпіричних даних свідчить, що у здобувачів вищої освіти стрес здебільшого має фізіологічні та емоційні прояви, серед яких: підвищена стомлюваність, м'язова напруга, головний біль, похмурий настрій, дратівливість, напади гніву, тривожність і байдужість. Ці прояви, посилені війною, не лише відображають реакцію організму на складні життєві умови, а й демонструють потребу у своєчасному втручанні для зменшення їхнього негативного впливу.

Юнацький вік – один з важливих етапів становлення особистості, який характеризується активним пошуком власної ідентичності, формуванням життєвих орієнтирів