

## *Розділ 10. Психологія*

УДК 159

DOI: 10.31732/2663-2209-2020-60-226-232

### **ФРУСТРАЦІЯ В МАТЕРИНСТВІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

*Абаніна Г.В.<sup>1</sup>, Неборачко С.М.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> к.психол.н., доцент кафедри психології, ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК», м. Київ, вул. Табірна, 30-32, 03113, Україна, тел.: (097)-436-93-45, e-mail: hannaav@krok.edu.ua,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4064-724X>

<sup>2</sup> магістрантка кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, вул. Табірна, 30-32, 03113, Україна, тел.: 0677018238, e-mail: tsventik@gmail.com,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1012-3779>

### **MATERNITY FRUSTRATION AS A FACTOR THAT LEADS TO EMOTIONAL BURNING**

*Abanina H.<sup>1</sup>, Neborachko S.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Ph.D. (Ppsychology), Associate Professor of psychology department, "KROK" University, Kyiv, st. Tabirna, 30-32, 03113, Ukraine, tel.: (097)-436-93-45, e-mail: hannaav@krok.edu.ua,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4064-724X>

<sup>2</sup> undergraduate, "KROK" University, Kyiv, st. Tabirna, 30-32, 03113, Ukraine, tel.: (067)-701-82-38, e-mail: tsventik@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1012-3779>

**Анотація.** У цій статті представлені емпіричні результати дослідження проблеми емоційного вигорання матерів. Авторами було визначено основні фактори, які можуть спричинити емоційне вигорання матерів. Також було з'ясовано основні симптоми, що з'являються в житті матерів: втома, емоційний стрес, тривога, розчарування, агресія, почуття провини, думки про самогубство. Існує проблема низького усвідомлення матерями свого емоційного стану як психічного захворювання. Вони помилково сприймали симптоми емоційного вигорання як незворотну зміну їх характеру. Невдоволення собою як матері та розчарування материнством призводять до розчарування. Відсутність впевненості викликає занепокоєння дитини. Нарешті, розчарування та тривога можуть спричинити емоційне вигорання матерів. Існує багато методологій для вимірювання емоційного вигорання, але лише деякі з них підходять для діагностики емоційного вигорання матерів. Основними вимогами є націлювання на основні симптоми емоційного вигорання. У своєму дослідженні ми використовували три діючі методології, анкетування, інтерв'ю та опитування. Емпіричне дослідження показало високу кореляцію між емоційним вигоранням, тривогою та розладом. Це підтверджує нашу припущення, що розчарування, незадоволеність материнством та тривога можуть бути головними причинами емоційного вигорання матерів. Існує багато методів профілактики емоційного вигорання матерів. У своєму дослідженні ми запропонували такі профілактичні заходи: техніки саморегуляції, музика для релаксації, глибокі дихальні вправи, тренування різних органів чуття, масаж, медитація, арт-терапія тощо. матері. Це було проведено для експериментальної групи матерів. Наприкінці програми матері ще раз пройшли тестування. Результати остаточного тесту показують позитивні зміни у багатьох показаннях. Матері, які брали участь у нашому дослідженні, знизили рівень фрустрації, тривоги та емоційного вигорання.

**Ключові слова:** агресія; емоційне вигорання; материнство; психологічна профілактика; тривожність; фрустрація.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 3, бібл.: 9.

**Annotation.** This article presents the empirical research results of the problem of mothers' emotional burnout. We have identified the main factors that may cause mothers' emotional burnout. Also, we have found out the main symptoms that emerge in mothers' life: fatigue, emotional stress, anxiety, frustration, aggression, guilt, suicidal thoughts. There is a problem of low mothers' awareness of their emotional state as a mental illness. They mistakenly perceived symptoms of emotional burnout as an irreversible change in their character. Self-dissatisfaction as mother and disappointment with maternity lead to frustration. Lack of confidence brings out anxiety for the child. Finally, frustration and anxiety may cause mothers' emotional burnout. There are many methodologies for measuring emotional

*burnout but only few of them suit for the diagnosis of mothers' emotional burnout. The major requirements are to aim at the main symptoms of emotional burnout. In our research we used three valid methodologies, questionnaire, interviews and survey. An empirical research has shown high correlations between emotional burnout, anxiety and frustration. This confirms our presumption that frustration, dissatisfaction with motherhood and anxiety may be the main reasons for mothers' emotional burnout. There are many methods of mothers' emotional burnout prevention. In our research we have proposed the following preventive measures: self-regulation techniques, music for relaxation, deep breathing exercises, training of various sense organs, massage, meditation, art therapy, etc. We have created a special program for preventing emotional burnout of mothers. That was conducted for the experimental group of mothers. At the end of the program mothers have completed testing one more time. The results of the final test show positive changes in many indications. Mothers who participated in our research got reduced levels of frustration, anxiety and emotional burnout.*

**Key words:** aggression; anxiety; emotional burnout; motherhood; frustration; psychoprophylaxis.

**Formulas:** 0; fig.: 0; tabl.: 3; bibl.: 9.

**Постановка проблеми.** Вивчення феномену емоційного вигорання (ЕВ) дає нам розуміння його негативного впливу на якість життя особистості. В наші дні набуває актуалізації обговорення теми емоційного вигорання серед матерів, яка довгий час залишалася без уваги. Інформація щодо сутності, чинників виникнення та заходів для профілактики емоційного вигорання необхідна для привенції розвитку депресії у матері, відповідно, для безпеки дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз психологічної літератури та теоретико-методологічних джерел з досліджуваної проблеми свідчить про те, що проблемі емоційного вигорання саме матерів приділяється дуже мало уваги. У психологічній літературі зустрічаються різні визначення терміну вигорання. Значна частина досліджень спрямована на вивчення змісту професійного вигорання, його функцій та методів профілактики (С. Арефнія, Л. Карамушка, Ю. Ковровський, О. Петрунко, І. Сингаївська та ін.) [7; 9]. Деякі науковці в своїх роботах використовують термін емоційне вигорання (Л. Базалева, О. Васильченко, В. Гупаловська, Т. Ковалькова, Н. Левус та ін.) [1; 2; 8].

Проблему емоційного вигорання матерів почали досліджувати лише останні 15-20 років (Л. Базалева, В. Гупаловська, Н. Левус). Науковці стали розуміти важливість вивчення як теоретичної, так і прикладної сутності емоційного вигорання матерів та методів профілактики задля збереження задовільного психічного стану матері, дитини, здорової нації.

В наші дні компанії активно впроваджують різні заходи щодо попередження та профілактики емоційного вигорання серед персоналу. Керівники компаній змушені займатися питанням негативного впливу емоційного вигорання серед працівників через втрату прибутків. На жаль, ми не маємо такого конкретного критерію як “втрата клієнта” чи “зменшення прибутків” коли говоримо про емоційне вигорання матерів під час догляду за немовлям в перші декілька років після народження дитини. Тому просвітницькі та профілактичні заходи для матерів, які емоційно вигоріли, взагалі не проводяться. Через недостатнє освітлення в суспільстві інформації щодо цього феномену, матері не отримують достатньої підтримки та розуміння, що з ними відбувається. Це може призводити до катастрофічних наслідків, коли мама не витримує емоційного та психічного напруження та чинить самогубство, іноді разом з малям. Ці обставини зумовили наш вибір теми емоційного вигорання матерів для більш детального вивчення, висвітлення серед наукової спільноти та суспільства.

Водночас, ми пропонуємо розглянути фрустрацію як основний чинник виникнення емоційного вигорання у матерів. Вплив фрустрації доведений емпіричним дослідженням, що дає нам можливість тепер ефективно складати алгоритми профілактичних та психокорекційних заходів в роботі з матерями.

Під час дослідження ми зустрілися з такою проблемою як брак часу у матерів на себе і на свої потреби через

необхідність доглядати за дитиною 24/7. Через надто велике завантаження справами, матері не мали можливості бути присутніми на програмі з профілактики емоційного вигорання матерів. Отже, ми запропонували їм дистанційний та заочний варіант проходження програми.

**Формулювання цілей статті.** Мета статті полягає у висвітленні особливостей взаємозв'язків фрустрації, тривожності, агресивності та емоційного вигорання в материнстві.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоційне вигорання негативно позначається в різних сферах життя людини: в професійній діяльності змінюється ставлення до роботи; в сімейному житті ставлення до чоловіка та дитини; в соціальній сфері відображається на ставленні до оточуючих та відносинах з людьми [8]. У людини змінюється поведінка, що призводить до особистісного відчуження, незадоволеності собою, проблем з психічним здоров'ям (депресій) та до психосоматичних порушень.

Огляд та аналіз літератури дозволяє нам зробити припущення про тенденції зростання розмірів даної проблеми та збільшення кількості випадків емоційного вигорання у сучасному суспільстві. Вплив різних факторів, таких як зростання темпу життя, велике інформаційне навантаження, висока планка стандартів та очікувань від особистості на професійному поприщі та у вихованні дітей призводить до перенапруження та погіршення психічного здоров'я людини, а отже до ризику виникнення емоційного вигорання.

В нашому дослідженні ми спиралися на визначення емоційного вигорання матерів Л. Базалевої, яка описує ЕВ як дезадаптаційний стан, що виникає у відносинах матері з дитиною. А виконання матір'ю батьківських обов'язків вважаємо за специфічну форму трудової діяльності з притаманними даному виду суб'єктивної активності особливостями [3; 4]. Емоційне вигорання, як негативна реакція організму матері, може з'являтися внаслідок тривалого впливу наступних стресових

ситуацій: істерики дитини, велика відповідальність, невпевненість в правильності догляду, хвороба дитини, проблеми з вигодовуванням, сном, нехтування своїх потреб тощо. При цьому, ЕВ може супроводжуватись наступними симптомами: відчуттям емоційного перенапруження, тривожністю, агресією, психосоматичним нездужанням, безсонням, відчуттям приреченості, неспокою, апатією, переживаннями відчуття провини, депресією [4].

Під час дослідження рівня емоційного вигорання матерів нами був виявлений тісний зв'язок між рівнем ЕВ та фрустрацією. Цікаво відмітити, що прояви особливого психічного стану – фрустрації – дуже схожі з симптомами емоційного вигорання та проявляються як: почуття тривоги, безнадійності, відчаю, роздратування, злість, агресія, відчуття власної провини тощо [7].

Фрустрація від латинської *frustratio* означає ілюзія, марні очікування. Фрустрація – це своєрідний психічний стан людини, що викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети або розбіжностями очікувань людини з реальністю. Залежно від різновиду фрустрації особистість переживає характерні емоції та демонструє притаманні цьому виду патерни в поведінці. Найпоширенішими проявами поведінки людини у стані фрустрації є: агресивність, діяльність за інерцією, зниження працездатності. Емоції, які людина відчуває у фрустрованом стані: агресія, апатія, безсилля, відчай, регресія, невпевненість, сум тощо.

Кожна жінка, коли ще вагітна, мріє про своє материнство. Вона уявляє, якою чудовою вона буде мамою, а її дитина буде чисто ангелом. Проте, стикаючись з реальними складнощами в материнстві, в жінки наростає незадоволення своїми результатами і, через деякий час, нездійснені мрії перетворюються на фрустрацію. З'являється бажання сховатися від інших, зникнути, щоб ніхто

її не чіпав; збільшується внутрішня напруга та агресивність. Зрештою може наступити апатія, втрата зацікавленості у своїх обов'язках, емоційне вигорання та депресія.

Для нашого емпіричного дослідження ми підібрали три апробовані методики, які враховували нашу гіпотезу взаємозв'язку рівнів фрустрації та тривожності з емоційним вигоранням матерів. На даний час існує єдина методика Л. Базалевої, яка спрямована на діагностику рівня емоційного вигорання саме матерів. Дві інші методики ми обрали для визначення

основних симптомів ЕВ, таких як: тривожність, фрустрація, агресія, ригідність (Г. Айзенка); та особистісної й реактивної тривожності (Ч. Спілбергера).

У дослідженні взяли участь 122 жінки. Було виявлено, що у 36,9% (45) матерів середній та високий рівень емоційного вигорання, а у 63,1% (77) – низький рівень ЕВ. В цих двох групах відсотковий розподіл за рівнями фрустрації (який ми встановили за методикою Г. Айзенка) дуже відрізнявся (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фрустрації в різних групах матерів**

Рівень фрустрації	Група з низьким рівнем ЕВ		Група з середнім та високим рівнями ЕВ	
	%	Кількість	%	Кількість
Високий	3,9	3	31,1	14
Середній	35,1	27	62,2	28
Низький	61,0	47	6,7	3

В групі досліджуваних із середнім та високим показниками емоційного вигорання дуже маленький відсоток з низьким показником фрустрації – 6,7% (3 мами). В групі досліджуваних з низьким показником емоційного вигорання відсоток матерів з низькою фрустрацією значно вищий – 61,0% (47 осіб). Тоді як в групі матерів з середнім та високим показником емоційного вигорання високий відсоток респонденток з середньою 62,2% (28 матерів) та високою фрустрацією 31,1% (14 матерів), а у групи з низьким показником емоційного вигорання відсоток респондентів значно менший з

середнім 35,1% (27 осіб) і високим рівнем фрустрації 3,9% (3 мами).

Використовуючи методи математико-статистичної обробки даних, ми емпірично провели розрахунки коефіцієнтів кореляції Пірсона. В таблиці 2 наведено дані кореляційних зв'язків між наступними змінними: тривожність, фрустрація (за результатами тесту “Самооцінка психічних станів” Г. Айзенка); емоційне вигорання (“Методика діагностики рівня емоційного “вигорання” у матерів” Л. Базалевої); а також питання з анкети: “Чи змінився рівень агресії у Вас після народження дитини?”

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки між обраними змінними**

Змінні /Кор-ція	Емоційне вигорання	Фрустрація	Тривожність
Фрустрація	0.717	1	0.800
Тривожність	0.657	0.800	1
Рівень агресії після народження дитини	0.709	0.656	0.585

Отримані результати підтверджують наявність кореляційних зв'язків між емоційним вигоранням з фрустрацією (0,717), тривожністю (0,657) та рівнем агресії матері (0,709). Агресія матері також корелюється з фрустрацією (0,656) та тривожністю (0,585). І тривожність з фрустрацією (0,800) між собою мають високу кореляцію. З цього можемо зробити висновок, що фрустрація є чинником емоційного вигорання матерів, який спричиняє тривожні стани та збільшення агресії.

В нашому емпіричному дослідженні, крім стандартизованих методик, ми використовували метод опитування, а саме інтерв'ювання та анкетування матерів. Під час опитування 110 матерів відповіли, що вважають причиною емоційного вигорання матерів – відсутність можливості задовольнити свої потреби та брак часу для себе. Це може вказувати на те, що відбувається щоденна фрустрація бажань матері. Також, під час інтерв'ю мами зазначали, що їх очікування від материнства значно відрізняються від реальної ситуації, з якою вони стикнулися.

На базі відповідей в опитуванні та інтерв'ю, ми вважали за доцільне додати питання в авторську анкету про те, чи справдилися у них очікування від материнства. Респонденткам були запропоновані наступні відповіді: 1) була

готова до складнощів; 2) очікувала що буде складно, але не настільки; 3) не очікувала, що буде так сильно складно. Ми отримали 45 відповідей від мам, які були готові до складнощів (36,9%); майже половина респонденток – 59 мам (48,3%) уявляли про можливі складнощі, проте, не очікували, що це буде настільки важко; було 18 мам (14,8%), які зовсім розчаровані в материнстві та не очікували, що доглядати за дитиною фізично і психологічно настільки складно.

Відповіді про очікування від материнства дають нам розуміння про рівень фрустрованості матерів від нездійснених уявлень про материнство. Ми перевірили нашу гіпотезу та розрахували середні показники емоційного вигорання для кожної з трьох груп, які вказали в таблиці 3. Результати підтвердили тісний зв'язок між фрустрацією від нереалізованих очікувань в материнстві та рівнем емоційного вигорання. Так, в групі матерів, які не мали ілюзій щодо материнства, низький рівень ЕВ (62); середній рівень, або синдром ЕВ формується (102) – мали мами, уявлення яких частково збігалися з реальністю; високий рівень ЕВ (139) – у групи респонденток, очікування від материнства в яких зовсім не співпали з реальною ситуацією.

Таблиця 3

**Вплив фрустрації, яку породжують хибні очікування від материнства на емоційне вигорання матерів**

Очікування від материнства	Середнє значення рівня ЕВ в групі	Пояснення рівнів ЕВ з ключа тесту
Справдилися	62	101 та менше низький рівень ЕВ
Не повністю	102	102-136 середній рівень ЕВ
Не справдилися	139	136 та більше високий рівень ЕВ

Нерідко супутником фрустрації виступає агресія. Фрустраційний стан породжує бажання зупинити цей процес та викликає агресію проти джерела фрустрації. В материнстві жінки вважають, що дитина та чоловік є причиною їх поганого самопочуття та перешкодами на шляху до очікуваних цілей. Проява агресії

на їхню адресу є результатом фрустрації. Іншими словами, коли нам погано, ми стаємо злими та агресивними [5].

Досліджуваній групі матерів з 11 осіб було запропоновано пройти психопрофілактичну програму у вигляді формувального експерименту. Ця програма включала в себе комплекс

психологічних заходів на зниження фрустрації, тривожності та емоціонального вигорання матерів, а також різні техніки, які спонукали досліджуваних вивчати свої емоції та почуття, зменшувати свою внутрішню напругу і тривогу, відслідковувати ситуації, які спричиняють фрустрацію. Протягом програми ми проводили: нарративні практики [1; 2], дихальні та фізичні вправи, тренування різних органів відчуттів, медитації, техніки “погладження” тощо. У ході занять обговорювалися актуальні для учасниць теми: відносини з партнером; досвід щодо материнства, які вони отримали від своїх батьків; про батьківський невроз та заходи його запобігання; про негативні емоції в материнстві, чому вони виникають, як з ними взаємодіяти та інші теми.

Після проведення програми учасниці формувального експерименту пройшли повторне тестування. В ході аналізу отриманих результатів експериментальної групи після проходження запропонованої психопрофілактичної програми було встановлено, що показники фрустрації, тривожності та емоціонального вигорання знизилися. Згідно відгуків учасниць, програма допомогла їм краще розуміти себе, усвідомлювати, що з ними відбувається, як вони можуть діяти та як можуть себе підтримувати в складних життєвих ситуаціях.

**Висновки.** Дослідження проблеми емоціонального вигорання матерів має величезне практичне значення як для окремої людини, так і для суспільства загалом. Надаючи комплексну та регулярну психологічну підтримку матері після народження дитини, ми привносимо безцінний вклад в покращення взаємовідносин між партнерами в сім'ї та між матір'ю і дитиною.

Феноменологія етапу переходу до батьківства надзвичайно складна й різноманітна. Після народження дитини в самосвідомості жінки відбуваються дуже важливі зміни, спрямовані на прийняття нової соціальної ролі. Очевидно, що батьківські установки жінки в цей період актуалізуються, з іншого боку, жінка, яка

очікує народження першої дитини, ще не має реального досвіду поведінки в батьківській ролі. Відповідно, вважаємо за необхідне проводити просвітницькі заходи серед молодих батьків, щодо пояснення змісту і негативного впливу емоціонального вигорання безпосередньо не тільки на стан психічного і соматичного здоров'я але і на якість їх сімейного та соціального життя.

Результати формувального експерименту свідчать про необхідність вчасного проведення діагностики, корекції та профілактичних дій щодо запобігання виникнення емоціонального вигорання матерів. Така своєчасна допомога може загальмувати розвиток емоціонального вигорання матерів, ускладнень пов'язаних з ним, а також уникнути психологічної деформації і розвитку різного роду психологічних розладів.

#### **Література:**

1. Абаніна Г. В. Використання нарративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка.* Київ, 2016. С. 427-433.
2. Абаніна Г. В. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2017. Вип. 27. С. 140-144.
3. Базалева Л. А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности. *Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология.* 2010. №3. С. 1-9.
4. Базалева Л. А. Личностные факторы эмоционального “выгорания” матерей в отношениях с детьми: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 Общая психология личности и история психологии. Краснодар. 2010. 202 с.
5. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль : лучший в мире учеб. по психологии агрессии : перевод. Прайм–Евроснак, 2007. 510 с.
6. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психология професійного вигорання підприємців : монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.
7. Коренева Ю. П. Особливості фрустрації у жінок підчас вагітності. *Гене́за буття особистості : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (20 грудня 2016 року, м. Київ).* Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство, 2017. С. 86-87.
8. Левус Н., Гупаловська В. Емоційне вигорання матерів у взаємостосунках з дітьми.

*Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я.* 2014. Сек. 3. С. 334-336.

9. Сингаївська І. В. Використання клубного формату для профілактики професійного вигорання викладачів ВНЗ. *Психологія національної безпеки: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Львів, 25 квітня 2017 року).* Львів: СПОЛЮМ, 2017. С. 154-155.

**References:**

1. Abanina, H.V. (2016), "Using narrative practices to overcome the consequences of traumatic situations", *Vykorystannia naratyvnykh praktyk dlia podolannia naslidkiv psykotravmivnykh sytuatsii* [Personality in the crisis challenges of today], materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy [materials of the methodological seminar of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine], NAPN, Kyiv, Ukraine, pp. 427-433.

2. Abanina, H.V. (2017), "Strategies for mastering psychotraumatic experience in the context of a narrative approach", *Pravnychy visnyk Universytetu «KROK»*, vol. 27, pp. 140-144.

3. Bazaleva, L. A. (2010), "Possibilities of researching emotional burnout in mothers in personality psychology", *Vestnik Adyigeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogika i psihologiya*, №3, pp. 1-9.

4. Bazaleva, L. A. (2010), "Personal factors of emotional "burnout" of mothers in relations with children", Abstract of Ph.D. dissertation, Psychology, Krasnodar, Russia, 202 p.

5. Berkovyts, L. (2007), *Agressiya: prichyny, posledstviya i kontrol : luchshiy v mire ucheb. po psihologii agressii* [Aggression: Causes, Consequences and Control: The World's Best Study Guide. on the psychology of aggression], Russia, 510 p.

6. Karamushka, L.M. and Hnuskina, H. V. (2018), *Psykhohiia profesiinoho vyhorannia pidpriansiv* [Psychology of professional burnout of entrepreneurs], Lohos, Kyiv, 198 p.

7. Korenieva, Yu.P. (2017), "Features of frustration in women during pregnancy", *Henezza buttia osobystosti* [The genesis of being a person], materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii [materials of the III International scientific-practical conference], DP «Informatsiyno-analitychne ahentsvto Kyiv, Ukraine, pp. 86-87.

8. Levus, N. and Hupalovska, V. (2014), "Emotional burnout of mothers in relationships with children", *Dytynstvo bez nasyllia: suspilstvo, shkola i simian*, part. 3, pp. 334-336.

9. Synhaivska, I.V. (2017), "The use of the club format for the prevention of professional burnout of university teachers", *Psykhohiia natsionalnoi bezpeky* [Psychology of national security], materialy naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu [materials of the scientific-practical conference with international participation], SPOLOM, Lviv, Ukraine, pp. 154-155.

*Стаття надійшла до редакції 12.12.2020 р.*