ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Литвинова Олена Анатоліївна

Кваліфікаційна робота
«Особливості копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни»

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____О.А.Литвинова

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП..... 3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 8
1.1. Психологічні характеристики опанувальної поведінки та сутності копінг-стратегій у психологічній науці..... 8
1.2. Види копінг-стратегій особистості та чинники впливу на їх вибір в умовах війни..... 18
1.3. Особливості вибору та застосування копінг-стратегій жінками в умовах війни..... 33
Висновки до розділу 1 42
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ..... 46
2.1. Організація, методика проведення та діагностичний інструментарій дослідження копінг-стратегій особистості..... 46
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни..... 53
Висновки до розділу 2 88
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИБОРУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 93
3.1. Психологічні особливості надання допомоги щодо вибору адаптивних копінг-стратегій в умовах війни 93
3.2. Програма психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни 97
Висновки до розділу 3 101
ВИСНОВКИ 103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛПомилка! Закладку не визначено.
ДОДАТКИ..... 122

ВСТУП

Актуальність роботи. Життя в умовах війни відрізняється невизначеністю, втратою орієнтирів у поточному моменті та не можливості спрогнозувати навіть найближче майбутнє, поставити як короткотривалі, так і довготривалі цілі. Багато людей втратили членів сім'ї, житло, майно, фінансові можливості для існування, були змушені виїхати з рідної домівки у пошуках безпеки, кращого життя і потенційно кращих умов для освіти і розвитку своїх дітей. Всі ці події відбувається на фоні тотального стресу, спричиненого війною, проблем, які потрібно швидко вирішувати (не маючи достатніх ресурсів і досвіду їх подолання). І звісно ж, більшість українців опиняються у складних ситуаціях, які загрожують їх життю, здоров'ю, благополуччю, що поглиблює стресові переживання і викликає неадекватність їх реагування на поточні стресові події.

Стрес відноситься до негативних психічних станів, що негативно впливає на продуктивність виконання праці, а викликають його різні психотравмуючі ситуації, хронічні невирішені проблеми, військові дії в країні та ін. (В. Зливков, Л. Карамушка, В. Предко та ін.). Водночас набуває високої актуальності вибір конструктивної копінг-стратегії, що допомагає долати стрес, вирішувати проблеми, задіюючи всі наявні когнітивні, емоційні, поведінкові ресурси людини, та забезпечуючи успішність її життя.

Питання стресу у зарубіжній літературі вивчали Т. Кокс і Дж. Макей, Г. Сельє та ін. Особливості копінг-поведінки у подоланні стресу розкриваються у поглядах Ф. Александера, Е. Берна, М. Водсворта, П. Крамера, Р. Лазаруса, А. Маслоу, Л. Мерфі, А. Томсена, С. Фолкмана. Н. Хаана, К. Шефера та ін.

Серед проблем реагування особистості на стресові ситуації в сучасних умовах війни виділяються: неадекватність реагування на проблемні ситуації; розгубленість, дезорієнтація, непристосованість до мінливих обставин життя; не вміння успішно долати виникаючі кризи; схильність до невротизації,

підвищеної тривожності, напруженості; схильність до уникання реального світу через занурення у мрії, віртуальний світ (інтернет, спілкування у соцмережах, комп'ютерні ігри; вживання алкоголю, наркотиків для зміни свідомості) тощо (І. Грузинська, В. Зливков, С. Лукомська та ін.).

Водночас питання адекватного реагування на стрес, проблеми у чоловіків та жінок також мають певні особливості, пов'язані з різним емоційними, когнітивними, особистісними характеристиками, що різняться залежно від статі. За даними гендерно-психологічних досліджень, жінки частіше обирають емоційне відреагування та пошук соціальної підтримки, чим чоловіки (які надають перевагу вирішенню проблем) (Л. Карамушка, Л. Коробка, І. Коробка, Ю. Снігур та ін.). Водночас саме чоловіки схильні до вживання алкоголю, інтернет-залежності як способу втечі від складної реальності життя. А тому питання вибору копінг-стратегій передбачає розгляд гендерних особливостей реагування жінок на стресові ситуації, пошук ними адаптивних способів подолання проблем.

Психологічні особливості копінг-стратегій особистості у подоланні стресів, важких життєвих ситуацій вивчаються у працях К. Андросович, В. Зливкова, Г. Лазос, С. Лукомської, Л. Карамушки, В. Оверчук, В. Предко, А. Шевченко, О. Шелестової та ін. Незважаючи на достатність психологічних досліджень, присвячених виборам адекватних копінг-стратегій у випадку подолання стресів, у сучасних умовах війни питання опанувальної поведінки особистості є досить актуальним, оскільки ця поведінка допомагає пристосуватися до мінливого середовища та знайти ефективну копінг-стратегію, щоб справитися із стресами і проблемами поточного життя.

Важливим є й надання психологічної допомоги сучасним українцям та українкам у формуванні конструктивних копінг-стратегій, оволодіння ефективними способами подолання стресу, швидкого відновлення після його впливу, підвищення стресостійкості, життєстійкості, набуття досвіду посттравматичного зростання. Психологічні заходи з пошуку адаптивних стратегій копінгу та відновлення після впливу стресу, психотравми вивчають

В. Готич, Г. Діденко, М. Дворник, Л. Карамушка, В. Кличук, Л. Музичко, Т. Титаренко, О. Тотахмиш, Ю. Чемодурова та ін. Водночас надання психологічної допомоги особам у розвитку конструктивних копінг-стратегій має опиратися на виявлені психологічні особливості виборів таких стратегій у подоланні стресу та потреби клієнтів. А тому копінг-стратегії особистості в умовах війни потребують теоретико-методологічного обґрунтування й науково-прикладного вивчення. З огляду на вказане, для дослідження обрано актуальну тему дослідження «Особливості копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни».

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни.

Завдання роботи:

1. Теоретично проаналізувати копінг-стратегії особистості як психологічний феномен, представити їх класифікацію та соціально-психологічне значення для адаптації особистості.

2. Виокремити чинники вибору копінг-стратегій в особистому та професійному житті жінок.

3. Здійснити емпіричне дослідження застосування копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни, проаналізувати його результати.

4. Розробити програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження – особливості вибору і застосування копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни.

Гіпотези дослідження полягають у припущенні про те, що: вибір копінг-стратегії молодими жінками в умовах війни обумовлюється їх особистісними якостями, зокрема, стресостійкістю, резильєнтністю, здатністю до посттравматичного зростання; а також – висуваємо припущення про те, що комплексний розвиток резильєнтності, стресостійкості і посттравматичного

зростання, навчання виборам адаптивних копінг-стратегій допоможе молодим жінкам краще справлятися із проблемами і стресами в умовах війни.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз і синтез положень науково-психологічної, методичної науки про вияви копінг-стратегій при подоланні стресів українцями в умовах війни; порівняння, узагальнення результатів психологічних досліджень вияву копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни;

- *емпіричні*: опитування, використання діагностичних методик:

- авторська анкета «Копінг молодих жінок в умовах війни»;

- «Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE C. Carver) (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського);

- «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької);

- «Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10, в адаптації З. Кірєєвої, О. Односталко, Б. Бірон);

- «Опитувальник посттравматичного зростання» (PGI; R. Tedeschi, L. Calhoun) (адаптація Д. Зубовського).

- *методи математичної статистики:* відсотковий розподіл, описові статистики, кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

Обробка здійснювалась за допомогою програми IBM SPSS Statistics 13.0 for Windows.

Вибірку дослідження склали 60 жінок молодого віку – від 20 до 35 років, з поділом за соціальним статусом (студентки, працюючі, молоді мами (в декреті)); за сімейним положенням – заміжні/у стосунках чи самотні.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *уточнено* передумови та психологічні характеристики копінг-стратегій особистості;

- *з'ясовано* психологічні чинники впливу на вибір та використання копінг-стратегій в умовах війни;

- *розглянуто* підходи до вивчення копінг-стратегій особистості в сучасних дослідженнях;

- *підібрано* відповідний діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження копінг стратегій особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання напрацьованих матеріалів психологами (діючими і майбутніми), соціальними працівниками різних закладів освіти та надання допомоги українцям під час війни. Розроблена та апробована програма психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни може використовуватися практичними психологами, які працюють із клієнтками вказаної вікової категорії. Напрацьовані дані дослідження можуть стати корисними у розробці методичного матеріалу курсів «Гендерна психологія», «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Психологія професійного становлення особистості» та ін.

Апробація результатів дослідження.

Основні результати магістерської роботи апробовано шляхом публікації наукової статті: Острова, В., & Литвинова, О. (2025). ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4(80), 447–452. **https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-447-452**

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи – 158 сторінок, основний обсяг – 109 сторінок. Робота містить 17 рисунків, 11 таблиць, 7 додатків.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічні характеристики опанувальної поведінки та сутності копінг-стратегій у психологічній науці

Питання копінгу в психології тісно пов'язане із сутністю стресу, стресових ситуацій, екстремальних подій, проблем, які й належить вирішувати людині, застосовуючи ті чи інші стратегії поведінки.

Вважаємо вартим розглянути сутність стресу та стресової ситуації, що передбачають використання людиною певної стратегії опанувальної поведінки (копінгу), що допомагає подолати стрес, вирішити проблему.

Перші згадки про стрес знаходяться у працях канадського фізіолога Г. Сельє, який у 1936 р. опублікував свої твердження про загальний адаптаційний синдром, що виникає внаслідок впливу середовища на організм, проте довгий час ще не вживав самого терміну «стресу». І лише з 1946 р. почав систематично його застосовувати при позначенні адаптаційної напруги. За Г. Сельє, стрес виникає незважаючи на чинники, які він виникає – позитивні чи негативні. При впливі позитивних чинників стрес є позитивним і розуміється як «еустрес», а при негативному впливі чинників – стрес також є негативним, визначається як «дистрес» [41].

При еустресі, який є джерелом енергії та радості, спостерігаються позитивні наслідки для людини, підвищується її життєва енергія, активізуються когнітивні здібності, покращується мислення і пам'ять, зростає задоволення від успішного подолання. А при дистресі, що виникає частіше, і особливо помітний при впливу частих і надмірних стрес-чинників, спостерігаються зниження адаптаційних здібностей людини, погіршення її когнітивних функцій, виникає відчуття безнадійності та безпорадності [41].

Дослідники Т. Кокс і Дж. Макей зауважили, що стрес є моделлю взаємодії людини із середовищем, певною реакцією на відсутність гармонії та

«відповідності» між можливостями людини та вимогами з боку середовища (цит. за К. Кривошей [35, с. 154]).

Найбільш поширеним є трактування стресу як «суб'єктивна реакція організму, що відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження, зумовлює емоції, захисні реакції і процеси подолання» [41, с. 191]. Підтримуємо вказане бачення стресу, особливо нас цікавлять стратегії подолання стресу, копінг-поведінка, яка допомагає вирішувати стресові ситуації, долати їх наслідки.

У ресурсному підході стрес розуміється як «складна ситуація, що виникла в результаті реальної чи уявної втрати частини ресурсів, які включають поведінкову активність, соматичні, психічні і професійні можливості, особистісні характеристики, вегетативні та обмінні процеси» [41].

Опираючись на погляди А. Жардена, М. Крістофера, науковиця Г. Лазос вказує, що «стрес – це первинна дораціональна форма біопсихологічного зворотного зв’язку, пов’язана із взаєминами людини із середовищем; новим та уточненим механізмом подолання стресу з боку людини є саме раціональність її поведінки» [38, с. 123].

До стресових, психотравмуючих ситуацій Ю. Ралітна, І. Сингаївська віднесли загрозу втрати здоров’я чи життя, участь у незвичних подіях непереборної сили, втрату базового відчуття безпеки та відчуття можливості управляти своїм життям, контролювати його хід і перебіг. Такі стресові ситуації можуть викликати хворобливі стани – гострий і посттравматичний стрес, невротичні розлади. Негативним є вплив тривало діючої стресової ситуації без можливості прогнозування її завершення. До таких ситуацій відноситься війна, яка «поступово нарощує афективне напруження, провокуючи зниження контролю та стримуючих можливостей людини, коли будь-яка навіть мінімальна стресова подія може викликати гостру афективну реакцію» [61, с. 306].

При розгляді ситуації як стресової, травматичної чи екстремальної сучасні науковці (зокрема, В. Зливков, С. Лукомська та ін.) наголошують на

суб’єктивності сприйняття такої події. Не сама подія є стресовою, а те, як людина її сприймає, адже одній людині певний збіг обставин не буде сигналізувати про загрозу для життя і здоров’я, а в іншої викликатиме психофізіологічні та психологічні симптоми стресу. С. Лукомська вказує: «важливим аспектом є те, що саме людина робить із власним досвідом життя, чи перетворює пережиті стресові ситуації у низку нещасть або використовує їх як джерело для зростання і розвитку. І це визначає кожну пережиту екстремальну (стресову) ситуацію не просто як стимульну конфігурацію, що викликає патерни реакції (копінг-поведінку), а й як трансординарну, неповсякденну ситуацію людського буття, що комплексно формують її досвід життя» [41, с. 187].

За даними Т. Кокс і Дж. Макей, стрес є динамічним процесом, результатом взаємодії людини із певною ситуацією, що обумовлюється такими аспектами діяльної особистості та довкілля: «вимоги зовнішнього середовища, підтримка від зовнішнього середовища, особистісні ресурси людини, її внутрішні потреби і оцінки». Відповідно до цього переживання стресу та вибір стратегії поведінки з його подолання опирається на процес із 5 стадій, які описані Т. Коксом та Дж. Макей так: 1) вплив фактичних вимог довкілля на людину; 2) когнітивна оцінка людиною цих вимог та своїх можливостей впоратися з ними (усвідомлення дисбалансу між вимогами і силами, ресурсами викликає стрес); 3) емоційне реагування, переживання стресу; 4) реакція протидії стресовій ситуації за допомогою всіх доступних індивіду способів; 5) зворотній зв'язок, що виливає на всі стадії динамічного процесу стресу (визначення успішності застосованої поведінки чи продовження опору стресу) (цит. за Зливковим [21]).

Оскільки «тригером розвитку стресу є несподівані складні обставити і травматичні події, негативні емоційні стани (тривога, страх, негативізм, песимізм, підвищена агресивність) та ін. [31, с. 122], то й вирішувати проблеми, пов’язані із стресом можна по-різному.

На думку прихильників транзактного підходу в психології (Ф. Александер, Е. Берн та ін.), «відмінності у подоланні стресу залежать від індивідуальних властивостей особистості, вибору копінгу в моменті, локусу контролю» [13, с. 99].

Вперше термін «coping» використаний вченим Л. Мерфі у 1962 році, однак як поняття він набув широкого використання та закріплення у сучасній психології завдяки А. Маслоу в 1987 році. А. Маслоу розглядав копінг як «цілеспрямовану і мотивовану дію, що є результатом навчання» [19, с. 279].

За даними А. Маслоу, «копінг – це готовність людини вирішувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, що включає сформованість у неї вміння використовувати різні засоби і способи для подолання стресу. При виборі активних форм копінгу підвищується вірогідність подолання негативного впливу стрес-чинників на особистість. При цьому вміння вибирати активні опанувальні вияви поведінки пов'язуються із Я-концепцією, локусом контролю, умовами середовища» (цит. за О. Волошок [9, с. 147]).

При аналізі підходів до вивчення копінг-стратегій звертаємо увагу на сформовані М. Оксютович та Д. Мельничук [52, с. 255] висновки про психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний, ресурсний підходи (рис. 1.1.).

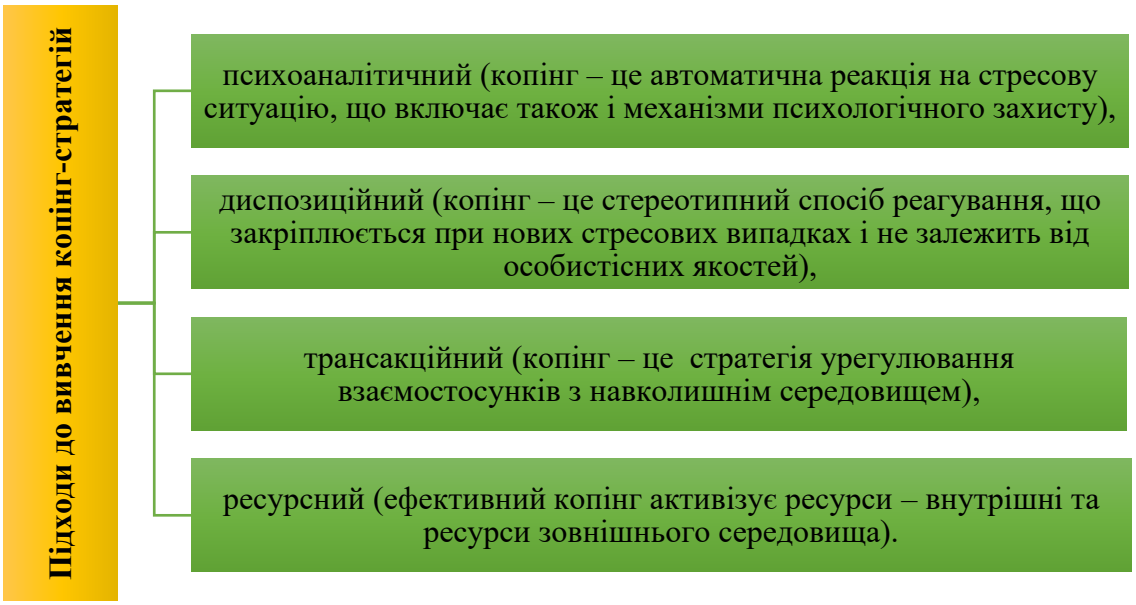


Рис. 1.1. Підходи до вивчення копінг-стратегій

Вивчаючи історію психологічних досліджень копінгу, бачимо, що за психодинамічним підходом, копінг – розуміється як один із механізмів психологічного захисту, що використовується людиною для зняття напруження. Начебто це автоматична реакція без залучення когнітивних та емоційних процесів [6, с. 96]. Однак таке трактування копінгу швидко знайшло заперечення у працях М. Водсворта, П. Крамера, А. Томсена, які наголошували, що копінг – це «усвідомлена і цілеспрямована активність людини, що спонукає її ставити чіткі наміри вирішити проблемну ситуацію, що виникла переважно через зовнішні обставини. Вказані вчені спростували єдине розуміння понять «копінгу» та «захисних механізмів захисту», оскільки психологічний захист передбачає відмову людини вирішувати проблему, щоб зберегти комфортний душевний стан, а копінг – навпаки переважно є активною стратегією поведінки з подолання стресу [6, с. 96].

Диспозиційний підхід до вивчення копінгу розуміє його як відносно стійку схильність людини реагувати відповідним чином на загрозливу ситуацію (суб'єктивно загрозливу, лише для неї). Як вказують К. Шефер та Р. Горзух, людина обирає сталий спосіб долання труднощів впродовж життя, оскільки її особистісні властивості переважно незмінні тривалий час. Проте це трактування стійкої схильності до використання лише одного копінгу під час подолання стресу, на думку сучасних дослідниць О. Войцеховської, Г. Закалик, не враховує варіативності копінг-поведінки у різних стресових ситуаціях [6, с. 97].

Особливо виразно це помітно у сучасних умовах під час війни. Люди розуміють, що все, що вони використовували раніше, не працює, і готові спробувати щось нове, якось адаптуватися у жахливих умовах життя.

Найбільш дослідженим є трансактний підхід до трактування копінгу, пропонований Р. Лазарусом і С. Фолькманом, які ввели поняття копінг-стратегій – «усвідомлених стратегій подолання стресу, оволодіння та

врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем» (цит. за О. Войцеховською [6, с. 97].

Р. Лазарус ототожнював сутність понять «копінг» і «подолання стресу» та розглядав копінг як діяльність людини з підтримки чи збереження балансу між вимогами середовища та наявними ресурсами для забезпечення і підтримання фізичного і психічного здоров'я людини, її задоволеності соціальними відносинами [19, с. 279].

При вивченні сутності копінгу, Р. Лазарус і С. Фолкман трактують його як цілеспрямовану соціальну поведінку, що допомагає людині впоратися із складною ситуацією, адаптуватися до неї, знизити стресогенну дію завдяки використанню особистісних властивостей, когнітивних, емоційних, поведінкових ресурсів. Загалом, на думку вчених, копінг залежить не лише від властивостей особистості, а й від стресової (кризової) ситуації, та включає використання всіх наявних у людини ресурсів на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях. А копінг-стратегії трактуються ними як способи подолання стрес-чинників, як типові реакції особистості на актуальну загрозу (цит. за І. Андрущенко [1, с. 5]).

Представник неопсихоанаталітичного напрямку психології Н. Хаан розумів копінги як усвідомлені процеси адаптації людини до змінених умов. За його думкою, копінг і психологічний захист ґрунтуються на подібних его-процесах, однак відрізняються вектором спрямованості – копінг на продуктивну адаптацію, а захист – на слабку адаптацію. Копінг-стратегії включають початкове сприйняття ситуації як виклику, що запускає когнітивні, мотиваційно-ціннісні структури, що допомагають адекватно відповідати на стрес. При потраплянні у нову стресову ситуацію, яка вимагає оновлених копніг-стратегій (без попереднього досвіду використання старих поведінкових схем), це запускає копінг-процес, людина шукає нові способи подолання стресу. Відповідно, на думку Н. Хаана, копінг включає пошук та здійснення адаптивної відповіді людини на стресогенні ситуації середовища на основі

врахування не лише наявного досвіду, а й нових обставин (цит. за Л. Паливода [54, с. 78]).

Вчені у межах ресурсного підходу розглядають вміння використовувати особистісні ресурси у швидко мінливій соціальній реальності. Н. Дідик вказує, що в цій теорії особистісний ресурс розуміється як наявність значущих сенсів у житті, як вияв впевненості у своїй здатності контролювати події. Також можуть бути задіяні соціальні ресурси для вирішення стресів і проблем. Це допомагає підтримувати емоційно позитивні стосунки з близькими, шукати та надавати професійну та дружню взаємопідтримку. При оптимізації внутрішніх і соціальних ресурсів людина розвиває вищу життєстійкість, набуває досвіду успішного вирішення проблем та подолання стресів найменш енергозатратним шляхом. Відповідно для пошуку оптимальних способів подолання стресових ситуацій, вибору відповідний копінг-стратегій важливо досліджувати, виявляти та розвивати особистісні ресурси людини, підтримувати їх прагнення до оволодіння навичками оптимальної соціальної взаємодії з іншими людьми. Все це, на думку Н. Дідик, доступне людині на різних вікових етапах та сприяє загальному розвитку особистості [17, с. 130].

Розглядаючи теоретико-методологічну основу вивчення проблеми подолання стресових, травматичних подій, бачимо, що науковці Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан та ін. називають єдину «захисно-долаючу поведінку», що включає в себе як копінг, так і механізми психологічного захисту психіки людини в момент подолання стресу та після його переживання.

Науковиця Л. Степаненко зауважує на умовності такого об’єднання копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту, що є «допустимим за умови розуміння їх як різних рівнів структури особистості у контексті аналізу цілісних механізмів поведінки людини у стресогенних ситуаціях та формування її готовності до певних видів діяльності» [68, с. 18].

Пояснюючи відмінності між копінгом та захисними механізмами, Л. Степаненко вказує, що «психологічні захисти можуть стати певною базою, неусвідомлюваною підставою для формування стратегій долання суб’єкта, а

копінги – відрізняються більш виразною усвідомленістю, підконтрольністю, цілеспрямованістю людини при здійсненні нею діяльності з подолання стресу» [68, с. 18].

Розглядаючи зв'язок копінг-стратегій та механізмів захисту та опираючись на погляди М. Дафермоса, науковці М. Оксютович та Д. Мельничук вказують, що спочатку, коли людина тільки потрапляє у стресову, кризову ситуацію, вона схильна мислити стереотипно та шаблонно, що відображає саме дію механізмів захисту. На це звертає увагу М. Дафермос, вказуючи, що «первинну реакцію людини на кризову ситуацію «можна вважати захисною реакцією психіки на фоні переваги емоційної складової реагування на ситуацію та її сприйняття» [83]. Надалі, при тривалій емоційній реакції, на жаль блокуються можливості раціонального аналізу проблеми та дійсні можливості психіки ефективно функціонувати у кризовій ситуації. Водночас, коли домінування емоцій стає менш виразним і поступово спадає, людина повертає собі здатність мислити раціонально, стає спроможною об’єктивно проаналізувати ситуацію, свідомо вибрати і застосувати належну копінг-стратегію [52, с. 256].

За даними І. Никоненко, відмінності між захистом та копінгом у тому, що:

1) механізми психологічного захисту є неусвідомленими; спрямовані на зняття напруги; активуються миттєво та здатні спотворювати реальність для захисту психіки;

2) копінги є свідомими феноменами діяльності; які спрямовані на вирішення стресової ситуації; активуються поступово; підконтрольні людині, свідомо відображають стресову ситуацію та спрямовані на адекватний пошук варіантів її вирішення [49].

Копінг часто називають «опанувальною поведінкою», що трактується у праці О. Волошок, С. Прус як «це поведінка, що допомагає особистості через усвідомлені дії, адекватні до ситуації способи, що відповідні до особистісних характеристик людини, подолати певні життєві труднощі» [9, с. 148].

Показник усвідомленості опанувальної поведінки відрізняє її від механізмів психологічного захисту, що є несвідомими та переважно спрямованими на захист психіки, уникання вирішення проблеми, збереження психіки у спокої, у попередньому стані. За даними О. Волошок, С. Прус, «саме копінг-ресурси людини, її когнітивні схеми копінгу є основному визначальними ознаками для усвідомленості опанувальної поведінки» [9, с. 148]. Також відмінність копінг-стратегій від захисту в тому, що «опанувальна поведінка відрізняється цілеспрямованістю, контрольованістю, адекватністю до вимог ситуації, а ще їй можна навчатися [9, с. 149].

За даними І. Гуляс, опанувальна поведінка «реалізується через застосування ефективної копінг-стратегії на основі особистісних та середовищних копінг-ресурсів та є результатом взаємодії блоків копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Копінг-стратегії трактуються як актуальні відповіді особистості на сприйману нею загрозу, як спосіб управління стресом. Копінг-ресурсами називаються відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики, що забезпечують людині психологічний фон для подолання стресу, сприяють розвитку копінг-стратегій» [14, с. 72].

При вивченні сутності поняття «копінг», І. Андрущенко визначає основне значення – «подолання», а відтак адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії трактує як ті, що сприяють подоланню та вирішенню проблеми, а дезадаптивні (неконструктивні) – як ті, що знижують психологічне та фізичне благополуччя, не сприяють ефективному саморозвитку особистості [1, с. 5-6].

У праці Н. Єрмакової копінг трактується як «адаптивна «переборювальна» поведінка або «психологічне подолання» [15, с. 278].

Г. Дубчак зауважує, що «копінг – це усвідомлені дії особистості, що спрямовані на подолання стресової ситуації, а також допомагають підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів стресу і в побутовому щоденному житті» [18, с. 36].

При цьому оскільки прояви стресу можуть виявлятися у поведінковому, когнітивному, емоційному та фізіологічному симптомах, то й копінг-стратегії

включають в себе способи справлятися із стресами з урахуванням наявних у людини когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів [35, с. 157].

При цьому як вказують М. Оксютович, Д. Мельничук, «основою метою копінгу є забезпечення благополуччя індивіда, його стабільності та задоволеності життям» [52, с. 257]. Тобто простежується не лише одномоментний вплив на вирішення стресової ситуації, а й забезпечення довготривалого ефекту з підтримання відчуття благополуччя особистості, яка вірить в себе та здатна застосовувати ефективні стратегії подолання криз, проблем, труднощів життя.

Підсумуємо, у розумінні копінгу науковці відрізняють копінг-поведінку (як загальну систему поведінки, її типові прояви) та копінг-стратегії (як окремі способи вирішення певних стресових подій, ситуацій).

За визначенням Г. Горської, І. Мельничук, «копінг-поведінка розуміється як система цілеспрямованої поведінки щодо свідомого оволодіння ситуацією для зменшення негативного впливу стресу, які людина використовує, щоб справитися зі стресовими ситуаціями» [44, с. 54].

За даними Н. Єрмакової, «копінг-стратегії розуміються як поведінкові засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу» [19, с. 281].

Також дослідниця уточнює, що «копінг-стратегії – вирішальна складова копінг-поведінки – засоби управління діючим стрес-чинником у складних життєвих обставинах та кризових ситуаціях, які виникають як відповідь особистості на загрозу» [19, с. 285].

І. Андрущено пропонує трактувати копінг-стратегії як «стратегії дії, використовувані особистістю у ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, реалізовані в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері функціонування людини, що мають наслідком успішну чи неуспішну адаптацію» [1, с. 6]. Тобто копінг-стратегії – це «те, що і як робить особистість, для того, щоб упоратися зі стресом, щоб вирішити

значущі і повсякденні проблеми, а копінг-ресурси – це те, які засоби і якості людина здатна задіяти у процесі їхнього вирішення» [1, с. 6].

Отже, копінг належить до важливих психологічних понять, що відображає поведінку особистості у стресовій ситуації, і передбачає її подолання за рахунок використання наявних ресурсів та всіма можливими способами, передбачає можливість вирішення виникаючих проблем. При аналізі сутності копінг-стратегій визначено їх відмінність від механізмів психологічного захисту, вказано на основні завдання копінг-стратегій.

1.2. Види копінг-стратегій особистості та чинники впливу на їх вибір в умовах війни

Існують різні види копінг-стратегій, що «визначаються специфікою стресових ситуацій та індивідуальними характеристиками людини, специфічними проявами її когнітивного реагування та поведінки в стресовій ситуації» [19, с. 281].

Р. Лазарус, називав п’ять завдань копінг-стратегій поведінки у стресових ситуаціях: 1) мінімізація негативного впливу зовнішніх обставин, підвищення можливостей людини до відновлення; 2) адаптація чи регулювання, зміна життєвих ситуацій на більш оптимальні для людини; 3) підтримання позитивного «образу Я», зміцнення впевненості у власних силах; 4) підтримка емоційної рівноваги; 5) збереження приємних взаємозв'язків з іншими [91].

З огляду на критерії успішності подолання стресу копінг-поведінка впливає на результативність виконання названих завдань за допомогою певних копінг-стратегій. Якщо копінг-поведінка усуває фізіологічні та зменшує психологічні симптоми напруги, то оцінюється як успішна, а застосована копінг-стратегія визнається ефективною та із високою ймовірністю буде використана при подібних умовах наступного разу. Також успішність копінг-поведінки трактується й за тим, що вона допомагає людині відновити власну достресову активність, здійснювати її на продуктивному

рівні. Копінг-поведінка, на думку І. Мельничук, «оберігає людину від психічного виснаження, тобто запобігає дистресу» [43, с. 168].

З опорою на погляди Р. Лазаруса виділяються два основні стилі реагування людей на стрес – проблемно та емоційно орієнтований (рис. 1.2). Емоційно-орієнтований копінг, за даними Н. Єрмакової, трактується як «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які докладає особистість, щоб редукувати власне емоційне напруження у стресовій ситуації чи після її переживання» [19, с. 281].

1) **«problem-focused» (проблемно-орієнтований),** що спрямовується на раціональний аналіз стресчинника, виниклої проблеми. Цей стиль пов'язаний із побудовою та виконанням плану вирішення складної ситуації та проявляється у: самостійному аналізі проблеми, яка трапилася; у зверненні за допомогою до людей (сім'ї, друзів, колег, спеціалістів), у пошуку додаткової інформації, необхідної для прийняття відповідних рішень;

2) **«emotion-focused» (емоційно-орієнтований стиль),** який відображає наслідки емоційного реагування людини на стресову ситуацію. Переважно цей стиль не супроводжується конкретними вирішувальними діями. Він виявляється у спробах дистанціювання від проблеми (у сні, психотропних речовинах, у відволікаючій поведінці), у намаганні уникати роздумів про неї, залученні інших людей до своїх переживань, у спробах компенсувати неприємні емоції, пов'язані із стресом, смачною і некорисною їжею.

Рис. 1.2. Основні стилі реагування людей на стрес (за Р. Лазарусом)

Емоційно-експресивні форми подолання стресових ситуацій розцінюються по-різному. Насамперед, емоційне відреагування на стреси є досить ефективним способом їх подолання (крім агресивності, яка є соціально неприйнятним способом через асоціальну спрямованість). І разом з цим стримування гніву та агресії без її належного виходу також є свідченням не можливості адекватно урегулювати свої емоції, що створює фактор ризику для зниження задоволеності життям відчуття власного психологічного благополуччя [19, с. 281].

Пізніше науковці Р. Моос та Дж. Шефер додали третю групу копінг-стратегій – «сфокусовані на оцінці ситуації». При цьому вони також розрізняли копінг і захист, зазначаючи, що «механізми психологічного захисту спрямовані на витіснення інформації, що входить в протиріччя з поточною Я-концепцією. А зовнішня ситуація часто вимагає трансформації «Я»-концепції, що викликає стресове напруження» [21, с. 63].

За поглядами Е. Хейма, виділяється три сфери психіки, де реалізуються копінг-стратегії – емоційна, когнітивна, поведінкова. А класифікація копінг-стратегій за Е. Хейма включає три види з урахуванням ступеня адаптивних можливостей людини: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні стратегії (рис. 1.3.).

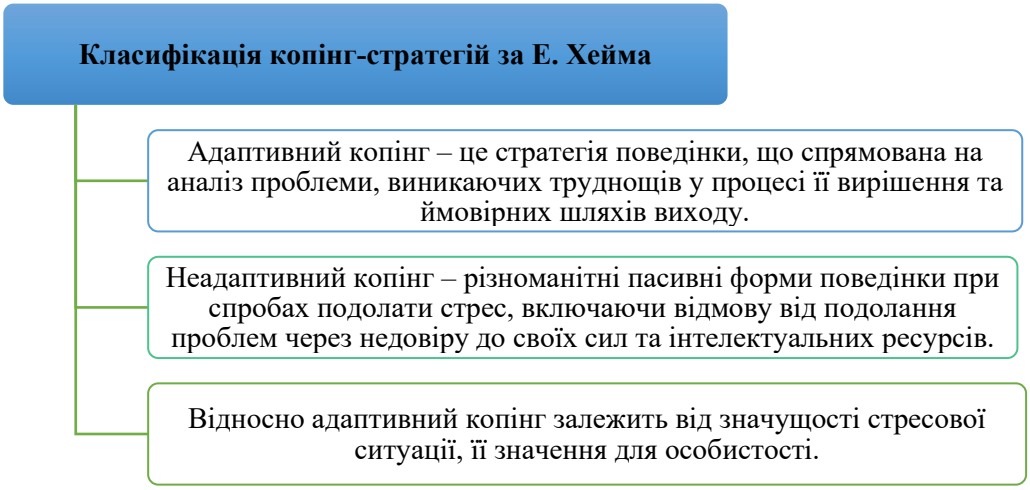


Рис. 1.3. Класифікація копінг-стратегій за Е. Хейма

Представимо детальніше опис вказаних видів копінг-стратегій за Е. Хейма (табл. 1.1.), при цьому зауважимо, що найбільш успішним є саме адаптивний копінг, в окремих випадках – може бути доцільним відносно адаптивний копінг. Однак неадаптивний копінг, пасивна поведінка взагалі не допомагають вирішувати проблеми чи долати стреси, призводячи лише до їх накопичення.

Таблиця 1.1.

Характеристика видів копінг-стратегій за класифікацією Е. Хейма

Вид копінгу	Його характеристика
Адаптивний копінг	Це стратегія поведінки, що передбачає підвищення самооцінки та самоконтролю людини. Завдяки використанню його копінгу людина глибше усвідомлює свою цінність як особистості, підтримує віру у свої сили і ресурси в процесі подолання складних стресових ситуацій. Адаптивний копінг втілюється в емоційному стані людини з її активним ставленням до труднощів, які варто подолати. Ця копінг-поведінка вказує на те, що особистість готова співпрацювати із авторитетними (більш досвідченими) людьми, вміє звертатися за підтримкою до найближчого соціального оточення чи пропонує допомогу іншим у подоланні їхніх труднощів.
Неадаптивний копінг	Пасивна форма поведінки, що втілюється у відчутті безнадійності та пригніченому психоемоційному стані, переживанні гніву та злості, самообвинуваченні, перекладання провини за подію на когось іншого. Також може бути пряма відмова від рішення проблем, перекладання відповідальності за їх розв'язання на інших осіб (що може призвести до неврахування інтересів цієї особи чи незадовільний результат подолання проблеми для всіх учасників).
Відносно адаптивний копінг	включає такі форми поведінки, як оцінка труднощів порівняно з іншими (визначення особистісної значущості стресової ситуації); надання особливого сенсу шляху та результатам подолання стресу. Коли при зіткненні зі складними проблемами людина обирає стратегію «віри в Бога та стійкості у вірі» - це також відносно адаптивний копінг. На думку Н. Єрмакової, до цього виду копінгу можна віднести поведінку, спрямовану на емоційне відреагування, на зняття напруги чи уникання необхідності вирішувати проблему тут і тепер (прагнення до тимчасового дистанціювання від вирішення проблеми шляхом вживання медикаментів, алкоголю, відволікаючої поведінки – подорож, хобі та ін.) [19, с. 284-285].

За ствердженням І. Андрущенко, активні конструктивні копінг-стратегії допомагають змінювати фізичне самопочуття, активізують розумову діяльність людини, зумовлюють позитивні емоційні переживання, сприяють кращій адаптації людини до сучасних викликів життя. Все це відображається в успішній адаптивній долаючій поведінці.

При застосуванні непродуктивних копінг-стратегій виникає дезорганізація інтелектуальної діяльності, збільшення негативної психофізіологічної симптоматики, з'являються негативні емоційні переживання. Все це супроводжується намаганням людини уникати проблеми, ігноруванням її. Людина спрямовує зусилля не на її подолання проблеми, а лише на зменшення переживань, пов'язаних з нею, нівелювання емоційної напруги [1, с. 7].

С. Джексон зазначав, що «копінг можна розуміти як функцію, що складається з когнітивних процесів, особистісних характеристик і системних

та організаційних факторів». При цьому дослідник розглядав такі види копінг-факторів, що впливають на вибір поведінки особистості у стресовій ситуації: 1) когнітивне відволікання та перемикання уваги (не уникнення, а саме відволікання); 2) активне подолання проблем (пошук різноманітної підтримки (емоційної, практичної, пошук «вигоди» від стресової ситуації, від її переоцінки); 3) позитивний рефреймінг – можливість перефразувати, змінити свої негаразди на мотивацію продовжувати боротьбу; включає в себе визначення проблеми, пошук позитивних, світлих аспектів у вирішуваній проблемі, натхнення до зміни поглядів на сутність проблеми та достатність докладених зусиль з її вирішення, привертання уваги до власної здатності займатися вирішенням проблем у своєму темпі та успішності; 4) позитивне когнітивне оцінювання (ймовірно переоцінювання) загрози через певний час, щоб різнобічно її проаналізувати; 5) відновлення індивідуальної та професійної компетентності після пережитих стресових подій, повернення собі контролю над власним життям та реалізацією у різних його сферах (цит. за В. Готич [12, с. 23]).

При розгляді копінг-стратегій у роботі Г. Горської, І. Мельничук пропонується їх поділ на три групи: 1) поведінкові: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення; 2) особистісно-середовищні (локус контролю, Я-концепція, емпатія, чутливість до уникнення; 3) когнітивні (раціональний аналіз проблеми, переоцінка подій та ін.) [44, с. 54].

У праці І. Мельничук, Г. Горської узагальнено погляди В. Корольчук і В. Крайнюк на стрес-опанувальну поведінку та виділено три види копінг-стратегій: 1) «вирішення проблем» – активна поведінкова стратегія, при якій особистість прагне застосовувати всі наявні ресурси для пошуку ефективних способів вирішення виниклої проблеми; 2) «пошук соціальної підтримки» – активна поведінкова стратегія, при якій особистість займається пошуком необхідної матеріальної, інформаційної, дієвої допомоги, звертаючись до найближчих людей (сім'ї, друзів), експертів (фахівців у виниклій проблемі); 3) «уникнення» – переважно пасивна поведінкова стратегія, при якій

особистість намагається відійти від вирішення проблем, уникати необхідності її аналізу та вирішення, може включати такі неадаптивні способи справлятися із стресом, як відхід від контактів з навколишньою дійсністю (за рахунок вживання алкоголю, наркотиків, переїдання, занурення у віртуальну реальність тощо) [44, с. 54-55].

Опис копінг-стратегій за класифікацією Р. Лазаруса, С. Фолкмана запропоновані у дослідженнях сучасних науковців А. Галяна, В. Предко так (табл. 1.2.). Вважаємо слушною думку І. Мельничук, Г. Горської про те, що «ефективність використання однієї з названих стратегій в одній стресогенній ситуації не гарантує її успішність в інших ситуаціях. Ефективність вибраної копінг-стратегії подолання стресу залежить як від реальної ситуації, так і від когнітивної оцінки людиною та її індивідуальних ресурсів, особливостей реагування на стрес. У різних стресових ситуаціях одна й та ж людина може використовувати не лише одну копінг-стратегію, а міксувати їх для досягнення кращих результатів» [44, с. 56].

Потрапляючи у стресову ситуацію, людина може застосовувати кілька копінг-стратегій, а стиль реагування змінюється залежно до сфери життя, де виникла стресова подія: у сім'ї, на роботі, в сфері охорони здоров'я [14, с. 73].

Таблиця 1.2.

Характеристики копінг-стратегій особистості (за класифікацією Р. Лазаруса, С. Фолкмана)

Копінг-стратегія	Характеристика, її опис
1. Стратегія «конфронтація»	не включає розв'язання проблеми шляхом цілеспрямованої активності. Ці дії спрямовані на зміну ситуації, чи включають емоційно збудливе реагування на проблеми. При домінуванні стратегії можуть виявлятися імпульсивна поведінка (з елементами ворожості), труднощі планування дій та прогнозу їх наслідків, невиправдана впертість. Стратегія «конфронтація» переважно розуміється як неадаптивна, проте на думку А. Галяна, при помірному застосуванні можу включати опірність організму людини до труднощів, забезпечувати енергійність у вирішенні проблемних ситуацій, активізувати вміння людини відстоювати свої інтереси, долати тривогу у стресогенних обставинах [11, с. 24].
2. Стратегія «дистанціювання»	включає спроби людини у подоланні негативних переживань через проблему, намагатися знизити її значущість за рахунок низької емоційної втягнутості в неї. Ігноруючи проблему, людина ніби показує її мало значущість, використовує такі інтелектуальні прийоми, як раціоналізація, відсторонення, знецінення, перемикання уваги. Це зменшує значущість стресових ситуацій і запобігає інтенсивності переживань через проблему. Разом з цим існує ризи знецінення і власних емоційних переживань з будь-якого приводу, недооцінка власних можливостей самостійного справляння із проблемними ситуаціями [11, с. 24].
3. Стратегія «втеча–уникнення»	включає спроби людини подолати стрес, проблему шляхом заперечення їх існування, відволікання, через фантазування, висловлення невиправданих очікувань, відволікання. Це неконструктивна форма поведінки у стресовій ситуації, адже заперечення проблеми, ухилення від відповідальності з її вирішення, пасивність, роздратування – не допоможуть вирішити проблему, а лише відстрочать її. Вказана стратегія розуміється як неадаптивна, однак в окремих випадках вона ефективна для людини при гострому стресі та короткостроковій перспективі, коли людина тимчасово уникає проблеми, щоб повернутися до неї через певний час [11, с. 25].
4. Стратегія «позитивна переоцінка»	включає спроби подолання стресу за допомогою позитивного переосмислення проблеми, її розгляду як стимулу для особистісного зростання. Передбачається філософське осмислення проблеми, розгляд стресу як чогось більшого, включення його у ширший контекст саморозвитку особи.
5. Стратегія «планування вирішення проблеми»	включає поведінку людини з подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу самої ситуації та можливих варіантів її вирішення, свідомого планування дій з урахуванням наявних умов, ресурсів, минулого досвіду. Ця стратегія розуміється більшістю дослідників як адаптивна, вона сприяє конструктивному подоланню стресів і труднощів.
6. Стратегія «самоконтроль»	розуміється як цілеспрямоване придушення та стримування своїх емоцій, мінімізація їх впливу на аналіз стресової ситуації. Також це вибір поведінки із високим контролем, прагнення до самовладання. При виразному прояві самоконтролю людина намагається приховувати від оточуючих власні переживання та спонукання. Така поведінка втілюється у надмірній вимогливості до себе, що виливається у надконтроль поведінки [11, с. 25].

Продовження табл. 1.2.

Копінг-стратегія	Характеристика, її опис
7. Стратегія «пошук соціальної підтримки»	включає поведінку з вирішення стресу, проблеми завдяки залученню соціальних ресурсів, активному пошуку інформаційної, матеріальної, емоційної, дієвої підтримки. Люди з цією копінг-стратегією прагнуть до взаємодії з іншими, очікують від них співчуття, уваги, доброго ставлення. При пошуку інформаційної підтримки людина звертається до експертів та фахівців, які володіють необхідними знаннями, за рекомендаціями. А при потребі емоційної підтримки – найчастіше звертаються до членів сім'ї, друзів, товаришів, вони хочуть бути вислуханими, розділити з кимось власні переживання, отримати емпатійну відповідь [11, с. 25].
8. Стратегія «прийняття відповідальності»	виявляється у визнанні людиною своєї ролі у виникненні проблеми, прийнятті відповідальності за вирішення цієї проблеми, усвідомлення взаємозв'язку між своїми діями та їхніми наслідками, здатність аналізувати власну поведінку, досліджувати причини стресів та вміння бачити передумову виникаючих труднощів у власних помилках [55, с. 66].

Успішність вибору адаптивних, продуктивних, дієвих копінг-стратегій полягає в їх здатності долати стреси і проблеми. При цьому, як вказують І. Мельничук, Г. Горська, «успішність копінг-стратегій визначається з позиції їх ефективності, а за критерій її вияву приймається зниження почуття чутливості людини до стресів, підвищення рівня її стресостійкості» [44, с. 53].

Вибір тієї чи іншої копінг-стратегії у вирішенні проблеми, подоланні стресу обумовлюється як зовнішніми, так і внутрішніми (особистісними) чинниками, так і досвідом людини, її схильністю обрати улюблений копінг. Зокрема, як вказує О. Сандал, «гіпертрофована потреба людини у контролі, у впорядкованості та передбачуваності світу блокує його здатність гнучко реагувати на виникаючі проблем, робить її вразливою у кризових ситуаціях. А копінг-поведінка за стратегіями «планування розв'язання проблеми», «позитивної переоцінки» вказує на адекватний адаптивний копінг» [64, с. 57].

Вибір особистістю копінг-стратегії у момент потрапляння у складну ситуацію «залежить від психічного, фізіологічного та соціально-психологічного ресурсу, що суттєво визначає її психофізичне самопочуття (відчуття себе благополучним, вмілим, здібним), допомагає чи перешкоджає процесам активного саморозвитку (і можливості посттравматичного зростання)» [1, с. 7].

На вибір копінг-стратегії впливають фактори фізичного здоров'я, віку, статі. Зокрема, за нашими спостереженнями, якщо люди відчуває фізичне недомагання, вона, по-перше буде частіше використовувати агресивні відповіді у взаємодії з іншими, дратуватиметься від необхідності вирішувати проблеми, які потребують докладання будь-яких зусиль. Також важливе значення тут має не дійсний стан речей, а суб'єктивна оцінка себе як сильного, здорового, сміливого чи навпаки – не здатного, слабкого, хворого. Це тісно пов'язане і з іпохондричними думками, де людина постійно хвилюється через ймовірність захворювання, а тому поводиться тривожно, гостро реагує на будь-які стресові ситуації, що загрожують її здоров'ю.

Вважаємо цікавою думку О. Чеканської та Ю. Данчук, які довели, що на використання копінг-стратегій впливає вік людей. «Із збільшенням віку підвищується ймовірність застосовування активних поведінкових стратегій вирішення проблем. Люди, які мають досвід життя, зокрема й негативний, відштовхуючись від нього та усвідомивши висновки з попередніх помилок, можуть сформувати відповідний алгоритм, що допоможе подолати стреси надалі. Ці люди несвідомо люди обирають найефективніший копінг, який допомагав їм раніше. А при негативному досвіді використання копінгу – надалі людина буде шукати інший, більш успішний, що забезпечить навчання іншим способам справлятися із стресом» [74, с. 65].

Подібну думку знаходимо у праці Н. Гільової, О. Резнікової, які засвідчують вплив досвіду студентів на вирішення проблемних ситуацій, а відповідно й динаміку оптимізації виборів копінг-стратегій у майбутніх фахівців. Вони встановили, що «на другому курсі спостерігається інтенсивний вибір копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки та уникання проблем, на третьому – найчастіше активізуються копінг-стратегії вирішення проблем, що пов'язане із зниженням інтенсивності неусвідомленої захисної активності. При цьому стійка тенденція до зниження виборів копінг-стратегії уникання від другого до п'ятого курсу навчання вбачається як результат розвитку особистості й удосконалення способів її психологічного захисту» [62, с. 70].

До чинників вибору копінг-стратегій належать особистісні ресурси особистості, її схильність опиратися стресу чи вразливість до його сприйняття, вміння успішно реагувати на стресові ситуації, швидко відновлюватися після травматичних подій. За даними С. Лукомської, ресурси, які допомагають долати людині стреси – це «адаптаційні можливості, що являють собою стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують здатність людини успішно адаптуватися до різних вимог життя та виявляються як у фізіологічному, так і в психологічному контексті, спрямовуючи поведінку особистості, її діяльність» [40, с. 194].

Науковці О. Волошок, С. Прус вказують, шо особистісні ресурси копінг-поведінки, і як їх це називають копінг-ресурси, можуть трактуватися як «відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики, що сприяють забезпеченню психологічного фону для подолання стресу. Вони сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій особистості» [9, с. 148]. До типових класифікацій копінг-ресурсів, що є чинниками впливу на вибір адекватних копінг-стратегій, відносяться особистісні та середовищні [9, с. 148] (рис. 1.4.).

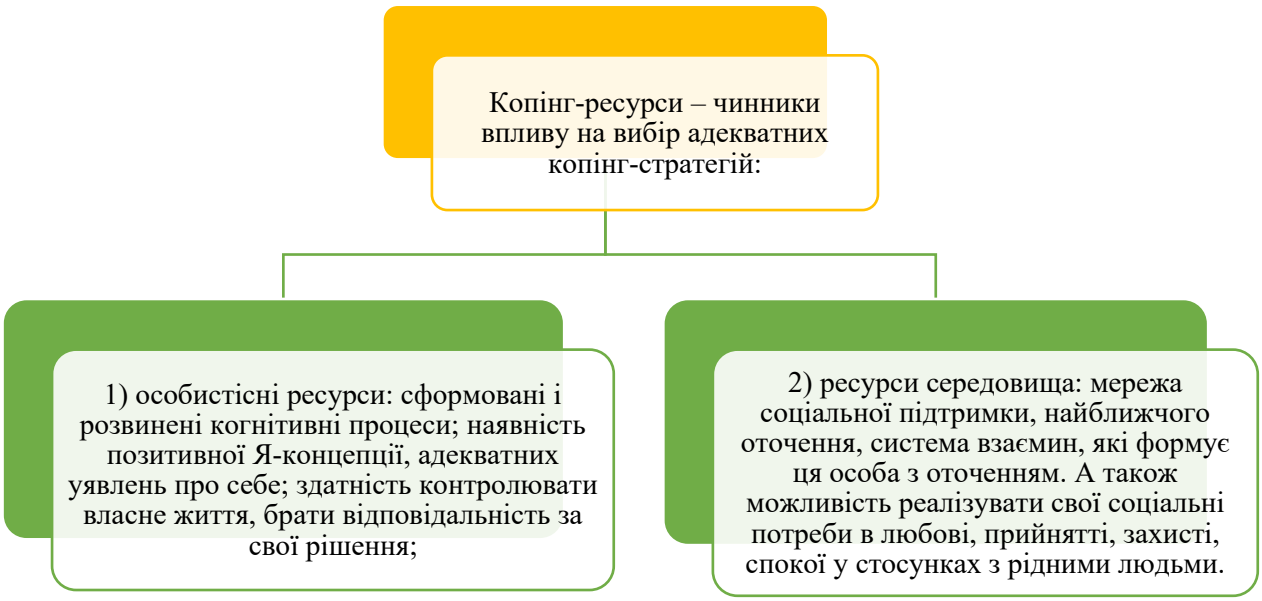


Рис. 1.4. Копінг-ресурси – чинники впливу на вибір адекватних копінг-стратегій (за матеріалом О. Волошок, С. Прус)

Відомою є класифікація ресурсів, що допомагають долати стреси та відображають здатність особистості вибирати адекватні копінг-стратегії, за авторством С. Хобфола [88]: 1) матеріальні ресурси-об'єкти (житло, дохід, одяг) та не матеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (сім'я, друзі, соціальна підтримка, робота, соціальний статус) та внутрішні, що називаються ще «інтраперсональними змінними» (інтереси, здібності, життєві цінності, самоконтроль, самоповага, професійна компетентність, оптимізм, віра); 3) психічні та фізичні стани. Враховуючи свої стани та фізичне здоров'я, людина може досягати кращих результатів у вирішенні виникаючих проблем, чим при бездумному їх ігноруванні; 4) емоційно-вольові та енергетичні характеристики, необхідні для вирішення складних життєвих ситуацій та досягнення значущих цілей (цит. за Л. Степаненко [67, с. 93]).

Крім того, як вказує О. Волошок, С. Прус, основні копінг-ресурси людини включають: 1) фізичні – стан здоров'я як «основний енергетичний потенціал, необхідний для вирішення проблем, фізична і психічна витривалість» [9, с. 148]; 2) психологічні – сформованість системи переконань про себе і про світ; оптимальна тривожність, адекватна самооцінка, відповідність домагань до дійсних можливостей особи, внутрішній самоконтроль; 3) особистісні властивості – стійкість (психічна стійкість, стресостійкість, життєстійкість), витривалість, гнучкість [9, с. 148].

На вибір копінг-стратегій особистості впливають когнітивні можливості особистості та зафіксований нею образ картини світу. Дослідниці І. Сингаївська, І. Страмоусова зазначають, що всі ситуації, стресові чи побутові, фіксуються в життєвому просторі людини як ті, що закріплюють певну картину світу, і надалі впливають на вибір способу переживання стресових подій. Залежно від того, як людина вирішує життєву ситуацію (звичайну чи кризову, стресову), які цілі та завдання реалізує, які ресурси задіює, – вона отримує результат. Міра задоволеності цим результатом також має різну модальність та спектр переживань, які підкріплюють вибір такого способу реагування наступного разу чи навпаки – відкидаються. Із

сприйняттям отриманого результату вирішення ситуації пов'язаний аспект адекватності вибору цілей, завдань, інструментів, ресурсів для її подолання, що на жаль, може виявитися неефективним. При фіксації лише незадовільних результатів вирішення проблем на основі докладання всіх відомих людині ресурсів у неї знижується прагнення до активної діяльності в житті, вона втрачає віру в себе і власну спроможність вирішувати складні ситуації [65, с. 232]. На думку дослідниць І. Сингаївської, І. Страмоусової, людині випадку вирішення стресових ситуацій вкрай важлива життєстійкість, як особистісна властивість, що допомагає не лише активно діяти при подоланні стресу, а й швидко відновлюватися, продуктивно продовжувати свою діяльність.

Великого значення у розвитку конструктивної копінг-стратегії науковці надають адаптивності. Зокрема, М. Оксютович та Д. Мельничук вважають, що «копінг-стратегії є свідомими, а не автоматизованими формами поведінки, і передбачають ефективну адаптацію особистості до вимог навколишнього світу та стресової ситуації» [52, с. 257]. А вчена Л. Коробка зауважує, що «подоланню стресової (кризової) ситуації сприяє адаптивність людини, її готовність до вирішення цієї ситуації з урахуванням наявних ресурсів особистості та середовища» [32, с. 39].

Копінг-стратегії забезпечують адаптованість особистості та її пристосованість до соціальних змін, оскільки найбільшого значення набувають саме у взаємодії людини із зовнішнім соціальним середовищем. Люди, які можуть гармонійно контактувати з іншими при будь-яких впливах і стресах, гнучко вирішувати складні ситуації, приймати оперативні рішення в умовах невизначеності – завжди вважаються ефективними та затребуваними в сучасному світі [93].

Одним із внутрішніх чинників розвитку адекватного копінгу, на думку І. Гуляс, є життєстійкість (резильєнтність), що трактується науковцями С. Мадді та Д. Кошабою як «міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, підтримуючи внутрішній баланс та зберігаючи попередню продуктивність діяльності» [14, с. 73]. Загалом, на думку С. Мадді,

життєстійкість є не особистісною властивістю, а системою установок і переконань про світ, про себе у цьому світі, про взаємини із довкіллям, що передбачає три основні показники: автономність (здатність до самостійного виконання завдань, відстоювання своїх інтересів), контроль (над процесом життя, сформованість цілей у житті, розуміння його сенсу) та прийняття ризику (здатність працювати при обмежених ресурсах, приймати рішення при дефіциті інформації, діяти в умовах невизначеності та ймовірного ризику) [14, с. 73].

Також І. Гуляс зазначає, що «життєстійкість визначально впливає не лише на оцінку стресової ситуації, коли вона сприймається як менш травматична і така, що піддається вирішенню, а й на активність людини у вирішенні стресової ситуації, зокрема – на вибір копінг-стратегії для подолання цієї проблеми» [14, с. 73]. При цьому поняття «життєстійкості» та «копніг-стратегій» розмежовуються дослідником у значеннях, адже копінг-стратегії він розуміє як «прийоми, алгоритми дії, звичні й традиційні для людини при вирішенні стресових подій, а життєстійкість трактується як установка на успішне виживання. І якщо копінг-стратегії можуть бути ефективними чи не конструктивними, то життєстійкість завжди спрямована на оптимальний результат та відображає особистісну рису, що допомагає успішно справлятися із стресовими ситуаціями та орієнтувати людину в процесі особистісного зростання [14, с. 73-74].

Як вказує Л. Музичко, «для збереження психічного здоров'я людині необхідна достатня психічна стійкість, стресостійкість, щоб адаптуватися та без втрат пережити стресові впливи, щоб бути здатною «позитивно» вийти із стресової ситуації. Відповідно до цього сучасній людині мають бути властиві резильєнтність та здатність до посттравматичного зростання» [48, с. 45].

При вивченні зв'язків між копінгом, резильєнтністю та можливістю до зростання науковці А. Маеркер, Т. Зоеллнер помітили, що респондентам з високою резильєнтністю властиві вибори адаптивного копінгу, хоча вони не схильні боротися із психологічними наслідками стресових ситуацій, і не

мають прагнень до переживання нових відчуттів та особистісних змін. Тобто ставлення до можливостей посттравматичного зростання у людей зазвичай є помірним, навряд чи хтось хоче «зростати через травму», однак потрапляючи у стресові події, ті люди, хто відрізняються резильєнтністю – схильні частіше обирати активні і продуктивні способи подолання проблем [92, с. 47].

Одним із аспектів проблеми виборів копінг-стратегій у стресових ситуаціях є здатність особистості до посттравматичного зростання. Безпосередньо стресові ситуації, в які потрапляє людина, переважно негативно впливають на неї, передбачають її здатність вирішувати проблеми та швидко реагувати на ці події. Водночас вплив стресу може бути й позитивним, якщо стрес активізує людину докласти зусиль та швидко його подолати, вчить користуватися продуктивними стратегіями активного подолання проблем. За даними В. Готич, «психологічна травма, стресова ситуація не обов`язково призводить до психічних розладів чи дисфункційності життя. Наслідком пережитого стресу чи травми можуть бути продуктивні зміни в особистості та її житті, а саме – можливості у посттравматичному зростанні» [12, с. 22].

На думку Р. Тадеші, Л. Галгона, «посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що виникають внаслідок боротьби із складними життєвими кризами, серйозними психотравмуючими ситуаціями і подіями». В їх праці наведений опис особистісного зростання людини, яка пережила кризу та стала кращою, набула досвіду успішного вирішення проблем [96].

Водночас зауважимо, що останнім часом проводяться дослідження, де встановлюється взаємозв’язок між вибраними копінг-стратегіями та станом психологічного благополуччя майбутніх фахівців (Н. Володарська [7]) та станом психологічного здоров’я працівників різноманітних організацій, зокрема освітніх (Л. Карамушка, Ю. Снігур [26]). Їх дані свідчать про перевагу виборів копінг-стратегій «планування вирішення проблеми» чи «проактивного копінгу», що допомагають успішно вирішувати стресові ситуації та адаптуватися до вимог сучасного соціального світу.

Водночас більшість цих досліджень не враховує перебування українців у тривалих стресових умовах, що виникли зараз під час війни, де щодня люди вирішують безліч проблем і труднощів, які інтенсивно накопичуються у короткі проміжки часу. Якщо раніше, до війни, людина вирішувала проблемні ситуації час від часу і встигала швидко відновитися після їх впливу, то зараз на фоні хронічного стресу спостерігається поступове психоемоційне вигорання та зниження опірності організму. Багато людей не здатні ефективно вирішувати проблеми, швидко адаптуватися до миттєвих змін у безпековій ситуації та успішно долати стреси. Це потребує детальнішого вивчення та пошуку психологічних шляхів допомоги з напрацювання не лише універсальних ефективних копінг-стратегій, а й альтернативних способів подолання, що забезпечить людям впевненість в собі і власній спроможності справлятися із виникаючими проблемами.

Отже, копінг-стратегії є адаптивними, відносно (умовно) адаптивними, не адаптивними (за класифікацією Е. Хейма). За популярною класифікацією Р. Лазаруса, С. Фолкмана виділяється дві групи копінг-стратегій – проблемно-орієнтовані, що допомагають вирішити проблему, та емоційно-орієнтовані, які спрямовані на емоційне відригування а проблему та її наслідки. Базові копінг-стратегії поділяються на три типи: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення».

Чинниками становлення конструктивних копінг-стратегій є як фізичні, матеріальні, так і особистісні. Зокрема, важливими є фізичне здоров’я, адекватна самооцінка, позитивна Я-концепція, життєстійкість, адаптивність. Цінним є вміння адаптуватися до умов кризової ситуації, знижувати тривожність, регулювати власне психоемоційне напруження. Це сприяє підтриманню належного рівня життєстійкості, відновленню емоційного та ресурсного балансу. До особистісних чинників, що впливають на копінг-стратегії, відносяться: адаптивність, резильєнтність, здатність до посттравматичного зростання.

1.3. Особливості вибору та застосування копінг-стратегій жінками в умовах війни

Вміння обирати конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій, пов'язаних з війною, віковими і екзистенційними кризами, труднощами соціальної адаптації, є важливими для кожної людини, й особливо для сучасних українців. Вміння вибирати і використовувати конструктивні стратегії подолання допомагають «мобілізувати внутрішні ресурси організму без допомоги фахівців, досягати поставленої мети переважно за рахунок власних сил та ресурсів чи звертаючись до інших людей, більш досвідчених у вирішенні подібних проблем» [52, с. 254]. Конструктивні копінг-стратегії допомагають людині переосмислити проблемну ситуацію, сформувати нову поведінку, активізувати потенційні ресурси.

Проте нині спостерігаються виразні труднощі з усвідомленням своїх дій та можливостей у стресових ситуаціях, часто люди не вміють раціонально аналізувати виникаючі проблеми і труднощі, не володіють своїми ресурсами (оскільки не знають їх), не вміють швидко відновлюватися після пережитого стресу і психотрамавтичної події.

У сучасних психологічних дослідженнях надається великого значення вивченню впливу військових дій на всі сфери життя і його перебіг в українців. У дослідженні І. Грузинської, яка вивчала вплив стресу на українців в умовах життя на початку війни, встановлено, що більше половини опитаних (55%) відчували значний стресу (дистрес внаслідок дії психологічних стресорів), що зумовлював їх нездатність адаптуватися до стресової ситуації та вибрати адекватний стиль опанувальної поведінки. Виявлено, що ментальний стан респондентів в умовах війни помітно нестабільний, вони не вміють протистояти стресовим ситуаціям, не здатні продуктивно працювати і навчатися, також помітні порушення їх емоційної сфери (не вміють розуміти і приймати свої емоції й управляти ними), у них часто виникають когнітивні труднощі, тривале або й постійне відчуття тривогу, страху, виникнення проблем із соматичним здоров'ям [13, с. 103].

Особливо емоційно на вплив війни реагують жінки, які є однією із вразливих категорій населення, які потрапляють під вплив гострих емоційних переживань в екстремальних ситуаціях, надмірного реагування в умовах подій, які впливають на зміну їх ходу життя. Через вплив війни змінюються уявлення жінок про стабільність життя, про безпечність оточуючого середовища, про надійність інших людей. Також до психотравматичних подій, які визначально впливають на психоемоційний стан жінок, науковці І. Кибукевич, І. Сингаївська відносять те, що жінки можуть бути свідками важких військових подій, очевидцями різних ситуацій, коли їх рідні перебувають у небезпеці, можуть самі бути військовослужбовицями. Також в сучасних умовах життя жінки гостро переживають на членів сім'ї, які служать у ЗСУ, хвилюються за чоловіка, сина, батька, брата чи іншого близького члена сім'ї [27, с. 410].

При аналізі впливів війни на психофізичний, соціально-демографічний, матеріальний стан жінок, І. Сингаївська та І. Страмоусова вказують на значне погіршення матеріального стану у 67% опитаних жінок, у 19% жінок було зруйноване житло, і ще в 19% - пошкоджене. У 71% осіб значно погіршилося здоров'я через війну, у 90% жінок погіршився емоційний стан. Зазнали змін життєві перспективи, у половини опитаних виявлено відсутність оптимістичного ставлення до поточного і майбутнього життя. лише третина опитаних жінок зберегли оптимістичні погляди на життя та ймовірне майбутнє [65, с. 236]. Також у половини жінок виявлено посередні прояви самоставлення, адекватну самооцінку, вияви вимог та незадоволеності до себе, скромності. Лише 38% осіб здатні до позитивного самоприйняття та високого ставлення до свого «Я» [65, с. 238]. Жінкам в умовах війни переважно властива емоційна нестійкість та глибокі переживання. Свідчення емоційної врівноваженості та розсудливості, домінування розуму над почуттями встановлено лише у 17% опитаних жінок.

На думку Л. Степаненко, вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації визначається емоційними властивостями особистості. Зокрема, дослідниця

встановила, що при надмірній інтенсивності емоцій люди часто обирають стратегію «пошук соціальної підтримки», щоб мати змогу поділитися своїми емоціями, отримати емпатійну відповідь, співчуття, повагу до себе, а також дієву підказку, рекомендації з вирішення проблеми. До такої поведінки частіше схильні жінки, які прагнуть, щоб їх пожаліли, підтримали, послухали, надати соціальну та емоційну підтримку. Також було виявлено, що «стратегії «конфронтація», «прийняття відповідальності» пов'язані з такими емоційними властивостями особистості, як емоційна збудливість та чуйність, лабільність емоцій, інтенсивність переживань, експресивність, оптимістичність» [67, с. 96]. Ці стратегії, навпаки, були більш властиві для чоловіків, які зорієнтовані на швидке вирішення проблем, подоланні стресів.

При вивченні копінг-стратегій сучасних жінок І. Сингаївська та І. Страмоусова встановили, що «більшість опитаних орієнтовані на вирішення задач, хоча також вони схильні вдаватися до соціального відволікання. При наявності труднощів 24% жінок намагаються їх подолати, застосовуючи наявні ресурси для вирішення проблем. Вони намагаються знайти вихід та взяти на себе відповідальність за своє життя. Переважно можуть керувати своїми емоціями, намагаються раціонально мислити. У третині випадків досліджувані жінки вдаються до копінгу, орієнтованого на емоції та відволікання (33%), що вказує на їх не здатність справлятися із своїми емоціями. І в 17% випадків у складних ситуаціях жінки можуть уникати вирішення проблем, зосереджуючи свою увагу на інших, часто зовсім неважливих та другорядних ситуаціях, явищах чи діях. Така «втеча» може стосуватися спроб відволікання від своїх проблем, зосередження уваги при проблемах інших людей, на погуку нових видів роботи, хобі» [65, с. 239].

Ці дані суголосні із отриманими результатами дослідження О. Волошок, С. Прус, які вивчали копінг-стратегії молодих жінок (у 2021 році до повномасштабного вторгнення росії). За отриманими даними 62% молодих жінок надають перевагу проблемно-орієнтованому копінгу, вони докладають зусиль для вирішення завдання, а при потраплянні в стресові ситуації схильні

уважного вивчення проблеми, здійснення активних свідомих дій (та іноді метушливих рухів). Також було встановлено, що 30% осіб схильні до пошуку соціальної підтримки, до емоційного відволікання, до виявів таких форм реакцій на стресові ситуації, як: агресія, роздратування, вербалізація свого невдоволення та ін. І лише 8% молодих жінок надають перевагу уникаенню як копінг-стратегії у складній стресовій ситуації [8, с. 18-19].

Порівняно із вище представленими даними про вибір копінг-стратегій бачимо, що в умовах війни жінки частіше стали обирати стратегії «уникання» і так само третина з них схильні до звертання до інших людей за підтримкою. Зауважимо, що за нашими спостереженнями, зараз багато жінок насамперед турбуються про безпеку та благополуччя своєї сім'ї, дітей, а тому деякі стресові ситуації, які не сприймаються як надто загрозливі для життя і здоров'я у поточному моменті, можуть ігноруватися, відкладатися. З одного боку, це добре, коли відбувається перерозподіл сил на вирішення дійсно важливого та зменшення емоційного реагування на незначні стресові ситуації, уникання їх вирішення чи перекладання відповідальності на інших осіб, які дійсно здатні допомогти та розв'язати проблему замість жінок. З іншого боку, так можуть відкладатися дійсно важливі справи (через неправильне уявлення про важливість ситуації), і зумовити формування синдрому відкладеного життя, коли вся увага зосереджена на виживанні та вирішенні нагальних щоденних питань, однак такі жінки не дозволяють собі жити, а всі важливі і приємні справи відкладаються на момент «після війни», «після перемоги».

Крім того, питання відновлення після впливу стресу, що допомагає адекватно оцінювати свої сили та можливості з його подолання, пов'язане із резильєнтністю (стійкістю в умовах стресу та здатністю до швидкого повернення до попереднього рівня продуктивності діяльності). У дослідженні Л. Музичко вказано, що дуже багато українців, які виживають в умовах війни у поточному моменті (у 2024 р.), мають низьку резильєнтність (45%), вона вказує що «майже кожен другий опитуваний не здатний амортизувати наслідки впливу факторів стресової ситуації» [48, с. 47]. Причиною цього

дослідниця вважає триваючу стресову ситуацію надзвичайної сили (війну) та невідому її тривалість, що не дає змоги спрогнозувати адекватний розподіл сил та ресурсів на подолання менш значущих стресових подій. Л. Музичко вказує, що «зараз людина втрачає ресурси не на відновлення після стресу, а на виживання в екстремальних умовах життя, що відображається у нездатності швидкого повернення до попереднього рівня психосоціального функціонування, який був до виникнення стресової ситуації» [48, с. 47]. При цьому не було виявлено відмінностей між проявами низької резильєнтності в осіб, які залишилися проживати в Києві чи виїхали закордон, тобто і ті, й інші так само мали виразні прояви нестійкості до стресових подій та неможливості швидко адаптуватися, відновитися після їх впливів.

Загалом лише 18% осіб мали високу резильєнтність. Цікавим був факт вияву вищої резильєнтності в осіб, які залишилися жити в Києві, чим в осіб, які виїхали закордон. Це, на думку Л. Мельник, може пояснюватися динамічним темпом життя, що супроводжує столичних мешканців, які й до цього мали високу резильєнтність. Від себе зауважимо, що особи, які виїхали від стресів війни, потрапили в стресові умови необхідності адаптації закордоном, відчували на собі тягар соціокультурного тиску, а тому вирішували досить болючі питання, які потребували додаткових резервів і зусиль.

В умовах поточного стану війни умов для розгортання постстресового реагування недостатньо, адже стресові ситуації надзвичайної сили продовжують діяти, і не дають змогу людині адекватно переосмислити їх вплив і наслідки [48, с. 48].

За результатами психологічного дослідження домінуючих копінг-стратегій та життєстійкості українок в умовах війни М. Бондар, І. Данилюк, В. Предко [15] зробили висновки про такі типові прояви поведінки, що допомагають їм справлятися із стресовими ситуаціями:

1) «проактивне подолання» допомагає підтримувати високо розвинену життєстійкість, сприяє її цілеспрямованості та можливості регулювати свої

емоції, контролювати власне життя, активізує життєву позицію. Стимулює людину до використання внутрішніх ресурсів, спрямовує до особистісного зростання. За допомогою вибору цієї копінг-стратегії жінки мають змогу мінімізувати внутрішнє напруження, швидко приймати рішення з прогнозом їх наслідків, успішно долати стреси, помічати позитивний зміст у сучасних викликах життя. Ця стратегія сприяє формуванню нових навичок у жінок, допомагає генерувати нові продуктивні ідеї, створювати перспективний план дій [15].

2) «планування вирішення проблеми» дає змогу жінкам розраховувати часову перспективу, сформувати вміння оцінювати ситуацію та ресурси для її подолання, враховувати ймовірні перешкоди та шляхи їх попередження, забезпечує внутрішню впевненість щодо вирішення проблеми.

3) копінг-стратегія «уникнення» розуміється як «деструктивні спроби подолання негативних переживань шляхом втечі від проблеми, її заперечення, занурення у мрії та фантазії, відволікання, висловлення невиправданих очікувань, дезадаптивної поведінки» [15, с. 33]. Ця стратегія найчастіше використовується при дефіциті особистісно-середовищних копінг-ресурсів, не сформованості у них та навичок активного розв'язання проблем.

Загалом помічаємо у сучасних психологічних дослідженнях схильність науковців до комплексного дослідження поведінки особистості в умовах стресу, її резильєнтності та посттравматичного зростання (В. Готич, Л. Музичко, І. Сингаївська та І. Срамоусова, та ін.). У праці В. Готич наведено дані щодо розгляду посттравматичного зростання як однієї з копінг-стратегій особистості, яка вижила в складних критичних умовах, отримала необхідний досвід та вийшла з кращими наслідками переживання стресу, чим була до цього. Дослідниця опирається на погляди С. Девіса, Дж. Ларсона, С. Парка, С. Фолкмана, С. Філіпса та ін., які керуючись термінологією теорії копінгу, розглядали посттравматичне зростання як своєрідну стратегію розуміють її як адаптивну відповідь [12, с. 24].

У дослідженні С. Лукомської проаналізовано можливості до посттравматичного зростання у жінок різного віку – молодих (до 35 років) середнього дорослого віку (36-50 років) та старших за 50 років. При цьому дослідниця встановила, що молодим жінкам властивий середній рівень здатності до посттравматичного зростання, а жінкам старшим за 50 років – знижений. Найбільш оптимальні результати показали жінки 36-50 років, які були здатні до пошуку нових можливостей, відчуття сили особистості та особистісного зростання. Водночас С. Лукомська зауважила, що найвищі показники резильєнтності властиві для молодих жінок, порівняно з іншими віковими групами опитуваних, і ще молоді жінки мають виразні позитивні прояви оптимального ставлення до інших, розуміння цінності життя (особливо його майбутньої частини) [41, с. 193]. При цьому молодим жінкам властивий недостатній індекс ресурсності (знань та досвіду, розуміння своїх сильних сторін), щоб успішно долати стреси у поточному моменті, швидко відновлюватися й продовжувати продуктивне життя.

Однак, на нашу думку, не кожна людина (хоч жінка, хоч чоловік) здатна побачити в стресовій ситуації «мудрий урок», можливість для зростання, що допоможе їй адаптуватися в майбутньому надалі. Багато людей не володіють достатнім рівнем когнітивних здібностей для адекватного сприйняття реальності, що пов’язане з низьким рівнем критичного і раціонального мислення, відсутністю навичок аналізувати свою поведінку та її передумови й наслідки. Також є багато людей, які схильні жаліти себе (переважно це жінки), прагнуть перекласти відповідальність на інших, звинувачувати владу, долю, обставини у негативних подіях та стресових ситуаціях. Звісно, ці жінки навряд чи зможуть адекватно обрати позитивну стратегію копінг-поведінки в моменті переживання стресу і досягти посттравматичного зростання надалі.

При цьому помічаємо недостатність психологічних досліджень щодо вибору копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни. Часто проблеми реагування українців на стрес аналізуються без врахування гендерного фактору, де гостро постають питання безпеки, збереження життя і здоров’я

(своїх та членів власної родини), працевлаштування та можливості забезпечити матеріальні блага для сім'ї. Також звертається увага на вивчення копінг-стратегій та захисних механізмів у молоді та дорослих (В. Кириченко [28]); аналізу копінг-стратегій у майбутніх психологів без поділу результатів за статтю (Л. Степаненко [67]); копінг вивчається як одна із стратегій українців у подоланні стресу та її можливостей до наступного посттравматичного зростання (В. Готич [12]) та ін. Ще багато досліджень приділяють увагу констатації рівня стресу в українців, зазначають на перевищені показники переживання стресових подій як у чоловіків, так і жінок (О. Вельдбрехт, Н. Тавровецька [5]). Також існують дослідження, що висвітлюють проблеми переживання труднощів адаптації людей до умов життя під час війни, стресів при переселенні в інші регіони чи закордон. І вкрай мало досліджень не просто стресу, а саме стратегій його подолання, копінг-поведінки, що допомагає подолати проблеми.

Щодо професійних аспектів реалізації копінг-стратегій у молодих жінок найчастіше на цьому життєвому етапі відбувається навчання у ЗВО чи первинна професіоналізація, адаптація до першого місця роботи. Саме це, на нашу думку, має визначальний вплив на вибір копінг-стратегій молодих жінок, адже у студентський період життя та на роботі професійні завдання значно відрізняються, і передбачають вибір конструктивних стратегій відповідно до специфіки свого виникнення. Крім того, труднощі реалізації молодою жінкою себе у ролі дружини, мами значно ускладнюють професійне життя, адже вона може стикатися як із проблемами працевлаштування, так і відсутністю розуміння керівництвом її потреби у частих лікарняних відпустках з догляду за дитиною, не можливістю перейти на гнучкий графік роботи, що впливає як на продуктивність її праці, так і на заробітну плату, і на способи вирішення різноманітних проблем, копінг-поведінку в умовах стресу.

Складність проведення психологічних досліджень копінг-поведінки молодих жінок може стосуватися багатьох факторів, що впливають на сприймання ситуації як стресової, використовуваного механізму захисту

психіки при потраплянні у стрес, що частково деформує уявлення про саму проблему, особистісних та середовищних ресурсів, за допомогою яких молода жінка має змогу впоратися із труднощами. Крім того, зауважимо, що на поточний стан вивчення проблеми копінг-стратегій у молодих жінок під час війни впливає розташування опитуваних, частина з яких виїхали за кордон. Все це вказує на доцільність проведення практичного вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни та побудови моделі чинників впливу на їх вибір, що звузить проблемне поле дослідження і дасть змогу чіткіше проаналізувати отримані результати.

Відповідно до проаналізованих аспектів вияву копінг-стратегій особистості в умовах війни для дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій молодих жінок розроблено модель чинників (характеристик), що впливають на вибір цих стратегій та адекватність їх використання, узгодженість з особистісними рисами та якостями респонденток (рис. 1.5.).

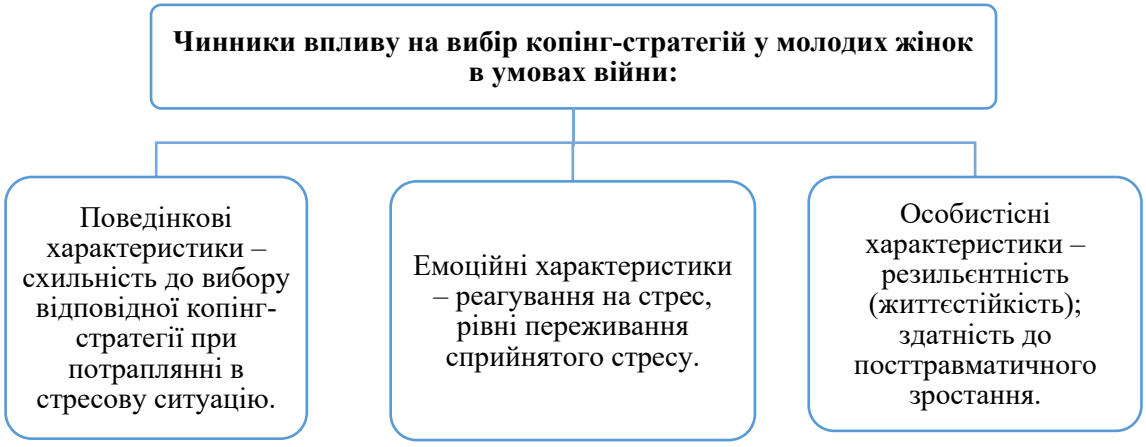


Рис. 1.5. Модель чинників впливу на вибір копінг-стратегій у молодих жінок в умовах війни

При вивченні поведінкових характеристик плануємо вивчити схильність молодих жінок до вибору відповідної копінг-стратегії при потраплянні в стресову ситуацію. Це саме та поведінка, до якої схильна людина у стресових ситуаціях, як вона зазвичай поводиться, потрапляючи у несподівані обставини, які потребують від неї мобілізації зусиль для вирішення проблеми, подолання стресу, негативних емоцій чи ін.

Аналізуючи емоційні характеристики – передбачаємо вивчення реагування молодих жінок на стрес, аналіз рівнів переживання ними сприйнятого стресу. Також плануємо вивчити особистісні характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій – резильєнтність жінок, їх здатність стійко опиратися стресу, швидко відновлюватися після його впливу, повертатися до попереднього продуктивного життя; і здатність до посттравматичного зростання, вміння помічати нові можливості, сприймати травматичні події як «мудрий урок», платформу для майбутнього особистісного чи професійного зростання.

Отже, психологічні особливості вибору копінг-стратегій жінками в умовах війни безпосередньо залежать від впливу війни на фізичний, психоемоційний стан жінок, втрати через війну (майнові, сімейні, втрачені можливості самореалізації тощо). Виділено перевагу адаптивного копінгу «вирішення проблем» у більшості жінок, третина – надають перевагу копінгу, орієнтованому на емоції та відволікання, решта – обирають уникаючу поведінку в стресових ситуаціях. Зауважено, що найбільш ефективними є продуктивний копінг «вирішення проблем», «проактивне подолання», умовно оптимальним є копінг «звертання за соціальною підтримкою», а пасивний копінг «уникання» може навіть призвести до різних форм соціального відволікання, і навіть залежності чи неадаптивної поведінки. Питання вибору адаптивного копінгу пов’язане із резильєнтністю особистості, її здатністю до посттравматичного зростання, що вивчаються в сучасних дослідженнях.

Все вищевказане допомогло нам побудувати модель вивчення психологічних особливостей і чинників впливу на вибір копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни, що включає поведінкові, емоційні та особистісні характеристики.

Висновки до розділу 1

1. У психології копінг-поведінка людини розглядається у спробі подолання стресу, і містить когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії для

вирішення поточних проблем та гострих стресових ситуацій. Ефективність копінгу залежить як від типу самої стресової ситуації, її особистісної значущості, так і від особистісних рис людини, її здатності опиратися стресу, резильєнтності, що вказує на можливість швидкого відновлення після пережитих подій, потенційних можливостей до посттравматичного зростання після кризових ситуацій.

При розгляді копінгу виділяється розуміння його як поведінки (системи дій та стратегій, спрямованих на подолання стресів і проблем) та стратегій (способів вирішення поточної стресової ситуації). Копінг-поведінка допомагає людині раціонально регулювати власні дії для оптимальних взаємостосунків з вимогами середовища та життєвими обставинами, для успішної адаптації до середовища чи його перетворення згідно до своїх потреб.

Копінг-стратегії розуміються як поведінкові засоби управління діючим стрес-чинником у складних життєвих обставинах та кризових ситуаціях, тобто це стратегії дії, використовувані особистістю у ситуаціях психологічної загрози її благополуччю, реалізовані в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері функціонування людини.

2. Основна класифікація видів копінгу включає поді на два вектори (за Р. Лазарусом та С. Фолкманом): «проблемно-орієнтовані» та «емоційно-орієнтовані», де перші – спрямовані на вирішення проблем, а другі – на емоційне відреагування на стресові ситуації, полегшення переживань людини у зв’язку із стресом (але проблема залишається не вирішеною). Крім того копінг-стратегії поділяються на адаптивні, відносно адаптивні та не адаптивні (за класифікацією Е. Хейма). Базовими вважаються копінг-стратегії, спрямовані на «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання». Велика кількість копінг-стратегій пов’язується з різноманітністю реакцій особистості на стресові ситуації та її вмінь використовувати когнітивні, емоційні і поведінкові ресурси.

Чинниками становлення конструктивних копінг-стратегій є як фізичні, матеріальні, так і особистісні. Успішність вибору адаптивних, продуктивних,

дієвих копінг-стратегій залежить від ряду чинників, зокрема, від об'єктивних, ситуативних, що обумовлюють виникнення стресу; соціально-демографічних (стану фізичного здоров'я, віку, статі); середовищних (ресурсів середовища: мережа соціальної підтримки, можливість реалізувати свої соціальні потреби в любові, прийнятті, захисті, у стосунках з іншими людьми). Ще на вибір копінгу впливають когнітивні можливості особистості та зафіксований нею образ картини світу, ставлення людини до ситуації як до стресової та готовність вирішувати її із застосуванням раціональних способів, залучення критичного мислення, творчого потенціалу. До психологічних чинників вибору копінг-стратегій відносяться особистісні ресурси особистості, її схильність опиратися стресу, адаптаційні можливості, життєстійкість (резильєнтність), здатність до посттравматичного зростання.

3. Психологічні дослідження копінг-стратегій зазвичай стосуються сучасних українців в умовах війни та оминають гендерний аспект. На основі аналізу нечисленних даних встановлено, що більшість опитаних орієнтовані на вирішення задач, хоча також вони схильні вдаватися до соціального відволікання. У третині випадків жінки вдаються до копінгу, орієнтованого на емоції та відволікання. І решта жінок в умовах війни схильні до вибору копінгу «уникання», можуть уникати вирішення проблем, зосереджуючи свою увагу на інших, часто зовсім неважливих та другорядних ситуаціях.

Ефективними стратегіями копінгу для жінок є: 1) «планування вирішення проблеми», що передбачає їх вміння оцінювати ситуацію та ресурси для її подолання, додати перешкоди і забезпечує внутрішню впевненість; та 2) «проактивне подолання», що допомагає підтримувати високо розвинену життєстійкість, сприяє можливості регулювати свої емоції, контролювати власне життя, мінімізувати внутрішнє напруження, приймати рішення з прогнозом їх наслідків. А копінг-стратегія «уникнення» є пасивною формою поведінки у стресовій ситуації та вказує на деструктивні спроби подолання проблеми, втечі від неї, занурення у мрії, відволікання тощо. При цьому вибір ефективної копінг-стратегії пов'язаний з резильєнтністю особистості, її

здатністю до посттравматичного зростання, що вивчаються в сучасних дослідженнях. Це допомогло розробити модель чинників (характеристик), що впливають на вибір копінг-стратегій та адекватність їх використання, узгодженість з особистісними рисами та якостями респонденток: 1) поведінкові характеристики – схильність до вибору відповідної копінг-стратегії при потраплянні в стресову ситуацію; 2) емоційні характеристики – реагування на стрес, рівні переживання сприйнятого стресу; 3) особистісні характеристики – резильєнтність (життєстійкість); здатність до посттравматичного зростання.

Недостатність досліджень копінг-стратегій у молодих жінок привернула увагу до вибору цієї групи опитуваних для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Процедура організації, методика проведення та діагностичний інструментарій дослідження копінг-стратегій особистості

Для практичного вивчення психологічних особливостей вибору копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни підготовлено і проведено емпіричне дослідження.

Визначено цілі підготовчого, дослідницького, аналітичного та рекомендаційного етапів (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Цілі етапів проведення дослідження психологічних особливостей вибору копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни

Цілі етапів дослідження конкретизовано нижче через виконувані завдання на кожному з них:

1. Підготовчий, має на меті: організацію емпіричного дослідження, підготовку діагностичних методик, формування вибірки опитуваних, реалізувався через виконання таких завдань: а) організувати емпіричне дослідження; б) підготувати авторську анкету; в) підібрати стандартизовані діагностичні методики; г) сформувати вибірку опитуваних, провести з ними попередні бесіди для залучення їх до опитування.

2. Дослідницький, має на меті: проведення опитування молодих жінок за вибраними методиками, отримання результатів. Реалізувався через виконання таких завдань: а) провести опитування молодих жінок за авторською анкетою і вибраними методиками; б) отримати результати опитування, сформувати загальні дані щодо виборів копінг-стратегій жінками та характеристик, що впливають на них;

3. Аналітичний, має на меті: аналіз отриманих результатів дослідження, встановлення психологічних особливостей копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни. Реалізувався через виконання таких завдань: а) здійснити аналіз отриманих результатів дослідження; б) встановити психологічні особливості копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни; в) розглянути поведінкові, емоційні, особистісні характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій у респонденток;

4. Рекомендаційний, має на меті: методичне обґрунтування психологічних особливостей допомоги з вибору копінг-стратегій; розробка програми психологічних заходів для вдосконалення вибору копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни. Реалізувався через виконання таких завдань: а) здійснити методичне обґрунтування психологічних особливостей надання допомоги з вибору адаптивних копінг-стратегій в умовах війни; б) розробити програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни.

Вибірку дослідження склали 60 жінок молодого віку – від 20 до 35 років.

При підборі методик приділено увагу виділенню критеріїв, показників дослідження копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Критерії, показники та методики емпіричного дослідження

Предмет дослідження	Критерії	Емпіричні показники	Методики
Особливості вибору і застосування копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни.	**1. Поведінкові характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій:** схильність до вибору відповідної копінг-стратегії при потраплянні в стресову ситуацію.	Вибір копінг-стратегій поведінки у подоланні стресових ситуацій: 1)Копінг, фокусований на проблемі (активне подолання, використання інформ. підтримки, планування, позитивний рефреймінг); 2) копінг, фокусований на емоціях (вираження емоцій, використання емоц. підтримки, гумор, прояви прийняття, самозвинувачення, стратегії, основані на вірі); 3) уникаючий копінг (самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення)	1) авторська анкета «Копінг молодих жінок в умовах війни»; 2) «Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE C. Carver) (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського);
Емоційні та особистісні характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій	**2. Емоційні характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій:** реагування на стрес, рівні переживання сприйнятого стресу.	Реагування на стрес, рівень накопиченого стресу в житті (сильно сприйнятий стрес / помірні реакції на стрес / слабко сприйнятий стрес)	«Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької);
	3. Особистісні характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій: – резильєнтність (життєстійкість); здатність до посттравматичного зростання.	1) рівень особистісної резильєнтності (як здатність долати стреси, не знижуючи продуктивності діяльності та швидко відновлюватися після пережитих проблем, травматичних подій); 2) загальний рівень посттравматичного зростання, що вказує на здатність людини до сприйняття травматичних подій як досвіду, «уроку», можливості для подальшого зростання. Визначається як сукупність таких показників: вміння підтримувати стосунки з оточуючими; вміння бачити нові можливості; здатність до особистісного зміцнення; прагнення до духовних, екзистенційних змін; поцінування життя; загальний показник посттравматичного зростання).	1) «Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10, в адаптації З. Кірєєвої, О. Односталко, Б. Бірон); 2) «Опитувальник посттравматичного зростання» (PGI; R. Tedeschi, L. Calhoun) (адаптація Д. Зубовського).

Для дослідження психологічних особливостей вибору копінг-стратегій особистості в умовах війни підібрано діагностичні методики:

- авторська анкета «Копінг молодих жінок в умовах війни» (додаток А);

- «Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE C. Carver) (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського) (додаток Б);

- «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької) (додаток В);

- «Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10, в адаптації З. Кірєєвої, О. Односталко, Б. Бірон) (додаток Г);

- «Опитувальник посттравматичного зростання» (PGI; R. Tedeschi, L. Calhoun) (адаптація Д. Зубовського) (додаток Д).

Нижче наведено опис методик та особливості їх використання.

«Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE C. Carver) (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського). Опитувальник розроблений у 1997 р. К. Карвером, призначений для діагностики переважної копінг-стратегії особистості. Адаптований у 2023 р. українськими вченими Т. Яблонською, О. Вернік, Г. Гайворонським [78]. Включає 28 тверджень, на які опитуваний має дати відповідь щодо частоти використання пропонованих варіантів поведінки при подоланні стресу в умовах війни (адаптований варіант). Варіанти відповіді – «зазвичай не робив», «рідко робив», «робив час від часу», «зазвичай робив» та фемінітивні форми відповіді. Опрацювання відповідей респондента здійснюється за допомогою нарахування балів за кожний варіант відповіді так: від «1 – зазвичай цього не робив» до «4 – це саме те, що зазвичай робив».

При обробці результатів виділяються 14 копінг-стратегій, згрупованих у три вектори: «копінг, фокусований на проблемі / на емоціях / на уникненні»:

1) копінг, сфокусований на проблемі: включає використання таких стратегій, як активне подолання, використання інформаційної підтримки від інших, планування і позитивний рефреймінг;

2) копінг, сфокусований на емоціях: включає застосування таких стратегій поведінки у стресових ситуаціях, як: вираження емоцій, використання емоційної підтримки, звертання до гумору, самоприйняття чи самозвинувачення, вибір стратегій, основаних на вірі;

3) копінг, сфокусований на уникненні: включає використання респондентом таких стратегій, як заперечення, самовідволікання, уникання, вживання психоактивних речовин.

Визначається перевага у виборі стратегій поведінки респондентом у вирішенні ним проблем (активне подолання, пошук інформаційної підтримки, планування), емоційного відреагування (емоційна підтримка, гумор, віра), уникання (відволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин) [78].

Оскільки проблематика копінг-стратегій стосується саме поведінки в стресових ситуаціях, важливим аспектом дослідження є визначення рівня сприйнятливості особистості до стресу, відчуття людиною накопиченого стресу протягом певного часу.

«Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької) призначена для діагностики стану стресового навантаження на респондента протягом останнього місяця.

Опитувальник включає 10 тверджень, які пропонується оцінити за частотою виникнення (від «ніколи» до «дуже часто»), а опрацювання кінцевих результатів передбачає підрахування суми балів, що свідчать про високий, середній, низький (оптимальний) рівні сприйнятого стресу.

Для опрацювання використовуємо шкалу Р. Лейкарта, визначаючи високий, середній, низький рівні так: 0-1 бали за кожним твердженням – низький рівень; 2 бали – середній рівень; 3-4 бали – високий.

Тому за сумою балів визначаються такі рівні сприйнятого стресу:

- до 12 балів включно – низький (оптимальний) рівень сприйнятого стресу.

- 13-20 балів – середній рівень сприйнятого стресу.

21-40 балів – високий рівень сприйнятого стресу [5, с. 25-26].

Зважаючи на обґрунтовані особливості впливу різних чинників на вибір копінг-стратегій особистості, серед яких названо вплив сформованої особистісної резильєнтності та можливостей до посттравматичного зростання, вважаємо доцільним приділити увагу вивченню цих чинників.

«Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10, в адаптації З. Кірєєвої, О. Односталко, Б. Бірон) призначена для діагностики стану резильєнтності. Шкала містить 9 тверджень, які опитуваний оцінює з огляду на їх співвідносність з його особистістю та поведінкою (від 0 до 4 балів за варіанти від «ніколи» до «часто»). За сумою балів на основі підрахунку всіх відповідей робиться висновок про рівень резильєнтності, що визначається при високих балах як високий, а при мінімальних – як низький [29].

Високий рівень резильєнтності (30-36 балів) вказує на те, що респондент здатний пристосуватися до змін, вміло долає різні перешкоди і виклики на шляху досягнення запланованих цілей, здатний зосереджуватися під впливом тиску і стресу. Середній рівень (25-29 балів) – респондент характеризується посередньою адаптивністю до змін, умов мінливого середовища, здатний самостійно подолати більшість проблем у своєму житті. Низький рівень (0-24 бали) – респондент не вміє пристосовуватися до змін, не здатний помітити позитивні аспекти проблем і стресових ситуацій, в які потрапляє. Не здатний швидко відновитися після стресу, хвороби [29].

Також зважаючи на виявлені зв’язки між копінг-стратегіями та здатністю особистості до посттравматичного зростання, для дослідження обрано **«Опитувальник посттравматичного зростання» (PGI; R. Tedeschi, L. Calhoun) (адаптація Д. Зубовського)**, призначений для оцінювання позитивних змін (насамперед психологічних) внаслідок переживання і подолання стресу людиною [23].

Опитувальник включає 25 питань, які респондент оцінює за шкалою від 0 до 5 відповідно до змін у житті внаслідок пережитих психотравматичних

подій у зв'язку з війною в Україні (адаптований варіант): від «я не відчув цієї зміни» до «я пережив цю зміну в дуже великому ступені».

Отримані відповіді аналізуються відповідно до 5 субшкал, де підраховується сума балів відповідно до 5 тверджень за кожною з них. При цьому сума балів варіюється від 0 (низький вияв) до 25 балів (високий вияв). Аналізуються рівні вияву здатності респондента до посттравматичного зростання за такими субшкалами: «ставлення до інших» (стосунки з оточуючими); «нові можливості»; «особистісна сила» (особистісне зміцнення); «духовні та екзистенційні зміни»; «поціновування життя».

Інтегральним показником є індекс «посттравматичного зростання», який відображає загальний рівень здатності особистості до зростання внаслідок пережитого стресу, кризової події. Він може варіюватися у межах від 0 (низький вияв) до 125 балів (високий вияв) [48, с. 47].

Процедура дослідження включала опитування респонденток за обраними методиками, якісний та кількісний аналіз результатів, контент-аналіз отриманих відповідей за авторською анкетою, визначення кореляційних зв'язків та уточнення впливу поведінкових, емоційних та особистісних характеристик, що впливають на вибір копінг-стратегій молодими жінками.

Авторська анкета «Копінг молодих жінок в умовах війни» призначена для уточнення соціально-демографічних даних респонденток та визначення їх типової поведінки при подоланні стресу.

Анкета включає два блоки запитань, де, у першій частині анкети (І блок «Питання загального характеру (соціально-демографічні дані)») уточнюються вік, соціальний статус, сімейне положення, наявність дітей, наявність членів сім'ї, за якими потрібний серйозний догляд, територіальний статус і наявність економічних та матеріальних проблем, що впливають на поведінку при вирішенні стресових ситуацій.

У другій частині анкети (ІІ блок «Питання про поведінку з подолання стресу») містяться закриті запитання про частоту вибору певних варіантів поведінки (копінг-стратегій) з вирішення стресових ситуацій. Серед типів

поведінки у стресі запропоновано варіанти щодо використання усвідомленого чи неусвідомленого застосування копінг-стратегій. Зокрема, щодо усвідомленого використання стратегій копінгу пропонуються варіанти: «зосереджую увагу на проблемі, аналізую, як швидко й усвідомлено її можна подолати»; «намагаюся осмислити проблему, шукаю додаткову інформацію для встановлення причин і ймовірних шляхів її подолання»; «усвідомлено складаю план з поступового вирішення проблеми, записую кроки, що за чим робити, щоб наблизитися до успіху»; «намагаюся свідомо приділити увагу розподілу часу, використанню тайм-менеджменту, щоб встигнути все заплановане».

Щодо неусвідомленого використання копінг-стратегій пропонуються такі варіанти, як: «намагаюся несвідомо відволіктися, подумати про щось гарне, що траплялося зі мною раніше»; «іду на шопінг, на зустріч з друзями, на вечірку (організовую цікаве дозвілля, щоб несвідомо забути про проблему)»; «несвідомо вживаю улюблену їжу, щоб порадувати себе у складній ситуації, чи вживаю алкоголь, щоб підбадьорити до вирішення проблеми (набрати хоробрості)».

На основі контент-аналізу ми зробили висновки про психологічні особливості поведінки молодих жінок, що допомагають їм справлятися із стресовими ситуаціями, долати стреси і проблеми.

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни

В процесі дослідження психологічних особливостей вибору копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни насамперед проаналізовано поведінкові характеристики, що впливають на цей вибір копінг-стратегій, тобто ми приділили увагу схильності опитуваних до вибору відповідних копінг-стратегій при потраплянні в стресову ситуацію.

Представимо результати опитування молодих жінок за авторською анкетою «Копінг молодих жінок в умовах війни». Перші запитання про стать

і вік використані нами для налаштування респонденток на сам процес опитування. Серед респонденток (60 осіб) всі знаходяться в одній віковій групі, половина віком від 25 до 30 років, і ще половина – від 30 до 35 років.

За соціальним статусом – 20 осіб є студентками ЗВО, навчаються на дистанційній формі, отримують освіту на останніх курсах (4-5 курс); 12 осіб є працевлаштованими (менеджерки, он-лайн консультантки, працівниці сфери освіти (вихователькі у дитсадку, вчительки початкових класів), психологиня, медична працівниця (молодший медичний персонал), ФОП (маркетинг, реклама); 16 осіб є безробітними, і 12 – перебувають у декретній відпустці з догляду за дитиною.

За сімейним положенням – заміжні – 25 осіб, у стосунках – 20 осіб, і ще 15 жінок – самотні, без партнера. У 20 молодих жінок немає дітей, у 14 – по двоє дітей, у 3 осіб – троє і більше дітей, у 23 опитуваних – наявна одна дитина.

У 25 осіб є члени сім'ї, які потребують постійного серйозного догляду (старенькі батьки, хворий член сім'ї, поранений чоловік, діти з інвалідністю чи ін.). У решти – відсутні такі члени сім'ї, які потребують підвищеної уваги, зусиль і догляду.

За територіальним розташуванням – більша частина опитуваних є ВПО та мігрантками закордон (18 осіб – внутрішньо переміщені особи (ВПО), 16 осіб – мігрантки закордон (МЗК)), і решта 26 осіб відносять себе до категорії «добровільно залишена особа» (ДЗО) на своєму місці проживання, які не виїздили (незалежно від безпекової ситуації в місті).

Відповіді на питання ІІ блоку «Питання про поведінку з подолання стресу» дали інформацію про поведінкові характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій у стресі. За цими даними ми визначили схильність молодих жінок до вибору відповідної копінг-стратегії при потраплянні в стресову ситуацію. Найчастіші копінг-стратегії молодих жінок представимо на рис. 2.2.

Оптимальний копінг «усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» (1-3, 6-8 відповідь) властивий для 25% молодих жінок. Також умовно оптимальній

копінг «звертання за соціальною підтримкою» (4-5 відповідь) найчастіше обирали 20% молодих жінок. Не адаптивний копінг «емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» (9, 13, 15-16 відповідь) властивий для 16,7% осіб, подібним є прояв копінгу «емоційне дистанціювання» (10-11 відповідь) у 15% молодих жінок. І ще 23,3% респонденток обирають копінг «несвідоме використання відволікаючих стратегій» (шопінг, нераціональна харчова поведінка (12, 14 відповідь). Тобто серед опитаних лише 25% осіб мають адаптивний копінг, спрямований на усвідомлене вирішення проблем, ще у 20% встановлено умовно оптимальний копінг звертання за допомогою до інших, а решта молодих жінок використовують не адаптивні копінги – емоційного відреагування, відволікання, свідоме емоційне дистанціювання від проблеми (намагання перекласти відповідальність за її вирішення на когось іншого).

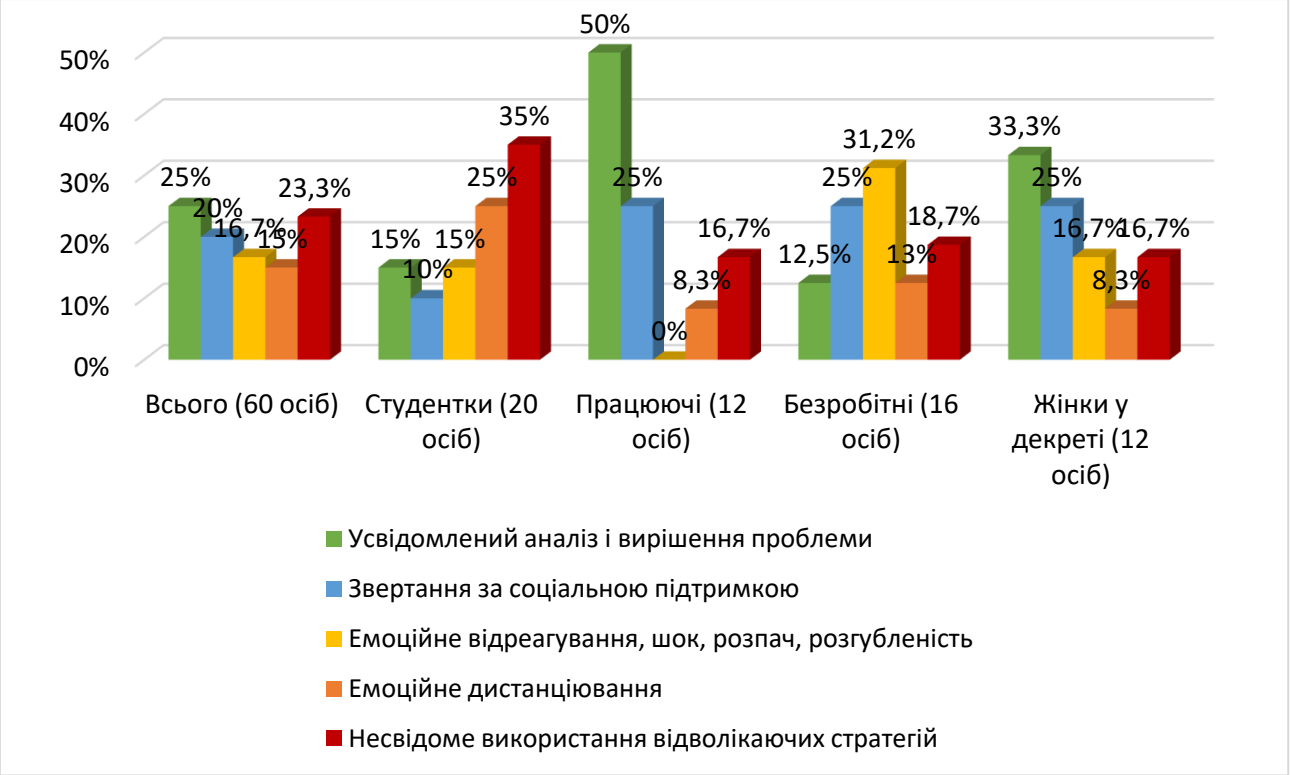


Рис. 2.2. Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях у молодих жінок (за поділом щодо соціального статусу)

Серед студенток найбільш виразними є неадаптивні копінги – «несвідомого використання відволікаючих стратегій» (35%), емоційного дистанціювання (25%). Адаптивний копінг властивий лише для 15% студенток.

У працюючих жінок переважним є продуктивний копінг «усвідомленого аналізу і вирішення проблеми» – у 50%. Ще 25% схильні звертатися за допомогою до інших (копінг «звертання за соціальною підтримкою»).

У безробітних переважним копінгом є емоційне «відреагування, шок, розпач» -(31,2%), ще у 25% спостерігається «звертання за соціальною підтримкою». Адаптивний копінг «аналіз і вирішення проблеми» виявлено лише у 12,5% безробітних жінок. Серед молодих мам у декреті переважним є адаптивний копінг «усвідомленого аналізу та вирішення проблеми» (у 33,3%), ще 25% осіб використовують копінг «звертання за соціальною підтримкою».

Отже, адаптивний копінг «усвідомленого аналізу та вирішення проблеми» властивий для 15% студенток, 50% працюючих, 12,5% безробітних та 33,3% мам у декреті. Умовно адаптивний копінг «звертання за соціальною підтримкою» виявлено у 10% студенток і по 25% жінок у кожній іншій групі, що вказує на дієвість цієї копінг-стратегії для ефективного подолання стресу.

Не адаптивна стратегія «несвідомого використання відволікаючих стратегій» найчастіше виявляється у студенток (35%), і також зустрічається у працюючих жінок і мам у декреті (по 16,7%), і в безробітних (18,7%).

Далі представимо дані щодо виборів копінг-стратегій серед жінок за сімейним положенням та наявністю дітей (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях у молодих жінок (за поділом щодо сімейного положення і наявності дітей)

Копінг-стратегії	Сімейне положення						Діти			
	Заміжні (25 осіб)		У стосунках (20 осіб)		Самотні (15 осіб)		Є діти (40 осіб		Немає дітей (20 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми (1-3, 6-8 відповідь)	5	20%	5	25%	5	33,3%	10	25%	5	25%
Звертання за соціальною підтримкою (4-5 відповідь)	5	20%	4	20%	3	20%	10	25%	2	10%
Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість (9, 13, 15-16 відповідь)	2	8%	3	15%	5	33,3%	5	12,50%	5	25%
Емоційне дистанціювання (10-11 відповідь)	5	20%	4	20%	-		5	12,50%	4	20%
Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка (12, 14 відповідь)	8	32%	4	20%	2	13,3%	10	25%	4	20%

Копінг «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» (1-3, 6-8 відповідь) властиві для 20% заміжніх, 25% жінок у стосунках і третини самотніх жінок (33,3%), які самостійно здатні вирішувати проблеми. Ця стратегія відноситься до адаптивних і сприяє адекватному вирішенню проблем, подоланню стресів і труднощів.

Копінг «Звертання за соціальною підтримкою» (4-5 відповідь), що також відноситься до оптимальних, умовно адаптивних, адже допомагає вирішити проблеми, хоча й може вказувати на формування залежної позиції осіб від інших, властива для 20% жінок (заміжніх, у стосунках і самотніх).

Схильність до вибору копінг-стратегії «Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» (9, 13, 15-16 відповідь) мають 8% заміжніх, 15% жінок у стосунках і 33,3% самотніх жінок, які стикаючись із проблемою, розгублюються, відчувають шок від несподіваних подій, не можуть швидко зорієнтуватися. Вони гостро реагують на стрес, відчувають шок, розпач, дозволяють собі довго переживати замість зосередження на пошуку рішення.

Копінг-стратегія «Емоційне дистанціювання» (10-11 відповідь) властиві для 20% заміжніх та 20% жінок у стосунках, і характерна для самотніх жінок. Тобто за наявності партнера молоді жінки можуть дозволити собі дистанціюватися від проблеми, сподіваючись, що хтось інший вирішить її.

Копінг-стратегія «Несвідоме використання відволікаючих стратегій» (шопінг, нераціональна харчова поведінка (12, 14 відповідь) також частіше властива для заміжніх жінок (32%), жінок у стосунках (20%), чим для самотніх жінок (13,3%). Відтак, молоді жінки залежно від сімейного положення нерівномірно схильні до вибору адаптивних копінг-стратегій, зокрема, стратегія «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» властива для 20% заміжніх, 25% жінок у стосунках і 33,3% самотніх жінок.

Використання умовно адаптивної копінг-стратегії «звертання за соціальною підтримкою» властиве для 20% всіх молодих жінок. При цьому помітні відмінності у виборах неадаптивних копінг-стратегій при потраплянні у стресові ситуації – копінг «Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» властивий для третини самотніх жінок (що виразно більше, чим в інших підгрупах опитуваних), копінг «Емоційне дистанціювання» виявляється лише у 20% заміжніх та жінок у стосунках, і не спостерігається у самотніх жінок. А копінг «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка» найчастіше спостерігається у заміжніх жінок (32%), що виразно більше, чим в інших категорій опитуваних).

Відтак сімейне положення може впливати на вибір копінг-стратегій у молодих жінок, маючи партнера, вони сподіваються, що частину стресів, труднощів, проблем вирішить саме він, а тому допускають варіанти вибору копінгу «емоційного дистанціювання» та «несвідомого відволікання». А не маючи партнера, молоді жінки більше уваги приділяють усвідомленому аналізу проблеми та її вирішенню, або ж коли проблема складна – тривало переживають, не можуть опанувати себе, демонструють виразні емоційні реакції.

Копінг «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми « властивий для 25% жінок, які мають дітей і бездітних. Копінг «Звертання за соціальною підтримкою» властивий більше для молодих мам (25%), чим для бездітних (10%). Копінг «Емоційне відреагування» навпаки частіше властивий для бездітних (25%), чим для жінок з дітьми (12,5%), так само, як і копінг «емоційне дистанціювання частіше властивий для бездітних (на 7,5%). А копінг «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка)» характерний для 25% жінок з дітьми і 20% бездітних жінок.

Тобто бачимо подібні прояви адаптивного копінгу «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» та «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка». А копінги, пов'язані з емоційним відреагуванням та емоційним дистанціюванням, частіше властиві для бездітних жінок.

Нижче представлено вибір копінг-стратегій у жінок залежно від їх територіального статусу (рис. 2.3.).

Копінг «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» найчастіше обирають жінки-ВПО (33,3%), також він властивий для 18,7% МЗК і 23,1% ДЗО. Цей копінг є адаптивним та найбільш успішним для вирішення проблеми, подолання стресу. Копінг «Звертання за соціальною підтримкою» виявлено у 16,7% ВПО, 18,7% МЗК і 23,1% ДЗО, що також оптимально характеризує молодих жінок як здатних успішно вирішувати проблеми шляхом звертання за допомогою і підтримкою до друзів, членів сім'ї, фахівців, які дійсно можуть підтримати і допомогти.

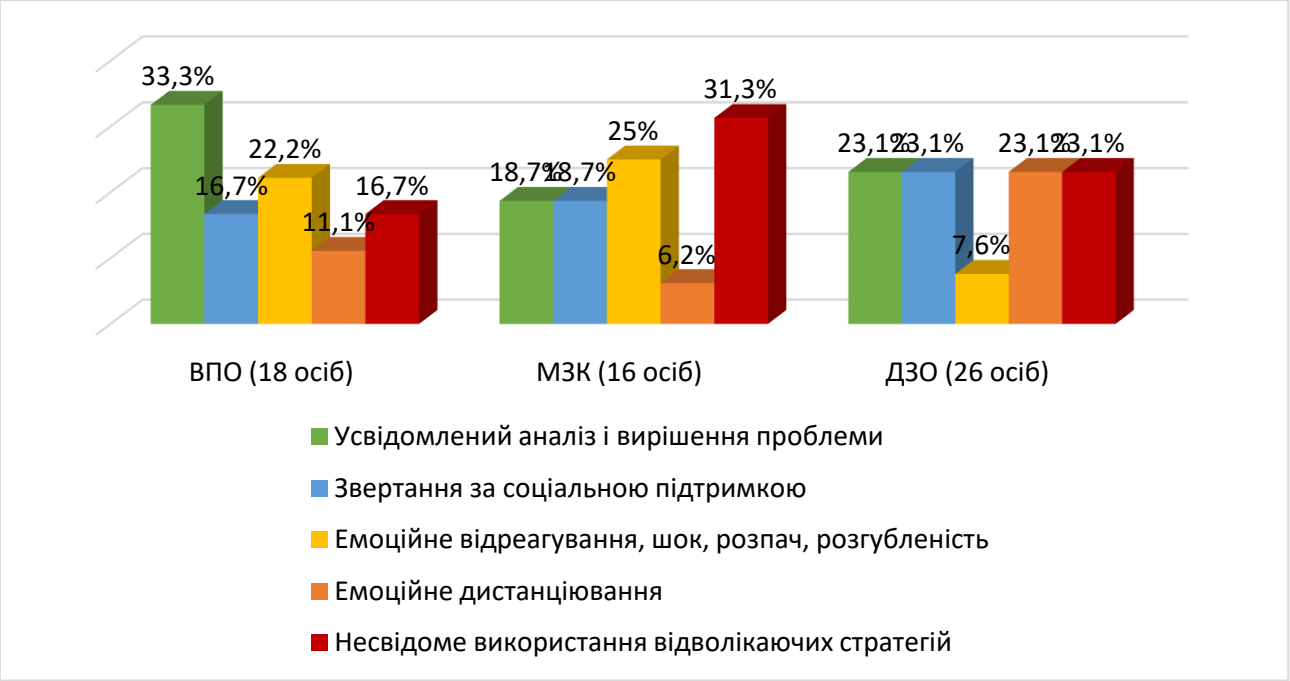


Рис. 2.3. Копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях у молодих жінок (за поділом щодо територіального статусу)

**ВПО – внутрішньо переміщені особи, МЗК – мігрантки закордон; ДЗО – добровільно залежні особи (залишилися вдома, не виїздили)*

Інші копінг-стратегії є не адаптивними, зокрема, копінг «Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» спостерігається у 22,2% ВПО, 25% МЗК, 7,6% ДЗО. Ймовірно, жінки, які залишилися вдома, мають приблизний план, як вирішувати проблеми, з якими стикаються щодня, і вивести їх з рівноваги може лише сильна стресова подія.

Водночас копінг «Емоційне дистанціювання» властивий для 11,1% ВПО, 6,2% МЗК і 23,1% ДЗО. Тобто жінки, які виїхали – намагаються вирішувати проблеми частіше, чим ДЗО, які намагаються дистанціюватися від стресових ситуацій, і навчилися диференціювати ситуації, які потребують негайного рішення, а на які можна «закрити очі».

Копінг «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка» спостерігається у 16,7% ВПО, у 31,3% МЗК, і 23,1% ДЗО. Тобто всі молоді жінки мають схильність до відволікаючої поведінки під час стресів, однак найчастіше цим займаються мігрантки закордон.

Аналізуючи переважні вибори копінг-стратегій у різних категорій жінок за територіальним статусом, бачимо, що ВПО переважно обирають «Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» (33,3%), ще у 16,7% виявлено копінг «Звертання за соціальною підтримкою» (тобто сумарно 50% осіб мають адаптивний і умовно адаптивний копінги). У МЗК ці копінги проявляється у 37,4% (по 18,7% за кожним), а в ДЗО – у 46,2%). При цьому третина МЗК мають схильність до відволікаючої поведінки під час стресових ситуацій.

Відтак вибори копінг-стратегій молодими жінками часто залежать від їх сімейного положення, наявності дітей, територіального розміщення, що впливає на усвідомлений чи несвідомий підхід до вирішення проблем. Наявність чи відсутність партнера значно впливає на відчуття власної відповідальності за себе і своїх дітей, що викликає переважно готовність до швидкого вирішення стресових ситуацій, подолання труднощів. Проживання в умовно безпечних місцях також сприяє швидкому вибору адаптивних стратегій, а залишаючись у потенційно небезпечних місцях жінки вчаться диференціювати стресові ситуації, що потребують негайного вирішення чи допускають ймовірність емоційного дистанціювання від проблеми.

Перевіримо зроблені висновки про вплив поведінкових характеристик на вибір копінг-стратегій у молодих жінок. Застосовуючи «Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE C. Carver), отримали відповіді опитуваних щодо виборів трьох орієнтацій копінг-стратегій – сфокусованих на проблемі, на емоціях і на уникненні (рис. 2.4).

«Копінг, фокусований на проблемі», що є адаптивною стратегією поведінки в стресових ситуаціях, властивий для 36,7% молодих жінок. Вони схильні до докладання активних зусиль з вирішення проблем (активне подолання), використання інформаційної підтримки від інших, планування майбутнього, пошук позитивних аспектів проблеми та її наслідків. Ці жінки схильні на зміну умов стресової ситуації, свідомо впливають на неї, щоб змінити на свою користь. Вони відрізняються психологічною силою і стійкістю, практичним підходом до розв’язання проблем.

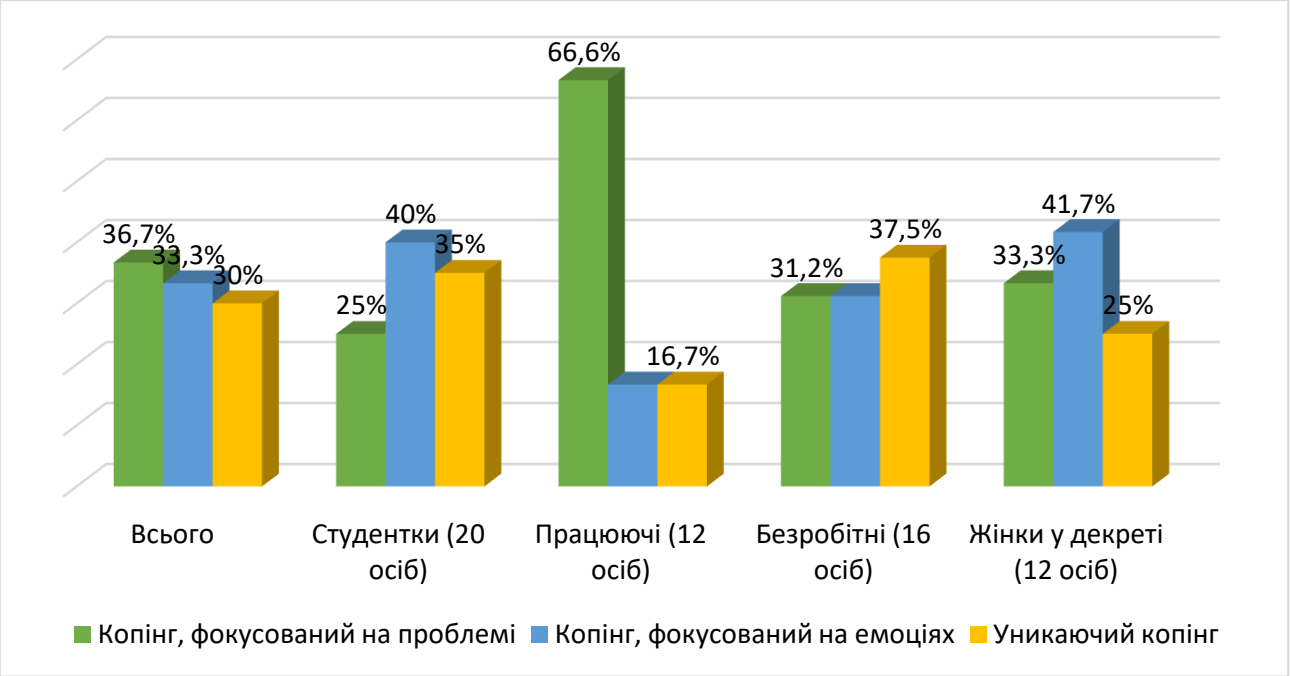


Рис. 2.4. Копінг-стратегії за шкалою Ч. Карвера у молодих жінок (за поділом щодо соціального статусу)

«Копінг, фокусований на емоціях» (у 33,3% осіб) виявляється як умовно адаптивний копінг, адже допомагає звертатися за емоційною підтримкою до інших, однак також відображає й намагання жінок опанувати свої емоції, регулювати їх прояви. Ці жінки схильні до вираження своїх емоцій (хоча й досить тривало), використання емоційної підтримки, звертання до гумору, самоприйняття чи самозвинувачення, можуть звертатися до віри, Вищих сил, просячи у них допомоги. Ці жінки прагнуть навчитися навичкам саморегуляції емоцій в стресовій ситуації, зменшення переживань через неї.

«Уникаючий копінг» властивий для 30% молодих жінок, які схильні до заперечення проблеми, до відволікаючої поведінки, уникання необхідності вирішення проблеми, вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин. Молоді жінки, які обирають уникаючий копінг, докладають когнітивних чи й навіть фізичних зусиль для дистанціювання, уникання, відсторонення від стресора.

Адаптивний і найбільш успішний «Копінг, фокусований на проблемі» властивий для 25% студенток, 66,6% працюючих жінок, 31,2% безробітних і

33,3% мам в декретні. «Копінг, фокусований на емоціях» виявлено у 40% студенток і 16,7% працюючих жінок, у 31,2% безробітних і 41,7% мам у декреті. Ці жінки схильні до пошуку емоційної підтримки в інших та мають прагнення не лише до емоційного відреагування на події, а й до опанування власними стратегіями регуляції емоційної сфери у стресових ситуаціях.

«Уникаючий копінг» встановлено у 35% студенток, 16,7% працюючих жінок, у 37,5% безробітних і 25% молодих мам в декреті. Ці опитувані обирають свідоме чи неусвідомлене відволікання, дистанціювання від проблеми і необхідності її вирішувати.

Далі представлено результати опитування молодих жінок за сімейним положенням і наявністю дітей щодо виявів копінг-стратегій у стресових ситуаціях (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Копінг-стратегії за шкалою Ч. Карвера у молодих жінок (за поділом щодо сімейного положення і наявності дітей)

Копінг-стратегії	Сімейне положення						Діти			
	Заміжні (25 осіб)		У стосунках (20 осіб)		Самотні (15 осіб)		Є діти (40 осіб)		Немає дітей (20 осіб)	
Копінг, фокусований на проблемі	8	32%	8	40%	6	40%	16	40%	6	30%
Копінг, фокусований на емоціях	9	36%	5	25%	6	40%	14	35%	6	30%
Уникаючий копінг	8	32%	7	35%	3	20%	10	25%	8	40%

«Копінг, фокусований на проблемі» мають 32% заміжніх, і по 40% жінок у стосунках і самотніх жінок. «Копінг, фокусований на емоціях» встановлено у 36% заміжніх жінок, у 25% жінок у стосунках і в 40% самотніх.«Уникаючий копінг» спостерігається частіше у заміжніх (32%) та жінок у стосунках (35%), чим у самотніх жінок (20%).

Тобто маючи партнера, жінки частіше схильні уникати вирішення проблем і стресів, покладають надії на допомогу чоловіка у подоланні труднощів. А самотні жінки, дозволяючи собі довше переживати (виразна частина з них мають емоційно орієнтований копінг), також схильні й до

вирішення проблем (у 40% виявлено копінг, орієнтований на вирішенні проблем»).

У 40% жінок з дітьми і 30% бездітних жінок виявлено вибір адаптивного «копінгу, сфокусованого на проблемі», у третини опитаних (35% і 30% відповідно) встановлено вибори «копінгу, сфокусованого на емоціях». І решта опитуваних мають «уникаючий копінг» (25% жінок з дітьми і 40% жінок без дітей). Тобто тут постерігається перевага «проблемно-орієнтованого копінгу» у жінок з дітьми (на 10%), і «уникаючого копінгу» у жінок без дітей (на 15%).

Далі представимо результати опитування молодих жінок, які проживають в різних умовах територіального перебування – ВПО, МЗК, ДЗО (рис. 2.5.).

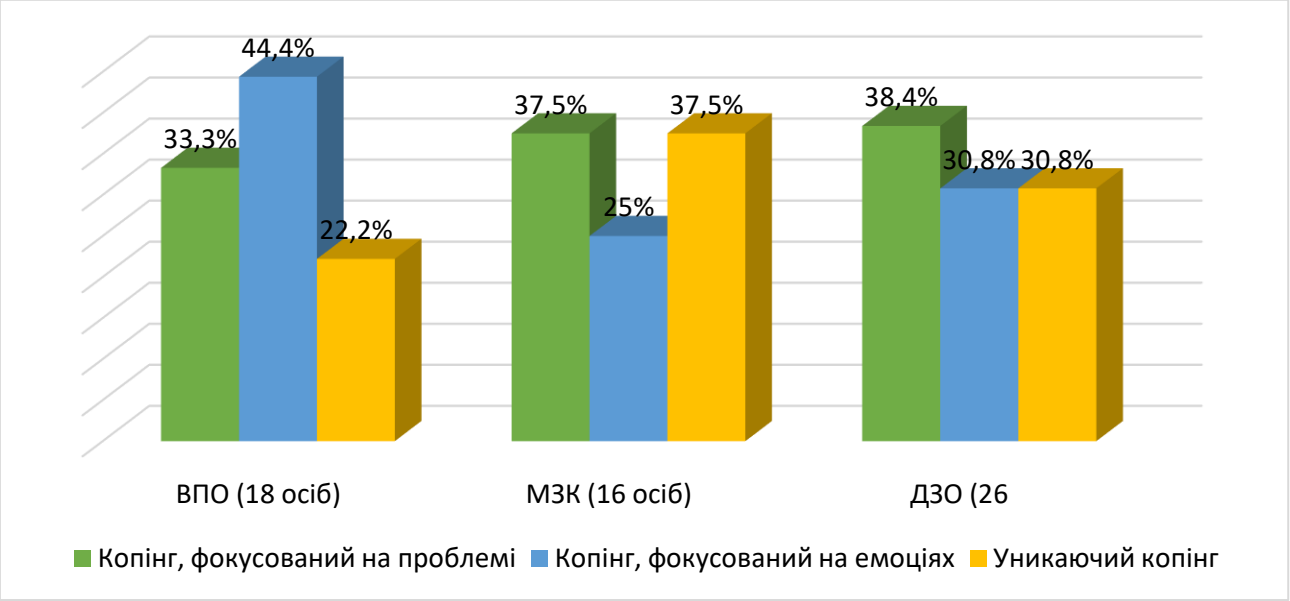


Рис. 2.5. Копінг-стратегії за шкалою Ч. Карвера у молодих жінок (за поділом щодо територіального статусу)

«Копінг, фокусований на проблемі» мають по третині кожної з підгруп опитуваних жінок – ВПО (33,3%), МЗК (37,5%), ДЗО (38,4%). Вони готові до вирішення проблем, активного докладання зусиль для подолання стресу та його наслідків.

«Копінг, фокусований на емоціях» частіше виявляється у ВПО (44,4%), ще досить помітно спостерігається у ДЗО (30,8%), і менш виразно – у МЗК (25%).

«Уникаючий копінг» властивий для 22,2% ВПО, 37,5% МЗК і 30,8% ДЗО, які надають перевагу униканню, відволіканню, дистанціюванню від проблем. Відтак, третина молодих жінок схильні до виборів копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем, і виразна частина з них – уникають стресів, стресових ситуацій, необхідності їх вирішення.

При цьому найбільш виразно адаптивний «копінг, сфокусований на проблемі» (на її вирішенні) властивий саме для працюючих молодих жінок (66,6%), та виявляється у третини жінок в декреті і безробітних, також цей копінг властивий для третини ВПО, МЗК, ДЗО. Тобто оптимальні прояви копінг-стратегій, що призводять до подолання стресів, вирішення проблем, властиві лише для третини молодих жінок. А решта опитуваних потребують психологічної підтримки і допомоги, розвитку навичок регуляції емоції, навчання плануванню та успішному втіленню кроків з вирішення проблем.

Далі ми проаналізували емоційні характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій – реагування на стрес, рівні переживання сприйнятого стресу. Для цього використали в опитуванні молодих жінок «Шкалу сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена. Нижче представлено результати опитування, що відображають перевагу середнього і високого рівнів сприйнятого стресу в респонденток (рис. 2.6).

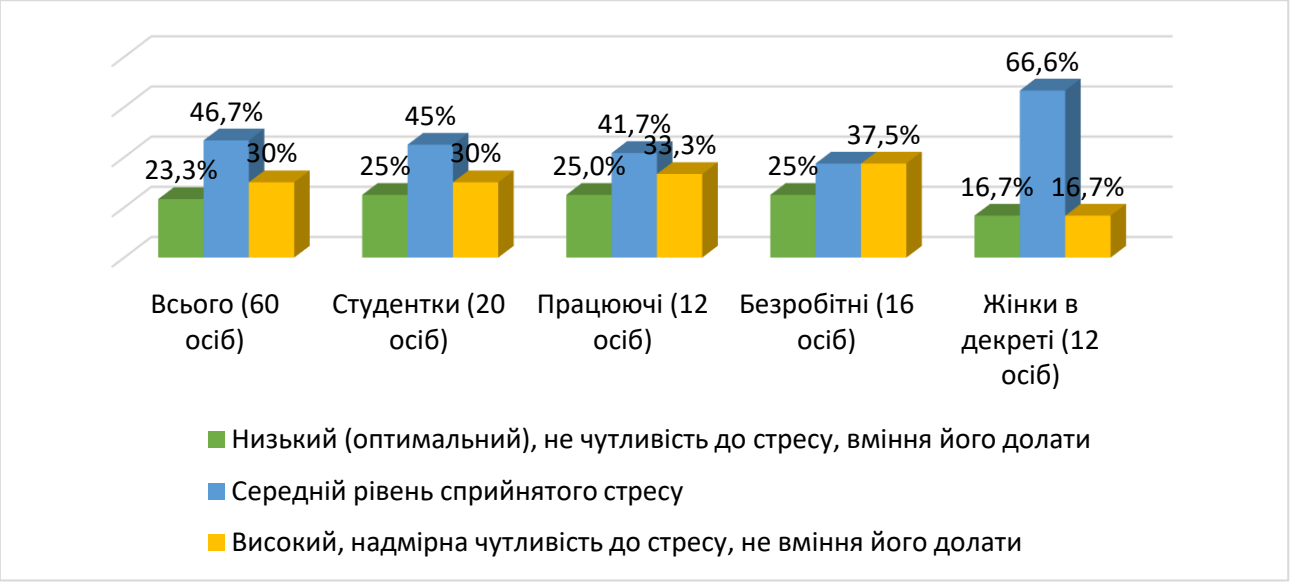


Рис. 2.6. Рівні стресу в молодих жінок за шкалою Ш. Коена (за поділом щодо соціального статусу)

Як бачимо, більшість опитаних мають середній рівень сприйнятого стресу (46,7%), вони переважно здатні регулювати свої емоції і поведінки у стресових подіях незначного кризового значення. Переважно розуміють свою роль у житті, здатні до контролю за його перебігом життя. Відчувають себе впевненими при вирішенні поточних завдань і виконання справ. При потраплянні у складні кризові ситуації, коли ресурсів не вистачає, – схильні до емоційного реагування, часто є роздратованими, сердяться на інших через те, що не можуть контролювати і впливати на перебіг справ. У важких ситуаціях можуть втрачати впевненість у собі, їм здається, що не здатні самостійно справитися із особистими проблемами.

Оптимальний низький рівень сприйнятого стресу мають лише 23,3% молодих жінок. Вони відчувають свою здатність вирішувати проблеми, успішно і конструктивно реагують на напружені ситуації. Вчасно помічають стрес-чинники та суперечливі ситуації, що дозволяє запобігати негативному впливу подій на стан їх здоров'я, перебіг справ. Вони мають бадьорий, енергійний настрій, активні у виконанні поточних справ і завдань, впевнені у

своїй спроможності справлятися із різними викликами, контролювати більшість подій в своєму житті.

У решти опитуваних (30% молодих жінок) спостерігається високий рівень сприйнятого стресу, вони часто роздратовані, знервовані, відчувають підвищену тривожність, напруженість, часто засмучуються через несподівані події. Вони відчувають негативні емоційні переживання, гніваються на себе та оточуючих, не здатні контролювати перебіг подій у своєму житті, не можуть впливати на вирішення стресових ситуацій. Ці респондентки часто мають знижену самооцінку, не впевнені у своїх здібностях, у можливості успішної самореалізації у різних сферах, не впевнені в собі, вважають себе негідними гарного ставлення, подарунків з боку інших. Саме ці жінки мають постійно заклопотаний вигляд, обтяжені поточними завданнями і справами, схильні накопичувати проблеми, не здатні вчасно вирішувати необхідні питання.

Серед студенток більшість мають середній рівень сприйнятого стресу (45%), проте у 25% виявлено оптимальний низький рівень, і решта 30% мають високу стресочутливість. У працюючих жінок переважають середні показники стресу (41,7%), ще 33,3% мають високі його прояви, а в решти встановлено оптимальний низький рівень – 25%. Очевидно, що працюючі жінки знають, як справлятися із стресами, і докладають відразу необхідних зусиль, щоб їх вирішити.

У безробітних жінок переважними так само є середній і високий (не оптимальний) рівні стресу (по 37,5%), і лише 25% мають оптимальний низький рівень. А для молодих мам в декреті властива перевага середнього рівня стресу (66,6%), і по 16,7% мають як низький (оптимальний), так і високий (не оптимальний) рівні переживання стресу.

Відтак, аналізуючи прояви сприйнятого стресу у жінок за соціальним статусом, бачимо, що оптимальні низькі показники властиві для 25% студенток і працюючих, 25% безробітних. Дещо менше вони властиві для жінок у декретні (16,7%). Негативні виразні прояви сприйнятого стресу властиві більшою мірою для безробітних жінок (37,5%), що очевидно

пов’язане саме із відсутністю роботи і заробітної плати, яка мала б забезпечувати умови для комфортного проживання. Крім того, високий стресу властивий для 30% студенток і 33,3% працюючих жінок і для 16,7% молодих мам в декреті. Зважаючи на те, що за цією шкалою оцінюється сприятливість до стресу протягом останнього місяця, можемо припустити, що в цей час студентки пережили напружений період сесії, а в працюючих жінок виникали свої виробничі труднощі.

Крім того, у молодих жінок також спостерігаються різні рівні стресу залежно від наявності чи відсутності дітей (табл. 2.4.).

Низький (оптимальний), не чутливість до стресу, вміння його долати мають 20% заміжніх і 20% жінок у стосунках та 33,3% самотніх жінок. Середній рівень сприйнятого стресу виявлено у переважної більшості опитаних (48% заміжніх і 50% жінок у стосунках та 40% жінок, які не мають партнера). Високий рівень, що вказує на надмірну чутливість до стресу, не вміння його долати, виявлено у 32% заміжніх, 30% жінок у стосунках і 26,7% самотніх жінок.

Таблиця 2.4.

Рівні стресу в молодих жінок за шкалою Ш. Коена (за поділом щодо сімейного положення і наявності дітей)

Рівень сприйнятого стресу	Сімейне положення						Діти			
	Заміжні (25 осіб)		У стосунках (20 осіб)		Самотні (15 осіб)		Є діти (40 осіб		Немає дітей (20 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Низький (оптимальний)	5	20%	4	20%	5	33,30%	4	10%	10	50%
Середній рівень	12	48%	10	50%	6	40%	22	55%	6	30%
Високий, надмірна чутливість до стресу	8	32%	6	30%	4	26,70%	14	35%	4	20%

Відтак, близько третини всіх жінок, незалежно від їх сімейного стану, переживають високий рівень стресу, однак низький, оптимальний рівень частіше властивий для самотніх жінок (на 13,3%), що вочевидь вказує на причину стресових переживань у чоловіку чи партнерові молодої жінки. Частково це може пов’язуватися із несенням служби у ЗСУ з боку чоловіка та

переживаннями дружини чи дівчини за його життя і стан здоров'я. Хоча й існує ймовірність, що стосунки з чоловіками, які не перебувають у ЗСУ, також можуть приносити не лише романтичні переживання, а й певні труднощі та стреси.

При цьому спостерігається значно більш виразні відмінності у переживанні стресу серед жінок, які мають дітей, і бездітних опитуваних. Оптимальний низький рівень стресу виявлено у більшості жінок, які не мають дітей (50%), у третини виявлено середній рівень, а в 20% – високий, не оптимальний рівень. А для жінок, які мають дітей, переважним є середній та високий рівні сприйнятого стресу за останній місяць (55% і 35%), і лише 10% з цих респонденток мають оптимальний низький рівень. тобто серед бездітних жінок на 40% більше осіб мають оптимальний низький рівень стресу, а жінки з дітьми на 15% частіше відчувають високий стрес, що пов'язаний з дітьми, їх безпекою, станом здоров'я, майбутнім.

Аналізуючи прояви сприйнятого стресу у різних категорій молодих жінок, бачимо, що рівні чутливості до стресу у жінок ВПО та мігранток дещо нижчі, чим у жінок, які залишилися жити у своїх регіонах (рис. 2.7.).

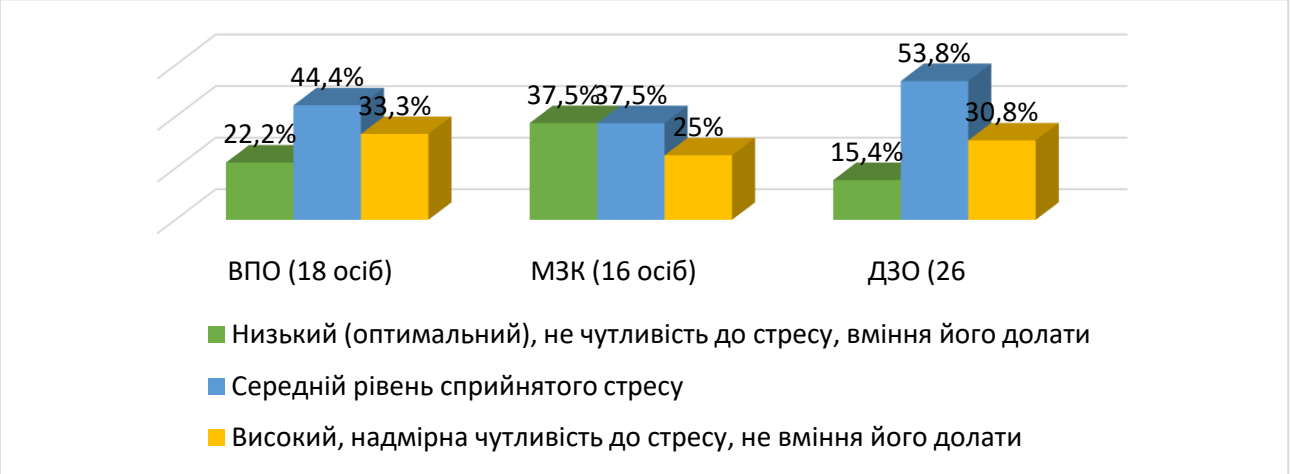


Рис. 2.7. Рівні стресу в молодих жінок за шкалою Ш. Коена (за поділом щодо територіального статусу)

Низький (оптимальний) рівень, що вказує на не чутливість до стресу, вміння його долати, властивий для 22,2% ВПО, для 37,5% МЗК і лише для

15,4% ДЗО. Саме ці жінки здатні вчасно помічати стреси, запобігати їх негативним наслідкам та впливу на свій стан здоров'я, адекватно вирішувати проблеми.

Середній рівень сприйнятого стресу виявлено у більшості всіх опитаних – 44,4% ВПО, 37,5% МЗК та 53,8% ДЗО. Ці респондентки схильні до проявів свідомого ставлення до виникаючих проблеми і труднощів, вміють їх долати, застосовуючи переважно адекватні стратегії. Однак часто обирають емоційні реакції замість зосередження на проблемі та її швидкому подоланні. У надмірно складних ситуаціях розгублюються, не можуть швидко зорієнтуватися, відчувають дефіцит ресурсів і підтримки, що викликає роздратування, знижує віру у свої сили і спроможність подолати проблеми.

Високий рівень, що вказує на надмірну чутливість до стресу, не вміння його здолати, властивий для 33,3% ВПО, 25% МЗК та 30,8% ДЗО. Тобто загалом близько третини молодих жінок, які залишаються вдома і переїхали у більш безпечні регіони України (ВПО), відчувають високий стрес. По-перше, це пов'язане із постійними загрозами для життя і здоров'я, труднощами життєдіяльності під час війни, а по-друге, через хронічні переживання, не можливості розслабитися, отримати перепочинок, нервова система все одно зношується, і викликає фонове відчуття тривоги, напруження, знижує соматичну опірність організму до стресів. Саме тому жінкам в Україні частіше здається, що вони відчувають стрес, на який вони списують більшість незрозумілих симптомів та власних промахів, невдач. Серед мігранток закордон високий рівень стресу протягом останнього місяця мають 25% осіб, які також гостро реагували на поточні труднощі, пов'язані із облаштуванням свого життя і хвилювань за рідних, які залишилися в Україні, однак порівняно з іншими групами опитуваних, саме серед МЗК найбільше осіб мають оптимальний низький рівень стресу (на 37,5%, що на 15,3% більше, чим серед ВПО, і на 22,1% більше, чим серед ДЗО). Це дає змогу зробити висновок, що хоча життя мігранта закордоном не є легким та безхмарним, все ж кількість стресів у молодих жінок цієї категорії значно менша, і вони, маючи змогу

відпочити і зосередитися на своїх пріоритетах, мають кращі можливості із вчасного розпізнавання та подолання стресових ситуацій найбільш оптимальним шляхом, обираючи конструктивні копінг-стратегії.

Перейдемо до аналізу особистісних характеристик, що впливають на вибір копінг-стратегій: резильєнтність (життєстійкість); здатність до посттравматичного зростання. Для цього проаналізуємо отримані результати за проявами резильєнтності у молодих жінок. Застосовуючи «Шкалу резильєнтності» (CD-RISC-10), отримано такі прояви резильєнтності у молодих жінок (рис. 2.8).

Високий рівень резильєнтності властивий для 25% опитаних, які здатні пристосуватися до змін, вміло долають різні перешкоди і виклики на шляху досягнення запланованих успіхів. Ці жінки схильні до раціонального подолання стресових ситуацій, можуть зосередитися на вирішенні проблем навіть під впливом тиску чи в умовах недостатності ресурсів і знань. Вони можуть різнобічно проаналізувати проблему, знайти позитивний аспект у поточній ситуації чи її наслідках. Вміло регулюють свої емоції, долають негативні переживання, здатні швидко відновити свої ресурси після пережитих кризових подій, стресів, проблем. Впевнені в собі, вважають себе сильними, продуктивними, успішними в житті.

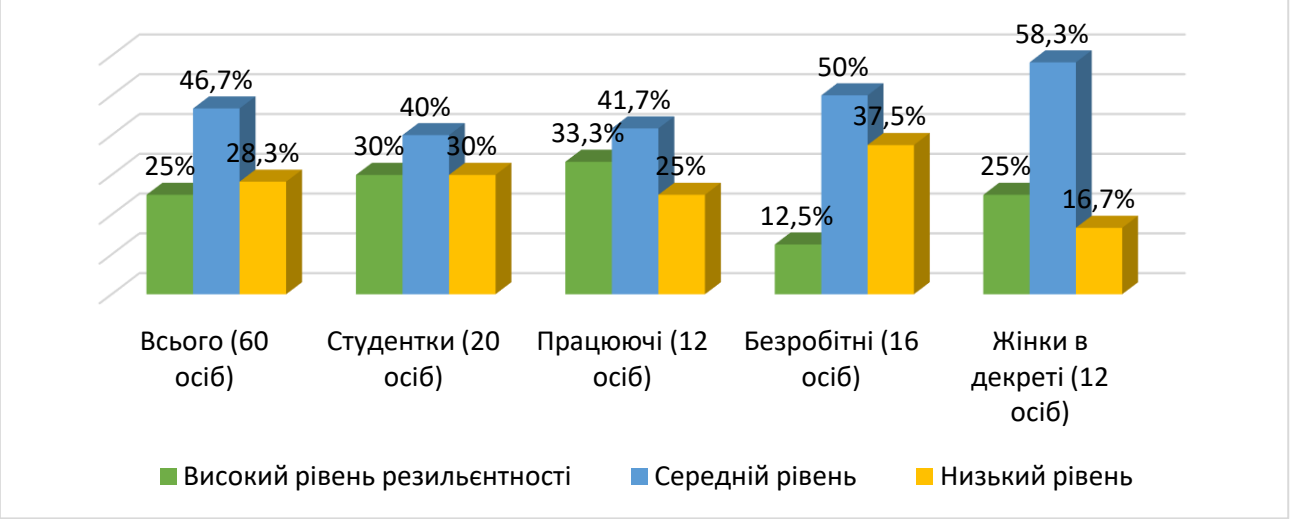


Рис. 2.8. Рівні резильєнтності за шкалою К. Коннора-Дж. Девідсона у молодих жінок (за поділом щодо соціального статусу)

Майже половина опитаних жінок мають середній рівень резильєнтності (46,7%). Вони мають посередні здібності до пристосування до змін, можуть самостійно подолати більшість проблем у своєму житті. Справляючись із складними ситуаціями, вони не відчувають себе сильнішими, не можуть визнати позитивний вплив пережитої події для досвіду. Для успішного відновленні після пережитих психотравматичних подій потребують більш тривалого проміжку часу і виразніших ресурсів, чим респондентки із високим рівнем резильєнтності.

У решти молодих жінок встановлено низький рівень резильєнтності (28,3%). Вони не вміють пристосовуватися до змін, не здатні проаналізувати різні сторони проблеми, щоб швидко її вирішити. Не вміють сприймати позитивні і аспекти стресових ситуацій, щоб навчитися вирішувати подібні проблеми в майбутньому. Також потребують тривалого часу і зусиль для відновлення після пережитих стресів і проблем, надовго застрягають у негативних переживаннях через пережиті події. При потраплянні у нові стресові ситуації відчувають себе розгубленими, не самостійними, не здатними справитися із труднощами, бар'єрами на шляху до виконання поставлених завдань.

Серед студенток більшість мають середній рівень (40%), і по 30% мають як оптимальний високий, так і негативний низький рівень резильєнтності. У працюючих жінок так само більшість мають середній рівень (41,7%), у третини виявлено оптимальний високий (33,3%), а решта 25% мають низьку результативність. Безробітні жінки при перевазі середнього рівня резильєнтності (у 50%) також мають виразний прояв низької резильєнтності (у 37,5%). І лише 12,5% безробітних осіб мають високу резильєнтність. Очевидно, що відсутність роботи є виразним чинником, що впливає на стійкість до стресів та вміння їх вирішувати і долати. У молодих мам в декреті також виявлено перевагу середнього рівня резильєнтності (58,3%), і ще 25% мають оптимальний високий рівень. Відтак високий рівень резильєнтності властивий для третини студенток і працюючих осіб, 25% молодих мам в

декреті, значно менше характерний для безробітних жінок. Низьку резильєнтність найбільш виразно мають безробітні жінки, в 37,5% яких виявлено не здатність опиратися стресам, не вміння швидко відновлюватися після психотравматичних подій, невдач, стресів та їх наслідків.

Продовжуючи аналізувати прояви резильєнтності, представимо дані опитування жінок відповідно до їх сімейного положення і наявності дітей (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Рівні резильєнтності за шкалою К. Коннора-Дж. Девідсона у молодих жінок (за поділом щодо сімейного положення і наявності дітей)

Рівні резильєнтності	Сімейне положення						Діти			
	Заміжні (25 осіб)		У стосунках (20 осіб)		Самотні (15 осіб)		Є діти (40 осіб)		Немає дітей (20 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Високий рівень	6	24%	5	25%	4	26,7%	10	25%	5	25%
Середній рівень	10	40%	10	50%	8	53,3%	18	45%	10	50%
Низький рівень	9	36%	5	25%	3	20%	12	30%	5	25%

Високий рівень резильєнтності властивий для 24% заміжніх, 25% жінок у стосунках і 26,7% самотніх жінок (подібно у всіх категоріях опитаних), водночас більшість самотніх та жінок у стосунках мають середній рівень резильєнтності, що виразно більше, чим у заміжніх жінок. А низький рівень резильєнтності властивий для 36% заміжні жінок, 25% жінок у стосунках і лише 20% самотніх жінок. Ймовірно, самотні жінки мають вищу здатність до опору і успішного вирішення стресів, швидкого відновлення після них, оскільки мають менше сподівань на партнера, який обіцяв допомогти, і не стримав обіцяного, чи завдяки використанню більш продуктивних стратегій поведінки (без огляду на думку партнера та його дозвіл).

Щодо резильєнтності молодих жінок з дітьми та без дітей – по 25% всіх опитуваних мають високий рівень, більшості властива середня резильєнтність, а низька – частіше зустрічається у молодих мам з дітьми (30%), чим у жінок без дітей (25%).

При цьому спостерігається вища резильєнтність у жінок ВПО і мігранток, чим у тих, хто залишився вдома (ДЗО) (рис. 2.9.).

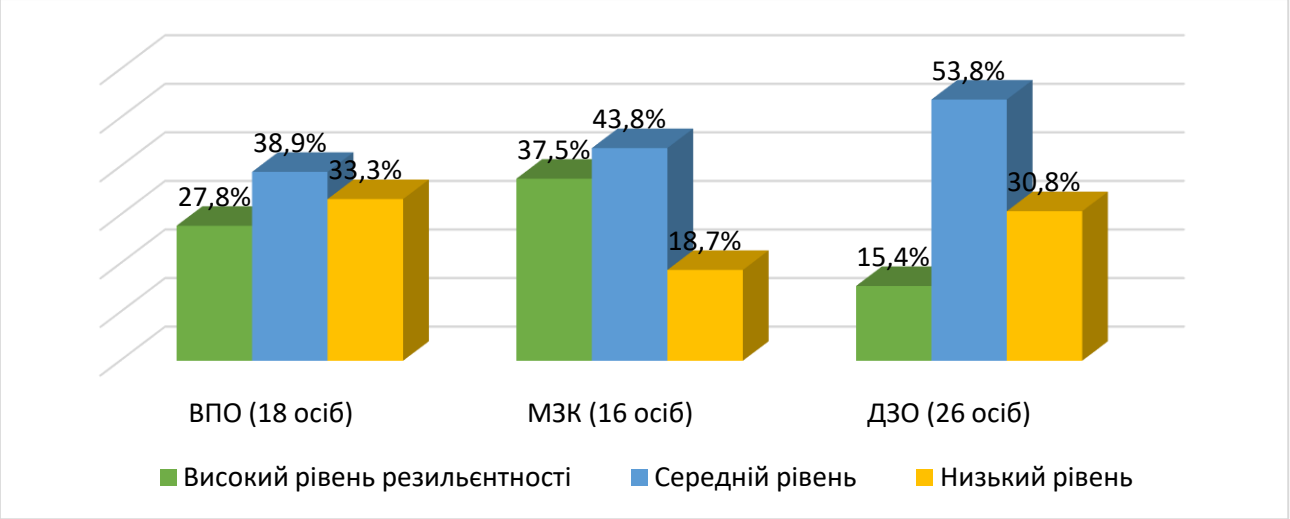


Рис. 2.9. Рівні резильєнтності за шкалою К. Коннора-Дж. Девідсона у молодих жінок (за поділом щодо територіального статусу)

Високий рівень резильєнтності властивий для 27,8% ВПО, 37,5% МЗК, і лише 15,4%% ДЗО. Ці жінки здатні успішно долати стресу, швидко відновлювати ресурси після пережитих психотравматичних подій.

Середня резильєнтність характерна для більшості опитаних (38,9% ВПО, 43,8% МЗК, 53,8% ДЗО), однак низька резильєнтність – переважно властива для третини ВПО (33,3%) і ДЗО (30,8%), і значно менше властива для МЗК (18,7%). Тобто високий рівень спостерігається переважно у ВПО і МЗК, що вказує на здатність справлятися із стресами та швидко відновлюватися після них. А ДЗО мають тривалі переживання хронічного стресу, меншу здатність опиратися йому та відновлюватися після його впливу, часто обирають не конструктивні стратегії копінгу. При цьому низька резильєнтність частіше властива саме для ДЗО (на 12,1% більше, чим у МЗК), а також властива для третини ВПО, що дає змогу зробити висновок про те, що жінки, які залишаються в Україні (на своєму місці проживання чи у місці передислокації у безпечніший регіон) частіше мають низьку резильєнтність, чим мігрантки закордон.

З огляду на вищевказане, місце перебування – у безпеці за кодоном, у безпечнішому регіоні в Україні, чи залишаючись на постійному місці проживання, впливає на здатність молодих жінок реагувати на стреси, опиратися їх впливам, успішно вирішувати проблеми, швидко відновлюватися після пережитих подій. На нашу думку, це пов'язане не лише із когнітивними процесами сприйняття інформації з оточуючого світу, вміннями її опрацьовувати та приймати відповідальні рішення на основі дотримання особистісних пріоритетів, а й із фізіологічними процесами, що відбуваються в організмі, що постійно переживає стрес, напругу, не має можливості відпочити, виспатися, чує і бачить постійні вибухи, знаходиться у зоні підвищеної небезпеки (наприклад, у прикордонних областях чи умовно близько до лінії боєзіткнення). Постійно переживаючи стрес, молоді жінки відчувають зниження психосоматичної опірності організму до сезонних та хронічних захворювань, а їх гормональний фон відрізняється підвищеними показниками стресозалежних гормонів (кортизолу, адреналіну), що є корисними лише при короткочасному впливі на організм. Крім того, ці молоді жінки мають знижені когнітивні можливості (розсіяність уваги, погіршання пам'яті і процесів мислення), що виснажує, уповільнює виконання щоденних побутових і професійних завдань, призводить до частіших помилок, забування важливої інформації, що знижує задоволеність від себе, роботи, життя.

Далі при вивченні особистісних характеристик впливу на вибір копінг-стратегій ми приділили увагу здатності особистості до посттравматичного зростання, для чого використали в опитуванні молодих жінок «Опитувальник посттравматичного зростання» (PGI; R. Tedeschi, L. Calhoun) (рис. 2.10.).

За шкалою «ставлення до інших» (стосунки з оточуючими) високі показники мають 26,7% осіб, середній – 55% жінок. Вони здатні помічати і цінувати свої близькі стосунки з людьми, відкрито проявляють свою симпатію і дружелюбність у спілкуванні з іншими, демонструють емпатію, співчуття до оточуючих. Внаслідок пережитих стресових подій стали краще розуміти

потреби інших, схильні до співпраці та взаємодії з іншими людьми. у 18,3% жінок встановлено низькі показники.

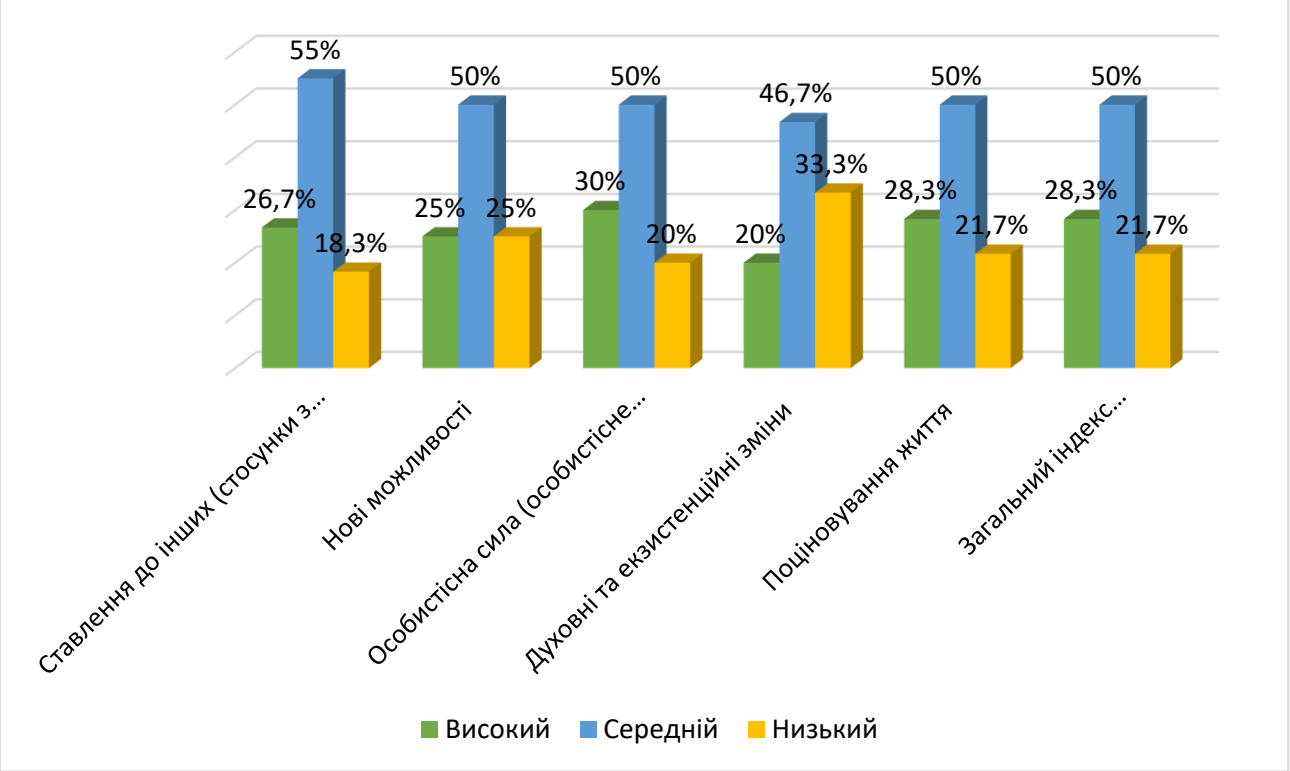


Рис. 2.10. Характеристики і рівні здатності до посттравматичного зростання за шкалою PGI у молодих жінок

За шкалою «нові можливості» половина жінок мають середній рівень, і 25% - високий. Вони здатні розуміти, що є важливим в їх житті, вміють помічати виникнення нових інтересів у житті, планують новий шлях свого життя. Здатні помітити нові можливості, що відкрилися їм внаслідок переживання стресових подій. У решти (25% жінок) встановлено низькі показники, тобто вони не вміють аналізувати пережиті події та помітити доступні нові можливості, яких раніше у не було.

За шкалою «особистісна сила» (особистісне зміцнення) 30% жінок мають високий рівень, відчувають зростання впевненості у собі, у тому, що вони здатні справлятися із труднощами. Ще 50% мають середній рівень, вони також відчувають, що стали більш активними і рішучими, щоб вносити зміни в своє життя. у решти 20% осіб виявлено зниження особистісної сили, вони не

вважають себе сильнішими, чим це було раніше, до переживання стресової події.

За шкалою «духовні та екзистенційні зміни» 20% жінок мають високий рівень, 46,7% середній. Вони стали краще розуміти сенс життя після пережитої травматичної події, змінили власні життєві переконання, помітили зростання єдності і гармонії зі світом. У решти осіб (33,3%) не виявлено духовного просвітління та змін у поглядах на сенс життя і ставлення до світу, до людських цінностей.

За шкалою «поціновування життя» 28,3% осіб мають високий рівень, ще 50% – середній. Вони підвищили свою здатність цінувати життя, усвідомлювати можливості покращення його різних сторін. Почали свідомо ставитися до кожного дня та позитивно дивитися у майбутнє. Решта опитаних (21,7%) мають низький рівень поціновування життя, вони не стали більш усвідомлено ставитися до життя, до можливості змінити його на краще.

За інтегральним індексом «посттравматичного зростання» високий рівень мають 28,3% жінок, які адекватно оцінюють свої можливості після пережитих стресів і травматичних подій, вміють помічати нові можливості, відчувають особистісну силу та позитивні зміни у стосунках з оточуючими. Вони відчувають здатність до успішної адаптації у поточному житті, оптимістично ставляться до майбутнього життя.

У 50% жінок встановлено середній індекс посттравматичного зростання. Вони мають епізодичні, не стійкі прояви усвідомлення можливостей позитивного впливу пережитих подій на поточне і майбутнє життя. загалом розуміють можливість стати більш продуктивними і сильнішими у майбутньому, однак у поточному моменті не готові сприймати цінність пережитих подій.

У решти опитаних (21,7% жінок) встановлено низький індекс посттравматичного зростання. Ці опитувані не мають здатності до посттравматичного зростання, сфокусовані на негативних переживаннях стресових. кризових подій, гостро реагують на стрес і його наслідки. Не

довіряють своїм силам і можливостям відновитися, застосувати набутий досвіду у подібних ситуаціях в майбутньому. Не відчувають енергії, щоб справлятися із проблемами, самостійно долати сучасні виклики життя.

Відповідно до опитаних молодих жінок з поділом за їх соціальним статусом бачимо, що здатність до посттравматичного зростання частіше властива для студенток і працюючих жінок (рис. 2.11).

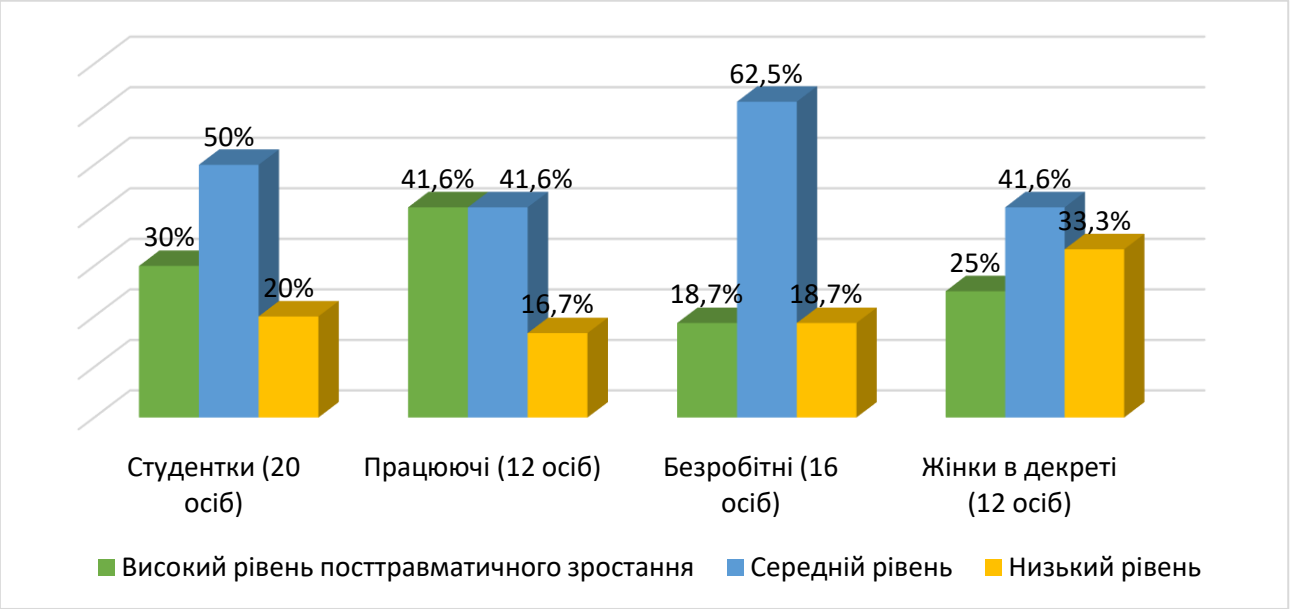


Рис. 2.11. Рівні здатності до посттравматичного зростання за шкалою PGI у молодих жінок (за поділом щодо соціального статусу)

Високий рівень інтегрального індексу «посттравматичного зростання» властивий для 30% студенток, 41,6% працюючих жінок, і меншої кількості безробітних і жінок у декреті (18,7% і 25%). Ці жінки адекватно оцінюють власні сили і можливості після пережитих стресових ситуацій, вміють помічати нові можливості після травматичних подій, відчувають особистісну силу та зміни у стосунках з оточуючими. Вони здатні успішно адаптуватися у поточному житті та спланувати й реалізувати більш успішне майбутнє життя. У більшості опитаних виявлено середні прояви здатності до посттравматичного зростання (від 41,6% до 62,5%), а низький рівень – виявлено у 20% студенток, 16,7% працюючих, 18,7% безробітних, і третини жінок у декреті. Ці жінки не мають здатності до посттравматичного зростання,

зациклені на негативних переживаннях травматичних подій, гостро реагують на стрес і його наслідки, не вірять у власні сили, не здатні відновитися після перенесених труднощів. Не мають енергії, щоб справлятися із проблемами, не вірять у власні можливості щодо самостійного подолання викликів життя.

Нижче представлено дані щодо переважних рівнів посттравматичного зростання в опитуваних жінок, з поділом за сімейним положенням і наявністю дітей (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Рівні здатності до посттравматичного зростання за шкалою PGI у молодих жінок (за поділом щодо сімейного положення і наявності дітей)

Рівні пост-травматичного зростання	Сімейне положення						Діти			
	Заміжні (25 осіб)		У стосунках (20 осіб)		Самотні (15 осіб)		Є діти (40 осіб)		Немає дітей (20 осіб)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Високий рівень	6	24%	7	35%	4	26,7%	7	17,5%	10	50%
Середній рівень	14	56%	8	40%	8	53,3%	25	62,5%	5	25%
Низький рівень	5	20%	5	25%	3	20%	8	20%	5	25%

Високий рівень посттравматичного зростання мають 2;% заміжніх, 35% жінок у стосунках, 26,7% самотніх жінок. Середній – виявлено більш, ніж у половини заміжніх і самотніх і 20% жінок у стосунках. А низький рівень здатності до посттравматичного зростання встановлено у 20% заміжніх і самотніх та 25% жінок у стосунках. Тобто загалом наявність партнера з не впливає на здатність жінки на здатність до посттравматичного зростання.

А ось щодо дітей – то тут спостерігається певна відмінність – високу здатність до посттравматичного зростання проявляють 17,5% жінок з дітьми та 50% жінок без дітей, які можуть приділити собі час і зусилля для особистісного зростання, глибинного аналізу подій та їх наслідків, пошуку сенсів життя після пережитих травматичних подій і стресів. Середній рівень = мають більшість жінок з дітьми (62,5%) і 25% жінок без дітей, а низький – проявляється у подібно у 20% жінок з дітьми та 25% жінок без дітей.

Дані щодо можливості посттравматичного зростання серед молодих жінок за місцем проживання наведено на рис. 2.12.

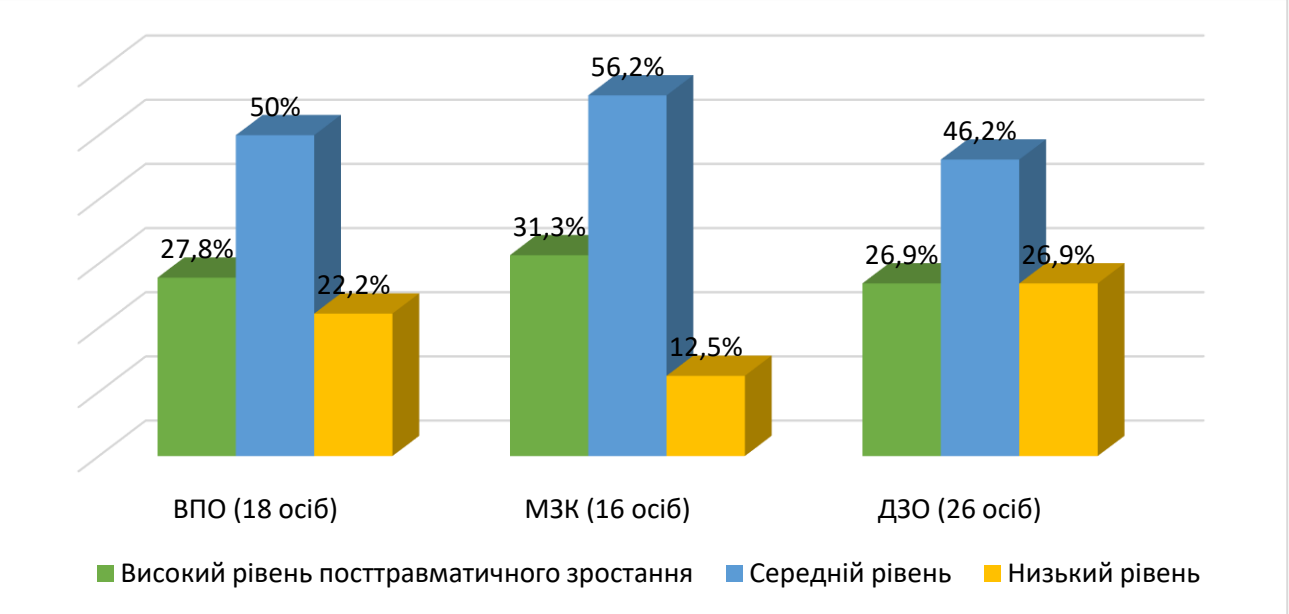


Рис. 2.12. Рівні здатності до посттравматичного зростання за шкалою PGI у молодих жінок (за поділом щодо територіального статусу)

Високий рівень посттравматичного зростання мають 27,8% ВПО, 31,3% МЗК, і 26,9% ДЗО. Ці жінки адекватно реагують на стрес, здатні швидко відновитися після його подолання, можуть побачити нові можливості, покращення стосунків з іншими та особистісний розвиток внаслідок пережитих стресів і проблем. Вірять у власні сили і здібності справлятися із проблемами і планують краще майбутнє.

Середній рівень здатності до посттравматичного зростання мають 50% ВПО, 56,2% МЗК і 46,2% ДЗО. Вони мають епізодичні, не стійкі можливості щодо усвідомлення можливостей позитивного впливу пережитих подій на поточне і майбутнє життя. Не завжди здатні адекватно сприймати можливості для зростання після пережитої травматичної події.

У решти опитаних (22,2% ВПО, 12,5% МЗК, 26,9% ДЗО) виявлено низьку здатність до посттравматичного зростання. Ці жінки не здатні до відчуття власних можливостей, мають фіксацію на негативних переживаннях стресів і травматичних подій, гостро реагують на стрес і його наслідки, не

вірять у власні сили, не мають енергії, щоб справлятися із проблемами самостійно. Помічаємо, що при порівняно подібних результатах прояву високої здатності до посттравматичного зростання у різних категорій жінок, низький її рівень властивий більшою мірою для ВПО (22,2%) і ДЗО (26,9%), у той час як мігрантки за кордон мають кращі можливості розвитку цієї здатності (у них низький рівень властивий лише для 12,5% осіб).

Маємо можливість проаналізувати прояви поведінкових, емоційних та особистісних характеристик, що впливають на вибір копінг-стратегій у молодих жінок. Для цього представимо отримані результати респонденток, які обирають три види копінгу: «Проблемно-фокусований» (20 осіб), «Емоційно-фокусований» (22 осіб) та «Уникаючий копінг» (18 осіб) (табл. 2.7.).

Жінки з вибором «Проблемно-фокусованого» копінгу (20 осіб) мають вибори таких типових поведінкових стратегій при вирішенні стресів, як «усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» (75%) та «звертання за соціальною підтримкою» (25%), відрізняються перевагою низького (оптимального) та середнього рівні сприйнятого стресу (по 50%), високого і середнього рівнів резильєнтності (75% і 25%) та здатності до посттравматичного зростання (85% і 15%). Тобто вказані поведінкові, емоційні та особистісні чинники сприяють виборам адаптивних копінг-стратегій, що допомагають вирішувати проблеми і долати стрес молодим жінкам.

Жінки з вибором «Емоційно-фокусованого» копінгу (22 осіб) мають перевагу виборів таких стратегій поведінки у стресових ситуаціях: «емоційне відреагування (шок, розпач)» (45,5%), «звертання за соціальної підтримкою» (31,8%), «не свідоме використання відволікаючих дій» (18,2%). Також ці опитувані відрізняються перевагою високого (не оптимального) сприйнятого стресу (81,8%), оскільки емоційно гостро реагують на нього. І їм властивий середній рівень резильєнтності (81,8%) та здатності до посттравматичного зростання (100%).

Таблиця 2.7.

Психологічні особливості вибору копінг-стратегій у молодих жінок

	«Проблемно-фокусований» (20 осіб)		«Емоційно-фокусований» (22 осіб)		«Уникаючий копінг» (18 осіб)	
Копінг (за анкетою)						
Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми	15	75%	-		-	
Звертання за соціальною підтримкою	5	25%	7	31,8%	-	
Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість			10	45,5%	-	
Емоційне дистанціювання			1	4,5%	8	44,4%
Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка			4	18,2%	10	55,6%
Сприйнятий стрес						
Низький (оптимальний), не чутливість до стресу, вміння його долати	10	50%	-		4	22,2%
Середній рівень	10	50%	4	18,2%	14	77,8%
Високий, надмірна чутливість до стресу, не вміння його долати	-		18	81,8%	-	
Рівні резильєнтності						
Високий рівень	15	75%	-		-	
Середній рівень	5	25%	18	81,8%	5	27,8%
Низький рівень	-		4	18,2%	13	72,2%
Загальний індекс «посттравматичного зростання»						
Високий рівень	17	85%	-		-	
Середній рівень	3	15%	22	100%	5	27,8%
Низький рівень			-		13	72,2%

Жінки з вибором «Уникаючого копінгу» (18 осіб) переважно обирають не адаптивні стратегії поведінки у стресових ситуаціях – «Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка» (55,6%) і «Емоційне дистанціювання» (44,4%). Вони переважно мають середній рівень сприйнятого стресу (77,8%), оскільки дуже часто намагаються никати його, обминати гострі ситуації та свідомо докладають зусиль, щоб обійти, уникнути необхідності вирішувати проблеми. Ще їм властивий низький рівень резильєнтності та здатності до посттравматичного зростання (по 72,2%). Тобто ці жінки внаслідок своїх поведінкових, емоційних, особистісних характеристик часто схильні до відволікання, уникання, відходу від стресових ситуацій, когнітивних і фізичних дій з

дистанціювання від проблем. Крім того, вони часто не впевнені у своїх силах і здібностях, щоб успішно вирішувати ці проблеми, відрізняються недостатньою стійкістю до стресів, резильєнтністю та здатністю до посттравматичного зростання. Це накладає відбиток на їх особистісні риси, на поведінкові характеристики, і знижує їх успішність у житті, продуктивність діяльності, відчуття впевненості у власній можливості контролювати перебіг життя, оптимістично дивитися у майбутнє.

З метою виявлення особливостей використання копінг-стратегій жінками в умовах війни було здійснено класифікацію респонденток за домінантним типом копінгу: проблемно-фокусованим, емоційно-фокусованим та уникаючим. Наступним етапом дослідження став кореляційний аналіз, який дав змогу визначити взаємозв'язки між типом копінгу, рівнем сприйнятого стресу, резильєнтністю та здатністю до посттравматичного зростання (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8.

Кореляції між копінг-стратегіями та психологічними змінними у молодих жінок

Змінні	Проблемно-фокусований	Емоційно-фокусований	Уникаючий копінг
Усвідомлений аналіз і вирішення проблеми	0.68		-0.47
Звертання за соціальною підтримкою	0.41	0.57	
Емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість		0.68	
Емоційне дистанціювання			0.53
Несвідоме використання відволікаючих стратегій (шопінг, нераціональна харчова поведінка			0.71
Сприйнятий стрес	-0.49	0.57	0.42
Резильєнтність	0.52	-0.39	-0.51
Загальний індекс «посттравматичного зростання»	0.44		-0.44

*$p < 0.05$

У межах дослідження було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (Додаток Е) з метою виявлення взаємозв'язків між вибором

проблемно-фокусованого копінгу та конкретними поведінковими стратегіями, що застосовуються молодими жінками у стресових ситуаціях.

Проблемно-фокусований копінг орієнтований на активне вирішення ситуації, усунення джерела стресу та застосування когнітивних і поведінкових зусиль для досягнення контролю над подіями. Результати аналізу виявили статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем проблемно-фокусованого копінгу та стратегією «усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» (r = 0.68). Цей результат свідчить про те, що чим більш вираженим є проблемно-орієнтований стиль подолання стресу, тим частіше респондентки вдаються до рефлексивного осмислення ситуації та її активного вирішення. Тобто така поведінка відповідає адаптивному функціонуванню особистості в умовах стресу, сприяє відновленню контролю над ситуацією та зниженню емоційної напруги. Крім того, було виявлено позитивну кореляцію між проблемно-фокусованим копінгом та стратегією «звертання за соціальною підтримкою» (r = 0.41). Це означає, що особи з переважанням раціонального стилю подолання також схильні звертатися по допомогу до значущих інших (родичів, друзів, колег), що підкреслює їхню здатність використовувати соціальні ресурси у складних життєвих ситуаціях. Така стратегія вважається конструктивною, оскільки поєднує емоційну регуляцію через комунікацію з пошуком інформаційної або практичної підтримки.

Результати аналізу показали негативний кореляційний зв'язок між рівнем проблемно-фокусованого копінгу та рівнем суб'єктивно сприйнятого стресу

(r = -0.49). Цей зв'язок свідчить про те, що чим активніше особа застосовує раціональні, орієнтовані на вирішення проблеми стратегії, тим нижчим є рівень пережитого стресу. Така закономірність є теоретично обґрунтованою: раціональне опрацювання ситуації знижує відчуття безпорадності та суб'єктивної загрози, пов'язаної з подією, а відповідно – й знижує відчуття сприйнятого стресу.

Аналіз виявив позитивний статистично значущий зв’язок між проблемно-фокусованим копінгом і рівнем психологічної стійкості (резильєнтності)
(r = 0.52). Це означає, що особи з вищою здатністю до мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях (тобто більш резильєнтні) частіше обирають продуктивні, адаптивні стратегії подолання. Отриманий результат кореляційного аналізу підтверджує уявлення про резильєнтність як чинник, що сприяє конструктивній поведінці у кризових умовах. Було також проаналізовано кореляцію між рівнем проблемно-фокусованого копінгу та загальним індексом посттравматичного зростання. Зв’язок виявився позитивним і статистично значущим (r = 0.44). Це свідчить про те, що особи, які схильні активно вирішувати проблеми та критично осмислювати ситуації, мають вищу ймовірність пережити позитивні особистісні зміни внаслідок складного життєвого досвіду (зростання ціннісних орієнтацій, саморозуміння, зміцнення зв’язків з іншими людьми тощо). Проблемно-фокусований копінг у цьому контексті може виступати як один із механізмів перетворення травми в точку особистісного розвитку.

Також виявлено статистично значущий сильний позитивний зв’язок між емоційно-фокусованим копінгом і стратегією емоційного відреагування (r = 0.68). Це свідчить, що жінки, які віддають перевагу емоційно-фокусованим стратегіям, у ситуаціях стресу схильні проявляти сильні емоційні реакції, такі як розгубленість, шок, плач або емоційне виснаження. Це відповідає характеристикам емоційно-орієнтованих копінг-реакцій, коли енергія спрямована не на вирішення проблеми, а на зниження емоційного дискомфорту. Спостерігається помірна позитивна кореляція між емоційно-фокусованим копінгом і пошуком соціальної підтримки (r = 0.57). Отже, частина респонденток із домінуванням емоційного копінгу схильні звертатися до значущих інших осіб за підтримкою в кризових ситуаціях, що може розглядатися як компенсаторна або емоційно-регулююча стратегія.

Кореляційний аналіз виявив слабкий негативний, але незначущий зв’язок з раціональним вирішенням проблем (r = -0.21). Це вказує на те, що когнітивна активність і орієнтація на аналіз проблеми не є притаманними для даного типу копінгу. Хоча спостерігався слабкий позитивний зв’язок між емоційно-фокусованим копінгом та емоційним дистанціюванням (r = 0.26), він не досяг статистичної значущості (p > 0.05). Це може свідчити про певні намагання уникнути інтенсивності емоцій через тимчасове відсторонення, однак ця стратегія не є домінуючою. Рівень кореляції між емоційно-фокусованим копінгом та несвідомими відволікаючими діями був низьким і незначущим (r = 0.19). Це свідчить, що респондентки з емоційно-фокусованим стилем рідко використовують дії як шопінг або неусвідомлену їжу як засіб подолання стресу.

Виявлено позитивний статистично значущий кореляційний зв’язок між емоційно-фокусованим копінгом та рівнем суб’єктивно сприйнятого стресу (r = 0.57). Це свідчить про те, що чим частіше респонденти вдаються до стратегій емоційного реагування (шоку, розпачу, тривоги), тим вищий рівень стресу вони переживають. Емоційна акцентуація на подіях, що викликають напруження, без супроводу раціонального аналізу, підсилює відчуття безконтрольності та загрози, що узгоджується з емпіричними даними попередніх досліджень. Крім того, виявлено негативний зв’язок між емоційно-фокусованим копінгом і резильєнтністю (r = –0.39). Цей результат може свідчити про те, що респондентки з нижчим рівнем психологічної стійкості частіше орієнтуються на емоційне відреагування, що не супроводжується активною поведінкою або когнітивною переробкою ситуації. Відсутність внутрішніх ресурсів може знижувати здатність до конструктивного подолання стресу.

Кореляційний зв’язок між емоційно-фокусованим копінгом та загальним індексом посттравматичного зростання не виявлено на статистично значущому рівні. Незважаючи на те, що деякі учасниці з емоційно-фокусованими реакціями демонструють ознаки особистісного зростання, такі

стратегії не є стійко пов’язаними з переживанням позитивних трансформацій після травматичних подій у загальній вибірці.

Отримано високу позитивну кореляцію між уникаючим копінгом та використанням відволікаючих стратегій (r = 0.71). Це свідчить, що респондентки, які обирають уникаючий стиль поведінки в умовах стресу, часто вдаються до компенсаторних або імпульсивних дій з метою уникнення усвідомленого контакту з проблемою. Зафіксовано помірний позитивний зв’язок між уникаючим копінгом і емоційним дистанціюванням (r = 0.53). Це свідчить про схильність до емоційної відстороненості, холодності, зниження емоційної залученості як способу збереження внутрішньої рівноваги в умовах дистресу. Кореляційний аналіз показав негативний і статистично значущий зв’язок між уникаючим копінгом та активним вирішенням проблеми (r = -0.47). Це свідчить про те, що уникнення несумісне з раціональним підходом до подолання труднощів. Спостерігається слабкий негативний кореляційний зв’язок з пошуком соціальної підтримки (r = -0.23), який не є статистично значущим. Це може свідчити про схильність до ізоляції в умовах стресу, небажання чи неспроможність просити допомоги. Між уникаючим копінгом та емоційною реактивністю виявлено низький рівень позитивної кореляції (r = 0.15), який не є статистично значущим. Це вказує, що в уникненні не обов’язково присутній високий емоційний компонент, частіше це поведінкова або когнітивна дезактивація.

Аналіз показав помірний позитивний кореляційний зв’язок між уникаючим копінгом та рівнем сприйнятого стресу (r = 0.42). Це вказує на те, що уникання проблемної ситуації не веде до зменшення стресу, а навпаки сприяє його накопиченню. Стратегії відволікання, емоційного дистанціювання, уникання відповідальності створюють ілюзію короткочасного полегшення, але не сприяють реальному вирішенню ситуації, що породжує тривале внутрішнє напруження. Між рівнем уникаючого копінгу та резильєнтністю виявлено негативний статистично значущий кореляційний зв’язок (r = -0.51). Тобто, чим частіше людина уникає активного вирішення

проблем або емоційного осмислення ситуації, тим нижчий рівень її здатності адаптуватися до складних обставин. Це може бути пов'язано із загальною недостатньою впевненістю в собі, зниженим рівнем внутрішніх ресурсів, уникненням відповідальності.

Також встановлено негативний кореляційний зв'язок між уникаючим копінгом та загальним індексом посттравматичного зростання (r = -0.44). Отже, уникаюча поведінка в умовах стресу знижує ймовірність глибокої рефлексії досвіду, осмислення змін, зміцнення особистісних цінностей та зростання. Відсутність осмисленого проживання травматичних подій перешкоджає позитивним психологічним трансформаціям.

Отримані дані свідчать про те, що проблемно-фокусований стиль копінгу, на відміну від емоційно-фокусованого чи уникального, є найбільш адаптивним та сприяє ефективному функціонуванню особистості в умовах стресу. Його зв'язок із когнітивно й соціально конструктивними стратегіями дозволяє розглядати цей тип копінгу як такий, що опосередковано впливає на рівень резильєнтності та здатності до посттравматичного зростання.

Проаналізувавши особливості виборів копінг-стратегій у молодих жінок, вбачаємо доцільним провести з ними психологічну роботу, спрямовану на оптимізацію виборів копінг-стратегій. Для цього перейдемо до розробки програми психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни, яку зможемо порекомендувати до використання у роботі психолога з різними категоріями жінок, які мають потребу у вдосконаленні навичок успішного долання стресів і психотравматичних подій шляхом використання конструктивних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 2

1. Для практичного вивчення психологічних особливостей вибору копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни підготовлено і проведено емпіричне дослідження. Визначено цілі підготовчого, дослідницького,

аналітичного та рекомендаційного етапів. При підборі методик приділено увагу виділенню критеріїв, показників дослідження копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни. Зокрема, вибрано такі методики відповідно до виділених критеріїв і показників копінг-стратегій у жінок: 1) для вивчення поведінкових характеристик, що впливають на вибір копінг-стратегій (схильність до вибору відповідної копінг-стратегії при потраплянні в стресову ситуацію), використано методики: авторська анкета «Копінг молодих жінок в умовах війни»; «Опитувальник копінг-стратегій» (Brief-COPE C. Carver) (адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського); 2) для вивчення емоційних характеристик, що впливають на вибір копінг-стратегій (реагування на стрес, рівні переживання сприйнятого стресу), використано методики: «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької); 3) для визначення особистісних характеристик, що впливають на вибір копінг-стратегій (резильєнтність (життєстійкість); здатність до посттравматичного зростання), використано методики: «Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10, в адаптації З. Кірєєвої, О. Односталко, Б. Бірон); «Опитувальник посттравматичного зростання» (PGI; R. Tedeschi, L. Calhoun) (адаптація Д. Зубовського).

2. За отриманими результатами дослідження оптимальний копінг «усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» властивий для 25% молодих жінок, умовно оптимальній копінг «звертання за соціальною підтримкою» виявлено у 20% молодих жінок. Не адаптивний копінг «емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» властивий для 16,7% осіб, ще 15% мають вибір копінгу «емоційне дистанціювання», і для 23,3% респонденток властивий копінг «несвідоме використання відволікаючих стратегій».

При аналізі типової поведінки в стресових ситуаціях також встановлено виявлено трьох груп копінг-стратегій у молодих жінок. «Копінг, фокусований на проблемі», що є адаптивною стратегію поведінки в стресових ситуаціях, властивий для 36,7% молодих жінок. Вони вміють докладати активних зусиль та вирішувати проблеми, долати стреси. У третини (33,3% жінок) встановлено

«Копінг, фокусований на емоціях» (у 33,3% осіб), що також дозволяє залучати інших людей для отримання емоційної підтримки від них. І ще ці жінки прагнуть до розвитку навичок емоційної саморегуляції, опанування своїми емоційними реакціями у стресових ситуаціях. «Уникаючий копінг» властивий для 30% молодих жінок, які намагаються дистанціюватися від стресових ситуацій, уникають необхідності вирішувати проблеми.

При цьому більшість опитаних жінок мають середній рівень сприйнятого стресу (46,7%), що впливає на прийняття їх рішень щодо копінг-стратегій з вирішення проблем. Оптимальний низький рівень сприйнятого стресу мають лише 23,3%, а для третини (30%) молодих жінок властивий високий рівень сприйнятого стресу, вони гостро реагують на будь-які несподівані ситуації, не можуть швидко зібратися, сконцентруватися на вирішенні проблеми, подолати негативні переживання.

Вивчаючи особистісні характеристики, що впливають на вибір копінг-стратегій у жінок, бачимо, що високий рівень резильєнтності властивий для 25% опитаних, які здатні успішно долати проблеми, швидко відновлюватися після пережитих стресових ситуацій, психотравматичних подій. Майже половина жінок мають середню резильєнтність (46,7%), і 28,3% опитаних мають низькі її прояви. При низькій резильєнтності жінки мають знижений рівень енергіє та ресурсів для вирішення проблем та швидкого відновлення після пережитих стресів і проблем.

За інтегральним індексом «посттравматичного зростання» високий рівень мають 28,3% жінок, здатні помітити нові можливості, покращення стосунків з іншими, оновлені відчуття щодо майбутнього та сенсу життя внаслідок пережитих травматичних подій. У 50% жінок встановлено середню здатність до посттравматичного зростання, вони не завжди готові помічати нові можливості, позитивні зміни після пережитих стресів. У решти опитаних (21,7% жінок) встановлено низький індекс, вони не вміють помічати можливості для особистісного зміцнення, посттравматичного зростання, розвитку власних умінь та навичок після пережитих подій.

3. При аналізі психологічних характеристик впливу на вибір копінг-стратегій, бачимо, що «проблемно-орієнтований копінг» обирають жінки, які відрізняються такими показниками: оптимальний і середній рівні сприйнятого стресу (по 50%), переважно висока резильєнтність (75%) і здатність до посттравматичного зростання (85%). Вибір «емоційно-фокусованого» копінгу здійснюють жінки, які відрізняються високим (не оптимальним) сприйнятим стресом (81,8%), середніми проявами резильєнтності (81,8%) і здатності до посттравматичного зростання (100%). Вибір «уникаючого копінгу» переважно властивий для жінок, які мають середні показники сприйнятого стресу (77,8%), низьку резильєнтність і здатність до посттравматичного зростання (по 72,2%). Тобто спостерігається вплив вищевказаних поведінкових, особистісних та емоційних характеристик на вибір відповідних копінг-стратегій в опитуваних молодих жінок.

Зауважимо, що лише 25% молодих жінок обирають адаптивний копінг «усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» і ще 20% схильні до вибору копінг-стратегії «звертання за соціальною підтримкою». А з рештою опитуваних доцільно провести психологічну роботу для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій в умовах війни.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було виявлено низку статистично значущих взаємозв’язків між типами копінг-стратегій та психологічними характеристиками молодих жінок у контексті переживання стресових ситуацій. По-перше, проблемно-фокусований копінг виявився тісно пов’язаним із конструктивними й адаптивними стратегіями реагування: «усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» та «звертання за соціальною підтримкою». Також він негативно корелює з рівнем суб’єктивно сприйнятого стресу та позитивно – з резильєнтністю і посттравматичним зростанням. Це свідчить про те, що раціонально-орієнтовані підходи до подолання труднощів не лише сприяють психологічній адаптації, але й можуть виступати чинниками особистісного розвитку внаслідок кризового досвіду.

Емоційно-фокусований копінг пов’язаний зі зростанням емоційної реактивності, зокрема такими проявами, як емоційне відреагування та тривога. Він також має статистично значущий позитивний зв’язок із суб’єктивним рівнем стресу та негативний зв’язок із резильєнтністю. Цей тип копінгу не пов’язаний із посттравматичним зростанням, що свідчить про його менш адаптивний характер у довгостроковій перспективі. Незважаючи на наявність деяких компенсаторних механізмів (наприклад, звертання за підтримкою), емоційна орієнтація на переживання, без супроводу когнітивної обробки, ускладнює ефективне подолання стресу.

Уникаючий копінг виявився найбільш дезадаптивним: він має сильний позитивний зв’язок із відволікаючими та дезактивуючими стратегіями, такими як імпульсивна поведінка, емоційне дистанціювання, уникнення. Цей стиль пов’язаний з підвищеним рівнем суб’єктивного стресу, зниженням резильєнтності та негативним зв’язком із посттравматичним зростанням. Таким чином, уникнення не лише не сприяє вирішенню проблем, але й потенційно поглиблює психологічну напруженість і перешкоджає конструктивній інтеграції травматичного досвіду.

Загалом результати підтверджують важливість вибору стилю подолання стресу для загального психологічного функціонування особистості. Адаптивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-фокусований підхід, сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню стійкості та здатності до особистісного зростання. Водночас емоційна та уникаюча орієнтації пов’язані з підвищеним дистресом і зниженим рівнем внутрішніх ресурсів, що вимагає особливої уваги в контексті психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИБОРУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні особливості надання допомоги щодо вибору адаптивних копінг-стратегій в умовах війни

Важливим напрямом дослідження копінг-стратегій особистості у сучасних умовах війни вважаємо й пошук дієвих методів розвитку адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях, шляхів оптимізації виборів активних стратегій копінгу.

Описуючи важливість надання психологічної допомоги клієнтам у формуванні навичок конструктивного вирішення проблем та застосування ефективних копінг-стратегій, дослідники М. Оксютович, Д. Мельничук зазначають, що «засвоєння навичок конструктивного копінгу сприятиме більш швидкому реагуванню у кризовій ситуації, мобілізації ресурсів, виходу із кризи» [52, с. 254]. Люди, які вміють застосовувати конструктивні копінг-стратегії, також правильно оцінюють свої ресурси і можливості, здатні адекватно реагувати на різні стресові впливи та самостійно (або за підтримки інших) реалізувати свою поведінку, прогнозуючи подолання чи мінімізацію деструктивних впливів стресу.

Вивчаючи стратегії зменшення стресу, С. Лукомська вказує, що останнім часом набуває популярності «модель п’ять-R» (R. S.Ulrich, R. F.Simons, B. D.Losito, E.Fiorito, M. A.Miles, M.Zelson), що включає такі 5 факторів, сприятливих для успішного подолання стресу, використання адекватних стратегій опанувальної поведінки:

1) Recognition – розуміння ймовірних причин та джерел провокування стресу, їх усвідомлення;

2) Relationships – визначення кола своєї підтримки, певних джерел, осіб, ресурсів, які можуть допомогти перебороти стрес;

3) Removal – усунення стресорів, управління ними;

4) Relaxation – застосування різних релаксаційних технік, щоб скинути напругу, звільнити творчий ресурс для подолання стресу та його наслідків (дихальні вправи, медитації, вправи на активізацію уяви, масаж тощо);

5) Re-engagement – можливість занурення у повторне проживання стресу шляхом десенсибілізації з метою його більш успішного вирішення з наявним досвідом та теперішніми вміннями [41, с. 194].

Опираючись на погляди науковців С. Белла, Р. Брайянта, П. Ватсона, С. Хобфолла [88], українська дослідниця С. Лукомська вказує, що надання допомоги особам, які переживають стрес та психотравму, потребують психологічної підтримки, базується на дотриманні п'яти принципів: «безпеки, спокою, самоефективності та колективної ефективності, залученості до спілкування, надії» [41, с. 194].

У праці О. Волошок, С. Прус розглянуто принципи розвитку ефективної копінг-стратегії особистості відповідно до виділення когнітивних, емоційних, поведінкових компонентів копінгу. Дослідниці зауважують, що «ефективний копінг – це результат комплексної взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових елементів, активізації особистісних ресурсів, минулого досвіду людини та її позитивної Я-концепції» [9, с. 150].

Відтак, людині, яка хоче сформувати конструктивну копінг-стратегію, ефективну у подоланні стресу, варто працювати над формуванням позитивної Я-концепції, розвитком своїх когнітивних процесів, мислення, пам'яті, уяви, приділяти увагу активізації творчого потенціалу.

Відповідно до емоційної складової копінгу, людині доцільно формувати навички самоконтролю над емоційним експресивним реагуванням для уникнення гострих переживань під час потрапляння у стресові ситуації. Варто розвивати емоційну стійкість [9, с. 150]. Від себе додамо, що у цьому процесі важливо розпізнавати і розуміти власні емоції, а тому корисною буде робота з пізнання власного почуттєвого спектру, визначення характеру емоцій, які переживає людина у різних ситуаціях. Доцільно спробувати залучити

творчість, виконувати арт-терапевтичні вправи, що допомагають зниженню напруження, розвивають вміння сприймати естетику навколишнього світу, залучати радісні переживання до спектру емоцій.

Доповнюючи цю думку, наведемо погляди науковиці Б. Буч-Вісент та ін., які зазначають: «тренування здатності управляти власним емоційним станом та стресовою ситуацією (середовищем її виникнення) допомагає пом'якшувати дезадаптивну поведінку, підвищуючи ресурси емоційної стійкості, життєстійкості, краще підготовлюючи людину до адаптивної боротьби із сучасними викликами життя, із різними стресовими ситуаціями» [82].

За поведінковим компонентом копінгу, що передбачає формування ефективних поведінкових алгоритмів у стресових ситуаціях, особистості варто «працювати над акумуляцією когнітивних ресурсів, які сприяють ефективності застосування адаптивних поведінкових відповідей та реакцій» [9, с. 150]. Вважаємо, що залучення людини до групової роботи у тренінгових програмах для формування адекватних копінг-стратегій буде ефективним варіантом навчання використанню конструктивних способів подолання стресів. Зокрема, на нашу думку, цінним є практикування адаптивних копінг-стратегій в спеціально створених проблемних ситуаціях у групі, де учасники можуть відпрацювати різні способи вирішення однієї проблеми, проаналізувати змодельовану ситуацію за певними алгоритмами, навчитися конструктивно докладати зусиль для подолання подібних стрес-чинників і подій.

Вважаючи корисною індивідуальну та групову роботу з клієнтами, які потребують допомоги і підтримки у формуванні конструктивних копінг-стратегій, коротко розглянемо ефективні методики і вправи для такої роботи. Окремі з названих вправ корисні для індивідуальної роботи, проте більшість можна використовувати в груповій тренінговій роботі, що дає змогу учасникам навчитися не лише у процесі виконання завдання, а й

спостерігаючи за тим, як інші вирішують поставлені завдання, сприймаючи багатоманіття варіантів подолання стресів у проблем на прикладі колег.

У праці І. Грузинської визначено напрями надання психологічної допомоги клієнтам, які потребують допомоги із зменшення рівня стресу в умовах війни та оптимізації вибору адаптивних копінг-стратегій:

1) покращення мобілізаційних захисних реакцій – корисними є методики «Вулкан» (В. Назаревич); використання метафоричних асоціативних карт (МАК), що допомагають розвивати стресостійкість (наприклад, із колодою МАК «Стрес-стоп» (О. Блінова). Робота з МАК допомагає зосередитися на собі внутрішньому відчутті та самоаналізі, долає стрес і страхи, знижує тривожність, розвиває навички асоціативного мислення.

2) збільшення стійкості організму до дії стресорів. Ефективними тут є практика активації внутрішніх ресурсів на протидію стресу, зокрема «Рука допомоги (Н. Атаманчук), що завдяки залученню творчої діяльності допомагає розкрити внутрішній потенціал, задіяти його при вирішенні виникаючих труднощів;

3) підвищення адаптаційних резервів завдяки розкриттю унікального потенціалу і подолання негативного настрою. Саме цей напрям надання психологічної допомоги, на думку І. Грузинської, передбачає навчання клієнтів розпізнавати свої копінг-стратегії, визначати їх адекватність до стресової ситуації, змінювати їх за потреби. За переконанням дослідниці, тут можна використовувати засоби арт-терапії, зокрема глинотерапію, роботу з пластичними матеріалами, що допомагають «через мову символів реконструювати травмуючу ситуацію, вивільнивши весь спектр емоцій» [13, с. 104].

Отже, в процесі теоретико-методичного обґрунтування проблеми копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни розглянуто шляхи і методи надання психологічної допомоги клієнтам при розвитку конструктивних копінг-стратегій, що включають дотримання принципів надання психологічної допомоги; залучення до групової роботи та виконання вправ і

методик, спрямованих на збільшення стресостійкості і життєстійкості; підвищення адаптаційних резервів; формування позитивної Я-концепції; активізації творчого потенціалу тощо.

3.2. Програма психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни

Для надання психологічної допомоги респонденткам розроблено програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій в умовах війни. При складанні програми заходів скористалися напрацюваннями Л. Велитченко [4], І. Грузинської [13], Н. Єрмакової [19], В. Зливкова та С. Лукомської [22], Л. Карамушки [25], С. Кузікової [36], В. Мельничук [58], А. Могильник [45], Л. Ніколаєва [50], І. Сингаївської [65], Т. Ткачук [71], О. Чеканської [74] та ін.

Програма психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни

Мета: оптимізація копінг-поведінки учасниць та підвищення свідомого використання ними ефективних копінг-стратегій.

Завдання:

1. Ознайомити учасниць з поняттями копінг-стратегій, їх різновидами, особливостями впливу на вирішення стресів і проблем, на відчуття благополуччя.

2. Мотивувати до саморозвитку адаптивних копінг-стратегій та свідомого вибору поведінки, що сприяє успішному подоланню труднощів.

3. Сприяти розвитку навичок регуляції емоцій, поведінки у стресових ситуаціях, стимулювати до підвищення стійкості до стрес-чинників.

4. Знижувати напруження, тривожність, роздратування, стимулювати оптимістичне і позитивне ставлення до себе, оточуючих і до світу.

5. Розвивати резильєнтність на основі самопізнання сильних сторін, підтримувати пошук ресурсів для відновлення, успішного подолання наслідків стресів.

6. Допомогти усвідомити можливості, позитивні аспекти пережитих подій, сприяти розвитку здатності до зростання.

Структура: 6 заходів по 2 год. кожний, що містять вступну, основну, завершальну частини.

На початку (вступна частина) з учасницями рекомендується проводити вправи-привітання, вправи-розминки, завдання для самоспостереження і для налаштування на групову роботу.

Основна частина заходу включає інформаційні повідомлення, групові обговорення, дискусії, техніки і вправи для самопізнання, мозкові штурми, рольові ігри для розвитку навичок регуляції емоцій у спілкуванні з іншими; арт-терапевтичні вправи для свідомого аналізу життя, стресових ситуацій; коучингові техніки із аналітичними запитаннями для ґрунтовного аналізу проблеми та побудови кроків для вирішення проблем.

Завершальна частина заходу передбачає рефлексію, узагальнення набутого досвіду, усвідомлення результатів власної участі в груповій роботі, отримання домашнього завдання для самодопомоги у стресових ситуаціях та підтримки навичок вибору адаптивних копінг-стратегій поведінки.

Повні конспекти занять наведено у додатку Ж, скорочений перелік вправ у кожному занятті наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура програми психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни

Захід, мета	Структура
Захід № 1. «Що таке копінг і як долати стреси в умовах війни?» Мета: обговорити проблеми стресів та типових реакцій на них; ознайомити із поняттям копінгу, видами копінг-стратегій, особливостями вибору поведінки у подоланні стресів; формувати вміння визначати цілі діяльності та досягати їх, знижувати тривожність, напруження, переживання стресових ситуацій.	Привітання. Вправа-«криголам» «Знайомство» «Мозковий штурм» «Правила групи» Вправа «Очікування» Вправа «Незавершені речення» Інформ-повідомлення «Копінг» Вправа «Дерево мети» Техніка саморегуляції «Досвід безперервності емоцій» Вправа «Позбавлення від тривог» Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході) Домашнє завдання «Щоденник стресорів»

Продовження табл. 3.1.

Захід, мета	Структура
Захід № 2. «Поведінка у стресі, адаптивний копінг» Мета: ознайомити із сутністю поняття «копінг» та характеристиками його ефективності, мотивувати до вибору адаптивних копінг-стратегій; розвивати прийоми регулювання власної поведінки; обговорити чинники, що впливають на розвиток копінг-стратегій в умовах війни; ознайомити із алгоритмом самодопомоги для подолання стресу в умовах війни; знижувати тривожність, стресове напруження, вчити технікам релаксації, розслаблення, відновлення енергії і ресурсів після пережитих стресових ситуацій.	Привітання Вправа-розминка «Минула зустріч» Інформ-повідомлення «Ефективний копінг» Вправа-інтерв'ю «Вплив копінг-стратегій на відчуття благополуччя в умовах війни» Вправа «Боротьба протилежностей» Робота у групах «Чинники впливу на розвиток копінг-стратегій» Робота в парах «Алгоритм самодопомоги з подолання стресу в умовах війни» Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході) Домашнє завдання «Вплив моїх копінг-стратегій на відчуття благополуччя»
Захід № 3. «Емоційне реагування на стрес та вибір активних копінг-стратегій» Мета: ознайомити із техніками емоційної регуляції, м'язової релаксації; розвиток навичок впевненої поведінки при вирішенні стресових ситуацій; допомогти діагностувати свої риси оптимізму та активності у життєдіяльності, визначити вплив типу особистості та прийняття рішення у скрутних ситуаціях; інформувати про можливості зміни копінг-стратегій відповідно до проблем, які виникають на шляху; сприяти емоційному розвантаженню, зниженню напруження і тривожності; мотивувати до саморозвитку навичок саморегуляції, свідомого вибору активних копінг-стратегій.	Привітання Вправа-розминка «Зірви яблука» Техніка «Інтеграція полярностей» Вправа «Упевнена, невпевнена і груба поведінка» Вправа-діагностика «Оптиміст чи песиміст» Притча «Іду вже іншою вулицею» Методика «Мрійник-Скептик-Реаліст» Вправа-релаксація «Море» Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході) Домашнє завдання «Копінги мого оточення»
Захід № 4. «Емоційна саморегуляція як запорука стійкості до стресів» Мета: ознайомити із дихальними техніками і правами-релаксаціями та їх впливом на заспокоєння; прийомами фокусування уваги на заданих параметрах; обговорити проблему стресів та реагування на них, вибору адаптивних копінг-стратегій; сприяти емоційному розвантаженню; привернути увагу учасниць до впливу оточуючих на виникнення та подолання стресів; підтримати самоцінність, зміцнити віру у власні сили, формувати позитивне самоставлення; мотивувати до розвитку необхідних сил і здібностей, побудови життєвого плану, визначення цілей і їх послідовного втілення.	Привітання Вправа-розминка «Квітка і свічка» Вправа «Що викликає Ваш стрес» Вправа «Фокусування» Вправа «Моє оточення та його вплив на стрес» Вправа «Розв'язання важких ситуацій» Вправи-регуляції емоцій «Розслаблення м'язів обличчя» Арт-вправа «Мої успіхи і перемоги» Вправа «Компас» Вправа «Лист із майбутнього» Вправа-релаксація «Повітряна кулька» Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході) Домашнє завдання «Регуляція емоцій»

Продовження табл. 3.1.

Захід, мета	Структура
Захід № 5. «Розвиток резильєнтності в умовах війни» Мета: ознайомити із техніками регулювання емоцій, усвідомленого дихання (мобілізуючого); ознайомити з етапами розв'язання проблеми, відпрацювати навички свідомого аналізу проблем та їх вирішення; ознайомити із сутністю поняття життєстійкості та його показниками, розглянути зв'язок з використовуваними копінг-стратегіями; ознайомити із практикою заземлення, регуляції своїх емоцій і почуттів у складних ситуаціях; допомогти відпрацювати навички проактивної поведінки; з'ясувати умови ефективності використання копінг-стратегії уникання; ознайомити із технікою деперсоналізації; спрямувати до розслаблення, релаксації, самоусвідомлення внутрішніх відчуттів.	Привітання Вправа «Мобілізуюче дихання» Практикум «Етапи розв'язання проблеми» Інформ-повідомлення «Життєстійкість (резильєнтність) як запорука успішного копінгу» Практика «заземлення» для розвитку резильєнтності Вправа «Нахаба» Дискусія «Яких ситуацій у житті варто уникати» Вправа «Внутрішнє кіно» Вправа-релаксація «Веселка» Техніка «GLAD» Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході) Домашнє завдання «Скласти пам'ятку для використання копінгу»
Захід № 6. «Підвищення ресурсів і підтримка на шляху посттравматичного зростання» Мета: ознайомити із техніками зміни фокусу уваги, усвідомленого дихання, заспокоєння, повернення собі контролю над життям; ознайомити із приймами поведінки, що допоможуть сконцентруватися на подоланні проблем; обговорити рекомендації з профілактики проблем, стресів; розвивати навички пошуку позитивних аспектів у будь-яких ситуаціях; розвивати здатність до посттравматичного зростання, мотивувати до пошуку приємних справ для відновлення ресурсів і енергії після пережитого стресу; ознайомити учасників із сутністю соціальної підтримки, допомогти визначити коло осіб, які можуть надати соціальну допомогу; розвивати навички просити і приймати соціальну підтримку; формувати оптимістичне ставлення до майбутнього; підвищувати віру в себе і свої сили, відновлювати енергетичні ресурси для подолання стресів і вирішення проблем.	Привітання Вправа-розминка «Зміна фокусу уваги» Вправа «Заспокійливе дихання» Вправа «Рекомендації з профілактики проблем у житті сучасної людини» Вправа «Як подолати стрес» Інформ-повідомлення про соціальну підтримку Вправа «Хто зможе надати соціальну підтримку?» Дискусія на тему: «Чинники впливу на вміння просити і приймати підтримку?» Вправа «Допоможи мені» Практикум «Прийоми поведінки в стресових ситуаціях» Вправа «Посттравматичне зростання» Вправа «Через три роки» Вправа «Оцінка програми» . Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході) Домашнє завдання «Аналіз позитивних і негативних сторін кожного копінгу»

Отже, розроблено програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни, що має на меті: оптимізацію копінг-поведінки учасниць та підвищення свідомого

використання ними ефективних копінг-стратегій. Програма включає 6 заходів наступної тематики: «Що таке копінг і як долати стреси в умовах війни?»; «Поведінка у стресі, адаптивний копінг»; «Емоційне реагування на стрес та вибір активних копінг-стратегій»; «Емоційна саморегуляція як запорука стійкості до стресів»; «Розвиток резильєнтності в умовах війни»; «Підвищення ресурсів і підтримка на шляху посттравматичного зростання».

Рекомендуємо розроблену програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни до використання у роботі психолога з жінками для формування їх навичок свідомого вибору адаптивних копінг-стратегій при подоланні стресів і вирішенні проблем.

Висновки до розділу 3

1. Розглянуто шляхи і методи надання психологічної допомоги клієнтам при розвитку конструктивних копінг-стратегій: дотримання п’яти принципів (безпеки, спокою, самоефективності, залученості до спілкування, надії); формування позитивної Я-концепції, активізації творчого потенціалу; покращення мобілізаційних захисних реакцій організму; розвиток стресостійкості та резильєнтності та ін.

Напрями надання психологічної допомоги клієнтам, які потребують підтримки у процесі оптимізації вибору адаптивних копінг-стратегій, включають: 1) покращення мобілізаційних захисних реакцій (наприклад, корисним є використання метафоричних асоціативних карт, що допомагають розвивати стресостійкість); 2) збільшення стійкості організму до дії стресорів (ефективною є практика активації внутрішніх ресурсів на протидію стресу); 3) підвищення адаптаційних резервів завдяки розкриттю унікального потенціалу і подолання негативного настрою (доцільно використовувати засоби арт-терапії, зокрема, глинотерапію, роботу з пластичними матеріалами та ін.).

Надання допомоги особам, які переживають стрес, вибирають певну копінг-стратегію подолання стресу, можуть включати практичну роботу з формування її позитивної Я-концепції, розвитку її когнітивних процесів, позитивного мислення, зміцнення пам'яті, активізації творчої уяви. Також у психологічній роботі з цими клієнтами варто приділяти увагу активізації творчого потенціалу, допомагати їм розширювати світогляд, сприймати альтернативні способи відреагування на різні стресові події, сприяти пошуку різних раціональних, творчих, нестандартних шляхів вирішення проблем, подолання стресів.

2. Розроблено програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни, що має на меті: оптимізацію копінг-поведінки учасниць та підвищення свідомого використання ними ефективних копінг-стратегій. Структурно програма включає 6 заходів, спрямованих на реалізацію таких завдань: ознайомлення учасниць з поняттями копінг-стратегій, їх різновидами, особливостями впливу на вирішення стресів і проблем, на відчуття благополуччя; мотивація їх до саморозвитку адаптивних копінг-стратегій та свідомого вибору поведінки, що сприяє успішному подоланню труднощів; сприяння розвитку навичок регуляції емоцій, поведінки у стресових ситуаціях, стимулювання до підвищення стійкості до стрес-чинників; зниження напруження, тривожності, роздратування, стимулювання оптимістичного і позитивного ставлення до себе, оточуючих і до світу; розвиток резильєнтності на основі самопізнання сильних сторін, в процесі підтримки пошуку ресурсів для відновлення, успішного подолання наслідків стресів; надання допомоги в усвідомленні власних можливостей, позитивних аспектів пережитих подій; сприяння розвитку здатності до посттравматичного зростання.

Рекомендуємо розроблену програму психологічних заходів до використання у роботі психолога з жінками для формування їх навичок свідомого вибору адаптивних копінг-стратегій при подоланні стресів і вирішенні проблем.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного дослідження копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано копінг-стратегії особистості як психологічний феномен, розглянуто їх класифікацію та значення для адаптації. Копінг – це дії особистості, що спрямовані на подолання стресу і допомагають підтримувати психосоціальну адаптацію людини як під час стресу, так і в щоденному житті. При розгляді копінгу науковці відрізняють копінг-поведінку (як загальну систему поведінки, її типові прояви) та копінг-стратегії (як окремі способи вирішення певних стресових подій, ситуацій). Також копінг-стратегії розуміються як поведінкові способи управління діючим стрес-чинником, що виникають як відповідь особистості на загрозу (особистісно значущу та сприйману як стресову, кризову).

Основні завдання копінг-стратегій включають: мінімізацію негативного впливу стресу, адаптацію чи регулювання емоцій і поведінки особистості у стресових ситуаціях, підтримання позитивного «образу Я» та емоційної рівноваги, встановлення позитивних стосунків з іншими та середовищем.

Копінг-стратегії є адаптивні (конструктивні) ті, що сприяють подоланню та вирішенню проблеми, та дезадаптивні (неконструктивні) – ті, що знижують психологічне та фізичне благополуччя, не сприяють ефективному саморозвитку особистості. Класифікація копінг-стратегій за Е. Хейма включає три види з урахуванням ступеня адаптивних можливостей людини: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні стратегії.

За класифікацією Р. Лазаруса, виділяється два види копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані» та «емоційно-орієнтовані», перші з яких спрямовані на вирішення проблеми, а другі – на емоційне відреагування, допомогу людині пережити стрес (однак не вирішити проблему). Науковці Р. Моос та Дж. Шефер додали третю групу копінг-стратегій – «сфокусовані на оцінці

ситуації», що допомагають раціонально оцінити стресову ситуації і приступити до її вирішення.

С. Джексон пропонував такі види копінг-стратегій: когнітивне відволікання та перемикання уваги; активне подолання проблем; позитивний рефреймінг; позитивне когнітивне оцінювання; відновлення індивідуальної та професійної компетентності після стресу.

Базові копінг-стратегії поділяються на три типи: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення», де перші дві є адаптивними, а «уникнення» вважається деструктивною стратегією, що не допомагає вирішити проблему, подолати стрес.

2. Виокремлено чинники вибору копінг-стратегій в особистому та професійному житті жінок.

Серед чинників впливу на копінг-стратегії виділено зовнішні (середовищні) та внутрішні (особистісні) чинники. Зауважено, що копінг-стратегії можуть залежати від віку та досвіду особистості, її когнітивних особливостей сприйняття світу (сформованості образу світу в свідомості). Також важливим є соціальний чинник – наявність соціальної мережі підтримки, людей, які здатні надати допомогу у стресі, підтримати інформаційно, емоційно, дієво. Часто достатньо навіть знати, що у випадку стресу і потреби людина має, до кого звернутися, як це вселяє у неї віру у власні сили та відчуття причетності до всесвітнього добра, джерела людської доброти, емпатії.

Вказано на великий вплив сформованості основних копінг-ресурсів людини, що допомагають долати стреси: фізичних (стан здоров’я, фізична і психічна витривалість); психологічних (оптимальна тривожність, адекватна самооцінка, внутрішній самоконтроль; особистісних (психічна стійкість, стресостійкість, життєстійкість; витривалість, гнучкість).

Особистісними чинниками, що впливають на копінг-стратегії, є схильність опиратися стресу чи вразливість до його сприйняття, вміння успішно реагувати на стресові ситуації, швидко відновлюватися після

травматичних подій. Відтак важливими є життєстійкість (резильєнтність), емоційні властивості особистості, здатність до самоконтролю та посттравматичного зростання.

На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми дослідження сформовано модель чинників впливу на вибір копінг-стратегій у молодих жінок в умовах війни, що включає: 1) поведінкові характеристики – схильність до вибору відповідної копінг-стратегії при потраплянні в стресову ситуацію; 2) емоційні характеристики – реагування на стрес, рівні переживання сприйнятого стресу; 3) особистісні характеристики – резильєнтність (життєстійкість); здатність до посттравматичного зростання.

3. Здійснено емпіричне дослідження застосування копінг-стратегій молодих жінок в умовах війни. Приділено увагу сучасним дослідженням копінг-стратегій особистості в умовах війни, зокрема у них надається великого значення вивченню впливу військових дій на всі сфери життя і його перебіг в українців. При вивченні копінг-стратегій сучасних жінок зазначено, що вони є однією із вразливих категорій населення, які особливо емоційно реагують на вплив війни, розгублюються під впливом стресових подій. Виявлено, що більшість опитаних жінок орієнтовані на вирішення задач, хоча також схильні вдаватися до соціального відволікання.

Психологічні дослідження останніх років (за час війни) стосуються вивчення зв’язків копінг-стратегій опитуваних із механізмами психологічного захисту, наявністю резильєнтності, здатності особистості до посттравматичного зростання, однак часто оминають визначення гендерних відмінностей у виборах копінг-стратегій.

За результатами проведеного емпіричного дослідження оптимальний копінг «усвідомлений аналіз і вирішення проблеми» мають 25% молодих жінок, ще у 20% осіб виявлено умовно оптимальній копінг «звертання за соціальною підтримкою». Для 23,3% респонденток властивий копінг «несвідоме використання відволікаючих стратегій», а такі стратегії як

«емоційне відреагування, шок, розпач, розгубленість» та «емоційне дистанціювання» властиві для подібної кількості жінок (16,7% і 15%).

При цьому за поведінковими характеристиками виборів копінг-стратегій лише третині молодих жінок властивий активний копінг, сфокусований на проблемі (36,7%), ще у 33,3% осіб виявлено копінг, орієнтований на емоції (хоча тут також ж жінки, які схильні до пошуку підтримки в інших, і прагнуть оволодіти навичками саморегуляції емоцій). І решті – властивий «уникаючий копінг» (30% жінок).

За емоційними характеристиками вибору копінг-стратегій оптимальний низький рівень сприйнятого стресу мають лише 23,3%, більшість жінок посередньо схильні до сприйняття стресу (46,7%), однак третина (30%) схильні гостро реагувати на стрес, не можуть швидко сконцентруватися на вирішенні проблеми, подолати негативні переживання, їм властива висока стресочутливість.

Серед особистісних характеристик вибору копінг-стратегій висока резильєнтність встановлена у 25% жінок, які здатні долати стреси і швидко відновлюватися після них, у 46,7% осіб встановлено середню резильєнтність, і решта (28,3%) мають низькі її прояви. Так само не багато молодих жінок готові до посттравматичного зростання (високий його прояв мають лише 28,3% осіб), які вміють помічати позивні аспекти в пережитих подіях, можливості для набуття досвіду і позитивної переоцінки сенсу життя, його цінування. У 50% жінок виявлено середню здатність до посттравматичного зростання, а в 21,7% осіб – низьку, ці опитувані не помічають можливості для особистісного зміцнення, посттравматичного зростання.

За проаналізованими психологічними особливостями вибору копінг-стратегій у молодих жінок підтверджено, що адаптивний копінг обирають опитувані, які мають високу стійкість до стресів (оптимальний прояв сприйнятого стресу), резильєнтність та здатність до посттравматичного зростання.

На основі кореляційного аналізу даних було встановлено, що найсприятливішими для психологічного благополуччя є проблемно-фокусовані копінг-стратегії, тоді як емоційно-фокусовані та уникаючі мають обмежену ефективність або є дезадаптивними. Проблемно-фокусований копінг позитивно пов’язаний з усвідомленим аналізом ситуації, звертанням за соціальною підтримкою, високим рівнем резильєнтності та посттравматичного зростання. Водночас він негативно корелює з рівнем суб’єктивно сприйнятого стресу. Це вказує на його конструктивну роль у мобілізації ресурсів особистості та ефективному подоланні криз.

Емоційно-фокусований копінг пов’язаний з емоційним відреагуванням і високим рівнем суб’єктивного стресу, демонструє негативний зв’язок із резильєнтністю. Відсутність значущого зв’язку з посттравматичним зростанням свідчить про обмежену адаптивність цього типу реагування. Цей копінг більше спрямований на емоційну розрядку, а не на вирішення проблеми.

Уникаючий копінг виявився найбільш дезадаптивною стратегією: він пов’язаний з використанням відволікаючих стратегій, емоційним дистанціюванням, високим рівнем сприйнятого стресу та низьким рівнем резильєнтності й посттравматичного зростання. Це свідчить про неефективність уникнення як способу подолання стресових ситуацій, що може ускладнювати адаптацію.

Резильєнтність виступає ключовим внутрішнім ресурсом, що визначає здатність особистості застосовувати адаптивні копінг-стратегії. Особи з високим рівнем резильєнтності частіше обирають конструктивні способи реагування, знижують сприйняття стресу та здатні трансформувати кризовий досвід у позитивні особистісні зміни. Посттравматичне зростання частіше спостерігається в осіб, які схильні до активного осмислення подій і вирішення проблем, ніж у тих, хто демонструє емоційне або уникальне реагування. Таким чином, копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесах особистісної трансформації після пережитих труднощів.

4. Розроблено програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни. На етапі підготовки до складання програми заходів розглянуто методи і шляхи надання психологічної допомоги респондентам, що передбачають розвиток їх конструктивних копінг-стратегій за рахунок оволодіння моделлю «п’ять-R» (5 факторів, сприятливих для успішного подолання стресу); дотримання принципів: безпеки, спокою, самоефективності, залученості до спілкування, надії; формування позитивної Я-концепції, активізації творчого потенціалу; покращення мобілізаційних захисних реакцій; збільшення стійкості організму до дії стресорів; підвищення адаптаційних резервів шляхом залучення до індивідуальної та групової роботи з психологом та виконання спеціальних вправ і методик.

Розроблено програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни, що має на меті: оптимізацію копінг-поведінки учасниць та підвищення свідомого використання ними ефективних копінг-стратегій. Програма включає 6 заходів, що відповідають виділеним чинникам, що впливають на вибір адаптивних копінг-стратегій (поведінковим, емоційним, особистісним) та допомагають формувати уявлення молодих жінок про копінг-стратегії та особливості їх практичного використання, про емоційне реагування на стрес та емоційну саморегуляцію в процесі вирішення проблем і подолання стресів, розвивають резильєнтність та здатність до посттравматичного зростання.

Рекомендуємо розроблену програму психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни до використання у роботі психолога для вдосконалення свідомого вибору і використання ними ефективних копінг-стратегій, розвитку їх стійкості до стресів, оптимізації особистісних рис та ресурсів, що допомагають успішно долати виникаючі проблеми (резильєнтності, здатності до посттравматичного зростання та ін.).

Загалом результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення: вони можуть бути використані для розробки і проведення заходів психопрофілактичного і психокорекційного впливу, спрямованих на формування ефективних копінг-навичок, розвиток резильєнтності та підтримку посттравматичного зростання у молодих жінок у контексті сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць.* Острог : Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 4–8.

2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2019. Т. 4. № 4. 2019. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219

3. Атаманчук Н.М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph.* Riga : Baltija Publishing, 2022. P. 1316–1322.

4. Велитченко Л. К., Ма Фу Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 43–50.

5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології.* 2022. № 2(25). С. 16–27.

6. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016. Вип. 2. С. 95–102.

7. Володарська Н. Д. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. *Наукові перспективи*. 2021. № 11 (17). С. 351–363.

8. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми сучасної психології : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції 15 жовтня 2021.* Одеса, 2021. С. 13–21.

9. Волошок О.В., Прус С.Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *«Молодий вчений».* 2021. № 1 (89). С. 146–151.

10. Гавриловська К. П., Демянчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том VI. Вип. 16. С. 83–90.

11. Галян А. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 22–27.

12. Готич В. О. Посттравматичне зростання: Концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. 2023. № 1. С. 21–28.

13. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 2(21). С. 97–107.

14. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Scienceand Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2015. Т. III (20). Вип. 40. С. 72–75.

15. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. Вип. 1(17). С. 30–35.

16. Діденко Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Вип. 2. Т. 1. С. 35–39.

17. Дідик Н. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *«Молодий вчений».* 2014. Вип. 1(03). С. 128–131.

18. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.

19. Єрмакова Н. О. Копінг-поведінка як особистісний ресурс у кризових ситуаціях життя. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 278–300.

20. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Соціальна та особистісна мілітарна ідентичність українців в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2023. Вип. 3. С. 28–34.

21. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

22. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

23. Зубовський Д. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис : збірник наукових праць*. 2018. № 7. Вип. 17. С. 121–135.

24. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 28–33.

25. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1 (31). С. 23–39.

26. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. І. Вип. 55. С. 23–29.

27. Кибукевич І., Сингаївська І. Психологічні особливості сучасних жінок. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнародної

конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет «КРОК», 2022. С. 410–412.

28. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2023. Вип. 2. С. 19–24.

29. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116.

30. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

31. Когут О. Детермінанти стресостійкості особистості. *Психологічний журнал*. 2021. Вип. 7 (5). С. 120–128.

32. Коробка Л.М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: Мат-ли III Всеукр. науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.). Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.

33. Коропецька О. М., Коропецька Н. Б. Психологічні особливості самореалізації людини у період середньої дорослості. *III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.я «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки».* URL: http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-6-samozdijsnennya-osobistosti-v-kulturno-ta-istorichnomu-prostori/118-psikhologichni-osoblivosti-samorealizatsiji-lyudini-u-period-serednoji-doroslosti.

34. Кошова Ю. В. Використання соціально-психологічного тренінгу в кадровій роботі з жінками. *Вісник Приазовського державного університету. Секція «Соціально-гуманітарні науки і публічне адміністрування».* 2020. Вип. 6. С. 34–39.

35. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 153–157.

36. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2012. 320 с.

37. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

38. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. І. Вип. 45. С. 120–127.

39. Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та методичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія*. Кн. 2. / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 216–237.

40. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2020. Вип. 4. № 1. С. 190–195.

41. Лукомська С. О. Розлади, зумовлені стресом і травмою: інтегративний підхід. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Київ-Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.», 2018. Вип. 1. С. 187–198.

42. Малімон Л., Балабус В. Взаємозв'язок характеристик копінг-поведінки особистості з проявами симптоматики її травматичного досвіду. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2024. Випуск 24(69). С. 13–22.

43. Мельничук І. Я. Стратегії подолання стресів у юнацькому віці. *«Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості».* Збірник

матеріалів ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції Херсон, 2021. С. 166–169.

44. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія «Психологія».* 2023. Вип. 1. С. 52–57.

45. Могильник А., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ: Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі», 2023. 172 с.

46. Москаленко О. В. Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 111–115.

47. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28–34.

48. Музичко Л. Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. № 3. С. 44–49.

49. Никоненко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 20 с.

50. Ніколаєв Л., Руденко О., Чижма Д., Озеллі О. Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. Вип. 66(2). С. 79–88.

51. Оверчук В. А. Особливості опановуючої поведінки особистості в подоланні кризових станів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 5. С. 223–227.

52. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №1 (69). С. 253–260.

53. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 1. / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко та ін.; заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

54. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. Вип. 3. С. 76–79.

55. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2022. Т. 33(72), № 2. С. 64–72.

56. Предко В. В., Сомова О. О Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності.* 2022. Том 33 (72) № 4. С. 89–98.

57. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: Вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи.* Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2021. С. 126–131.

58. Психологічна хвилинка (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник / Мельничук В., Фляркoвська О., Черниш О., Чуприна О. К., 2022. 86 с.

59. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

60. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 15-16 (532-533). URL: https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinarni-problemi/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin.

61. Ралітна Ю., Сингаївська І. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* тези

доповідей ІІІ Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет «КРОК», 2021. С. 304–308.

62. Резнікова О. А., Гільова Н. О. Динаміко-змістовні характеристики копінг-стратегій та адаптаційного потенціалу особистості студента. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 3. Т. 2. С. 70–74.

63. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 9–15.

64. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2021. Вип. 2. С. 49–62.

65. Сингаївська І., Страмоусова І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. №3 (75). С. 231–245.

66. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

67. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.

68. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 4. С. 17–21.

69. Стуліка О. Б., Бабкіна А. П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. 2021. № 3 (91). С. 193–198.

70. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. 3 (1). С. 116–120.

71. Ткачук Т. А., Якимович М. С. Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуаціях. *Вісник*

Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Серія: Психологія. 2016. № 1. С. 24–30.

72. Тотахмиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота».* 2018. Т. 1. № 3. С. 57–63.

73. Харченко, Н., Лукомська, С., Довбиш, А. Життєві наративи у контексті травм війни. *Психологічний журнал.* 2024. № 12. С. 116–123.

74. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 4. Т. 1. С. 63–67.

75. Чемодурова Ю. М. Психологічні моделі феномену посттравматичного зростання особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія».* 2024. Том 35 (74). № 4. С. 28–33.

76. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2023. Том 34 (73) № 1. С. 64–69.

77. Шевченко А. І. Теорії копінг-поведінки к сучасній українській психології. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали V Міжнародної наук.-практ. гонфер. (28 лютого-1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 113–116.

78. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89.

79. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2023. 81 с.

80. Anglim J., Horwood S., Smillie L. D., Marrero R. J., Wood J. K. Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis // Psychological Bulletin. 2020. Vol. 146, no. 4. P. 279–289.

81. Bartholomew T. T., Lockard A. J. Mixed methods in psychotherapy research: A review of method (ology) integration in psychotherapy science // Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 74, no. 10. P. 1687–1709.

82. Buch-Vicente B., Acosta-Rodriguez M. J., Sanchez-Sanchez M. E., González-García N., Lanira L. et al. Coping strategies used by health-care workers during the SARS-CoV-2 crisis: A real-world analysis // Psychiatry Research. 2022. Vol. 317. URL: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915.

83. Dafermos M. Discussing the concept of crisis in cultural-historical activity research: A dialectical perspective // Hu Arenas. 2022. URL: https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4.

84. Den Hartigh R. J., Hill Y. Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? // New Ideas in Psychology. 2022. Vol. 66. P. 100934.

85. Desmet P., Fokkinga S. Beyond Maslow's pyramid: Introducing a typology of thirteen fundamental needs for human-centered design // Multimodal Technologies and Interaction. 2020. Vol. 4, no. 3. P. 38.

86. Di Fiorino M., Marunkevych M., Madeira L., Figueira M. L. An unexpected war in Ukraine: What should we expect? The consequences of war among Ukrainian refugees // Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental. 2022. Vol. 8, no. 2. P. 28–30.

87. Hill Y., Kiefer A. W., Oudejans R. R., Baetzner A. S., Den Hartigh R. J. Adaptation to stressors: Hormesis as a framework for human performance // New Ideas in Psychology. 2024. Vol. 73. P. 101073.

88. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence // Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes. 2007. Vol. 70, no. 4. P. 283–315.

89. Kalka N., Blikhar V., Tsyvinska M., Kuzo L., Marchuk A., Katolyk H. Analysis of peculiarities and components of resiliency of people facing military

aggression against Ukraine // BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. Vol. 13, issue 3. P. 320–339.

90. Kawale N., Rahate V. Stress and coping strategies of students in professional courses // International Journal for Modern Trends in Science and Technology. 2022. Vol. 8. P. 81–83.

91. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion // Stress and coping. New York : Columbia University Press, 1997. P. 144–157.

92. Maercker A., Zoellner T. The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. P. 41–48.

93. Meloian A., Pohribna A., Kiian A., Sharypin A., Bulavina O. Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations // Amazonia Investiga. 2022. Vol. 11, no. 60. P. 102–112. URL: https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10.

94. Oviedo L., Seryczynska B., Torralba J., Roszak P., Del Angel J., Vyshynska O., Churpita S. Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, no. 20. P. 13094.

95. Rus M., Sandu M., Mănescu M., Stănescu N. Relationship between burnout, coping strategies and stress management in health care professionals // Technium Social Sciences Journal. 2022. Vol. 31. P. 480–488.

96. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18.

97. Vaillant G. E. Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective // Dialogues in Clinical Neuroscience. 2022.

98. Weber H., Maihofer A. X., Erhardt A. Association of polygenic risk scores, traumatic life events and coping strategies with war-related PTSD diagnosis and symptom severity in the South Eastern Europe (SEE)-PTSD cohort // Journal of Neural Transmission. 2022. P. 1–14.

Всього джерел – 98, джерел за останні десять років – 92

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 15 (номера джерел у списку: 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 93, 94, 95, 97, 98)

Джерел українських авторів за останні десять років – 77 (номера джерел у списку: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Копінг молодих жінок в умовах війни»

Добрий день. Запрошуємо Вас взяти участь в анонімному опитуванні, присвяченому проблемі подолання стресів і проблем серед молодих жінок в умовах війни. Всі Ваші відповіді є анонімними та є важливими для нас лише в наукових цілях.

Інструкція: Дайте відповіді на поставлені нижче запитання, вказавши потрібну відповідь серед наведених.

І блок. Питання загального характеру (соціально-демографічні дані)

1.Ваша стать:

-жіноча

-чоловіча

2.Ваш вік:

- від 25 до 30 років;

- від 30 до 35 років

3.Ваш соціальний статус

- студентка

- працевлаштована

- безробітна

- молода мама (в декретній відпустці по догляду за дитиною)

4.Сімейне положення:

- заміжня

- у стосунках

- самотня.

5.Наявність дітей:

- Є, одна дитина

- Є, двоє дітей

- Є, троє і більше дітей

- Немає

6.Наявність членів сім'ї, за якими потрібний серйозний догляд (старенькі батьки, хворий член сім'ї, поранений чоловік чи ін.)

- Є

- Немає

7.Поточний територіальний статус, пов'язаний із перебуванням в Україні чи іншому місці:

- Внутрішньо переміщена особа (ВПО)

- Мігрантка (виїхала закордон за час війни)

- Добровільно залишена особа (ДЗО) на своєму місці проживання, не виїздила (незалежно від безпекової ситуації в місті).

8.Наявність економічних та матеріальних проблем, що впливають на поведінку при вирішенні стресових ситуацій

- Є постійні тривалі проблеми, пов'язані із втратою майна, низьким матеріальним становищем, браком коштів для життя сім'ї в умовах війни

- Є епізодичні проблеми із недостатнім грошовим забезпеченням, однак більшість економічних питань вирішені

- Відсутні економічні та матеріальні проблеми, або ж вони не впливають на поведінку під час вирішення стресових ситуацій.

ІІ блок. Питання про поведінку з подолання стресу

Проаналізуйте, як Ви зазвичай поводитеся у важкій стресовій ситуації, і дайте відповідь, як часто користуєтеся такими способами подолання стресу:

Варіанти відповіді – Ч –«часто», Е – «епізодично», Н – «ніколи», В – «важко відповісти, не знаю».

1. Зосереджую увагу на проблемі, аналізую, як швидко й усвідомлено її можна подолати.
2. Роблю те, що вважаю за необхідне, опираючись на інформацію, яка відома у поточний момент часу.
3. Намагаюся осмислити проблему, шукаю додаткову інформацію для встановлення причин і ймовірних шляхів її подолання.
4. Звертаюсь за допомогою до рідних, близьких, друзів.
5. Телефоную другу, щоб обговорити проблему і знайти її рішення.
6. Усвідомлено складаю план з поступового вирішення проблеми, записую кроки, що за чим робити, щоб наблизитися до успіху.
7. Намагаюся скласти декілька планів для вирішення стресової ситуації, щоб підстрахуватися і якщо перший не спрацює, перейти до другого.
8. Намагаюся свідомо приділити увагу розподілу часу, використанню тайм-менеджменту, щоб встигнути все заплановане.
9. Відчуваю емоційний шок, розгубленість, не можу зосередитися.
10. Намагаюся несвідомо відволіктися, подумати про щось гарне, що траплялося зі мною раніше.
11. Говорю собі, що стрес (проблема) – це щось, що трапляється не зі мною, дистанціююся від проблеми.
12. Іду на шопінг, на зустріч з друзями, на вечірку (організовую цікаве дозвілля, щоб несвідомо забути про проблему).
13. Заглиблююся у переживання, у свої страждання, жаліюся іншим на проблему.
14. Несвідомо вживаю улюблену їжу, щоб порадувати себе у складній ситуації, чи вживаю алкоголь, щоб підбадьорити до вирішення проблеми (набрати хоробрості).
15. Застигаю, розгублююсь, не знаю, за що першим братися, щоб вирішити проблему (подолати стрес)
16. Зациклююся на власній провині у виникненні стресу, звинувачую себе у нерішучості, картаю за те, що стресу можна було б уникнути, якби завчасно продумати неприємності, щоб їх запобігти.

Щиро вдячні за участь в опитуванні! Ваші відповіді цінні для нас, вони допоможуть встановити загальну тенденцію, як сучасні українки справляються з проблемами в умовах війни.

Додаток Б

Опитувальник Brief-COPE C. Carver, 1997)
(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/ робила	Я робив/ робила це час від часу	Це саме те, що я зазви-чай робив/ робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

Шкали методики:

• Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)

• Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)

• Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)

• Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)

• Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)

• Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)

• Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)

• Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)

• Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)

• Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)

• Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)

• Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)

• Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)

• Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов’язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов’язані однозначно з психічним здоров’ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Додаток В

«Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) Ш. Коена
(адаптація О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецькою)

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)
Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:
0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто

	0	1	2	3	4
1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?					
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?					
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?					
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?					
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?					
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?					
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?					
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?					
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?					
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?					

Для опрацювання використовуємо шкалу Лейкарта, визначаючи високий, середній, низький рівні так:
0-1 бали за кожним твердженням – низький рівень
2 бали – середній рівень
3-4 бали – високий
Тому за сумою балів:
- до 12 балів включно – низький рівень
13-20 балів – середній
21-40 балів – високий рівень сприйнятого стресу
За ствердженням авторів апробації:
Середні тенденції української вибірки під час війни.
За результатами PPS-10 були отримані оцінки в інтервалі від 6 до 40 балів із середньою тенденцією 25,64±6,72. Це набагато більше, ніж показники будь-якої національної або клінічної вибірки, опубліковані в попередніх дослідженнях.
Розподіл оцінок не відповідає критеріям нормальності, адже він сильно зміщений праворуч, в зону високих значень. Безперечно, на результати вплинули аномальні обставини під час опитування, за яких всі респонденти об'єктивно переживали більш або менш виражений стрес. Повторне дослідження в мирний час допоможе з'ясувати «фоновий» рівень сприйнятого стресу в українській вибірці.

Додаток Г

«Шкала резильєнтності» (CD-RISC-10)
в адаптації З. О. Кірєєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон

Мета: визначити рівень резильєнтності обстежуваного.
Матеріал та обладнання: бланк із запитаннями, ручка або олівець.
Процедура дослідження
Дослід можна проводити як із одним обстежуваним, так і з групою з 5-9 осіб. Основні умови в роботі з групою – зручно розташувати обстежуваних, забезпечити кожного бланками для відповідей, ручками і дотримуватися тиші.
Інструкція: «Прочитайте уважно подані твердження. Визначте ступінь Вашої згоди з кожним твердженням згідно такої шкали: 0 – ніколи; 1 – рідко; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – завжди. Позначте обраний Вами варіант знаком «+» у відповідній клітинці бланку для відповідей».

Бланк для відповідей

Твердження	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
1. Я можу пристосуватися до змін.					
2. Я можу подолати все, що трапляється.					
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.					
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став(ла) сильнішим(ою).					
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів.					
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.					
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим(ою) і чітко думаю.					
8. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.					
9. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.					

Обробка результатів
Обчислюється загальна сума всіх балів.
Більша кількість балів свідчить про вищий рівень резильєнтності досліджуваного.

Додаток Д

Опитувальник посттравматичного зростання
(PGI; The posttraumatic growth inventory) (R. Tedeschi, L. Calhoun) (адаптація Д. Зубовського)

Опитувальник складається з 25 тверджень, щодо яких досліджуваним пропонується вказати, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у їхньому житті внаслідок участі у бойових діях із захисту України. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «я не відчув цієї зміни» = 0 до «я пережив цю зміну в дуже великому ступені» = 5). Ці 25 тверджень відповідають п'ятьом шкалам (по 5 на кожну): стосунки з оточуючими, нові можливості, особистісне зміцнення, духовні та екзистенційні зміни, поцінування життя. Сума балів за всіма твердженнями складає загальний показник зростання.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція: «Для кожного з нижченаведених 25 тверджень вкажіть, обвівши кружечком відповідну цифру, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у Вашому житті внаслідок участі у бойових діях із захисту України:

0 = я не відчув цієї зміни;
1 = я відчув цю зміну в дуже незначній мірі;
2 = я відчув цю зміну незначною мірою;
3 = я відчув цю зміну в помірній мірі;
4 = я пережив цю зміну значною мірою;
5 = я пережив цю зміну в дуже великому ступені».

	0	1	2	3	4	5
1. Я змінив свої пріоритети щодо того, що дійсно є важливим в житті						
2. Я став більше цінувати цінність власного життя						
3. У мене з'явилися нові інтереси						
4. У мене зросло почуття впевненості в собі						
5. Я став краще розуміти нематеріальний бік життя						
6. У мене зросла впевненість в тому, що можу розраховувати на людей у скрутний час						
7. Я намітив новий шлях для свого життя						
8. У мене зросло відчуття близькості з іншими						
9. Я охочіше став висловлювати свої емоції						
10. У мене зросла впевненість в тому, що можу впоратися з труднощами						
11. Я зрозумів, що можу зробити різні сторони свого життя кращими						
12. Я став більш позитивно сприймати те, як усе складається в моєму житті						
13. Я став краще цінувати кожен день свого життя						
14. Для мене стали доступними нові можливості, яких раніше не було						
15. У мене зросла здатність співчуття до інших						
16. Я став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків						
17. У мене зросла рішучість змінити те, що потребує змін						
18. У мене зміцнилися мої життєві переконання						
19. Я з'ясував, що сильніший, ніж думав раніше						
20. Я багато дізнався про те, які насправді люди можуть бути чудовими						
21. Я став краще розуміти потреби інших						
22. У мене зросло відчуття гармонії зі світом						
23. У мене зросло відчуття взаємопоєднання з усім існуючим в світі						
24. Для мене стали зрозумілішими питання про життя і смерть						
25. Я став краще розуміти сенс життя						

Обробка результатів

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем (сума балів).

1. Стосунки з оточуючими – 8, 9, 15, 16, 21.
2. Нові можливості – 1, 3, 6, 7, 14.
3. Особистісне зміцнення – 4, 10, 17, 19, 23.
4. Духовні та екзистенційні зміни – 5, 18, 22, 24, 25.
5. Поцінування життя – 2, 11, 12, 13, 20.
6. Загальний показник – сума всіх показників.

Оцінка для перших п’яти шкал знаходиться в діапазоні від 0 до 25 балів.

Для шостої шкали, як сумарного показника п’яти попередніх, оцінка може варіюватися у діапазоні від 0 до 125 балів.

Додаток Е

Результати кореляційного аналізу результатів дослідження за критерієм Пірсона

Variable	Pearson`s test (35701) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at p <,05000		
	Проблемно-фокусований	Емоційно-фокусований	Уникаючий
Усвід анализ та вирішени	0,681706	-0,210140	-0,47897
Звертання за соц підтр	0,417059	0,570586	-0,23001
Емоц відреагування	0,076522	0,685265	0,15000
Емоц дистанціювання	0,121400	0,266140	0,53150
Несвидоме вікорістання	0,098600	0,192661	0,71421
Спринятий стрес	-0,490122	0,571249	0,42703
Резільєнтність	0,520452	-0,394418	-0,51422
ПТСР	0,440237	0,019614	-0,44692

Додаток Ж

Програма психологічних заходів для вдосконалення вибору адаптивних копінг-стратегій молодими жінками в умовах війни

Мета: оптимізація копінг-поведінки учасниць та підвищення свідомого використання ними ефективних копінг-стратегій.

Завдання:

1. Ознайомити учасниць з поняттями копінг-стратегій, їх різновидами, особливостями впливу на вирішення стресів і проблем, на відчуття благополуччя;

2. Мотивувати до саморозвитку адаптивних копінг-стратегій та свідомого вибору поведінки, що сприяє успішному подоланню труднощів;

3. Сприяти розвитку навичок регуляції емоцій, поведінки у стресових ситуаціях, стимулювати до підвищення стійкості до стрес-чинників;

4. Знижувати напруження, тривожність, роздратування, стимулювати оптимістичне і позитивне ставлення до себе, оточуючих і до світу;

5. Розвивати резильєнтність на основі самопізнання сильних сторін, підтримувати пошук ресурсів для відновлення, успішного подолання наслідків стресів;

6. Допомогти усвідомити можливості, позитивні аспекти пережитих подій, сприяти розвитку здатності до посттравматичного зростання.

Структура: 6 заходів по 2 год. кожне, що містять вступну, основну, завершальну частини. На початку (вступна частина) з учасницями рекомендується проводити вправи-привітання, вправи-розминки, завдання для самоспостереження і для налаштування на групову роботу. Основна частина заходу включає інформаційні повідомлення, групові обговорення, дискусії, техніки і вправи для самопізнання, мозкові штурми, рольові ігри для розвитку навичок регуляції емоцій у спілкуванні з іншими; арт-терапевтичні вправи для свідомого аналізу життя, стресових ситуацій; коучингові техніки із аналітичними запитаннями для ґрунтовного аналізу проблеми та побудови кроків для вирішення проблем. Завершальна частина заходу передбачає рефлексію, узагальнення набутого досвіду, усвідомлення результатів власної участі в груповій роботі, отримання домашнього завдання для самодопомоги у стресових ситуаціях та підтримки навичок вибору адаптивних копінг-стратегій поведінки.

Захід № 1. «Що таке копінг і як долати стреси в умовах війни?»

Мета: обговорити проблеми стресів та типових реакцій на них; ознайомити із поняттям копінгу, видами копінг-стратегій, особливостями вибору поведінки у подоланні стресів; формувати вміння визначати цілі діяльності та досягати їх, знижувати тривожність, напруження, переживання стресових ситуацій.

Привітання.

Вправа-«криголам» «Знайомство» (Л. Карамушка)

Мета: сприяти знайомству учасниць, налаштувати на групову взаємодію.

Необхідний час: 10 хв.

«Мене звати…, я працюю …», «моя найкраща риса…»

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

«Мозковий штурм» «Правила групи» (Л. Карамушка)

Мета: визначення правил групової роботи.

Необхідний час: 5-7 хв.

Психолог пропонує учасницям визначити і прийняти правила міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Очікування» (Л. Карамушка)

Мета: вивчення очікувань учасниць.

Необхідний час: 10 хв.

Психолог пропонує учасницям заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням: «Мої очікування щодо тренінгу» (учасниці дають відповіді на такі запитання: «Чому я тут?», «Чому я хотів би навчитись?», «Що нового я хотів би внести у своє життя після тренінгу?».

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Незавершені речення» (Л. Карамушка)

Мета: обговорити проблему стресу та його типового вияву в учасниць.

Психолог пропонує учасницям по колу завершити незавершені речення (з наступним обговоренням): «Під час війни я зустрівся з такими виявами стресу…».

Можна скористатися анкетою «Класифікація видів стресу» (Л. Карамушка) і відмітити той вид стресу, який найчастіше проявляється у житті учасниць.

Перелік основних видів стресу:

1) гострий стрес (страх, паніка, шок);

2) віддалений стрес (тривожність, роздратованість, депресія, невпевненість в собі, агресія, панічні атаки);

3) стрес перспектив життя (апатія, втрата смислу життя);

4) гострий стрес, який стосується каліцтва та смерті близьких (горе у зв'язку зі смертю близьких людей; горе у зв'язку з фізичними травмами / каліцтвом близьких людей).

Учасниці представляють свої результати, психолог робить певні висновки та узагальнення стосовно видів стресу, які є найбільш вираженими.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Інформ-повідомлення «Копінг» (Л. Велитченко, О. Чеканська)

Мета: формувати уявлення учасниць про копінг та його різновиди, ознайомити із впливом стресу та вибір стратегії копінг-поведінки, мотивувати до самоаналізу власної поведінки у стресі та розвитку адаптивних способів його подолання.

Необхідний час: 10 хв.

Копінг-поведінка традиційно трактується як механізм відповіді на стресову ситуацію з метою її подолання або захисту від неї.

Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, людина продовж свого життя виробляє так звану копінг-поведінку або копінг-стратегію, тобто систему цілеспрямованої поведінки усвідомленого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливості впливу стресу. Копінг – одне з центральних понять у сфері психології стресу та адаптації. Цей концепт допомагає зрозуміти сутність адаптивності / дезадаптивності людської поведінки, оскільки не тільки стрес є істотним фактором зниження продуктивності людини, дисфункціональності його стану, але і те, як людина справляється зі стресом або труднощами (О. Чеканська).

За кожною копінг-стратегією ховаються індивідуальні особистісні обставини, що визначили своєрідність їх формування. Знання особою своїх індивідуальних особливостей, почерпнуте з досвіду спілкування, спонукає її до пошуку способів їх нівелювання для отримання кращих результатів вирішення проблем і подолання стресів (Л. Велитченко).

О. Чеканська зауважує, що для подолання стресу кожна людина використовує копінг-стратегії, відштовхуючись від власного досвіду та особистісних психологічних резервів, у даному випадку копінг-ресурсів.

Основні стилі реагування людей на стрес (за Р. Лазарусом)

1) «problem-focused» (проблемно-орієнтований), що спрямовується на раціональний аналіз стрес-чинника, виниклої проблеми. Цей стиль пов'язаний із побудовою та виконанням плану вирішення складної ситуації та проявляється у: самостійному аналізі проблеми, яка трапилася; у зверненні за допомогою до людей (сім'ї, друзів, колег, спеціалістів), у пошуку додаткової інформації, необхідної для прийняття відповідних рішень;

2) «emotion-focused» (суб'єктивно-орієнтований стиль), який відображає наслідки емоційного реагування людини на стресову ситуацію. Переважно цей стиль не

супроводжується конкретними вирішувальними діями. Він виявляється у спробах дистанціювання від проблеми (у сні, психотропних речовинах, у відволікаючій поведінці), у намаганні уникати роздумів про неї, залученні інших людей до своїх переживань, у спробах компенсувати неприємні емоції, пов'язані із стресом, смачною і некорисною їжею.

Копінг-стратегії — це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо, і спрямовані на подолання стресових та важких побутови ситуацій. Головне завдання копінгу — забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного стану, психічного здоров'я та соціальних відносин. Бувають різні стратегії:

Стратегія вирішення проблем — це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається зрозуміти складну ситуацію, проаналізувати її, потім шукає оптимальне рішення та планує поетапне долання існуючих перешкод.

Стратегія пошуку соціальної підтримки — це також активна стратегія, за допомогою якої людина шукає підтримки друзів, родичів та рідних у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Людина в такому випадку може шукати емоційну і інформаційну підтримку від інших людей.

Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, за допомогою якої є прагнення уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. В такому випадку людина намагається не думати про проблему, не звертати на неї уваги або фантазувати про благополучні часи. Іноді, при такому типу копінг-стратегії, може бути зловживання алкоголю чи інших хімічних речовин, занурення у хворобу. Іншим варіантом цієї ж стратегії може бути прийняття ситуації та нових обставин, які зараз немає можливості вирішити. Людина приймає їх як частину свого життя та змінює ставлення до ситуації.

Водночас у дослідженні О. Чеканської визначено, що особи, які використовують для опанування стресу активний копінг, менш піддані негативному впливу стресу, а отже, менше відчувають його наслідки на собі, і навпаки. Використовуючи пасивний копінг та прикриваючи свідомість захисними психологічними механізмами, стрес все більше захоплює спочатку емоції, потім свідомість, відбиваючи реакцію на фізіології людини, і як наслідок, призводить до психосоматичних розладів. У важких життєвих ситуаціях людина одночасно використовує кілька різнорівневих усвідомлених видів поведінки.

Відтак, є продуктивні копінги, наприклад проблемно-орієнтовані, і є менш продуктивні, наприклад уникнення, що зумовлено різним рівнем складності особистісних якостей (О. Чеканська).

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Дерево мети» (С. Кузікова, с. 305)

Мета: вироблення вмінь самостійно визначати шляхи досягнення поставленої цілі.

Необхідний час: 15 хв.

Учасники групи мають розробити власну формулу самозмінювання («Я хочу бути..., я можу бути..., я буду...») і проаналізувати, що необхідно зробити для досягнення поставленої мети; написати на аркуші «дерево мети» і визначити кроки до успіху (їх не повинно бути багато; вони мають бути реальними).

У разі потреби необхідно звернутися по допомогу до значущих інших у своєму соціальному оточенні.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Техніка саморегуляції «Досвід безперервності емоцій» (Н. Єрмакова, с. 290-291)

Мета: концентрація уваги на почуттях та емоціях, робота з ними.

Необхідний час: 25 хвилин.

Завдання 1. Інструкція. Спробуйте відтворити певну тілесну дію.

Наприклад, напружте, а потім розслабте щелепи, стисніть кулаки, почніть важко дихати. Ви можете помітити, що все це викликає неясну емоцію – в даному випадку фрустрований страх. Якщо до цього переживання ви можете додати, скажімо, фантазію, уявлення про якусь людину або речі у вашому оточенні, які фруструють вас, емоція проявиться з повною силою і ясністю. І, навпаки, у присутності чогось або когось, що фруструє вас, ви помічаєте, що не відчуваєте емоції, поки не приймете як свої власні відповідні тілесні дії: в стисканні кулаків, збудженому диханні і т. ін. Ви починаєте відчувати гнів.

Необхідний час: 10–15 хвилин.

Обговорення. Обмін враженнями, думками.

Завдання 2. Інструкція.

1. Знову й знову оживляйте у фантазії досвід, який мав для вас сильне емоційне навантаження. Щоразу намагайтеся згадати додаткові деталі. Наприклад, який ви можете пригадати досвід, найбільш вражаючий і страшний? Відчуйте знову, як все це відбувалося. І ще раз. І знову. Використовуйте теперішній час.

2. Можливо, у фантазії з'являться якісь слова, щось, що ви або хтось інший говорив у цій ситуації. Вимовляйте їх уголос, знову і знову; слухайте, як ви вимовляєте їх, відчуйте, як ви переживаєте їх обговорювання і слухання. Згадайте ситуацію, в якій ви були принижені. Відтворіть її кілька разів. Зверніть при цьому увагу, чи не виникає в пам'яті який-небудь більш ранній досвід подібного роду. Якщо це так, перейдіть на нього і опрацюйте ситуацію.

3. Робіть це для різного емоційного досвіду, наскільки у вас вистачить часу. Наприклад, у незавершених ситуаціях горя. Коли хтось, кого ви дуже любили або поважали, помер, чи могли ви плакати? Якщо ні, чи можете ви це здійснити зараз? Чи можете ви подумки стати біля труни і попрощатися? Коли ви були більше всього розлючені? Присоромлені? Коли вам було дуже ніяково?

Коли відчували себе винуватим? Чи можете ви пережити цю емоцію знову? Якщо не можете, то можете ви відчути, що блокує вас?

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Позбавлення від тривог» (Н. Єрмакова, с. 291)

Мета: зняття тривоги, неспокою, підготовка до очікуваної стресової ситуації.

Необхідний час: 5–10 хв.

Інструкція. Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день ... Небо осяяне веселкою, і частка цього сяйва належить вам ... Воно яскравіше за тисячі сонць ... Його промені м'яко і ласкаво торкаються вашої голови проникають у тіло, розливаються по ньому, воно наповнюється очищує цілющим світлом, у якому розчиняються ваші засмучення і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи та припущення. Всі нездорові частинки залишають ваше тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіюється ніжним вітром. Ви позбавлені тривог, ви очищені, вам світло і радісно!

Обговорення вражень і почуттів.

Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході)

Домашнє завдання «Щоденник стресорів» (Л. Карамушка)

Психолог пропонує учасницям виконати домашнє завдання: «Аналіз основних стресорів в моїй життєдіяльності під час війни».

Індивідуальне аналітичне завдання: «Протягом двох тижнів ведіть «Щоденник спостережень» за проявами стресу у Вашій діяльності під час війни за такими показниками: зміст стресової ситуації, основні вияви стресу (в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах).

Аналізуйте, як Ви реагуєте на ці стреси, яким є результати (успішність чи неуспіх) їх подолання.

Захід № 2. «Поведінка у стресі, адаптивний копінг»

Мета: ознайомити із сутністю поняття «копінг» та характеристиками його ефективності, мотивувати до вибору адаптивних копінг-стратегій; розвивати прийоми регулювання власної поведінки; обговорити чинники, що впливають на розвиток копінг-стратегій в умовах війни; ознайомити із алгоритмом самодопомоги для подолання стресу в умовах війни; знижувати тривожність, стресове напруження, вчити технікам релаксації, розслаблення, відновлення енергії і ресурсів після пережитих стресових ситуацій.

Привітання

Вправа-розминка «Минула зустріч» (Л. Карамушка)

Мета: актуалізація попереднього досвіду.

Необхідний час: 5-10 хв.

Психолог намагається актуалізувати переживання попереднього досвіду в учасниць, запитує, що вони пам'ятають з досвіду участі в попередньому занятті тренінгу. Учасниці по колу відповідають: «Чим мені запам'яталась попередня зустріч?»

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Інформ-повідомлення «Ефективний копінг» (Л. Ніколаєв; О. Волошок, С. Прус Поведінкові прояви МАЛА СТАТТЯ, с. 150).

Мета: ознайомити із сутністю поняття «копінг» та характеристиками його ефективності, мотивувати до вибору адаптивних копінг-стратегій.

Необхідний час: 15-20 хв.

Однією з актуальних проблем є ефективність копінг-стратегії, що розуміється як «його здатність поліпшувати стан людини». При цьому стратегії подолання можуть бути корисні в одній ситуації і абсолютно неефективні в іншій, а певна копінг-стратегія може бути ефективною для однієї особи і не дієвою для іншої.У праці Р. Лазаруса та С. Фолкмана виділяються три основні критерії, на основі яких відбувається класифікація копінг-стратегій: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний/неуспішний.

За цими критеріями виділяються наступні види копінг-стратегій як форми поведінки людини у проблемних ситуаціях.

І. Емоційний / проблемний критерій: Емоційно-фокусований копінг –спрямований на регулювання емоційної реакції. Проблемно-фокусований –спрямований на вирішення, подолання проблеми, або на зміну ситуації, яка викликала стрес.

ІІ. Когнітивний / поведінковий критерій: «Прихований» внутрішній копінг – розумове вирішення проблеми, спрямоване на зміну неприємної ситуації, яка викликає стрес. «Відкритий» поведінковий копінг –поведінкові дії, спрямовані на вирішення проблеми.

ІІІ. Успішний / не успішний критерій: Успішний копінг –використовуються конструктивні стратегії, що зрештою приводять до подолання важкої ситуації, що викликала стрес. Не успішний копінг –використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації. Розробляючи дану класифікацію, Р.Лазарус і С.Фолкман передбачали, що кожна копінг-стратегія може бути оцінена за всіма трьома критеріями, оскільки людина, яка опинилася у скрутній ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання.

На основі даної класифікації вчені С.Лазарус і С.Фолкман запропонували класифікацію із 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій:

1.Конфронтація– це протистояння людини і ситуації, що склалася.

2.Самоконтроль– це прагнення до придушення емоційних почуттів, для того, щоб вдатися до розумних стримуючих дій.

3.Пошук соціальної підтримки– це прагнення людини до звернення по допомогу до однодумців або людей, які знаходяться просто поруч.

4.Відхід – уникнення– це прагнення людини всіляко уникати проблеми.

5.Планове вирішення проблем– це прагнення людини до побудови плану до виходу з ситуації, що створилася.

6.Позитивна переоцінка– це прагнення людини побачити в будь-якій ситуації, що склалася, позитивні сторони.

7.Прийняття відповідальності– це прагнення людини прийняти всі свої помилки, вирішити їх, і отримати з цього певний урок.

8.Відкладання відповідальності– це прагнення людини вирішувати проблему, яка виникла, на відстані.

За ступенем оволодіння ситуацією виділяються активні і пасивні стратегії подолання, при цьому до активних стратегій відносяться:

- активно-когнітивний копінг (оцінка ситуації),
- активно-поведінковий копінг (втручання в ситуацію, уникнення).

До пасивних належать ті стратегії, що не сприяють вирішенню стресової ситуації, а спрямовані на полегшення її дії чи навіть уникнення необхідності її розв'язувати.

Також копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні. До активних відноситься стратегія «вирішення проблем», як базова копінг-стратегія, що містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення стресової ситуації. Також до активних належить стратегія «пошуку соціальної підтримки», спрямована на отримання підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка спрямована на «уникання».

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. В окремих випадках людина може сама подолати виникаючі труднощі, в інших випадках – їй потрібна допомога і підтримка оточуючих, у третіх – вона може уникнути зіткнення з проблемою, заздалегідь оцінивши її негативні наслідки.

Пасивні копінг-стратегії містять дві групи:

1) стратегії, які сприяють адаптації людини у стресовій ситуації, однак не пов'язана з активним вирішенням проблеми, це: пошук емоційної соціальної підтримки; придушення конкуруючої діяльності; заборона (відстрочення вирішення);

2) не адаптивні стратегії, які в окремих випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її. Це: фокусування на емоціях та їх вираженні; заперечення стресової події, проблемної ситуації; ментальне відчуження, ігнорування проблеми; поведінкове відчуження, намагання перекласти відповідальність за її вирішення на когось іншого.

На адекватність вибору копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях значно впливають особистісні якості людини, що, по-перше визначають її реакцію на сам стрес, а по-друге сприяють вибору найбільш вдалої поведінки з його подолання.

На думку О. Волошок, С. Прус, ефективний копінг – це результат комплексної взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових елементів, активізації різних рівнів особистісних ресурсів, минулого досвіду людини та Я-концепції.

Отже, людині, яка прагне сформувати конструктивну стратегію подолання стресу, необхідно працювати над побудовою позитивної Я-концепції, розвитком основних пізнавальних процесів, зокрема уяви, пам'яті, мислення тощо.

Щодо емоційної складової копінгу, то особистості незалежно від характеру особливостей емоційного реагування (емоційної лабільності, ригідності, збудливості) необхідно формувати навички контролю експресивного реагування для уникнення афектів під час стресових ситуацій, які стають результатом тривалого накопичення незадоволення та невирішених внутрішніх конфліктів.

Поведінковий компонент копінгу – це формування ефективних поведінкових алгоритмів, стереотипізації цих поведінкових схем. Як стверджують науковці, медіатором поведінкової відповіді на стрес є копінг-стратегія. Експериментальна складова нашої

роботи підтвердила даний погляд вчених. Тому особистості необхідно, насамперед, працювати над акумуляцією когнітивних ресурсів, які опосередковуватимуть ефективність застосування під час стресу тих чи інших поведінкових відповідей та реакцій.

Запитання до учасниць: Які види діяльності ви можете зробити, щоб розвивати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти власної стратегії вирішення проблем, подолання стресів?

Запишіть по 1-2 шляхи, що ви можете зробити для того, щоб спокійніше, свідоміше поводитися у різних проблемних ситуаціях. Обміняйтеся досвідом.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа-інтерв'ю «Вплив копінг-стратегій на відчуття благополуччя в умовах війни» (Л. Карамушка)

Мета: показати вплив різних стратегій на відчуття благополуччя в умовах війни, мотивувати до свідомих виборів адаптивних стратегій для подолання проблем.

Необхідний час: 20 хв.

Спочатку психолог ставить проблемне запитання: «Як різні копінг-стратегії впливають на забезпечення психічного здоров'я та благополуччя людей в умовах війни?».

Далі учасниці діляться на пари та проводять по черзі, один з одним, інтерв'ю за таким орієнтовним планом: «Які копінг-стратегії Ви частіше використовуєте в умовах війни і чому?; «Як це впливає на Ваше психічне здоров'я та благополуччя?»; «Які Ви бачити переваги та обмеження різних копінг-стратегій для забезпечення психічного здоров'я та благополуччя людей в умовах війни?» тощо.

Отримані в процесі інтерв'ю в кожній парі дані представляються усім учасницям, задаються уточнюючі запитання. Робиться висновок про «переваги» та «обмеження» різних копінг-стратегій для забезпечення психічного здоров'я й благополуччя людей в умовах війни. Складається діагностична таблиця «Переваги» та «Обмеження» базових копінг-стратегій в умовах війни» за певним планом.

«Переваги» та «Обмеження» базових копінг-стратегій в умовах війни»

1) назва копінг-стратегії;	2) «переваги» копінг-стратегії;	3) «обмеження» копінг-стратегії;	4) перелік стресових ситуацій, в яких її використання є доцільним.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Боротьба протилежностей» (Н. Єрмакова, с. 292)

Мета: навчання прийомів регулювання власної поведінки, розігрування протилежних ролей.

Необхідний час: 25 хвилин.

Інструкція. Психолог визначає тему дискусії, потім одному з учасників доручає роль Нападника, іншому – Захисника.

Учасники сідають обличчям один до одного і починають дискусію. Кожен з учасників повинен твердо дотримуватися своєї ролі. Нападаючий має критикувати партнера, лаяти його, повчати, говорити твердим, авторитарним тоном. Захисник – вибачатися, виправдовуватися, пояснювати, чому в нього не виходить все те, що вимагає від нього Нападник.

Дискусія триває 10 хвилин. Після цього партнери міняються ролями. Кожному учаснику діалогу потрібно якомога повніше і глибше усвідомити відчуття влади, агресії Нападника і почуття боязкості, приниження, незахищеності Захисника.

Обговорення: обмін враженнями щодо отриманого досвіду.

Зіграні ролі порівнюються з реальною поведінкою в реальному житті.

Робота у групах «Чинники впливу на розвиток копінг-стратегій» (Л. Карамушка)

Мета: обговорити чинники, що впливають на розвиток копінг-стратегій в умовах війни.

Необхідний час: 15-20 хв.

Психолог пропонує учасницям попрацювати у малих групах і дати відповідь на питання: «Які чинники можуть впливати на розвиток копінг-стратегій в умовах війни».

Робота виконується в 3-4 робочих групах, залежно від кількості учасників. Завдання кожної групи полягає в тому, щоб проаналізувати та систематизувати можливі чинники, які можуть впливати на розвиток копінг-стратегій. Наприклад, це можуть бути такі чинники, як: «темперамент», «особистісна тривожність», «впевненість в собі, оптимізм», «сумлінність», «попередній життєвий досвід (як позитивний, так і негативний)», «ступінь загрозливості ситуації», «місце перебування під час війни», «відповідальність за рідних, особливо дітей», «наявність групи підтримки», «соціально-психологічний клімат в колективі», «фізичний стан», «наявність фінансових ресурсів» тощо.

Завдання психолога полягає в тому, щоб організувати активне обговорення результатів спільної роботи кожної групи та акцентувати увагу на тому, щоб кожна група вносила щось нове у розкриття змісту чинників, які можуть впливати на розвиток копінг-стратегій.

Водночас суттєвим є те, що треба проаналізувати як позитивний, так і негативний вплив таких чинників, а також з'ясувати, яким чинникам більше приділяється уваги (особистісним чи ситуативним).

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Робота в парах «Алгоритм самодопомоги з подолання стресу в умовах війни» (Л. Карамушка)

Мета: інформувати учасниць про можливості самодопомоги для подолання стресу в умовах війни.

Спочатку психолог запитує учасниць, чи вони здатні управляти стресом в умовах війни, далі пропонує ознайомитимуся із алгоритмом самодопомоги.

Отже, «Як я можу допомогти собі справлятися з стресом в умовах війни?». Для цього використайте такий орієнтовний план:

1) рівень стресу, з яким я зустрічаюсь у своїй повсякденній діяльності в умовах війни (оцінити від 1 до 5 балів);

2) рівень моєї стресостійкості у стресових ситуаціях (оцінити за шкалою - високий, середній, низький);

3) мої переваги та обмеження, які дозволяють справлятися / не справлятися зі стресовими ситуаціями;

4) мої особистісні ресурси, які можуть підвищити рівень моєї готовності до профілактики та подолання стресу, які я використовую недостатньо, але хотів би їх розвинути більше тощо.

Далі кожна із пар представляє результати своєї роботи перед групою, обговорюються отримані результати, робиться висновок про роль особистих ресурсів в управлінні стресом в умовах війни, зокрема копінг-стратегій.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході)

Домашнє завдання «Вплив моїх копінг-стратегій на відчуття благополуччя» (Л. Карамушка)

Підготовка творчого завдання на тему: «Як мої копінг-стратегії впливають на моє психічне здоров'я в умовах війни?»

Індивідуальне творче завдання: Підготувати завдання за таким планом:

1. Визначити, які копінг-стратегії є провідними для Вас?

2. Як Ваші копінг-стратегії впливають на такі показники Вашого психічного здоров'я:

а) емоційний стан (вияви тривожності, фрустрованості, агресивності, ригідності тощо);

б) вираженість позитивного психічного здоров'я (впевненість, здатність справлятися з життям, його труднощами, насолодження життям, отримування радості від життя тощо);

3. Проаналізуйте, чи хотіли б Ви щось змінити у отриманих результатах. Визначте, що Вам для цього потрібно змінити в організації власного життя, зокрема щодо використання копінг-стратегій.

Захід № 3. «Емоційне реагування на стрес та вибір активних копінг-стратегій»

Мета: ознайомити із техніками емоційної регуляції, м'язової релаксації; розвиток навичок впевненої поведінки при вирішенні стресових ситуацій; допомогти діагностувати свої риси оптимізму та активності у життєдіяльності, визначити вплив типу особистості та прийняття рішення у скрутних ситуаціях; інформувати про можливості зміни копінг-стратегій відповідно до проблем, які виникають на шляху; сприяти емоційному розвантаженню, зниженню напруження і тривожності; мотивувати до саморозвитку навичок саморегуляції, свідомого вибору активних копінг-стратегій.

Привітання

Вправа-розминка «Зірви яблука» (В. Мельничук)

Мета: м'язова релаксація, розминка, скиданні тілесної напруги.

Необхідний час: 10 хв.

Вправа виконується стоячи. Уявіть собі, що перед кожним з вас росте яблуня з дивовижними великими яблуками. Яблука висять прямо над головою, але без зусиль дістати їх не вдається. Подивіться на яблуню, бачите, вгорі справа висить велике яблуко. Потягніться правою рукою як можна вище, підніміться навшпиньки і зробіть різкий вдих. Тепер зривайте яблуко.

Нагніться і покладіть яблуко в невеликий кошик, що стоїть на землі. Тепер повільно видихніть. Випряміться і подивіться наліво вгору. Там висять два дивовижні яблука. Спочатку дотягніться туди правою рукою, підніміться навшпиньки, вдихніть і зірвіть одне яблуко. Потім підніміть якомога вище ліву руку і зірвіть інше яблуко, яке там висить. Тепер нахиліться вперед, покладіть обидва яблука в кошик, що стоїть перед собою, і видихніть. Тепер ви знаєте, що вам далі треба робити. Використовуйте обидві руки, щоб зібрати ті яблука, що висять ліворуч і праворуч від вас, і складайте їх у кошик.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Техніка «Інтеграція полярностей» (Н. Єрмакова, с. 292)

Мета: усвідомлення своїх переживань, навчання прийомів регулювання емоційних станів, зниження напруження.

Необхідний час: 15–20 хвилин. Для розігрування ролі кожному учаснику дається по 5–10 хвилин. Решту часу потрібно залишити для обміну враженнями.

Інструкція. Учасники групи за пропозицією психолога по черзі програють деякі свої внутрішньоособистісні конфлікти, які ними до кінця не усвідомлюються, але очевидні для оточуючих.

Наприклад, якщо учасник, не помічаючи цього, надто часто вибачається, говорить неголосним голосом, ніяковіє, то йому можна запропонувати зіграти роль сором'язливої, боязкої молодої людини. При цьому його просять кілька перебільшувати саме ті риси характеру, які у нього особливо виражені.

Якщо учасник усвідомлює свою поведінку і бажає її позбутися, йому можна доручити зіграти роль людини з протилежними рисами характеру, наприклад начальника, який розмовляє з підлеглими тільки в наказово-моралізаторському тоні.

Обговорення: обмін враженнями.

Вправа «Упевнена, невпевнена і груба поведінка» (С. Кузікова, с. 282)

Мета: навчання впевненої поведінки; напрацювання особистісного знання.

Необхідний час: 20 хвилин. На кожну сценку має витрачатися в середньому не більше 3–4 хвилин.

Інструкція. Психолог каже, що впевненість створюється внутрішнім спокоєм, умінням передавати цей спокій і силу через міміку, жести, слова, тон, позу, і пропонує учасникам вимовити невпевнено, впевнено й агресивно фрази: «Ні», «Так», «Іди сюди», «Я не вивчив», «Чому ти тут сидиш?», «Куди ти пішов?» та ін., доповнюючи слова жестами, мімікою, позами. Головне – відчути всередині себе або слабість, коливання і невизначеність; або силу, спокій; або силу-слабість (силу заради нападу, приниження іншого), гнів і роздратування. Щоб легше було створювати внутрішні

психологічні стани, можна згадати своїх знайомих: найменш упевнених у собі, упевнених, агресивних; спробувати ототожнити себе з ними, зрозуміти, чому склалося таке враження про них.

Далі психолог пропонує певну ситуацію і запитує, як поводитимуться в ній упевнена, невпевнена і груба людина. Сценки розігрують у ролях. Після декількох ситуацій, запропонованих ведучим, розігруються ситуації, пропоновані учасниками. Важливо, щоб у вправі брали участь усі і щоб вони самі кваліфікували відповідь як упевнену, невпевнену чи грубу, пропонуючи свої варіанти відповідей. Приклади ситуацій: поставили незаслужену оцінку; друзі кличуть гуляти, а ти хочеш зайнятися чимось іншим; не приймають у компанію; просиш допомогти тобі; друг розповідає про щось, а тобі потрібно йти; відмовляєш у проханні; хочеш познайомитися та ін.

Обговорення. Група з'ясовує риси впевненої, невпевненої, грубої поведінки, звертаючи увагу на пози, міміку, жести, інтонацію голосу, тип висловлювань (Я-висловлювання чи Ти-висловлювання), «Я-стан», у якому перебуває той, хто говорить, – «Дитина», «Батько» чи «Дорослий» («прибудова знизу», «зверху» або «поруч»). Можна запропонувати повторити деякі сценки з вираженим програванням «прибудови знизу» і «зверху».

Обговорити, що відчували ті, хто розіграв ці сценки; кому що краще вдається – «прибудова знизу» чи «прибудова зверху». Мета обговорення: підвести учасників до поняття прав людини, дотримання яких сприяє її впевненості в собі.

Вправа-діагностика «Оптиміст чи песиміст» (Л. Карамушка)

Мета: розглянути вплив оптимізму та активності та вибір стратегій копінгу.

Психолог пропонує учасницям проаналізувати свій тип особистості, діагностувати міру прояву оптимізму чи песимізму, активності чи пасивності.

Під оптимізмом розуміється схильність людини вірити у власні сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та інших людей. Протилежній категорії людей, «песимістам», притаманні сумніви у власних силах і доброзичливості інших людей, очікування своєї невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкненість на своєму внутрішньому світові.

Під активністю в цьому контексті розуміється енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність та схильність до ризику.

Пасивність виявляється у тривожності, остраху, невпевненості у собі та небажанні щось робити.

Учасницям пропонується намалювати вісь координат підписати кожну з них як «активність-пасивність» та «оптимізм-песимізм» і оцінити за шкалою від 0 до 10 свій тип.

Далі визначити, хто вони – активні оптимісти, активні песимісти, пасивні оптимісти, пасивні песимісти.

Обговорення: Здійснюється обговорення того, як визначені типи можуть впливати на вибір копінг-стратегій. Як можна розвинути оптимізм та активність.

Притча «Іду вже іншою вулицею» (А. Могильник, М. Яцухненко)

Мета: інформувати про можливості зміни копінг-стратегій відповідно до проблем, які виникають на шляху.

Необхідний час: 10 хв.

Цю притчу часто використовував на своїх семінарах автор і засновник методу позитивної психотерапії Носсрат Пезешкіан як ілюстрацію того, як ми розвиваємось через власний досвід.

Із задоволенням ділимось із вами.

Сцена 1

Я йду по вулиці. Раптом на моєму шляху виникає глибока яма. І я падаю в неї. Я не зрозумів/ла, куди потрапив/ла, наляканий/на і засмучений/на. Але ж це не моя провина. Я довго вибираюсь із ями. Прямую далі.

Сцена 2

Іду тією ж вулицею. Знову зненацька виникає та сама яма, і я знову в неї падаю. Я шокований/на - не можу повірити, що знову потрапив/ла в ту ж саму яму. Але ж це все-таки не моя провина! Знову довго вилазю, хоч швидше, ніж уперше.

Сцена 3

Знову йду тією ж вулицею. Раптом бачу ту саму яму. Я усвідомлюю це, але за звичкою продовжую рух і падаю в неї. Я розумію, куди потрапив/ла, і визнаю, що сам винен/винна. Швидко вибираюсь.

Сцена 4

Іду тією ж вулицею. Бачу яму. Обходжу її.

Сцена 5

Іду іншою вулицею.

Знов гіркий досвід. «Падаємо», підіймаємось, кожного разу вже швидше і швидше. І рухаємось далі. Вже може іншими, але все ж своїми вулицями.

-Озирнись навколо свого життя. Якими є альтернативні «вулиці» в ньому, якими можна піти далі?

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Методика «Мрійник-Скептик-Реаліст» (І. Грузинська)

Мета: сприяння емоційному розвантаженню та вмінню організовувати позитивну емоційну сферу на етапах втрати внутрішніх резервів організму.

Необхідний час: 20-25 хв.

Методика базується на принципах екстеріоризації та інтеріоризації (зовнішнього та внутрішнього вираження) і полягає в програванні імпровізаційних театральних уривків (теми за вибором).

Важливою умовою даної вправи є поділ на три складових нашого «Я» (субособистості) – Мрійник, Скептик, Реаліст. Тобто, на одну й ту ж саму тему, потрібно зімпровізувати три позиції. В результаті даного методу знімається емоційна й фізична напруга, відбувається психокорекція емоційної сфери та за допомогою субособистостей фокус емоційної напруги переходить від Реаліста – Скептика – Мрійника.

Цим самим надається можливість подивитись на проблеми з різних позицій, знайти варіант рішення та підвищити адаптаційний внутрішній резерв.

Безумовно, що війна для будь-якої людина є психологічним подразником, від якої немає природного імунітету. Проте, дана методика дає можливість навчитись спокійніше ставитись до стресових ситуацій, системно здійснювати аналіз, активно використовуючи когнітивні та емоційні сфери.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа-релаксація «Море» (В. Зливков)

Мета: спрямування учасниць на релаксацію та самоусвідомлення.

Необхідний час: 5 хв. на виконання, 3-5 хв. на обговорення відчуттів.

Учасниці сидять в колі. Звучить спокійна музика.

Психолог: «Зараз ми поїдемо відпочивати на море. Сядьте зручніше і заплющить очі.

Ви знаходитися на пляжі. Яскраве сонечко своїм лагідним промінням торкається ваших ніг, нижньої частини тулуба, грудей, спини, плеч, шиї, обличчя, голови.

Вам приємно слухати шум моря. Ваше тіло наповнюється силою і ви хочете продовжити працювати в групі. Посміхніться і відкрийте очі».

Обговорення відчуттів.

Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході)

Домашнє завдання «Копінги мого оточення» (Л. Карамушка)

Психолог пропонує учасницям домашнє завдання – подумати, записати, проаналізувати, «які копінг-стратегії використовують члени сім'ї, друзі, колеги та ін.?». За потреби – можна провести діагностику їх прагнень при вирішенні проблем і стресів.

Найчастіше достатньо просто запитати людину, як би вона вирішувала ту чи іншу ситуацію.

Після письмового виконання завдання – потрібно порахувати, яких стратегій більше – адаптивних, проблемно-орієнтованих, емоційних, чи уникаючих. Знання свого оточення, виборів ними стратегій поведінки у стресі дозволяє, по-перше, орієнтуватися на них при вирішенні проблем, наслідувати їх, або ж – звертатися за допомогою до тих, чиї варіанти поведінки співзвучні Вашим.

Захід № 4. «Емоційна саморегуляція як запорука стійкості до стресів»

Мета: ознайомити із дихальними техніками і правами-релаксаціями та їх впливом на заспокоєння; прийомами фокусування уваги на заданих параметрах; обговорити проблему стресів та реагування на них, вибору адаптивних копінг-стратегій; сприяти емоційному розвантаженню; привернути увагу учасниць до впливу оточуючих на виникнення та подолання стресів; підтримати самоцінність, зміцнити віру у власні сили, формувати позитивне самоставлення; мотивувати до розвитку необхідних сил і здібностей, побудови життєвого плану, визначення цілей і їх послідовного втілення.

Привітання

Вправа-розминка «Квітка і свічка» (В. Мельничук)

Мета: для усвідомленого дихання, заспокоєння учасників.

Необхідний час: 5 хв.

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка.

Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки.

Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.

Повторіть кілька разів.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Що викликає Ваш стрес» (В. Зливков)

Мета: інформувати про перебіг стресу, про особливості його подолання, про копінг як стратегію вирішення проблем.

Необхідний час: 10 хв.

Психолог пропонує ознайомитися із типовим процесом переживання стресу, кризової ситуації, проблеми. Запитує, яка із позицій найбільш знайома учасницям.



Далі запитує, що викликає найбільш стрес в учасниць, показує картинку та просить відмінити, скільки позицій є стресогенними для учасниць.



Запитує учасниць, що допомагає їм справлятися із стресом, і чи хотіли б вони навчитися регулювати власні емоції у стресі.

Далі, працюючи у мікрогрупах, учасниці характеризують позитивний, допустимий (прийнятний) і токсичний стреси. У великому колі учасниці у відповідних колах, що позначають стреси, пишуть їх узагальнені визначення.



Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Фокусування» (Т. Ткачук)

Мета: навчитися фокусувати увагу на заданих об'єктах.

Необхідний час: 10 хв.

Учасниці зручно розташовуються в кріслах з чистим аркушем паперу та ручкою в руках. За командою психолога «Предмети на літеру «С» учасники зосереджують увагу на вказаних об'єктах і протягом 30-ти секунд записують їх. За таким же принципом гра продовжується й далі, так за командою: «Рука!» – учасникам необхідно записати предмети, які можна взяти у руки.

Лунають команди: «М'яка річ!», «З гладкою поверхнею», «Менша, ніж книга». Команди подаються з інтервалом у 30 секунд.

Після закінчення гри, кожна учасниця шляхом кількісного порівняльного аналізу визначає можливість фокусувати свою увагу на заданих об'єктах.

Якщо після закінчення гри спонтанно не розпочинається обговорення, то варто розпитати учасників про те, чи справився кожен з них із завданням, яким чином і з якими труднощами він зіштовхнувся при цьому.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Моє оточення та його вплив на стрес» (В. Зливков)

Мета: привернути увагу учасниць до впливу оточуючих на виникнення та подолання стресів.

Необхідний час: 20-30 хв.

Кожен учасник ділить свій аркуш паперу А4 на чотири частини і після нетривалих роздумів записують відповіді на наступні питання:

1) Назвіть людей, які суттєво впливають на Вас (до 10 осіб), виберіть з них тих, хто позитивно впливає на Вас, підкресліть їх жовтим маркером, хто негативно впливає на Вам (червоним маркером) і тих, що впливають нейтрально або по-різному (синім маркером). Кого виявилося більше? Які риси, людей, хто ПОЗИТИВНО впливають на Вас, Вам особисто подобаються, чи є ці якості у Вас і якщо ні, то чи хотіли б Ви їх мати?

2) Уявіть себе через 20 років. З ким із зазначених Вами людей у пункті 1 Ви б хотіли продовжити спілкуватися? Як зміняться ваші стосунки? Як змінитесь особисто Ви через 20 років? Напишіть щонайменше 5 позитивних змін (позитивних змін повинно бути більше ніж негативних).

3) Напишіть 10 важливих справ особисто для себе на сьогодні. Напишіть, як Ви потурбуєтесь сьогодні про себе, про іншу важливу Вам людину (декілька людей).

4) Напишіть 10 свої особистих досягнень за усі роки Вашого життя. На які вікові етапи вони припали, як впливають на нинішнє життя? Після виконання вправи, результати обговорюються на великому колі.

Далі психолог пропонує розглянути ілюстрацію та обговорити її.



Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Розв'язання важких ситуацій» (С. Кузікова, с. 287)

Мета: навчання способів ефективної поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Необхідний час: 15-20 хв.

Інструкція. Учасники об'єднуються в підгрупи по дві-чотири особи. Кожна підгрупа обіграє ту саму конфліктну ситуацію, пропонуючи свій спосіб розв'язання. У результаті аналізу ситуацій і способів їх подолання знаходять оптимальне рішення. Конфліктні ситуації може запропонувати будь-хто з учасників групи спонтанно або психолог заздалегідь, написавши їх на картках.

Обговорення. Група аналізує найбільш типові способи поведінки в складних конфліктних ситуаціях. Психолог записує їх на дошці:

а) придушення своїх почуттів (у такий спосіб найчастіше поводиться невпевнена в собі людина). Чи добре це? Що при цьому відчуває невпевнена людина? Образу, розгубленість, засмучення, розчарування – «їй погано»;

б) агресивне вираження почуттів: що при цьому відчуває людина? Гнів, роздратування, досаду, злість, у спілкуванні звучать погрози, звинувачення, образи, ультиматуми, узагальнення («ти завжди...», «ти ніколи...») – «іншим погано»;

в) мирне розв'язання ситуації: людина не приховує своїх почуттів, але при цьому нікого не ображає, а пропонує знайти мирний вихід із ситуації, який влаштував би обидві сторони, – «всім добре».

Учасники записують пам'ятку поведінки в конфліктній ситуації.

Пам'ятка поведінки в конфліктній ситуації

1. Говорю про своє почуття, але не звинувачую іншого.

2. Пропоную вихід з неприємної ситуації, але даю співрозмовнику свободу вибору.

3. Говорю дружелюбно.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправи-регуляції емоцій «Розслаблення м'язів обличчя» (В. Мельничук)

Мета: надати змогу усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням.

Необхідний час: 20 хв.

Кожна вправа складається з двох фаз: початкової (напруження) і наступної (розслаблення).

Напруження обраного м'яза чи групи м'язів має збільшуватися плавно, «скидання» напруження здійснюється різко.

Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом.

Вправу не треба виконувати безпосередньо перед сном, оскільки м'язове напруження має збуджуючу дію.

Кожна вправа повторюється 2-3 рази. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути, щоб м'язи, які не задіяні у цю мить, були розслаблені.

1.«Маска подиву». Потрібно заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови (пауза – 15 секунд).

2. «Піжмурки» – вправа для очей. З повільним видихом потрібно м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім секундна затримка подиху – вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

3. «Обурення» – вправа для носа. Потрібно округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих.

Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

4. «Маска поцілунку». Одночасно з вдихом потрібно поступово стискати губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

5. «Маска сміху». Злегка примружити очі, на вдиху треба поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити м'язи обличчя. Повторити вправу декілька разів.

6. «Маска невдоволення». З вдихом потрібно поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота – зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя, розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після деякого тренування легко вдається подумки керувати розслабленням всіх мімічних м'язів.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Арт-вправа «Мої успіхи і перемоги» (А. Могильник)

Мета: вправа допоможе підтримати самоцінність, укріпити віру у власні сили, та і просто покращити самопочуття.

Необхідний час: 20 хв.

Що знадобиться? Чистий аркуш паперу; Фломастери або різнокольорові олівці.

Алгоритм вправи:

1. Сядьте зручно у спокійній обстановці, закрийте очі та пригадайте те, що у Вас добре виходило у житті.

Почніть з ранніх спогадів. Можливо, Ви рано освоїли читання?, або демонстрували чималі успіхи в школі з якихось предметів/занять.

Що Вам давалось легко?

2. Тепер зверніться до своїх більш пізніх спогадів, отриманих знань, дипломів, сертифікатів. Згадайте, як отримали першу зарплату, скільки і чого тобі вдалося придбати до теперішнього моменту?

3. Подумайте про місця, де Ви бували, про людей, яких зустрічали і ці зустрічі були дуже вдалими.

4. А тепер уявіть собі, що Ви гуляєте гарним садом, де кожен плід та ягода на деревах і кущах – це Ваші здобутки. Ось гриб під кущиком, а ось тут на гілці - стигле яблуко, тут велика малина, а попереду дивовижне та особливе дерево – Ваше дерево.

5. Відчуйте, як пахне повітря в цьому саду, подивіться, скільки фарб у ньому. Побудьте в ньому кілька хвилин.

6. А тепер розплющуйте очі та подивіться на чистий паперовий аркуш, що лежить перед тобою, і намалюйте на ньому свою подорож такою, якою Ви її бачили.

7. Позначте на своєму малюнку кожну ягоду, плід, дерево, та подумайте, символами яких Ваших здобутків вони є.

8. Подивіться на свій малюнок. Чого тобі в ньому бракує? Що Вам ще хотілося б посадити та виростити у Вашому чудовому саду? Домалюйте це.

9. Подякуйте собі за зроблену роботу й усі ті здобутки, що Ви власноруч принесли у своє життя.

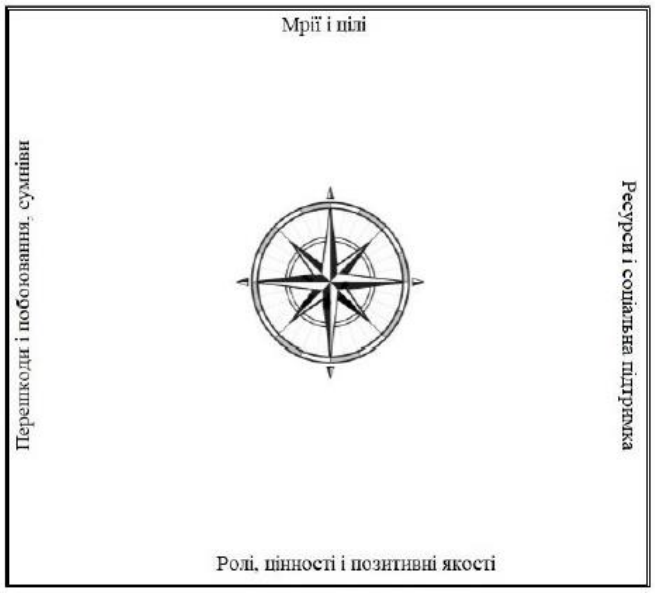
Обговорення вражень.

Вправа «Компас» (В. Зливков)

Мета: мотивувати до розвитку необхідних сил і здібностей, побудови життєвого плану, визначення цілей і їх послідовного втілення.

Необхідний час: 15-20 хв.

Учасниці самостійно малюють свій компас, зазначають свої цілі, перспективи, прагнення. Після цього компаси обговорюються на великому колі за бажання учасниць.



Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Лист із майбутнього» (В. Зливков)

Мета: стимулювати особистісне зростання, формувати оптимістичне ставлення до майбутнього.

Необхідний час: 15 хв.

Психолог: Уявіть, що пройшло декілька років чи десятків років (кожен обирає цей термін самостійно) і Ви Майбутній пишете лист Собі Теперішньому. Що хочеться розповісти перш за все? За що подякувати собі? Яка Ваша головна ціль буде досягнута? Як зміняться стосунки з оточуючими? Після того, як лист буде написано, заховайте його, а через деякий час знову перечитайте. Нехай цей Лист разом із Компасом стануть Вашими путівниками на подальшому життєвому шляху.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа-релаксація «Повітряна кулька» (В. Зливков)

Мета: спрямування учасниць на релаксацію та самоусвідомлення.

Необхідний час: 5 хв. на виконання, 3-5 хв. на обговорення відчуттів.

Учасниці сидять в колі. Звучить спокійна музика.

Психолог: «Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи.

Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки.

Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня — це надута кулька. Видихніть.

Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло».

Обговорення відчуттів.

Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході)

Домашнє завдання «Регуляція емоцій» (В. Зливков)

Індивідуальне завдання: «Написати відомі вам способи саморегуляції, що допомагає впоратися із складними життєвими ситуаціями, проблемами в сім'ї та на роботі».

Захід № 5. «Розвиток резильєнтності в умовах війни»

Мета: ознайомити із техніками регулювання емоцій, усвідомленого дихання (мобілізуючого); ознайомити з етапами розв'язання проблеми, відпрацювати навички

свідомого аналізу проблем та їх вирішення; ознайомити із сутністю поняття життєстійкості та його показниками, розглянути зв'язок з використовуваними копінг-стратегіями; ознайомити із практикою заземлення, регуляції своїх емоцій і почуттів у складних ситуаціях; допомогти відпрацювати навички проактивної поведінки; з'ясувати умови ефективності використання копінг-стратегії уникання; ознайомити із технікою деперсоналізації; спрямувати до розслаблення, релаксації, самоусвідомлення внутрішніх відчуттів.

Привітання

Вправа «Мобілізуюче дихання» (В. Мельничук)

Мета: для усвідомленого дихання, заспокоєння учасників.

Необхідний час: 5 хв.

Мобілізуюче дихання – ніби дзеркальне відображення заспокійливого.

Змінюються не видихи, а вдихи, дихання затримується не після видиху, а після вдиху. Цей тип дихання допомагає подолати в'ялість, сонливість, сприяє швидкому переходу від сну до діяльності, сприяє мобілізації уваги.

Видихнути повітря з легень, зробити вдих і затримати дихання на 2 секунди, час видиху такий самий, як і вдих. Поступово фаза вдиху збільшується.

Перша цифра – довжина вдиху, цифра в дужках – затримка дихання, третя цифра – видих: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Практикум «Етапи розв'язання проблеми» (за Т. Ткачук)

Мета: ознайомити з основними етапами розв'язання проблеми, відпрацювати навички аналізу реальних проблем за схемою етапів їх вирішення.

Необхідний час: 10 хв.

На початку заняття учасникам нагадується, що подолання стресу, проблеми, конфлікту перебуває у рамках трьох основних стратегій: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання. Далі аналізується таблиця «Етапи розв'язання проблем», де зазначені цілі кожного з етапів з відповідними поясненнями: (етапами):

а) орієнтація у проблемі;

б) визначення та формулювання проблеми;

в) генерація альтернатив;

г) прийняття рішення;

д) виконання рішення та перевірка.

Далі учасники називають наявні у них проблеми, записують їх на листку паперу, після чого виділяють основні, на їх думку, і розбирають їх згідно з розглянутою таблицею.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Інформ-повідомлення «Життєстійкість (резильєнтність) як запорука успішного копінгу» (І. Сингаївська)

Мета: ознайомити із сутністю поняття життєстійкості та його показниками, розглянути зв'язок з використовуваними копінг-стратегіями.

Необхідний час: 10 хв.

Життєстійкість передбачає визнання людиною своїх справжніх здібностей, прийняття реальності власної самодостатності.

Для того, щоб людина змогла ефективно протистояти впливу стресорів, їй необхідно виробити потужний спосіб і унікальний сенс взаємодії зі стресовою ситуацією. Стресова ситуація повинна трансформуватися в можливість самореалізації, на що вказує концепція С. Мадді.

Аналіз теоретико-методологічних підходів до феномену життєстійкості особистості дозволяє визначити, що саме життєстійкість допомагає людині створювати особистісні відносин зі світом та дозволяє ефективніше адаптуватися до постійних змін у житті.

Формування життєстійкості відбувається під впливом декількох чинників та проявляється в кризові моменти життя. Усвідомлення попереднього досвіду та потенціалу особистісних ресурсів є важливим фундаментом для особистісної зрілості та чинником стійкості, який формує відповідальність, зміст та переконання.

У праці І. Сингаївської, І. Страмоусової була сформована наступна модель життєстійкості, у якій усвідомлення власних ресурсів (особистісна зрілість) та вибір копінг-стратегії визначені, як основні чинники розвитку життєстійкості (рис. 1).



Рис. 1. Модель життєстійкості (за І. Сингаївською, І. Страмоусовою)

Життєстійкість жінок залежить від усвідомлення власних ресурсів та активного копінгу. Високий рівень життєвої установки, високий рівень особистісної зрілості та високий рівень ставлення до свого «Я» відносяться до усвідомлення власних ресурсів. Відповідно, активним копінгом є копінг, орієнтований на вирішення задач.

Наявність статистично значущого зв'язку між високим рівнем життєстійкості та вказаними показниками підтверджують той факт, що рівень життєстійкості жінок в умовах війни залежить від вміння та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, зумовлені війною, наявністю внутрішніх ресурсів для подолання наслідків війни та орієнтованістю жінок на вирішення проблем, а не їх уникнення чи зосередження на власних переживаннях (І. Сингаївська).

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Практика «заземлення» для розвитку резильєнтності (А. Могильник)

Мета: ознайомити із практикою заземлення, регуляції своїх емоцій і почуттів у складних ситуаціях.

Необхідний час: 5 хв. для ознайомлення, 5 хв. для виконання.

Практика заземлення (grounding)

Техніка заземлення може допомогти в ситуації, коли ми втрачаємо контроль над тим, що відбувається навколо.

Важливо змістити фокус з внутрішніх переживань - назовні. Саме це допоможе переключити мозок та не фіксуватися на лякаючих переживаннях.

Уважно озирнись навколо і визнач для себе:

- 5 об’єктів, які можеш побачити;
- 4 об’єкти, до яких можеш доторкнутися;
- 3 об’єкти, які можеш почути;
- 2 об’єкти, які можеш понюхати;
- 1 об’єкт, який можеш спробувати на смак.



Після цього зроби кілька дуже повільних циклів дихання. Видих має бути схожий на задування свічок торту (близько 10 с), а вдих так само повільний і розмірений.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Нахаба» (Т. Ткачук)

Мета: відпрацювання на практиці навичок проактивної поведінки, використання конструктивного копінгу для вирішення проблемної ситуації.

Необхідний час: 10 хв.

Психолог нагадує, що кожен колись потрапляв у ситуацію, коли всі стоять у черзі і раптом спереду хтось «влазить». Ситуація надзвичайно життєва, але часто буває так, що навіть слів бракує, щоб виразити своє схвилювання і обурення.

Учасникам пропонується розбитися на трійки і розіграти таку ситуацію. Один учасник – «нахаба» – заходить справа, інший повинен відреагувати експромтом і так, щоб у «нахаби» більше не виникало бажання чинити у такий спосіб. Потім нахаба заходить зліва, а гравці кожної пари повинні відреагувати. У кінці проводиться конкурс на кращу відповідь у даній ситуації. Психолог оцінює найвинахідливішого гравця.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Дискусія «Яких ситуацій у житті варто уникати» (за Т. Ткачук)

Мета: ознайомити з особливостями використання копінг-стратегії уникання, визначити думки і стереотипи учасників щодо того, в яких ситуаціях варто використовувати стратегію уникнення, з’ясувати умови ефективності її застосування.

Необхідний час: 10 хв.

Психолог нагадує учасницям про три основні стратегії подолання проблем (розв’язання проблем, соціальної підтримки і уникання). Зазначає, що стратегія уникання може бути корисною, а може бути і неадекватною, навіть руйнівною.

Учасницям пропонується висловитися щодо того, яких ситуацій варто уникати, і як визначити, що наближається така ситуація. Учасникам тренінгу пропонується навести приклади таких ситуацій з власного життя.

Під час обговорення учасниці висловлюють альтернативні варіанти вирішення ситуації, крім стратегії уникання.

Вправа «Внутрішнє кіно» (Н. Єрмакова, с. 296)

Мета: ознайомлення з технікою деперсоналізації.

Необхідний час: 20–25 хвилин.

Суть цієї техніки полягає в тому, що людина уявляє проблему, яка турбує її, як щось, що не має відношення до неї особисто, ніби вона є стороннім спостерігачем. Найпростіший спосіб досягти такого ефекту – уявити себе глядачем кіно, в якому розігрується ця проблема, побачити її «на внутрішньому екрані». Це допомагає знизити інтенсивність пов’язаних із даною проблемою емоцій, повніше усвідомити та проаналізувати власну поведінку в цій ситуації.

Інструкція. Учасників просять пригадати яку-небудь життєву проблему, що турбує їх на даний момент, вирішення якої вони шукають, і стисло, в одному-двох реченнях, записати суть даної проблеми (2–3 хвилини). Потім їх просять уявити, що їм потрібно написати кіносценарій, який би дозволив екранізувати їх проблему.

Сценарій має включати опис 4–5 коротких сцен-кадрів, що відображають сутність проблеми і можливі способи її вирішення.

При підготовці описання кожної зі сцен потрібно дати відповідь на такі запитання:

1) Де відбувається дія, які герої беруть в ній участь?

2) Які цілі героїв, якими способами вони до них прагнуть?

3) Що конкретно вони роблять, що говорять?

На підготовку сценарію відводиться 8–12 хвилин. Не обов'язково створювати докладне описання, проте ключові моменти кожної зі сцен бажано зафіксувати в письмовій формі. Коли сценарії готові, учасників просять закрити очі, розслабитися і уявити собі, що вони сидять у кінотеатрі і бачать на екрані кадри, зняті за їх сценаріями (2–3 хвилини). Бажано супроводити цей етап спокійною, розслаблюючою музикою.

Коли ця частина роботи завершена, учасників просять хвилину-дві спокійно посидіти і поміркувати, яке враження справили б на них ці кадри, будь вони дійсно кіноглядачами, і які висновки вони б зробили для себе, побачивши такий кінофрагмент.

Обговорення. Учасників просять висловитися стосовно того, які висновки із цієї вправи вони зробили особисто для себе, а також поділитися своїми міркуваннями щодо того, де в житті можна використовувати дану техніку.

Вправа-релаксація «Веселка» (В. Зливков)

Мета: спрямування учасниць на релаксацію та самоусвідомлення.

Необхідний час: 5 хв. на виконання, 3-5 хв. на обговорення відчуттів.

Учасниці сидять в колі. Звучить спокійна музика.

Психолог: «Зручно сядьте, заплющте очі протягом 1-2 хвилини уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе – у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення…

Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите?

Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашим душі та тілу.

Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплющте очі (п'ять – чотири – три – два - один)».

Обговорення відчуттів.

Техніка «GLAD» (А. Могильник)

Мета: ознайомити із технікою помічання себе і своїх переваг, досягнень, захоплень, дати змогу засвоїти навички майндфулнес-практики.

Необхідний час: 10 хв.

Психолог ознайомлює учасників із технікою «GLAD», що є майндфулнес-практикою, щоб навчитися помічати себе.

Як виконувати цю вправу? Вона не потребує спеціальних умов чи багато часу. Можна практикувати її вдома, на роботі, під час прогулянки, у транспорті. Вона займе декілька хвилин, але навчить цінувати життя більше.



До кожної позиції учасники записують по 1-2 твердження.

А наприкінці вправи їм дається роздруківка із кроками техніки «GLAD», яку вони можуть надалі використовувати вдома.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході)

Домашнє завдання «Скласти пам'ятку для використання копінгу» (Л. Карамушка)

Учасницям пропонується подумати і записати поради, побажання для інших учасників програми (4-5 осіб) з використання копінг-стратегій.

Побажання учасниць програми заходів можуть починатися з такої фрази: «Бажаю тобі використовувати такі копінг-стратегії …».

Захід № 6. «Підвищення ресурсів і підтримка на шляху посттравматичного зростання»

Мета: ознайомити із техніками зміни фокусу уваги, усвідомленого дихання, заспокоєння, повернення собі контролю над життям; ознайомити із приймами поведінки, що допоможуть сконцентруватися на подоланні проблем; обговорити рекомендації з профілактики проблем, стресів; розвивати навички пошуку позитивних аспектів у будь-яких ситуаціях; розвивати здатність до посттравматичного зростання, мотивувати до пошуку приємних справ для відновлення ресурсів і енергії після пережитого стресу; ознайомити учасників із сутністю соціальної підтримки, допомогти визначити коло осіб, які можуть надати соціальну допомогу; розвивати навички просити і приймати соціальну підтримку; формувати оптимістичне ставлення до майбутнього; підвищувати віру в себе і свої сили, відновлювати енергетичні ресурси для подолання стресів і вирішення проблем.

Привітання

Вправа-розминка «Зміна фокусу уваги» (Техніка 5-4-3-2-1») (А. Могильник)

Мета: ознайомити із технікою для зміни фокусу уваги, заспокоєння, повернення собі контролю над життям.

Необхідний час: 5 хв. для ознайомлення, 5 хв. для виконання.

Коли ви відчуваєте сильну тривогу або паніку, зосередьтеся на своїх органах чуття:

Назвіть 5 речей, які ви бачите.

Назвіть 4 речі, які ви можете торкнутися.

Назвіть 3 речі, які ви чуєте.

Назвіть 2 речі, які ви можете понюхати.

Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати.

Це допомагає заземлитися і повернутися в сьогодення.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Заспокійливе дихання» (В. Мельничук)

Мета: для усвідомленого дихання, заспокоєння учасників.

Необхідний час: 10 хв.

Цей тип дихання застосовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитися перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих довше на 1-2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується. Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтеся стресового напруження.

Перша цифра – вдих, друга – видих, в дужках – затримка дихання: 4-4 (2), 4-5 (2), 4-6 (2), 4-7 (2), 4-8 (2), 4-8 (2), 5-8 (2), 6-8 (3), 7-8 (3), 8-8 (4), 8-8 (4), 7-8 (3), 6-7 (3), 5-6 (2), 4-5 (2).

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Рекомендації з профілактики проблем у житті сучасної людини»

Мета: ознайомити учасниць із рекомендаціями з профілактики проблем, стресів, труднощів у житті сучасної людини.

Необхідний час: 10 хв.

Учасниці заслуховують рекомендації та визначають для себе, з якими твердженнями вони готові погодитися, і навіть використовувати у своєму житті, щоб попередити виникнення проблем і стресів.

Психологи як основні рекомендації для профілактики стресів і складних ситуацій у житті сучасної людини вказують наступне:

- сформувати у себе позитивне ставлення до навколишнього світу і людей;
- керуватися приказкою: «Все, що не робиться, на краще!»;
- всі справи виконувати вчасно;
- вірити в свої сили і здатність змінювати обставини;
- розуміти, що зміни – це невід'ємна частина життя;
- навчитися говорити «ні»;
- визнавати, що досконалість неможлива, але постійно прагнути до доступної для вас вершини;
- радіти будь-якому своєму досягненню;
- зосереджувати свою увагу на світлих сторонах життя;
- ретельно вибирати собі друзів;
- встановлювати з оточуючими людьми відносини взаємної поваги;
- виконувати цікаву, вдячну і гідну роботу, яка забезпечує справжню винагороду;
- вести здоровий спосіб життя: правильно харчуватися, займатися спортом, відмовитися від шкідливих звичок, дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- висловлювати свої потреби, бажання і почуття;
- розвивати в собі почуття гумору;
- розробити систему пріоритетів у своїй роботі. Виконувати спочатку важливі, а потім другорядні справи.

Після розгляду рекомендацій учасники висловлюються, з якими твердженнями вони згодні, а які не приймають, і чому важливо попереджувати накопичення значної кількості проблем у житті

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Як подолати стрес» (А. Могильник)

Мета: ознайомити із справами, що можуть подолати стрес, мотивувати до пошуку приємних справ для відновлення ресурсів і енергії після пережитого стресу.

Необхідний час: 10 хв.

Психолог пропонує учасницям скласти список занять, які допомагають їм долати стрес, відчувати себе живими, відпочивати, відновлювати свої ресурси.

Наприклад, можна ознайомитися із такими справами, щоб подолати стрес, і доповнити цей список своїми способами.



Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Інформ-повідомлення про соціальну підтримку (Т. Ткачук)

Мета: ознайомити учасників із сутністю соціальної підтримки, навести приклади з життя щодо характерних проявів підтримки і не підтримки людей у проблемних ситуаціях.

Необхідний час: 5 хв.

Психолог акцентує увагу учасниць на важливості соціальної підтримки у житті, розв'язанні проблем, збереженні здоров'я, досягненні поставленої мети та у процесі професійної діяльності. Далі перераховуються особливості системи соціально-підтримуючих зв'язків, яка завжди:

а) добровільна,

б) у ній ніхто не існує за рахунок іншого,

в) всі члени у ній рівноправні,

г) підтримує і підвищує самооцінку і самоповагу кожного,

д) всі члени цієї системи поважають і підтримують один одного;

е) система виключає всі «інструменти» само- та взаємоподавлення як психологічні, так і фармакологічні (будь-які психоактивні речовини).

Далі зазначається, що соціальна підтримка може бути ефективною і неефективною, підходити і не підходити, бажаною і небажаною, вона залежить від вміння її шукати, приймати і надавати.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Хто зможе надати соціальну підтримку?» (за Т. Ткачук)

Мета: визначити коло осіб, які можуть надати соціальну допомогу.

Необхідний час: 10 хв.

Спочатку учасницям пропонується зробити перелік та записати на листку паперу ознаки соціально-підтримуючої системи. На наступному етапі потрібно навести приклади, де можна шукати соціальну підтримку, хто із близьких, знайомих, оточуючих людей здатний надати таку підтримку і яку саме. Скласти список, проти кожної людини написати літеру:

Е – емоційна підтримка

Ф – фінансова підтримка

М – моральна підтримка

П – поведінкова, вчинкова (реальна практична дія).

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Дискусія на тему: «Чинники впливу на вміння просити і приймати соціальну підтримку?» (Т. Ткачук)

Мета: розвиток спроможності просити і приймати соціальну підтримку.

Необхідний час: 10 хв.

Кожна учасниця продовжує фразу «Мені обов'язково допоможуть, якщо я ….» за допомогою власних висловлювань. Відповіді записуються на папері.

І в ході групового обговорення визначаються найбільш вдалі шляхи прохання і прийняття допомоги з боку оточуючих.

Вправа «Допоможи мені» (Т. Ткачук)

Мета: відпрацювати вміння учасників просити про допомогу.

Необхідний час: 15 хв.

Учасниці діляться на дві команди, стають один напроти одного і вчаться просити про допомогу у вирішенні різних ситуацій. Потрібно досягти згоди щодо надання допомоги від іншого учасника.

Однак спочатку пропонується просити про допомогу агресивно, примушуючи іншу людину до дій з вирішення проблеми, в іншому випадку – просити про допомогу, можна пропонувати щось взамін і т.д.

Далі учасники міняються ролями і вже інший просить двічі про допомогу. У ході групового обговорення учасники висловлюються, чи легко було попросити про допомогу, які аргументи вони наводили під час прохання – конструктивні, мирні, чи маніпулятивні, погрожуючі? Як швидко було отримано згоду іншого учасника про допомогу у вирішенні проблеми? Чи всі досягти поставленої мети? Коли інший учасник не хотів надавати допомогу, чим він аргументував? Чи пропонував альтернативні варіанти (наприклад, не можу дати грошей, однак підтримаю морально?).

Який шлях – мирний чи агресивний – найбільш ефективний у проханні про допомогу, які результати використання погроз і маніпуляцій у проханні про допомогу?

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Практикум «Прийоми поведінки в стресових ситуаціях» (В. Зливков)

Мета: ознайомити із прийомами поведінки в стресових ситуаціях, що знизять напруження та допоможуть сконцентруватися на подоланні проблем.

Необхідний час: 10 хв.

Психолог повідомляє учасницям прийоми поведінки в стресових ситуаціях:

ACCEPTS (метод допомагає пацієнтові використовувати прийоми відволікання у ситуації, яка викликає у нього занадто інтенсивні негативні емоції):

А – Активність: робити те, що приносить задоволення.

С – Допомагати іншим людям.

С – Порівнювати себе з людьми, які знаходяться в більш важкій ситуації або згадати власний минулий досвід подолання складніших проблем.

E – Спробувати викликати у себе позитивні емоції, наприклад, використовуючи почуття гумору.

P – Тимчасово відсторонитися від проблеми. Протягом деякого часу намагатися зайнятися чимось іншим.

T – Змусити себе думати про щось, не пов'язане з проблемою.

S – Зайнятися чимось, що допомагає відчути інші інтенсивні відчуття (наприклад, прийняти холодний душ).

IMPROVE (прийоми, які слід використовувати в інтенсивній стресовій ситуації):

I – Уявити приємний образ, що сприяє релаксації, або ж уявити, що проблема благополучно вирішилася.

M – Знайти сенс в своїх відчуттях.

P – Для віруючих рекомендується використовувати молитву, а для невіруючих - промовляти «особисту мантру».

R – Розслабити м'язи, глибоко дихати, використовувати «прийоми самозаспокоєння».

O – сконцентрувати увагу на тому, що людина робить у даний момент.

V – Спробувати ненадовго відволіктися і відпочити.

E – Спробувати підбадьорити себе. Сказати собі «Я здатний впоратися з цією проблемою».

PLEASE MASTER (список прийомів, які сприяють фізичному та емоційному здоров'ю):

P – У разі поганого самопочуття слід застосувати необхідні методи лікування.

E – Слід дотримуватися здорової дієти і помірності в їжі.

A – Не вживати наркотичні засоби або ліки без призначення лікаря.

S – Уникати недостатнього або надлишкового сну.

E – Фізичні вправи допомагають виробленню ендорфінів, що сприяють позитивним емоціям.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Посттравматичне зростання» (авторська)

Мета: стимулювати погляди учасниць на проблему з різних сторін, розвивати навички пошуку позитивних аспектів у будь-яких ситуаціях.

Необхідний час: 15 хв.

Психолог пропонує учасницям згадати нещодавні стресові ситуації, які траплялися з ними протягом останнього тижня / місяця, записати їх коротке позначення, і напроти кожної з них записати як негативні, так і позитивні насідки, неочевидні аспекти користі для себе.

Далі у загальному колі учасниці за бажанням обмінюються своїми знахідками позитивних наслідків стресів, проблем.

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Вправа «Через три роки» (Н. Єрмакова, с. 296)

Мета: поглянути на життєві проблеми в більш широкому контексті, зіставивши їх із власним майбутнім. Воно дає учасникам привід замислитися над тим, яка діяльність для них дійсно важлива. Уявний «погляд з майбутнього» допомагає зрозуміти, які справи найбільш важливі.

Необхідний час: 20–25 хвилин.

Інструкція: Учасників просять скласти список найбільш важливих справ, що займають їх у даний період життя, і тих проблем, над вирішенням яких вони працюють (3–5 пунктів). Коли список складено, учасникам пропонується уявити, що вони стали старшими на три роки, і подумати про ці справи і проблеми «заднім числом» – так, як ніби відтоді вже минуло три роки. Роздумуючи над цим, треба відповісти на такі запитання:

– що саме ви зможете згадати про цю проблему?

– як вона впливає на ваше життя тепер, три роки по тому?

– якби така проблема постала перед вами зараз, як би ви її вирішували?

Вправа виконується в підгрупах по 3–4 особи; кожен озвучує пункти зі свого списку і дає відповіді на поставлені запитання. Можна надати бажаючим можливість працювати індивідуально, без публічного обговорення, тоді вправа виконується письмово, а записи залишаються в учасника.

Обговорення. Які види діяльності і проблеми видаються учасникам з позиції «погляду з майбутнього» найбільш важливими, а які другорядними? Наскільки це збігається із судженням про них з позиції сьогоднішнього дня? Про що говорить ситуація, коли розумієш, що через три роки не згадаєш жодну з тих справ і проблем, якими переймаєшся сьогодні? Який висновок зробив особисто для себе кожен з учасників цієї вправи?

Вправа «Оцінка програми» (Л. Карамушка)

Мета: допомогти здійснити рефлексний аналіз своїх думок, очікувань, досвіду, узагальнити результати участі в програмі заходів.

Необхідний час: 15 хв.

Психолог пропонує учасницям оцінити програму заходів за допомогою відповіді на такі питання: «Мої думки про програму заходів», «Чи задовольнили заходи Ваші очікування?»; «Які питання програми заходів Вам сподобались найбільше?»; «Які інтерактивні техніки Ви запам’ятали?», «Що у тренінгу Ви взяли для оптимізації своєї життєдіяльності?».

Обговорення: Обмін враженнями, думками.

Рефлексія (усвідомлення результатів участі в заході)

Домашнє завдання «Аналіз позитивних і негативних сторін кожного копінгу»

Психолог пропонує учасницям подумати і записати, які особисто для неї є позитивні негативні аспекти використання кожної із трьох копінг-стратегій – «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання».

Декларація про академічну доброчесність.

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.