МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему «**ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЖІНОК В ПРОСТОРІ ПІДТРИМКИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальність: 053 Психологія
ОП: Психологія. Практична
Психологія
Листопад Олександра Олегівна

Керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Шевченко С.В.

Рецензент: психолог-методист
КЗ «Опорний заклад освіти
Малоданилівський ліцей»
Харківської області
Пономаренко О.М.

Запоріжжя-2025

АНОТАЦІЯ

Листопад О. О.

Формування конструктивних копінг-стратегій у жінок в просторі підтримки

В дипломній роботі було теоретично досліджено та експериментально виявлено особливості формування конструктивних копінг-стратегій жінок у просторах підтримки, визначено підходи до сприяння ефективним способам подолання й цілі такої допомоги. Проаналізовано українські й закордонні наукові публікації з проблеми, розглянуто проблематику визначення самого поняття «стрес», «копінг-стратегії», «простори підтримки», «конструктивний копінг», особливості копінгових стилів жінок, та на основі емпіричного дослідження висловлено припущення про доцільність продовження і включення певних активностей до просторів підтримки, розроблено програму інтервенції з формування конструктивних стратегій копінгу «Дві сторони», що містить елементи психологічної просвіти для підвищення обізнаності учасниць стосовно способів подолання труднощів, а також практичну групову роботу для побудови адаптивних способів подолання кожної учасниці.

Експериментально визначено, що більшість досліджуваних жінок мають середній рівень стресу, що може бути зумовлено незавершеністю військових дій, тяглістю стресової ситуації, що вимагає вироблення постійних способів його долання. Виявлено високу схильність опитуваних як до емоційно-сфокусованих стратегій, так і до сфокусованих на вирішенні проблеми, що не підтверджує нашу гіпотезу про переважання першої групи. Усі зазначені стратегії можемо вважати конструктивними. Учасниці повідомили в опитувальнику, що у разі звертання до просторів підтримки обрали б активності, скеровані на арт- і тілесну терапію, на отримання консультацій юридичних і фінансових, що відповідає визначеному копінгу даної вибірки. Проте передусім учасниці орієнтуються на отримання індивідуальних психологічних консультацій.

Тривання стресових подій і обставин небезпечних для життя зумовлює необхідність тривалого супроводу та покращення психоемоційного стану жінок, побудові наповненого сенсом життя засобами центрів життєстійкості, психосоціальних служб, програм ментального здоров'я, які сприятимуть відновленню та розвитку конструктивних копінгових стратегій.

Ключові слова: копінг, простір підтримки, стрес, жінки, конструктивні стратегії.

SUMMARY

Lystopad O.O.

The formation of constructive coping strategies of women in support spaces

In the diploma paper it was theoretically investigated and experimentally revealed the features of the development of female constructive coping strategies in support spaces, the approaches that enhance effective ways of coping and goals of such support were defined. Ukrainian and foreign scientific papers concerning the topic were analysed, which allowed to provide definition to terms ‘stress’, ‘coping-strategies’, ‘support spaces’, ‘constructive coping’, consider the features of female coping. Based on the experimental research the assumption was made about the importance to continue existing and implement additional activities of support spaces. The intervention program for formation of constructive coping strategies ‘Two Sides’ was written, containing elements of psychological education to increase participants acknowledgement of ways for overcoming life challenges, and also training element to built adaptive ways in teamwork for each participant.

It was found experimentally that most women participating the research demonstrate middle stress level, which can be induced by unfinished warfare, prolonged stress situation that demands constant development of overcoming strategies. The participants were found to demonstrate high tendency to emotion-focused and problem-focused strategies as well, which does not support our hypothesis on prevailing of emotion-focused strategies for this research. All the mentioned strategies could be claimed as constructive. The participants noted in the questionnaire that applying for help of support spaces they would choose activities including art-therapy and body-therapy, legal and financial advice, that is relevant to the coping-strategies of this group. However, the option of first choice is going to individual psychological sessions.

Endurance of stressful events and circumstances, dangerous for life, causes the need for long-term assistance and improvement of women’s psychological and emotional state. It also implements the need in building life filled with sense with the

help of vital capacity centers, programs for mental health, psychological and social services, that would increase renewal and development of constructive coping strategies.

Key words: coping, support space, stress, constructive strategies.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Формування конструктивних копінг-стратегій у жінок в просторі підтримки»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Листопад Олександри Олегівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології Шевченко Світлана Віталіївна

Актуальність дослідження.

У подоланні небажаних психоемоційних станів, у кризових ситуаціях індивід робить вибір, і від правильності подальших дій залежить успішність адаптації та позитивний результат. Підхід людини до проживання стресу і способу знижувати психологічну напругу можна назвати копінг-стратегією, Л. Карамушки та Ю. Снігур також визначають його як складний психологічний феномен, що відіграє важливу роль у людському існуванні. Копінг висвітлений у роботах українських дослідників і дослідниць через призму вікових особливостей, гендерних відмінностей, проявів в умовах специфічних обставин і труднощів, рис та схильностей особистості. Зокрема в публікаціях С. Базики, Г. Варіної, І. Корнієнко, Т. Ларіної, О. Прокоф'євої, Ю. Снігур, О. Ткачишиної, Н. Фалько. Проте на даний момент мало висвітлене питання вивчення рівня стресу, а також копінгових стратегій саме потенційних учасниць програм просторів підтримки, а також визначення адаптивних заходів, які необхідні їм для виходу зі стресу з позитивним результатом для їхнього психоемоційного стану.

Після переходу російсько-української війни до етапу повномасштабного вторгнення важливу роль на рівні держави мають труднощі адаптації особистості до психологічної напруги внаслідок повторення стресових ситуацій. Зокрема, останніми роками в Україні зросла кількість програм та просторів, дружніх до жінок, які пропонують терапевтичні практики, розвиваючі семінари та психологічні консультації. Наприклад, це «Зміст: освітня програма для жінок»,

проєкт ГО «Дівчата» «Підвищення рівня безпеки, захищеності та психічного здоров'я жінок і дівчат, а також просування їхніх прав людини», Центр «Точка росту» в Миколаєві, простір «Арт-світлиця» у Ніжині, простори «Вільна» у різних містах та містечках України. Однак постає питання, чи можуть завдяки цим просторам бути реалізовані конструктивні копінг-стратегії та як саме відбувається їхнє формування в учасниць заходів, що відбуваються рамках подібних проектів.

Закордонні дослідники пропонують застосовувати терміни «конструктивні» (як ті, що ведуть до позитивного результату) та «деструктивні» копінг-стратегії (що призводять до протилежного), щоб репрезентувати здорові та нездорові підходи до подолання стресових ситуацій.

Відновлення внутрішніх ресурсів відбувається через застосування різноманітних методик та підходів, вибір яких залежить від внутрішньої схильності людини до того чи іншого типу ресурсів. Ми маємо на меті дослідити втілення цих стратегій у середовищах підтримки для жінок, а також рівня стресу, що передує вибору цих стратегій, водночас здійснити збір статистики щодо копінг-стратегій жінок після повномасштабного вторгнення. На основі цих даних буде здійснено аналіз і запропоновано програму відновлення ресурсів для жінок.

Проблематику роботи становить потреба у розумінні загальної картини копінгових стратегій жінок і зокрема – необхідних їм програм підтримки у спеціальних немедичних центрах і установах, скерованих на підтримку ментального здоров'я.

Об'єкт дослідження - копінг-стратегії жінок.

Предмет дослідження – формування конструктивних копінг-стратегій жінок у просторах підтримки.

Мета дослідження – теоретично та емпірично підійти до розгляду особливостей копінг-стратегій у жінок в просторі підтримки та розробити програму формування конструктивних копінг-стратегій жінок у просторах підтримки.

Завданнями дослідження нами визначено наступне:

1. Теоретично проаналізувати засади формування конструктивних стратегій копінгу у жінок.

2. Емпірично дослідити основні копінг-стратегії у жінок.

3. Розробити програму покращення копінг-стратегій жінок у просторах підтримки.

4. Сформувати рекомендації до вдосконалення програм просторів підтримки.

В ході роботи застосовувалися такі ***методи психологічного дослідження:*** теоретичний: аналіз літератури та джерельної бази попередніх досліджень, порівняльний; емпіричні: опитування; тестування; математико-статистичного аналізу даних і якісного опису. Застосовувався ряд психодіагностичних методик, зокрема опитувальник вибору допомоги на основі шкали Лайкерта, а також на опитувальник «Brief-COPE» і шкала психосоціального стресу Л. Рідера.

Експериментальна база дослідження: дослідження на рандомізованій вибірці, опитування проводилося на онлайн-сервісі Google Forms. Загальна вибірка - 45 осіб (жінки).

За результатами теоретико-експериментального дослідження отримані дані дають підґрунтя до розуміння копінг-стратегій потенційних набувачок послуг підтримки і їхнього стресу, звідки випливають такі висновки:

1. Усі копінгові реакції мають розглядатися як ефективні чи неефективні тільки з врахуванням конкретних обставин, оскільки і науковій літературі, і в емпіричних розвідках стратегії емоційного вираження, самовідволікання та інші уникаючі й емоційно-орієнтовані стратегії визнано необхідними особистості, що перебуває в очікуванні результату, який сприймається як або не залежить від її контролю.

2. Сприйняття емоційно-орієнтованих копінг-стратегій як переважаючих у жінок хибне, оскільки учасниці опитування проявили схильності як до проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих стилів поведінки під тиском стресорів. Це підтверджує попередню розвідку зміщення гендерно-зумовленого копінгу до вирівнювання й руйнування стереотипів у науковій

літературі.

3. У сучасних умовах жінки потребують супроводу в межах центрів життєстійкості, центрів психосоціальної допомоги та інших просторів, що пропоную безпечне середовище для розвитку ефективного подолання і відновлення можливостей жінок. При цьому вони зацікавлені у широкому спектрі заходів. Якщо такий супровід сприяє формуванню цілі (відповідно до екзистенційних теорій) й відновленню можливостей жінок в складних психоемоційних станах, то такий супровід є адаптивним.

4. Наше емпіричне дослідження показало, що учасниці схильні як шукати стратегію і кроки для подолання труднощів, так і розуміння та емоційної підтримки в інших. Проте відсутність даних про місце проживання й статус жінок не дозволяє зробити висновки про достатню адаптивність конкретної категорії.

Загальні результати опитувань вказують на середній рівень стресу у більшості респонденток, що викликає питання до причин такого явища. Можемо припустити, що в ситуації незавершеності проживання загрози життю й здоров'ю свого та близьких відбувається щодення адаптація, проте у певний момент жінки можуть потрапити під такий тиск, що перевищить їхню витривалість. Учасниці дослідження зазначили про зацікавленість у різних видах підтримки, виокремивши на першому місці психологічне консультування, на другому, тілесну терапію, надалі відповіді вказують на те, що у всіх способах відновлення й протидії стресу є потреба..

На підставі опрацювання даних емпіричного дослідження було сформульовано висновки та розроблена ресурсна програма з формування конструктивних копінг-стратегій у жінок в просторах підтримки «Дві сторони». Програма передбачає як психопрофілактику, так і групову роботу з напрацювання ефективних способів подолання несприятливих обставин через пошук внутрішніх ресурсів..

Загалом, варто зазначити, що саме простори підтримки зараз є на часі для збереження ментального здоров'я жінок і напрацювання конструктивних стратегій подолання. Учасниці опитування показали, що відкрити до різних

стратегій реагування і готові долучатися до простору підтримки – як середовища для формування жіночого копінгу.

У подальшому важливим напрямком досліджень можуть бути як розрізнення стратегій подолання різних категорій бенефіціарок просторів підтримки, а також визначення рівня їхніх потреб за віком, статусом, місцем проживання. Такі розвідки можуть сприяти вищому охопленню діяльності програм ментального здоров'я, центрів життєстійкості й психосоціальної допомоги, що супроводжують жінок перед лицем викликів сучасності.

Рік виконання дипломної роботи - 2025 р.

Місце виконання - Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.

ЗМІСТ

Вступ……...3

Розділ 1. Теоретичні засади формування конструктивних стратегій копінгу жінок у просторах підтримки……..7

1.1. Поняття копінгу та дослідження стратегій подолання стресу й несприятливих життєвих обставин в українській та закордонній науці……7

1.2. Конструктивні копінг-стратегії в контексті гендерних відмінностей..15

1.3. Залученість просторів підтримки до формування конструктивного копінгу в жінок……...……22

Розділ 2. Емпіричне дослідження рівня стресу, застосовуваних копінг-стратегій і заходів просторів підтримки, які обирають жінки…….……...31

2.1. Обґрунтування та структура вибірки та методик……...31

2.2. Результати опитувань респонденток й аналіз показників……33

Розділ 3. Розробка програми формування конструктивних копінг-стратегій жінок у просторах підтримки……....48

3.1. Рекомендації до вдосконалення програм просторів підтримки……...48

3.2. Програма інтервенції з формування конструктивних стратегій копінгу «Дві сторони»……50

Висновки……..….59

Використана література……..….61

Додатки……69

ВСТУП

Актуальність дослідження. У подоланні небажаних психоемоційних станів, у кризових ситуаціях індивід робить вибір, і від правильності подальших дій залежить успішність адаптації та позитивний результат. Підхід людини до проживання стресу і способу знижувати психологічну напругу можна назвати копінг-стратегією, Л. Карамушки та Ю. Снігур також визначають його як складний психологічний феномен, що відіграє важливу роль у людському існуванні [11, 27]. Копінг висвітлений у роботах українських дослідників і дослідниць через призму вікових особливостей, гендерних відмінностей, проявів в умовах специфічних обставин і труднощів, рис та схильностей особистості. Зокрема в публікаціях С. Базики, Г. Варіної, І. Корнієнко, Т. Ларіної, О. Прокоф'євої, Ю. Снігур, О. Ткачишиної, Н. Фалько. Проте на даний момент мало висвітлене питання вивчення рівня стресу, а також копінгових стратегій саме потенційних учасниць програм просторів підтримки, а також визначення адаптивних заходів, які необхідні їм для виходу зі стресу з позитивним результатом для їхнього психоемоційного стану.

Після переходу російсько-української війни до етапу повномасштабного вторгнення важливу роль на рівні держави мають труднощі адаптації особистості до психологічної напруги внаслідок повторення стресових ситуацій. Зокрема, останніми роками в Україні зросла кількість програм та просторів, дружніх до жінок, які пропонують терапевтичні практики, розвиваючі семінари та психологічні консультації. Наприклад, це «Зміст: освітня програма для жінок», проєкт ГО «Дівчата» «Підвищення рівня безпеки, захищеності та психічного здоров'я жінок і дівчат, а також просування їхніх прав людини», Центр «Точка росту» в Миколаєві, простір «Арт-світлиця» у Ніжині, простори «Вільна» у різних містах та містечках України. Однак постає питання, чи можуть завдяки цим просторам бути реалізовані конструктивні копінг-стратегії та як саме відбувається їхнє формування в учасниць заходів, що відбуваються рамках подібних проектів.

Закордонні дослідники пропонують застосовувати терміни «конструктивні» (як ті, що ведуть до позитивного результату) та «деструктивні» копінг-стратегії (що

призводять до протилежного), щоб репрезентувати здорові та нездорові підходи до подолання стресових ситуацій.

Відновлення внутрішніх ресурсів відбувається через застосування різноманітних методик та підходів, вибір яких залежить від внутрішньої схильності людини до того чи іншого типу ресурсів. Ми маємо на меті дослідити втілення цих стратегій у середовищах підтримки для жінок, а також рівня стресу, що передує вибору цих стратегій, водночас здійснити збір статистики щодо копінг-стратегій жінок після повномасштабного вторгнення. На основі цих даних буде здійснено аналіз і запропоновано програму відновлення ресурсів для жінок.

Об'єкт – копінг-стратегії жінок.

Предмет – формування конструктивних копінг-стратегій жінок у просторах підтримки.

Мета дослідження – теоретично та емпірично підійти до розгляду особливостей копінг-стратегій у жінок в просторі підтримки та розробити програму формування конструктивних копінг-стратегій жінок у просторах підтримки.

Завданнями дослідження нами визначено наступне:

1. Теоретично проаналізувати засади формування конструктивних стратегій копінгу у жінок.
2. Емпірично дослідити основні копінг-стратегії у жінок.
3. Розробити програму покращення копінг-стратегій жінок у просторах підтримки.
4. Сформувати рекомендації до вдосконалення програм просторів підтримки.

Гіпотеза – жінки обирають у просторах підтримки стратегії, фокусовані на емоціях, і мають високий рівень стресу, а також готові скористатися послугами просторів підтримки для підсилення фокусованого на емоціях копінгу.

Відповідно, зазначена мета та гіпотеза передбачає виконання таких завдань:

- теоретично проаналізувати засади формування конструктивних стратегій копінгу у жінок;

- емпірично дослідити основні копінг-стратегії у жінок;

- розробити програму покращення копінг-стратегій жінок у просторах підтримки;

- сформувати рекомендації до вдосконалення програм просторів підтримки.

Методи дослідження:

Теоретичні: було проаналізовано джерела й літературу попередніх досліджень стосовно зв'язку стресу і копінгу, а також гендерних особливостей вибору стилів, ознак конструктивних/неконструктивних виборів, а також заходів з формування копінгу в просторах підтримки. У роботі застосовано метод порівняння та підсумовування підходів до копінг-стратегій жінок у просторах підтримки. На основі цього аналізу та співставлення будується подальше практичне дослідження.

Емпіричні: дослідження проведено через онлайн-сервіс Google Forms, за допомогою якого здійснено опитування й тестування як одні з базових методів. Опитувані пройшли складений нами опитувальник вибору допомоги на основі шкали Лайкерта, а також на Опитувальник «Brief-COPE» і Шкалу психосоціального стресу Л. Рідера.

Методи обробки даних: Під час кількісно-якісної обробки даних було застосовано інструменти Google Sheets для первинної обробки експортованих даних та побудови діаграм, онлайн-калькулятор https://www.socscistatistics.com/ для підрахунку середнього значення і стандартного відхилення (Mean / Standart Deviation), онлайн-калькулятор https://www.eztests.xyz/ для розрахунку Альфи Кронбаха. Відповідно, було підтверджено валідність окремих шкал, визначено переважаючі стратегії серед досліджуваної групи, рівень стресу й вибір жінок стосовно заходів просторів підтримки, скерованих на формування конструктивних стратегій.

Емпірична база: дослідження проводилися на середній вибірці (від 32 до 45 осіб), серед жінок, українок віком від 18 до 65 років.

Наукова новизна полягає у доповненні інформаційних відомостей про заходи, спрямовані на втілення копінг-стратегій жінками, та аналізі особистісного формування саме конструктивних стратегій у жінок, що звертаються до просторів підтримки задля відновлення ресурсів у критичні періоди життя, що призводять до небажаних психоемоційних станів.

Практична значущість одержаних результатів відображається в можливості використання їх для кращого розуміння потреб реципієнток допомоги, розробки на основі даного дослідження рекомендацій подальшого розвитку просторів підтримки та доповнення заходів, спрямованих на роботу з жінками, що перебувають у пошуку конструктивних способів відновлення ресурсів та виходу з важких психоемоційних станів, додатковою ресурсною програмою.

Структура роботи. Дана магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок, 60 сторінок основного тексту. Список наукових джерел містить 60 найменувань. У роботі надано 7 таблиць та 5 рисунків. Обсяг 2 додатків 12 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ КОПІНГУ ЖІНОК У ПРОСТОРАХ ПІДТРИМКИ

У даному розділі пропонуємо розглянути поняття стресу, особливості регуляції організму під його впливом, копінг як спосіб подолання складних обставин, його розвиток, класифікації та типи, а також гендерні особливості жіночого копінгу, проблеми окреслення копінгу в науковій літературі. Необхідним вважаємо розкрити роль просторів підтримки, заходи, що сприяють формуванню конструктивних підходів до труднощів

1.1. Поняття стресу, копінгу та дослідження стратегій подолання стресу й несприятливих життєвих обставин в українській та закордонній науці

Визначення поняття стресу важливе для розуміння теорій виникнення копінг-стратегій та особливостей подолання труднощів, що його спричиняють. До питання відповіді особистості на стрес засобами подолання зверталися в своїх публікаціях сучасні українські дослідники Т. Бушуєва, Л. Карамушка, Ю. Пилипака, Н. Родіна, В. Романюк, Ю. Снігур, М. Стародуб та інші. Питання стресу й відповіді на нього розробляли такі закордонні вчені, як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Йогансон.

Подолання стресу є центральною темою робіт Г. Сельє, котрий помітив однотипність адаптації організму хворих у госпіталі попри різницю в причинах, з яких людина опинилася в лікарні. Початкове значення терміну, що походить з англійської мови, було пов’язане з тиском, який здатні витримати конструкції. Однак з початком вживання у психологічних статтях він набув полісемантичних властивостей, побутуючи і в технічній, і в психологічній сфері завдяки публікації статті Г. Сельє 1936-го року [29]. Якщо звернутися до Всесвітньої організації охорони здоров’я, внаслідок вивчення питання розширили міркування вченого і

ухвалили 1972 року вважати, що «стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [18, 17].

Психологи пропонують три значення терміну: як стимул, що спричиняє стрес (стресор), як індивідуальна реакція – те, що переживає людина під впливом стресора, а також як власне фізична реакція організму на вплив [29, 8]. За типом впливу, якого зазнає особа, розрізняють фізичний і психологічний стрес.

У сучасній закордонній науці усталилося і увійшло до енциклопедії поняття «стрес» як стан напруження, виявлений на психологічному, емоційному, фізичному рівнях, що «виникає у результаті негативної оцінки подій, ситуацій та обставин» [55, 1102].

Залежно від наслідків і успішної або неуспішної адаптації особистості до труднощів, що потребують мобілізації додаткових ресурсів, вирізняють два типи стресу: позитивний (еустрес) і негативний (дистрес) [29]. Термін «стрес» часто вживається сучасниками в науковій літературі синонімічно до останнього, тобто такого типу стресу, що призводить до несприятливих наслідків [25].

У цій роботі пропонуємо узагальнено вживати поняття «стрес» як реакцію організму на вимоги, що спонукають до мобілізації ресурсів і можуть призвести як до розвитку і зростання особистості, так і до завдання шкоди психічному і фізичному стану.

Від особливості впливу стресу на індивіда, залежить подальша копінгова поведінка. У поле зацікавлень науковців це питання потрапляло у зв’язку з працездатністю, перебуванням індивіда в екстремальних умовах, виникненням травми внаслідок насильства. Зважаючи на сучасну ситуацію і тему нашого дослідження, нас цікавить вплив переважаючих стресорів на повсякденне життя українців, цивільних і військових. Відзначають, що стрес (у значенні дистресу) знижує ефективність праці, оскільки погіршує фізичне й психічне здоров’я. Причинами цього явища є те, що «посилюються сенсо-моторні реакції та вагомо змінюється когнітивна сфера – зростають помилки пам’яті і научіння, інтенсивніть мислення (гіперактивність і гіпоактивність), виникають змінені

стани свідомості тощо» [31, 179]. Проведене опитування студентів-ВПО встановило, що у них знижена життєстійкість, також знайдено високий рівень стресу та здебільшого неконструктивні моделі поведінки [35, 167]. Що ж до військових, за даними дослідження 2015-2018 рр. серед військовослужбовців, для жінок в умовах бойових дій стрес спричиняв зростання образи, депресії, тривоги, ворожості, та вираженості стресу. Опитувані жінки не втрачають здатність помічати й визначати свої емоції (що трапляється з чоловіками), проте мають фізіологічні прояви стресу [17, 96]. В психологічній літературі можна натрапити також на припущення, що тривога як реакція на стрес не виключно жіноча особливість, а проявляється в обох статей внаслідок від підвищеної емоційності особистості [6, 107]. Наведені приклади ілюструють вплив подій, що сприймаються як загроза і потребують мобілізації сил індивіда, на різні сфери життя цивільних і військових.

Про копінг як реакцію на зовнішній тиск, стресовий відгук особистості пишуть О. Овчаренко, Е. Скіннер, М. Ціммер. Остання називає копінг намаганням індивіда при потраплянні в стресову ситуацію опанувати одночасно думки, фокус уваги, поведінку, емоцій та навіть фізіологію [59]. Власне термін копінг виник внаслідок зацікавлення У. Кеннона темою реакцій людини у відреагуванні «бий або біжи».

Хоча поширення термін набув після досліджень 60-70-х рр, проведених Р. Лазарусом і С. Фолкман, вперше у сучасному значенні «копінг» вжила Л. Мерфі 1962 р. – для неї копінг це спосіб мислення, який певною мірою відображає притаманний особистості спосіб справлятися з труднощами і загрозами [43]. Науковиця проводила дослідження вирішення типових проблем на групі дітей, як влучно висловився Ф. Елкін – «боротьба дитини за опанування її світу» [43, 482].

Відновлення внутрішніх ресурсів відбувається через застосування різноманітних методик та підходів, вибір яких залежить від внутрішньої схильності людини до того чи іншого типу ресурсів. З одного боку, науковці

згадують про вплив стабільних характеристик особистості на їхній вибір, з іншого – на потребу змінюватися й адаптуватися до обставин [31, 79].

За визначенням «Енциклопедії ментального здоров'я та ментальних розладів» (2016 р.), копінг – це психологічний концепт, і визначається як внутрішні ментальні й зовнішні поведінкові зусилля, яких докладає особа для того, щоб впоратися з й у відповідь на складні, виснажливі й стресові події [55, 272]. Відповідно до визначення Л. Карамушки та Ю. Снігур, цей складний психологічний феномен, що відіграє важливу роль у людському існуванні [11, 27].

Цікавість для нашого дослідження становлять его-орієнтована теорія, теорія характерних рис, когнітивно-феноменологічна теорія, адже на їхній основі постали класифікації, закладені в необхідні нам методики опитувань. Его-теорію представляють К. Меннінгер, Г. Валліант, Н. Хаан, і вони вибудували її на основі відповіді Его та задіяння захисних механізмів. Захисні механізми є породження теорії З. Фрейда про реакції захисту, яку пізніше вдосконалювали його донька, А. Фрейд, додавши поділ на базові й вищі захисні механізми, а також Дж. Вейлант, який продемонстрував їх з боку здорових реакцій та пов'язав з адаптацією [59]. У теорії рис (або схильностей) йдеться про копінг як притаманний індивіду відносно стійкий стиль реагування на складні обставини, який залишається з ним протягом усього життя й не залежить від особливостей стресу, який на нього впливає [13, 116].

Під час розробки когнітивно-феноменологічної теорії, яку також називають транзактною, Р. Лазарус та С. Фолкман простежили суперечності в попередніх психодинамічних теоріях і запропонували розглядати копінг як тривалий процес. На думку вчених, його завдання – опанування емоцій, підтримка самооцінки та позитивного бачення «особливо перед лицем невиправних ситуацій» [50, 139].

Серед авторів наукової літератури існує розбіжність у розумінні копінгу, зокрема в аспекті розрізнення захисних механізмів і копінгу, кінцевої мети копінгу, свідомості застосування стратегій подолання, притаманності

особистості копінг-харатеристик чи копінгу як процесу взаємодії людини з труднощами й адаптації до них. У цьому підпункті ми також розглянемо погляди вчених на властивості (складові поняття) копінгу.

Перша проблема виникає через близькість его-теорії копінгу до теорії захистів, тим паче що як у першій, так і в другій типи реакцій на травмівні обставини розкладають за рівнями зрілості особистості. Наприклад, Е. Хайм, А. Мозер та Р. Адлер саме захисні механізми розглядають як копінгові реакції й зауважують, що успішність копінгу залежить від сили его, що також покращує соціальну адаптацію [46, 7]. Однак при подальшому розгляді було запропоновано розрізнення за тим, наскільки свідомо індивід обирає певну реакцію: «Копінг-стратегії відрізняються від захисних механізмів в більшій мірі свідомою регуляцією» [38, 67]. Важливою рисою копінгу є можливість змінюватися під впливом обставин, що дозволяє пристосовуватися, натомість механізми психологічного захисту у разі закріплення в арсеналі постійних реакцій «стають дезадаптивними» [28, 84].

Сучасні спадкоємці когнітивно-феноменологічної теорії простежують залежність і відмінність регуляції організму у відповідь на подразники й копінг-діяльності. По-перше, копінг концентрується винятково на тому процесі регуляції, який є реакцією на стрес, а по-друге, досліджуючи регуляцію як правило зосереджуються лише на одному її типі – поведінковому, емоційному, увазі, тоді як говорячи про копінг, ми маємо на увазі весь процес [59].

Також постає питання, чи можна вважати копінгом обрану стратегію, яка призвела до негативного результату або не сприяла вирішенню проблеми. Лазарус та Фолкман зауважують, що за замовчуванням копінг «має включати зусилля, щоб впоратися з вимогами стресу, незважаючи на результат» [50, 134]. І, хоча непродуктивний стиль у визначенні Левіса та Фрайденбенг асоціюється з неспроможністю впоратися [44, 731], його все ж не виносять за межі копінг-процесу. На користь процесуальності висловлюється і представник екзистенційно-аналітичного підходу А. Ленгле, для якого проживання страждання, той спосіб, у який людина здатна з ним впоратися – це процес [49].

Таким чином, можемо назвати такі властивості копінгу:

- більша усвідомленість на противагу захисним механізмам;
- можливість позитивного і негативного результату;
- процесуальність – тяглість подолання труднощів;
- охоплення поняттям копінгу і регуляції організму;
- залежність від особливостей отриманого стресу;
- всеохопність процесів, задіяних у виході з кризової ситуації.

Залежність копінгу від віку особистості також впливає на те, які потреби жінок можуть задовольнити простори підтримки. Вирішуючи питання вікового проміжку, у якому відбувається становлення стилю опанування труднощів, копінг-стратегії вивчали як зарубіжні вчені (Е. Фрайденберг, Р. Левіс), так і вітчизняні (Т. Бушуєва, Г. Варіна, Л. Журавльова, І. Корнієнко, Т. Ларіна, О. О. Прокоф'єва, І. Субашкевич, С. Шевченко).

Дослідники зазначають, що стратегії формуються і стають звичними не в один період, а в процесі життя [4, 163]. При спробі охопити різні вікові періоди постають суперечності, які зумовлені різним культурним контекстом (культурними системами у формулюванні М. Дж. Ціммер-Гембек), а також можливими невідповідностями застосованих опитувальників тому реєстру способів подолання, що притаманний окремим учасникам, як вказує Т. Бушуєва [4; 60].

На нашу думку це важливе зауваження, що підводить до гіпотези про необхідність врахування особливостей кожної вибірки поза межами тестування на копінг-стратегії і потребу перевірки на внутрішню узгодженість отриманих даних. Серед знайдених матеріалів на тему вікових особливостей копінгу важливі для даного аналізу такі особливості вікових періодів:

- підлітковий – активне формування копінг-стилів;
- юнацтво – ставлення до уникання як ефективної стратегії;
- рання зрілість – використання більшою мірою пошуку соціальної підтримки, водночас – схильність до агресивної та асоціальної поведінки при подоланні труднощів [4, 165];

- зрілість – посилюється асертивність, покладання на власні сили у вирішенні проблем [4];

- пізня зрілість – вплив стилю копінгу на здоров'я.

На думку дослідників індивід інтенсивно формує копінг-стратегії в підлітковому віці. Рухаючись у дослідженні вікових особливостей до періоду юнацтва було виявлено, що студентські колективи більшою мірою демонструють непродуктивну діяльність у вигляді уникання (зокрема, прокрастинації) під час долання труднощів [15; 41]. Науковці висунули гіпотезу, що цей досвід іще не набутий повною мірою, тож не всі юнаки здатні обирати дії, що убезпечать від негативних наслідків [5].

Класифікації копінгу становлять основу для розробки діагностичних інструментів способів подолання [42], відповідно, їхнього подальшого поділу на конструктивні й неконструктивні. Розглядають кілька підходів до класифікації копінгу. Його поділяють за використовуваними стратегіями, за активністю участі, за результативністю застосування [11; 39]. Найчастіше йдеться про его-теорію, теорію рис або схильностей, когнітивно-феноменологічну теорію, напрямок на основі праць Т. С. Нормана, Д. Ендлера і їхніх колег, теорію Р. Левіса й Е. Фрайденберг.

Представники транзакційної теорії назвали 8 стилів, зокрема вже згадувану конфронтуючу поведінку; прийняття відповідальності; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка; самоконтроль; пошук соціальної підтримки. Ті, що розуміються надалі як уникнення - це дистанціювання, або відсторонення; уникнення [28, 85]. Як бачимо, у психологічній науці прийнято враховувати варіанти подій, при яких можливо змінити обставини силами особистості й такі, коли обставини непідвладні вирішенню. У випадку публікацій Р. Лазаруса й С. Фолкман, перший розглядався ними в розрізі лікування онкохворих. Сюди ж можемо зарахувати подолання особистості, чиє життя опинилося під впливом природних катастрофи, епідемії, війни.

Послідовники Т. Нормана та ін. до базових копінг-стилів додали ще два: емоційно-орієнтований та відволікання. У першому випадку індивід заохочує

негативні психохоемоційні стани та концентрується на них, а в другому – перемикається на іншу діяльність, яка змушує забути причину стресу. Продовжили міркування про ефективність обраної діяльності під тиском стресорів австралійські вчені Р. Левіс та Е. Фрайденберг, які у 90-і роки розширили кількість стратегій подолання до 18. Надалі вони запропонували об'єднати варіанти копінгу у три стилі: продуктивного подолання, проміжний та непродуктивний [1, 419].

У той же проміжок продовжив удосконалювати свій діагностичний опитувальник Ч. Карвер. Звертаючись до попередників, у 1989 році він синтезував класифікації, щоб створити опитувальник COPE з 13-ма стратегіями. Він спирався не просто на поведінку, але й на мотивацію особистості: вплинуло на її поведінку рішення докладати зусилля чи опустити руки. При відтворенні індивідуальних особливостей в створеному опитувальнику, дослідник засновувався на припущенні, що «люди схильні пристосовувати певні тактики копінгу як відносно сталі вподобання» [42, 280]. Хоча причина походження цих вподобань може залежати як від особистості індивіда, так і від інших обставин. У статті 1997 року дослідник презентував скорочену версію опитувальника, що містила вже не 13, а 14 копінгових стратегій. Змін зазнало розмежування окремих стратегій відволікання, зумовлених різною мотивацією, а також було внесено ще дві – гумор та вживання алкоголю й психоактивних речовин [41].

Подібно до обгрунтованих Левіс і Фрайденберг, три групи утворюють стратегії в теоріях сучасних українських науковців: пропонують розрізняти базові, а решту розглядають як доповнення до них [12, 24]. До базових зараховують поведінка, скерована на розв'язання проблем, поведінка, скерована на їхнє уникання, а також пошук соціальної підтримки.

Питання копінгу особливої вагомості набуває в період війни. Українці перебувають водночас під впливом фізичного (біологічного) і психологічного факторів стресу. За результатами опитування 2024 року, респондентами якого стали і чоловіки, і жінки, більшість учасників (60,0%) звертається до когнітивних способів подолання (намагання мислити критично й логічно, відшукати

достовірну інформацію, переконатися, чи прийняті рішення відповідають ситуації), проте третина (33,3%) покладається на власні сили чи віру в Бога, сюди ж можна зарахувати і вірність особистості своїм цінностям і моральним принципам [7, 25].

1.2. Конструктивні копінг-стратегії жінок в контексті подолання стресу

До теми особливостей, притаманних копінгу жінок зверталися Ю. Борисова, Т. Бушуєва, М. Гудман, Л. Ліддон, Ю. Нагорняк, Р. Росс-Морріс, О. Стельмах, Т. Ткачук, С. Фолкман, М. Хараджи та ін. Стратегії відповіді на несприятливі життєві обставини, зокрема стресогенний вплив російсько-української війни, розглядали С. Гозак, О. Єлізарова, І. Мажак, А. Палудо.

В умовах сьогодення українським жінками для того, щоб подбати про себе й близьких, необхідно впоратися з такими викликами, як загроза ракетних обстрілів, виховання дітей, виконання своїх робочих обов'язків; частина з них змушена була покинути рідні місця й шукати притулку за межами окупованих територій та поблизу лінії зіткнення, частина – чекають на своїх коханих і родичів з поля бою, тоді як деякі самі обрали шлях захисниці в лавах збройних сил України. Тягар цих труднощів, очікування, які суспільство й самі жінки покладають на себе, концентруються в специфічний рівень стресу, особливу комбінацію зовнішніх і внутрішніх стресорів. Однак при цьому деякі риси притаманні саме жіночому способу долання складних життєвих ситуацій зберігаються і цим протиставні чоловічим копінг-стратегіям. Для створення ефективної мережі допомоги жінкам в сучасності й з перспективою на майбутнє, соціальні працівники, психологи та інші фахівці професій, спрямованих на допомогу людям, повинні чітко розуміти особливості сучасних жіночих копінг-стратегій. У цьому підпункті ми спробуємо узагальнити уявлення про цю тему в наукових публікаціях та дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників.

Виходячи з поняття стресу як «неспецифічної відповіді» на труднощі (за Г. Сельє [54] і неспроможності знайти баланс між вимогами й ресурсами індивіда [54, 412], адаптація спонукає особистість шукати способи їхнього подолання. Попри варіативність теорій щодо змісту копінгу, щоб виділити особливості саме жіночих стратегій, можемо взяти за основу теорію Р. Лазаруса і С. Фолкман. Згідно з нею, індивід змушений докладати когнітивних чи поведінкових зусиль у відповідь на «конкретні зовнішні та/чи внутрішні вимоги», якщо вважає, що ситуація потребує перевищення його спроможності або тримає у сильній напрузі [50, 141].

Слід зауважити, що дослідження гендерних особливостей долання життєвих труднощів поділяються на дві групи: ті, що сфокусовані на одній групі, і ті, що одночасно розглядають жіночий та чоловічий способи обрання стратегій, а у разі емпіричного збору даних, частково здійснюють компаративний аналіз стилів копінгу.

Незважаючи на те, що в 21-му столітті здатність жінок досягати кар'єрних успіхів здебільшого не ставлять під сумнів, а бізнеси офіційно просувають політику гендерної рівності, у психологічній літературі побутує стереотипне уявлення про типово жіночі стилі подолання труднощів [37, 598].

К. Олдвін у 80-х роках встановлює, що чоловіки застосовують більше стратегії, скеровані на вирішення проблем і краще опановують робоче середовище, тоді як жінки на роботі, як і в міжособистісних взаєминах, частіше використовують фокусування на емоціях і уникання [33, 185]. У межах цих уявлень, які склалися в 90-х роках 20-го століття завдяки розвідкам Ф. Бланшар-Філдс, Л. Сульски, С. Робінсон-Велен [37, 602]), фемінним вважається керуватися емоційними потягами під час проживання стресу і виходу з нього.

Інші дослідники додають, що на противагу чоловічій схильності уникати депресивних проявів через відволікання на тренування чи інших речі, жінки більше подумки переглядають ситуацію, намагаючись обсесивно відшукати причину, з якої опинилися в ній [37, 603].

Порівнюючи представлення копінгу в гендерно-зумовленому сприйнятті, науковці зазначають, що оцінюючи стресові обставини, жінки більшою мірою піддаються «впливу свого соціального оточення» [37, 603], відповідно, ця залежність спричиняє прагнення адаптуватися до умов і зайнятися більш пасивну позицію, а не змінювати обставини [37]. Оскільки відповідність ролі дружини й матері (з дотриманням соціальних норм) може вносити додатковий тиск у життєвий стиль, робоче місце могло б бути безпечною зоною, де обов'язки обмежені посадою і чітко прописані, не ґрунтуючись на емоційному обслуговуванні інших. Для більшості чоловіків, незважаючи на зростання практики рівного батьківства й надання тепер не лише матерям, а й батькам відпустки з догляду за дитиною, саме робота залишається головною сферою. Цим зумовлене прийняття активного, швидкого, сфокусованого на рішеннях, а не проживанні емоцій копінгу, де мало застосування соціальним зв'язками і підтримці [37]. Висунута дослідниками теорія гендерного розподілу стратегій подолання також підтверджується опитуванням (Тамрез, Яніцкі, Гельґесон, 2002), у якому переважаюча частина жінок продемонструвала схильність до способів справлятися, сфокусованих на емоціях, натомість чоловіки – до фокусування на вирішенні проблеми. Перефразовуючи, останні намагалися повпливати на стресор, а перші – докладали зусиль, щоб змінити свою реакцію [51, 3].

Доповнюють ці висновки і дані 2015-го року, котрі отримали вчені (Лемкі, Браун, Баррі та ін.) методом інтерв'ю. Вони визначили, що звертаючись за терапією, жінки прагнули більшою мірою говорити про свої почуття, а чоловіки зверталися у «пошуках швидких рішень» [51, 2].

Хоча частково це дослідження суперечить результатам пізнішого, у якому жінки обирали інші швидкі рішення – використання медикаментозного лікування, прописаного фахівцем [54, 17].

Згідно з статтею 2024 року (Мажак, Палудо, Студин), українські біженки, що проживали труднощі переселення в чужу країну, що також є стресором, в опитувальнику стосовно копінгу, який вони застосовують, надали перевагу

таким сфокусованим на емоціях стратегіям, як навчання жити в новій реальності або прийняття ситуації. Однак науковці також відзначили, що домінуючими стратегіями вимушених емігрантом виявилися сфокусовані на вирішенні проблем. До них належали, зокрема, планування подальших кроків та «вчитися жити у нових обставинах» [54, 411]. Тож ця частина опитуваних не уникала труднощів і застосовувала прямі дії для покращення життя. Ці висновки підтримують науковців, які стверджують, що жінки схильні помічати ознаки стресу й шукати допомоги у разі потреби [51], тобто активно зустрічати перешкоди. Попри доповнення їхніх припущень думкою, що жінки також концентруються на внутрішньому емоційному стані при пошуку рішень, його також можна врахувати як частину свідомого й осмисленого підходу до планування при подоланні життєвих випробувань.

Соціум накладає на жінок роль домогосподарки, тої, хто дбає і розраджує, надаючи емоційну підтримку родині. Однак соціальні зв'язки корисні самим жінкам, покращують їхнє становище в моменти криз. Згідно з опитуванням, до якого були долучені понад 1000 респондентів і респонденток, 67% жінок розповіли комусь у розмові про сильне відчуття депресії, тоді як лише 55% чоловіків були готові обговорювати з іншими свої думки і почуття (CALM, The Campaign Against Living Miserably – «Кампанія проти нещасливого життя», 2016) [54, 3]. Існує теорія, що виховання дітей у спільноті пов'язане з рівнем естрогену та окситоцину. Тож модель стресової реакції «турбуйся і підтримуй» (tend-and-befriend) (Ш. Тейлор та ін.) також вважається частиною поширеної схильності заводити друзів, підтримувати зв'язки, розділяти відповідальність за виховання й захист потомства за допомогою цієї мережі [51; 54]. Розвідки науковців (Ліддон, Кінґерлі, Баррі (2018)) певною мірою підтверджують цю гіпотезу ефективного застосування «турбуйся і підтримуй» на основі відповідей опитуваних щодо способів копінгу, який вони обирають [51, 16].

У рамках аналізу дослідження 2015-2018 рр. Ю. Нагорняк пропонує знизити негативні наслідків стресу, виявлені у військовослужбовиць, – тривогу, образу, ворожість, збільшення маси тіла, – через пошук соціальної підтримки,

також уникнення – через дистанціювання, а наостанок за допомогою конструктивних стратегій прийняття відповідальності і планування вирішення проблем [17, 99]. Авторка стверджує, що частина цих реакцій пов’язана зі сприйняттям власного я як «негативного і безпорадного», тож порятувати можуть впевненість у позитивних майбутніх подіях, набуття самоцінності і надії як необхідних здібностей. Ці висновки підтримують водночас сприйняття жіночого копінгу як сфокусованого на проживанні емоцій і соціальних зв’язках, але і скеровують до стратегій, які пов’язані з активною діяльністю.

Попри те, що надмірне обдумування й посилення депресивних станів згадується як характеристики жіночих стратегій, недавні дослідження серед українських біженок показали інші результати. Відповідно до публікації, учасниці продемонстрували низьку схильність до самозвинувачень і водночас поширеність залучення інших для отримання емоційної підтримки від них [52, 423].

Спираючись на викладене вище, можемо припустити, що вплив російсько-української війни спричинив зміщення у способах подолання труднощів, притаманних українкам, і іншому використанню ресурсів, оскільки копінг, сфокусований на проблемі, переважає у наведеному опитування 2024 року.

Ранні ознаки цього зсуву для жіночих стратегій подолання в 21-му столітті бачимо як в закордонних, так і вітчизняних публікаціях, коли українки прагнуть звертатися за допомогою і отримувати медикаментозне лікування, коли вони свідомо помічають ознаки стресу й комунікують їх комусь. Бачення гендерно зумовленого копінгу в цій групі як керованого емоціями і, здебільшого, заглибленого у почуття, у зміну власного ставлення, переростає у сильну позицію, засновану на пошуку стратегій виходу зі стресової ситуації.

Після визначення притаманних жінкам стратегій варто зосередитися на визначенні сприятливих і несприятливих для особистості способів копінгу.

Ми вже згадували теорію схильностей або рис, котра передбачає поділ стратегій на конструктивні та неконструктивні [39]. Закордонні дослідники пропонують застосовувати терміни «конструктивні» (як ті, що ведуть до

позитивного результату) та «деструктивні» копінг-стратегії (що призводять до протилежного), щоб репрезентувати здорові та нездорові підходи до подолання стресових ситуацій, водночас така термінологія дозволяє узгодити розбіжності між термінологіями еволюційної та клінічної психології відновлення [47].

Деякі науковці зараховують до конструктивних стратегій зокрема ті, що орієнтовані на рішення проблем, і дослідження показало, що схильність до них демонструють особи, що мають вищий емоційний інтелект (7). Інші пропонують «пошук соціальної підтримки»[17] і «дистанціювання» для відновлення надії на позитивні події у майбутньому, що, за твердженням вчених, «дозволяє актуалізувати втрачені сенси або віднайти нові», а також натренувати застосування стилю «прийняття відповідальності"» [17, 99]. У дослідницьких статтях вважається, що такий підхід, як «конфронтація із проблемою» у разі уникнення надмірності «забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій, уміння відстоювати свої інтереси» [9, 61]

Варто зазначити, що стратегії звернення до релігії, тобто емоційний копінг, пов'язані з прийняттям та переоцінкою, можуть стосуватися не лише віри у вищу сутність, але й у свій народ, у перемогу, у справу, до якої особа докладає всі свої зусилля. Дослідники встановили зв'язок між релігійністю і життєстійкістю, оскільки перша дозволяє легше долати стрес і переосмислювати травмівні події через розуміння своїх сильних сторін і способів відновлення [23].

До неконструктивних зараховуємо також стратегії уникання проблем у разі, якщо виникають негативні наслідки. Результатом прокрастинації є невчасного виконання справ, що у свою чергу може призвести до несприятливого для індивіда завершення. Науковці припускають, що прокрастинація часто виникає в індивідів з завищеними вимогами до себе, що стримує їх від будь якої діяльності через невпевненість у результаті. Гіпотезу висунула О. Журавльова під час встановлення кореляції між прокрастинацією та схильністюдо низької самооцінки досліджуваних [8, 88].

За згадуваною класифікацією Левіса і Фрайденберг, можемо вважати непродуктивними стратегії: хвилювання, розрядка напруги, пошук прийняття, сприйняття бажаного за дійсне, переконання в програші, самозвинувачення, ігнорування проблеми, занурення в себе [44, 731]. Водночас деякі з них можуть бути зараховані й до продуктивних залежно від того, чи допомагають покращити ментальний стан особистості, наприклад, ігнорування проблеми. Розглядаючи стратегії хворих, дослідники зазначають, що заперечення та уникнення можуть бути неефективними у разі, якщо це заважає обстежуватися, виявляти хворобу, проходити лікування. Однак у випадку хвороб, що мають передбачуваний перебіг, перед пацієнтом постає вибір: концентруватися на проблемі й занурюватися у страждання чи відволікатися й переносити хворобу з гідністю. Р. Лазарус і С. Фолкман пропонують критерії розрізнення, коли заперечення може вважатися конструктивним: 1) коли нічого конструктивного не можна здійснити; 2) коли допомагають адаптуватися до окремих аспектів ситуації; 3) коли часткове заперечення дозволяє знизити загальну тривожність попри усвідомлення зовнішньої інформації про загрозу; 4) застосування заперечення у відповідний проміжок часу (автори пояснюють це на прикладі різних стадій хвороби, коли така поведінка може як зашкодити – якщо проігнорувати серцевий напад або припинити лікування після виписки додому, так і допомогти прожити лікування в госпіталі) [50, 137-138].

Сучасні дослідження припускають, що у випадку травмованих насильством жінок «надмірний копінг, зосереджений на емоціях, та уникання можуть погіршити стан жертв» [48, 757-758]. Травмуюча ситуація може виникнути не на рівні особистість-особистість, а особистість-ситуація, в такому разі, як показує проведене опитування серед активістів Революції Гідності, гендерними відмінностями стають «жінки частіше, ніж чоловіки, вдаються до такого копінгу, як “позитивна переоцінка”» [14, 187]., відповідно, для них важливішою є зосередженість на зміни власного ставлення до ситуації й зусилля, скеровані на саморозвиток особистості [14].

У науковій літературі щодо проблемно- й емоційно орієнтованих стратегій припускають, що перші більш ефективні за умов, що є можливість контролювати обставини, тоді як другі ефективніші в тих, які справді є або сприймаються як неконтрольовані [16, 304].

Особливу категорію становлять жінки, що перебувають у складних життєвих обставинах. У них виникає неможливість побачити і вибрати адаптивні стратегії через пригнічення [3]. У разі, якщо окрім нього не відбувається пошук виходу з ситуації, посилений пошук соціальної підтримки виявляється неконструктивною стратегією, оскільки покладання на сторонню допомогу не дозволяє побачити способи подолання труднощів за допомогою власних ресурсів [3, 27].

У роботах стосовно зв'язку здоров'я і стилів копінгу зазначають, що у довготривалій перспективі відволікання від стресових подій впливає на здоров'я жінок, якщо включатиме куріння тютюну або вживання алкоголю [58]. Сучасні зарубіжні вчені припускають, що уявлення про те, які стратегії вважати адаптивними й неадаптивними спирається на уявлення про те, чи асоціюються вони в суспільстві з розладами й проблемами функціонування [60].

У подальшому, доцільним напрямком досліджень вважаємо глибший аналіз жіночих стилів копінгу в 2020-х роках, що може включати розподіл за віковими відмінностями й надання переваги окремій діяльності для позбавлення тиску стресорів. Під час інтерв'ювання можна надати на розгляд учасників, наскільки ефективними вони вважають заходи на рівні державних чи неурядових організацій, медичних установ, а також психосоціальних центрів. Доповнити перспективні теми можна також порівняльним вивченням копінгових стилів українок і жінок із різних куточків світу.

1.3. Залученість просторів підтримки до формування конструктивного копінгу в жінок

У науковій літературі підтримку жінок вивчали М. Гудман, Н. І. Мажак, А. Махіндру, Н. Фалько та інші. У цьому підпункті маємо визначити, яким чином

простори підтримки сприяють формуванню конструктивних стратегій копінгу у жінок, що залежить від категорій жінок, на яких розрахована робота цих середовищ, а також від потреб бенефіціарок у певній допомозі, причинах і проживанні ними труднощів, з якими вони стикаються. Також ставимо мету запропонувати саме поняття «просторів підтримки», розглянути можливості вдосконалення планування та використання ресурсів цих організацій та установ для покращення ментального здоров'я жінок у важкі життєві періоди.

Поняття «простір підтримки» вживається у соцмережах деяких організацій. Ми пропонуємо таке визначення: простір підтримки – це спеціально створене або таке, що частиною своєї діяльності передбачає тимчасове задоволення потреб, навчання способам вирішення труднощів, середовище, в якому фахівці відповідних галузей працюють із запитами реципієнток на послуги простору.

Підтримка жінок проявляється як через надання послуг з покращення соціального, психологічного, правового стану жінки, так і через підтримку лідерських якостей, прагнення до розвитку, рівноправності.

На підставі аналізу сторінок організацій, що надають подібні послуги, можна виділити такі типи просторів підтримки жінок:

- організації, що надають доступ до соціалізації та культурного розвитку;

- організації, що забезпечують психологічну підтримку та/чи групову терапевтичну роботу у різних напрямках (як незалежні громадські організації та/ або у співпраці з державними програмами);

- організації, що комбінують попередні два типи з консультативною роботою щодо юридичних питань і фінансового благополуччя, надають консультації з працевлаштування;

- надають комплекс послуг для покращення ментального здоров'я, допомагають матеріально особам, що опинилися у скрутних життєвих обставинах.

Передусім такі простори – це місця загальної психосоціальної роботи з населенням. Наприклад, мережа центрів соціальних служб Києва у своїй

діяльності протидіє домашньому насильству, жертвами якого часто стають жінки, призначає консультацію психолога у разі, якщо звертаються люди після психотравмівних подій [30]. Один із таких районних центрів зазначає на своїй сторінці, що в організації працює мобільна бригада соціально-психологічної допомоги при домашньому насильстві та/або за ознакою статі, Служба соціально-психологічної підтримки супроводжує сім'ї, які виховують дітей та осіб з інвалідністю, долучають до соціальних заходів, забезпечують консультації психолога, юридичні консультації; проводиться група підтримки для жінок із сімей Захисників, безкоштовно надають юридичну допомогу, а також функціонує відкритий простір допомоги сім'ям та відкритий простір підтримки дітей [24].

Звісно, потрібно згадати Лабораторію психології здоров'я Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, де фахівці працювали з внутрішньо-переміщеними особами - надавали змогу отримати психологічну допомогу, долучали охочих до програми «Життєстійкість та конструктивні копінг-стратегії поведінки: вектор успішної адаптації вимушено переміщених осіб», поділеній на потік з традиційним підходом та з елементами технологій доповненої реальності на основі концепції BYOD [35, 163], а також до переміщення проводилася робота з батьками дітей з РАС.

Пропонують участь у заходах просторів підтримки проекти Фонду Маша, простору для жінок «Вільна» (у різних містах України), центри ментального здоров'я, наприклад, Центр ментального здоров'я на базі амбулаторно-поліклінічного центру КНП «Перше територіальне медичне об'єднання міста Львова». Проект «Вільна» на Правому та Лівому березі цього ж міста призупинив роботу, однак простори підтримки працюють в Денних центрах Київського міського центру гендерної рівності, запобігання та протидії насильству.

SafeWomenHub – проект, створений організацією HealthRight International, виріс з виключно онлайн-підтримки до мережі фізичних, розташованих в офісах

проекту центрів ментального здоров'я жінок. Тут бенефіціари можуть отримати послуги юриста, соціального працівника, консультанта з працевлаштування, психолога. На Харківщині й Чернігівщині функціонують Безпечні простори для жінок і дівчат, що входять до проекту «ЗАХИСТИМО її разом: Зміцнюємо громади, рятуємо життя». У місті Києві такий Центр ментального здоров'я жінок відкрився у листопаді 2024-го. Його директорка, Г. Скипальська, назвали метою закладу надання професійних консультацій та можливість для кожної українки почуватися там безпечно. Вона зазначила: «Наша місія – змінювати життя на краще, забезпечуючи жінкам можливість отримати допомогу у теплій та підтримуючій атмосфері» [22]. Центр функціонував до червня 2025-го пізніше був перетворений на «Центр Життєстійкості».

Міністерка соціальної політики України О. Жолнович у червні 2025-го оголосила про відкриття центрів життєстійкості в 279 громадах. Це простори, де фахівці надають психосоціальну підтримку населенню, їхнє відкриття відбувається в рамках Всеукраїнської програми підтримки ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?». Вона наголосила, що центри життєстійкості різносторонньо підтримують наших співгромадян: супроводжують близьких у проживанні втрати, працюють на користь ветеранів, та, за словами О. Жолнович, «повертають опору тим, хто її втратив» [40]. Допомога тим, хто звертається, анонімна й безкоштовна. Наприклад, такий Центр життєстійкості для вимушено переміщених жителів Луганщини розпочав роботу в червні 2025-го.

Підтримку партнеркам військових надає Центр реадаптації та реабілітації «Ярміз». Засновниця центру, М. Сириця, пояснює мету – сприяти адаптації жінок, щоб уникнути апатії, вигорання, які можуть стати наслідком напруги від чекання, стресу. Психологиня розповідає: «Ми знайомимо наших жінок з новими умовами, ми вчимося чекати так, щоб з поверненням залишалася така жінка, яка зможе створити це середовище для свого партнера, який повернеться з війни» [53].

Центри підтримки жінок функціонують і за кордоном, щоправда, наприклад, робота з сирійськими біженцями в Туреччині орієнтована на інший

підхід – у першу чергу на профілактику насильства в сім'ї, юридичне консультування, надання робочих місць в самому центрі біженкам [57].

У всіх вище наведених цілях просторів підтримки йдеться про допомогу жінкам, що перебувають у складних обставинах і, у зв'язку з цим, проживають небажані психоемоційні стани і стрес.

В умовах повномасштабного вторгнення сформувалися кілька напрямків роботи з жінками, котрі стикаються з наслідками війни або з власне бойовими діями. Враховуючи викладене вище, можемо говорити про такі категорії набувачів послуг просторів підтримки: 1) цивільні особи, що набувають стресового стану під впливом трагічних новин, атак ворожих військ поблизу їхнього місця проживання; 2) цивільні особи, що зазнали насильства або травми через військові дії; 3) переживають особисте горе у зв'язку з втратою чи пораненням члена родини, близької особи через військові дії ворожої країни; 4) внутрішньо-переміщені особи, що відчувають розлуку з домом, спільнотою, роллю в ній, і потребують відновлення сенсу і способу існування; 5) біженці, що опинилися в чужому, невідомому середовищі й адаптуються до нової мови й умов життя й роботи; 6) чинні військові, ветеранки та працівниці екстрених служб, котрі стикаються з психічним та фізичним навантаженням через військові дії.

Попри це, також залишаються напрямки, актуальні в мирний час. Аналізуючи копінг особистості, психологи звертають увагу на роботу з такими категоріями: 1) українки, що зазнали домашнього насилля або пережили травмівні події, не пов'язані з військовими діями; 2) жінки, які доглядають дітей, батьків або інших родичів, що потребують супроводу через хворобу, інвалідність чи особливі потреби; 3) жінки в несприятливих життєвих обставинах (втрата роботи, житла, працездатності).

Пропоновані заходи скеровані як на дії, так і на управління внутрішніми станами реципієнток послуг, що допоможуть подолати наслідки ситуації. Можемо припустити, що вихід із тривоги, пригніченості, напруги через адаптивні копінгові стратегії і є основною ціллю усіх цих організацій і програм.

Спробуємо визначити, яким чином вони сприяють перейняттю конструктивного підходу до вирішення труднощів.

На думку психологів, до переваг просторів підтримки належать:

- можливість отримати послуги без потреби подорожувати до інших населених пунктів чи за межі свого проживання;

- доступність для тих людей, які не могли раніше отримати допомогу фахівців;

- а також – що важливо в контексті діяльності груп підтримки – пацієнт може отримати під час лікування як відчуття підтримки, так і фінансовову допомогу з боку близьких і друзів [2, 64].

Форми роботи в просторах підтримки належать до досліджених і затребуваних способів допомоги. Для жінок, що зазнали насильства, основними напрямками вважають доступ до психосоціальних послуг (а це включає і соціального працівника, і профорієнтацію, і фінансове та юридичне консультування, допомогу матерям) та психологічний супровід жінок, що не можуть вийти зі співзалежних стосунків [26, 22-23].

Зважаючи на важливість для жіночого копінгу змоги поділитися своїми емоційними станами, зокрема, поглибленням депресії, з іншими [52], перспективною для опрацювання стресу у жінок є групова робота. Однорічне дослідження учасниць програми втручання в Кенії показали помітне зниження депресії (45, 2021) внаслідок покращення взаємодопомоги й посилення відчуття довіри між учасниками зі спільноти [45]. Пояснення полягає в обернено-пропорційній залежності між індивідуальним когнітивно-соціальним капіталом (ICSC) та схильністю до депресивних станів. Адже, на думку автора аналітичної публікації про цей експеримент, саме самотність поглиблює пригнічення [45, 2].

Один із ресурсів, який опиняється під загрозою в стресовій ситуації, це сон. Якщо за допомогою звертається жінка з вигоранням, з ПТСР, з розладом горювання, і вона вже отримує допомогу від фахівців, проте шукає способи немедикаментозно покращити якість сну, варто згадати про рухові активності, які пропонують простори підтримки.

В оглядовій публікації стосовно наслідків фізичної активності загалом та йоги зокрема для самопочуття людини, автори дійшли висновку, що позитивний ефект на якість сну для дорослих із ментальними розладами мають помірні й середні навантаження. А впродовж 12-тижневої програми вправ для підлітків було доведено, що фізична активність покращує і якість, і тривалість сну. У якості профілактики психічних захворювань, фізична активність запускає механізм, що через вплив на бета-амілоїдні білки знижує ризик хвороби Альцгеймера [52].

Дослідники відзначають, що при тривозі та депресії люди часто шукають додаткових способів покращення свого стану. І одним з таких є рухова активність, яка стимулює вироблення в мозку ендогенних опіоїдних пептидів, котрі «зменшують біль і піднімають настрій» [52]. Ця теорія отримала назву «ендорфінова гіпотеза».

Ефективність пропонованих заходів підтверджується і загальним підходом до розуміння буття людини і її готовності долати труднощі. Науковці звертаються до праць В. Франкла, Е. Фромма, А. Ленгле, застосовуючи поняття цілі в житті людини.

До властивостей конструктивного копінгу зараховують спроможність індивіда виконувати завдання, які виникають у житті, здатність опановувати власні емоції, особливо в несприятливих умовах, також підтримку конструктивних взаємовідносин з іншими і допомогу їм, перемикання з негативу й активна позиція, і останнє – адекватне сприйняття себе та інших, позитивні очікування до інших і самого [32, 53].

На грунті логоцентризму В. Франкла пропонується теорія фундаментальних екзистенційних мотивацій, котра пояснює стійкість і витривалість особистості в несприятливих умовах наявністю сенсу, який спонукає підтримувати зв’язок зі світом, іншими і виконувати повсякденні дії, яких вимагає від неї життя [49]. Дослідження мотивації та стратегій подолання стресу українцями 2022-го року підтверджує цю залежність. Було виявлено, що учасники «з високим рівнем мотивації до успіху» частіше обирають пошук

рішення у стресових ситуаціях, що, на думку авторів опитування, вказує на вищу конструктивність [21, 125]. Завданням конструктивних стратегій, таким чином, виступає повернення значимості й цілі життю особистості, а також відновити або замістити втрачене (новою ціллю, підтримкою, оточенням).

Підсумовуючи, простори пропонують групи підтримки та інші групові заняття, що сприяють адаптивному копінгу жінок у складних життєвих обставинах, відновлюючи втрачені можливості. Як закордонним, так і вітчизняним досвідом підтверджена ефективність подібних установ і їхньої діяльності, що підтримують зокрема і домінуючі гендерно-зумовлені способи подолання.

Отже, за результатами вивчення наукової літератури було сформовано розуміння копінгу як реакції особистості на вплив стресорів, що вимагають мобілізації ресурсів понад звичний рівень і можуть призвести до позитивного зростання або до погіршення ментального й фізичного стану людини. Ми визначили, що з перших розвідок Г. Сельє відбувалося обгрунтування цих реакцій як зумовлених внутрішнім сприйняттям чи об’єктивними обставинами, що зрештою реалізувалося в транзактній теорії типів копінгу Р. Лазаруса й С. Фолкман. Після поділу на емоційно- та проблемно орієнтовані стратегії подолання Р. Карвер запропонував діагностичну методику, яка після вдосконалення 1997. р. дозволила детальніше розглянути поведінку індивіда в стресових ситуаціях. Попри такий поділ, дослідники вважають, що конструктивність обраної стратегії все одно залежить від доцільності в конкретних обставинах і підлягає переоцінці за її результатом. Тому стереотипні уявлення з опитувань про домінуючі фемінні стратегії (цивільних і військових, студентів, дорослих, особливих категорій, таких, як жертви насильства) варто не ототожнювати з “дезадаптивністю”, проте розглядати за відповідністю моменту. Також конструктивність залежить від здатності цією стратегією відновити втрачені можливості й віднайти ціль у житті, коли труднощі вносять негативні зміни в нього. Для цього на території України створені центри ментального здоров’я, центри психосоціальної роботи, простори підтримки, які надають

соціальні, психологічні послуги жінкам, сприяють проживанню несприятливого періоду й супроводжують набувачок цих послуг тривалий час. У просторах застосовуються підходи, які мають доведений позитивний вплив на добробут і ментальне здоров’я людини.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ, ЗАСТОСОВУВАНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І ЗАХОДІВ ПРОСТОРІВ ПІДТРИМКИ, ЯКІ ОБИРАЮТЬ ЖІНКИ

2.1. Обгрунтування та структура вибірки та методик.

Для вирішення завдань нашої роботи було використано три опитувальники. Першим запропонованим учасницям тестом був сформульований нами Опитувальник вибору допомоги. До запитань включено вікову групу учасниць, їхній досвід отримання допомоги та перелік активностей, об'єднаних в узагальнені категорії, які пропонують простори підтримки (за результатом аналізу подій та заходів простору «Вільна» і Центру ментального здоров'я жінок, які розташовані на Лівому березі Києва (додатки А і Б). Наприклад, простори пропонують скандинавську ходу, йоготерапію, зумбу, однак усі ці заняття ми об'єднали в пункті «Тілесна терапія». Питання стосовно заходів для дітей, що могли б розвантажити жінок і таким чином надати допомогу у вигляді відпочинку або корисного часу на вирішення особистих питань не має на меті врахувати наявність чи відсутність дітей в опитуваних, оскільки вагомим у цих результатах була саме зацікавленість учасниць у певному типі заходу.

Для подальших блоків тестування використовувалися валідні та надійні Шкала сприйнятого стресу Л. Рідера та українізована версія методики Brief-COPE (оригінальна розробка – C. Carver et al., 1997).

Англомовна шкала сприйнятого стресу Рідера пройшла додаткову перевірку валідності в 2000-х роках, при порівнянні з 12-компонентним загальним опитувальником здоров'я (GHQ-12), Госпітальною шкалою депресії (HADS) та Опитувальником робочої напруги Карасека була встановлена найсильніша кореляція між Шкалою Рідера і Госпітальною шкалою депресії за підшкалою тривоги, що відповідає перетину станів тривоги й стресу [56].

Дана статистика може в подальшому бути використана для ефективнішого розподілу зусиль просторів підтримки зі сприяння адекватній копінговій поведінці.

1.Опитувальник вибору допомоги. Метою цього тестування є дізнатися ставлення жінок різних вікових категорій до запропонованих просторами підтримки послуг, розрахованих на допомогу з подолання труднощів і небажаних психоемоційних станів. Складається з 10 питань: 1) питання щодо вікової категорії; 2) питання щодо попереднього звернення до просторів підтримки – із закритими відповідями; 3) питання щодо мотивації звернення за допомогою до просторів підтримки у разі небажаних психоемоційних станів; 4) блок із 7 питань – опитуваним пропонують визначити свою зацікавленість у цьому типі допомоги від найбільшої до найменшої, вибравши одну з 4 відповідей. Під час обробки підраховується кількість учасниць чотирьох вікових категорій, кількість учасниць з попереднім досвідом та з різною мотивацією. Результати останнього блоку вимірюються у відсотках від усіх учасниць і дозволяють отримати статистику щодо потреби жінок у послугах просторів підтримки.

2. Методика «Шкала психосоціального стресу Л. Рідера»

Метою даного опитування є встановлення рівня стресу особистості. Стимульний матеріал – таблиця, що містить 7 тверджень і 4 варіанти відповіді навпроти кожного (переведена у вигляд опитувальника Google). Відповідно до інструкції, учасників просять переглянути таблицю та оцінити міру своєї з згоди твердженням від найбільшої до найменшої. Оцінка результату відбувається в балах, кожному варіанту відповіді присвоюється значення від 1 до 4, підраховується сума по всіх пунктах, ділиться на 7 і віднімається від 4. Це і є показник по шкалі Л. Рідера. Отримане значення має вкладатися в діапазон від 0 до 3. Під час аналізу результат учасників співставляється зі значенням для груп з високим, середнім, низьким рівнем стресу. Показники залежні від гендеру, тому для цієї роботи ми використовуватимемо значення для жінок.

3. Методика Bried-COPE

Метою даного тестування є визначити переважаючі стратегії подолання,, стимульний матеріал – 28 запитань, на які передбачені відповіді від найменшого ступеня згоди до найбільшого ступеня згоди (використано засоби Google для опитування). Була використана ситуаційна версія короткого опитувальника, у якій учасниць просили вказати «наскільки вони насправді це робили протягом певного періоду часу в минулому або якою мірою вони здійснювали зазначену дію протягом певного періоду до теперішнього часу» [41, 70]. Початковою точкою відліку в даному разі виступив початок повномасштабного вторгнення. Оцінка відбувається шляхом присвоєння балів варіантам відповіді від 1 до 4, надалі знаходимо середнє від суми балів за шкалою, що відповідає певному копінгу. Також даний тест передбачає можливість визначення притаманності досліджуваним кожної з трьох великих груп подолання – стилів, зосереджених на емоціях, зосереджених на проблемі й уникання.

Попри надійність опитувальників психосоціального стресу Рідера та Brief-COPE, ми здійснили перевірку на внутрішню узгодженість шкал. Адже фахівці психодіагностики стверджують, що на результати можуть повпливати сторонні фактори – зокрема, стан опитуваних, їхня бадьорість чи втома, емоції, якщо ці фактори не є тими якостями, які визначає дослідження, або ж і властивості місця, в якому вони відповідають на питання [19, 40].

2.2. Результати опитувань респонденток та аналіз показників.

Опитувальник вибору допомоги

Вибірка: В опитуванні взяли участь 45 жінок у віці від 18 до 65 років, основну кількість становить вікова категорія 26-39 років.

Таблиця 2.1. Вікові категорії респонденток

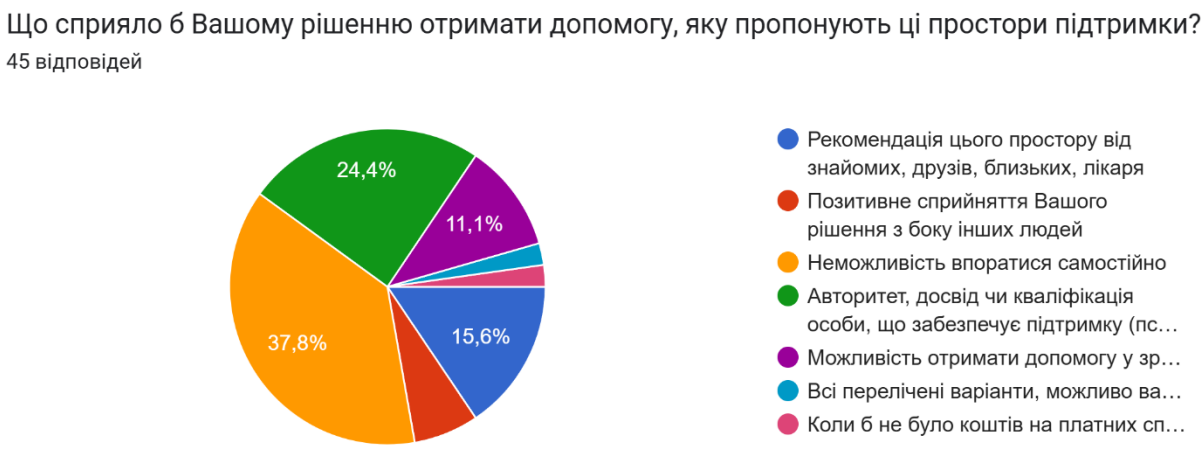
Вікові категорії респонденток				
Вікова категорія	18-25	26-39	40-55	56-65

Кількість опитуваних	3	22	13	7

На питання «Чи зверталися Ви коли-небудь по безкоштовну допомогу для подолання стресу, тривоги, пригніченості та інших небажаних психоемоційних станів до служби психосоціальної допомоги, центру ментального здоров'я, простору для жінок та інших організацій, що надають таку підтримку? (окрім медичних закладів)», «Так» відповіли 11 учасниць, «Ні» - 34 учасниці дослідження.

Також було запропоновано причини, які сприяли б рішенню жінок звернутися до просторів підтримки з небажаними психоемоційними станами. Була надана можливість відкритої відповіді, тож додатково одна респондентка повідомила, що її могла б спонукати відсутність коштів на платних спеціалістів, і ще одна – визначила, що для неї вагомими можуть стати усі наведені варіанти. Рисунок 2.1 відображає розподіл відповідей за категоріям. Для 37,9% опитаних найвагомішою причиною стало б розуміння, що вони не можуть подолати труднощі самостійно, тоді як друга причина – це знання про досвід, авторитет або кваліфікацію фахівців, який надає підтримку в просторі. Зручний доступ до послуги – на місці чи за допомогою онлайн-консультацій – виявився на четвертому за значущістю місці. І третя найпоширеніша причина обрати звернення – це рекомендація від друзів, близьких або лікаря скористатися послугами організацій, що підтримують жінок в своєму просторі.

Рис. 2.1. Діаграма мотивації звернень до просторів підтримки



Як видно з таблиці 2.2, близько чверті опитуваних розглядають індивідуальну консультацію як спосіб отримати допомогу в стані стресу, пригніченого стану.

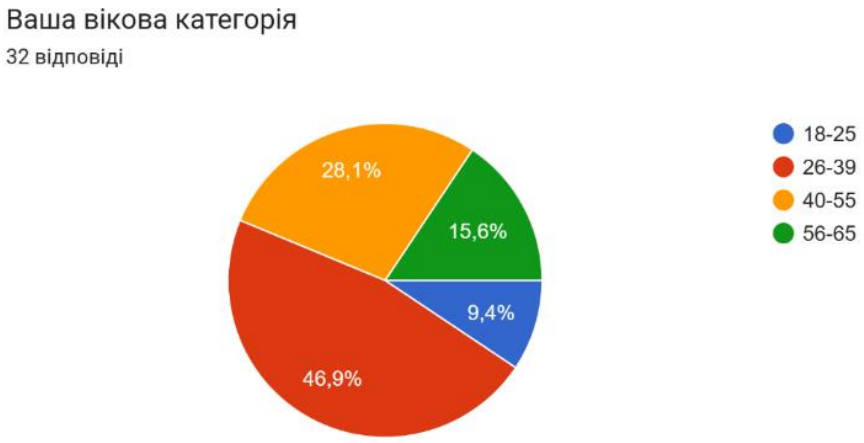
Таблиця 2.2. Переважаючі типи допомоги (відповіді за шкалою Лайкерта)

Переважаючі типи допомоги (відповіді за шкалою Лайкерта)				
	Кількість опитаних			
Тип допомоги	Так	Скоріше так	Скоріше ні	Ні
1. Індивідуальна консультація психолога, психотерапевта	25 (55,6%)	16 (35,6%)	2 (4,4%)	2 (4,4%)
2. Групова або сімейна консультація психолога, психотерапевта	5 (1,1%	11 (24,4%)	19 (42,2%)	10 (22,2%)
3. Групова арт-терапія (ліплення, малювання, в'язання та ін.)	13 (28,8%)	18 (40%)	7 (15,6%)	7 (15,6%)
4. Тілесна терапія (йога-терапія, стретчінг, пілатес, танці)	17 (37,8%)	17 (37,8%)	7 (15,6%)	4 (8,9%)
5. Просвітницькі семінари або тренінги на психологічні теми, які Вас цікавлять	10 (22,2%)	20 (44,4%)	6 (13,3%)	9 (20%)
6. Орієнтовані на практичне вирішення проблем консультації: фінансова, юридична, з працевлаштування, соціального працівника	14 (31,1%)	18 (40%)	9 (20%)	4 (8,9%)
7. Організоване дозвілля для Ваших дітей (арт-заняття, клуби за інтересами)	15 (33,3%)	15 (33,3%)	4 (8,9%)	11 (24,4%)

Другий опитувальник, який проходили учасниці, це Шкала психосоціального стресу Л. Рідера. Жінки в Україні щодня перебувають під тиском психосоціальних чинників, що потребує пристосування до спричиненого ними стресу. Шкала дозволяє виміряти невідповідність здатності індивіда подолати ці труднощі через його суб'єктивне сприйняття. Зокрема, наскільки стрес спричиняють стосунки з соціумом, робоче середовище, проблеми зі здоров'ям. У подальшому ці дані дозволять переглянути необхідність підтримки ментального стану жінок в цих обставинах.

У цьому опитуванні взяли участь 32 жінки (від 18 до 65 років) чотирьох вікових категорій (Рис. 2.2). Майже половину вибірки (46,9%) становили представниці середньої вікової категорії – 26-39 рр..

Рис. 2.2. Діаграма вікових категорій в опитуванні щодо рівня стресу



Підрахунок балів для кожної учасниці відбувався відповідно до формули, що суму балів (s):

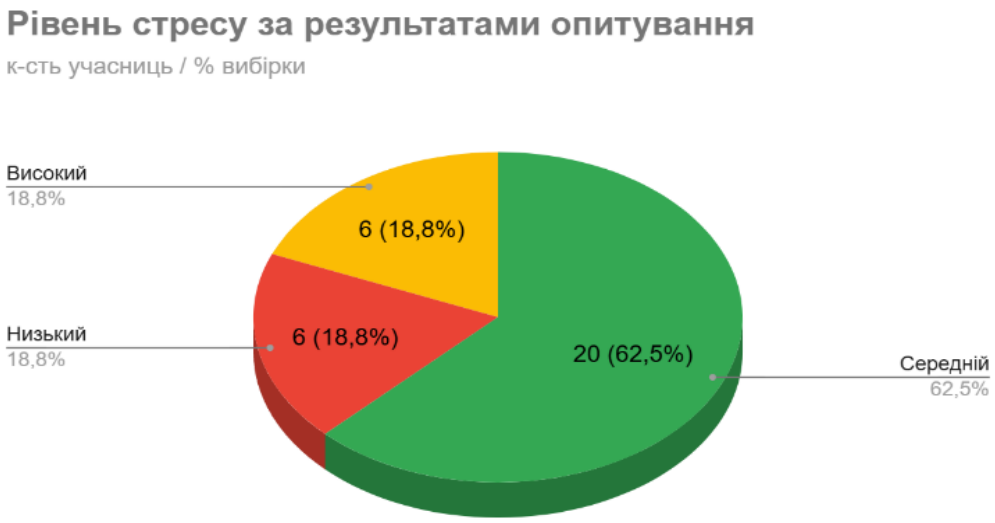
$$s = 4 - \frac{\sum_{i=1}^{7} x_i}{7}$$

Де x – кількість балів за відповідь учасниці, і – порядковий номер запитання, на яке була надана ця відповідь. За результатами підрахунку, майже 20% опитуваних переживають сильний стрес, таким самим був показник

учасниць з низьким рівнем стресу. Більше половини опитуваних виявили ознаки середнього рівня стресу.

Як бачимо з рис. 2.3 і таблиці 2.3, понад половина досліджуваних схильна до стресу середнього рівня інтенсивності, що становить 62,5% опитаних жінок:

Рис. 2.3. Діаграма розподілу за рівнем стресу



Таблиця 2.3. Рівень стресу у відсоткових значеннях

Шкала психосоціального стресу Л. Рідера		
Рівень стресу за результатами опитування (к-сть учасників / %)		
Високий	Середній	Низький
6 (18,75%)	20 (62,5%)	6 (18,75%)

Для визначення надійності результатів через перевірку внутрішньої узгодженості була визначена Альфа Кронбаха (використовувався онлайн-калькулятор), яка для цього опитування становить α = 0.767. Такий показник

свідчить про достатню узгодженість питань, що призначені для вимірювання одного явища.

Для визначення відповідності рівня стресу певному віку, було розраховано відсоткове значення представниць цієї вікової категорії з цим рівнем стресу (високим, середнім та низьким) від усіх учасниць даної вікової категорії.

Таблиця 2.4. Відповідність рівня стресу віковим категоріям

Шкала психосоціального стресу Л. Рідера			
Рівень стресу (к-сть учасників / від вікової категорії %)			
Вікова категорія (років)	Високий	Середній	Низький
18-25	1 (33,3%)	2 (66,7%)	-
26-39	4 (26,7%)	10 (66,7%)	1 (6,7%)
40-55	-	6 (66,7%)	3 (33,3%)
56-65	1 (20%)	2 (40%)	2 (40%)

Згідно з таблицею 2.4, жінки у категорії 26-39 рр. більш схильні до середнього і високого рівня стресу. За відсотком від представниць своєї вікової категорії, високого стресу майже не відчувають жінки 56-65 років, а також 40-55 рр. Проте останні все ж мають схильність до середнього рівня стресу.

Для достовірних даних по вікових категоріях, однак, у даному опитуванні замало учасниць, проте ці початкові показники можуть слугувати поштовхом для продовження вивчення залежності віку і рівня стресу у жінок. Можемо інтерпретувати відсутність переважання високого рівня стресу українок у цьому опитуванні тим, що учасниці постійно перебувають в зоні дії стресу, тому постійно адаптуються і повертають собі навички виконання щоденних завдань в оновлених умовах. Проте в окремі періоди можливо було б зафіксувати сплеск рівня стресу і в цій вибірці. У подальшому вважаємо доцільним довгострокове повторюване дослідження рівня стресу жінок.

Для визначення копінгових стратегій було використано **Опитувальник Brief-COPE (Ч. Карвер, 1997)** [41].

Вибірка: в дослідженні взяли участь 42 жінки. Також критерієм відбору до участі було повноліття (18 років).

Підрахунок даних:

Відповіді оцінювалися балами за шкалою Лайкерта:

- «Я зазвичай цього не робила» - 1 бал
- «Я рідко це робила» - 2 бали
- «Я робила це час від часу» - 3 бали
- «Це саме те, що я зазвичай робила» - 4 бали

Сума балів за усі відповіді однієї стратегії ділилася на кількість відповідей. У даному варіанті опитувальника на кожну стратегію передбачено два питання.

Оскільки дане дослідження пропонує широке й вузьке коло стратегій, то розрахунок даних для Brief COPE за трьома узагальнюючими стилями реагування відбувався з підрахунком балів для кожної учасниці з включенням питань цього стилю. Так, для копінгу, фокусованому на вирішенні проблем, до уваги бралися бали за відповіді на питання 2,7,10, 12, 14, 17, 23, 25, їхня сума ділена на кількість питань заокруглювалася до двох знаків після коми.

Підрахунок α Кронбаха за шкалами опитувальника Brief-Cope показав низьку надійність даних для ***активного подолання***, ***вираження емоцій, самовідволікання*** й ***відмови***, а також недостатню внутрішню узгодженість шкали «вираження емоцій», тож ці результати під час формування висновків були вилучені з дослідження.

Таблиця 2.5. Внутрішня узгодженість шкал Brief COPE

Внутрішня узгодженість шкал Brief COPE	
Шкала	α Кронбаха
Активне подолання	**0.018**
Використання інформаційної підтримки	0.564
Позитивний рефреймінг	0.827

Планування	0.467
Емоційна підтримка	0.523
Вираження емоцій	**0.376**
Гумор	0.77
Прийняття	0.523
Релігія	0.739
Самозвинувачення	0.643
Самовідволікання	**-0.153**
Відмова (заперечення)	**0.178**
Вживання психоактивних речовин	0.969
Поведінкове розмежування	0.493

Хоча стратегії ***використання інформаційної підтримки***, ***планування***, ***емоційна підтримка***, ***прийняття*** і ***поведінкове розмежування*** також не долають поріг достатньої валідності, однак ухвалено рішення розглянути їх, оскільки в попередніх дослідженнях українських вчених ці шкали були валідизовані й отримано підтвердження релевантності даних до вимірюваних стратегій.

Таблиця 2.6. Частота типів копінгу за шкалами Brief COPE

Частота типів копінгу за шкалами Brief COPE						
	Шкали	Середнє значення (стандартне відхилення)	Я зазвичай цього не робила	Я рідко це робила	Я робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робила
1. Я зверталася до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.	**Самовідволікання**	3,31 (0.68)	-	5 (11,9%)	19 (45,2%)	18 (42,9%)
2. Я зосереджувала свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо	**Активне подолання**	3,29 (0.55)	-	2 (4,8%)	26 (61,9%)	14 (33,3%)

ситуації, в якій я опинилася.						
3. Я говорила собі: “Це нереально”.	**Відмова (заперечення)**	2,31 (0.9)	9 (21,4%)	14 (33,3%)	16 (38,1%)	3 (7,1%)
4. Я вживала алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.	Вживання психоактивних речовин	1,81 (0.99)	23 (54,8%)	6 (14,3%)	11 (26,2%)	2 (4,8%)
5. Я отримувала емоційну підтримку від інших.	Емоційна підтримка	2,93 (0.84)	3 (7,1%)	7 (16,7%)	22 (52,4%)	10 (23,8%)
6. Я відмовлялася від спроб впоратися з цим.	Поведінкове розмежування	1,67 (0.79)	21 (50%)	15 (35,7%)	5 (11,9%)	1 (2,4%)
7. Я вживала заходів, намагаючись покращити ситуацію.	**Активне подолання**	3,24 (0.69)	1 (2,4%)	3 (7,1%)	23 (54,8%)	15 (35,7%)
8. Я відмовлялася вірити, що це сталося.	**Відмова (заперечення)**	1,98 (0.92)	16 (38,1%)	13 (31%)	11 (26,2%)	2 (4,8%)
9. Я говорила щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.	**Вираження емоцій**	2,76 (0.85)	4 (9,5%)	9 (21,4%)	22 (52,4%)	7 (16,7%)
10. Я отримувала допомогу та поради від інших людей.	Використання інформаційної підтримки	2,74 (0.73)	3 (7,1%)	9 (21,4%)	26 (61,9%)	4 (9,5%)
11. Я вживала алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.	Вживання психоактивних речовин	1,79 (1.00)	24 (57,1%)	5 (11,9%)	11 (26,2%)	2 (4,8%)
12. Я намагалася	Позитивний рефреймінг	2,55 (1.04)	8 (19%)	12 (28,6%)	13 (31%)	9 (21,4%)

побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.						
13. Я критикувала себе.	Самозвинувачення	2,55 (0,99)	8 (19%)	10 (23,8%)	17 (40,5%)	7 (16,7%)
14. Я намагалася продумати стратегію своїх подальших дій.	Планування	3,4 (0.59)	-	2 (4,8%)	21 (50%)	19 (45,2%)
15. Я отримувала почуття розуміння та комфорту від когось.	Емоційна підтримка	3,1 (0.76)	1 (2,4%)	7 (16,7%)	21 (50%)	13 (31%)
16. Я відмовлялася від спроб впоратися	Поведінкове розмежування	1,64 (0.85)	24 (57,1%)	10 (23,8%)	7 (16,7%)	1 (2,4%)
17. Я шукала щось хороше в тому, що відбувається.	Позитивний рефреймінг	2,69 (1)	8 (19%)	5 (11,9%)	21	8 (19%)
18. Я жартувала з цього приводу.	Гумор	2,64 (1.06)	8 (19%)	9 (21,4%)	15 (35,7%)	10 (23,8%)
19. Я робила щось, щоб менше про це думати, наприклад дивилася телевізор, читала, мріяла, спала чи робила покупки.	**Самовідволікання**	3,19 (0.74)	1 (2,4%)	5 (11,9%)	21 (50%)	15 (35,7%)
20. Я приймала реальність того, що це сталося.	Прийняття	3,36 (0.73)	1 (2,4%)	3 (7,1%)	18 (42,9%)	20 (47,6%)
21. Я виражала свої негативні почуття.	**Вираження емоцій**	2,86 (0.81)	3 (7,1%)	8 (19%)	23 (54,8%)	8 (19%)

22. Я намагалася знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.	Релігія	1,88 (1.04)	21 (50%)	9 (21,4%)	8 (19%)	4 (9,5%)
23. Я намагалася отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.	Використання інформаційної підтримки	2,57 (0.86)	5 (11,9%)	13 (31%)	19 (45,2%)	5 (11,9%)
24. Я вчилася жити з цим.	Прийняття	3,57 (0.7)	1 (2,4%)	2 (4,8%)	11 (26,2%)	28 (66,7%)
25. Я довго розмірковувала над тим, які кроки робити для подолання ситуації.	Планування	3,21 (0.72)	1 (2,4%)	4 (9,5%)	22 (52,4%)	15 (35,7%)
26. Я звинувачувала себе в тому, що сталося.	Самозвинувачення	1,93 (1.07)	20 (47,6%)	10 (23,8%)	7 (16,7%)	5 (11,9%)
27. Я молилася або медитувала.	Релігія	2,26 (1.13)	14 (33,3%)	11 (26,2%)	9 (21,4%)	8 (19%)
28. Я сміялася над ситуацією.	Гумор	2,1 (0.93)	14 (33,3%)	12 (28,8%)	14 (33,3%)	2 (4,8%)

Під час порівняння рівня застосування різних стратегій ми не брали до уваги ті поняття, які мають низьку внутрішню узгодженість (відповідно до обрахунку Альфа Кронбаха).

Як видно з таблиці 2.6, у середньому, якщо обрати фокус на емоціях, найчастіше жінки намагалися жити з цим (3,57) і прийняти те, що сталося (3,37), значна частина шукала розуміння і комфорту в інших (3,1), а також зверталася по емоційну підтримку (2,93). Однак і стратегії, що пропонують вирішення проблеми, також дуже поширені – учасниці продумували подальшу стратегію (3,4) та конкретні кроки для подолання труднощів (3,21).

Натомість стратегії уникнення непопулярні серед опитуваних. З огляду на середній показник, найменше опитувані відмовлялися від спроб вирішити труднощі (1,67) й взагалі впоратися з ними (1,64), на другому місці з кінця – стратегії, пов’язані з психоактивними речовинами, зовсім незначна частина учасниць схильна вживати їх, щоб пройти через це (1,79), або ж щоб почуватися краще (1, 81).

При групуванні стратегій за узагальнюючими стилями, можемо порівняти розподіл відповідей на шкалі від 0 до 4. Для цього потрібно здійснити підрахунок балів за трьома групами (оскільки цей опитувальник доповнений уникаючим стилем копінгу на противагу дихотомічним теоріям).

До фокусованих на вирішенні проблеми належать**:** Активне подолання, Використання інформаційної підтримки, Позитивний рефреймінг, Планування.

До фокусованих на емоціях належать: Емоційна підтримка, Вираження емоцій, Гумор, Прийняття, Релігія, Самозвинувачення. Ці стратегії спрямовані на регуляцію емоцій, пов’язаних зі стресовою ситуацією.

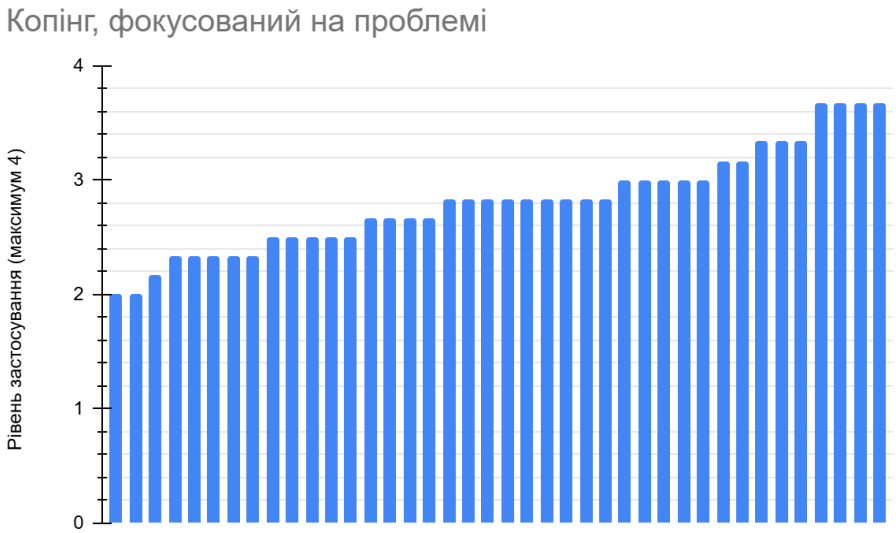
До уникаючого копінгу належать: Самовідволікання, Відмова (заперечення), Вживання психоактивних речовин, Поведінкове розмежування.

Таблиця 2.7. Визначені стилі копінгу за шкалами Brief COPE

Визначені стилі копінгу за шкалами Brief COPE		
Узагальнюючий стиль	Середнє значення (стандартне відхилення) (всі шкали)	Середнє значення (стандартне відхилення) (без шкал з низькою узгодженістю)
Фокусований на проблемі	2.96 (0.43)	2.86 (0.49)
Фокусований на емоціях	3.19 (0,35)	3.29 (0.37)
Уникаючий	2.21 (0.44)	1.73 (0.64)

Рисунки 2.4, 2.5 і 2.6 візуалізують ті дані, які входять до дослідження, якщо виключити параметри з незадовільною внутрішньою узгодженістю. Розподіл по шкалі однаково матиме невелике відхилення й у середньому залишається сконцентрованим на одній частині графіка. При цьому графік відображає значну різницю між високою поширеністю стратегій двох перших стилів та невисоку схильність опитуваних послуговуватися стратегіями уникнення при потребі долати труднощі чи складні ситуації. Можемо припустити, що опитувані більше схильні до конструктивних способів долання.

Рис. 2.4. Гістограма копінгу, фокусованого на проблемі

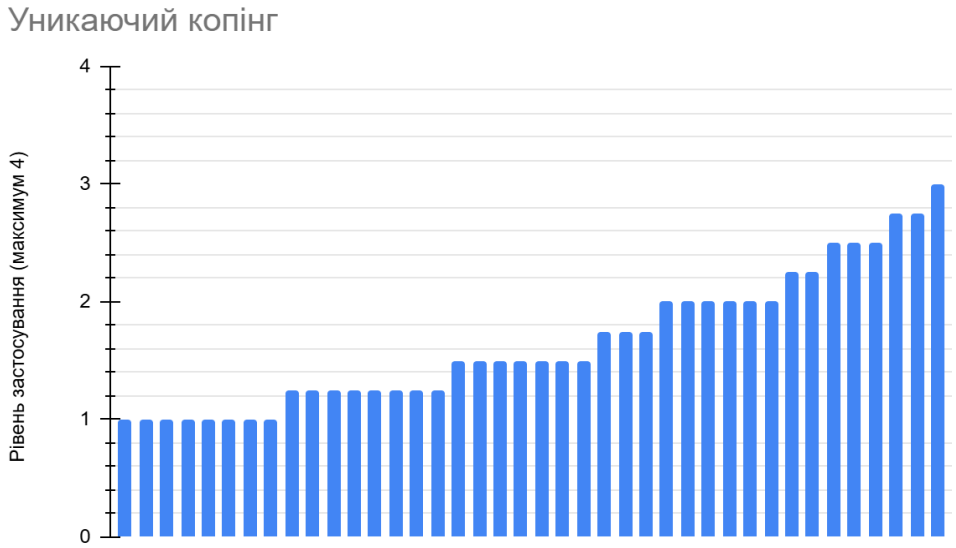


Завдяки рисункам 2.4, 2.5 і 2.6, ми можемо побачити, що учасниці показали більшу схильність до концентрації на самій проблемі й пов’язаних з емоціями стратегіях, тоді як ухиляння від думок про труднощі, або ж навпаки, зосередження на почутті провини за ситуацію, що склалася, не притаманні більшості учасниць. Тож на рисунку 2.6, який відображає кількість дезадаптивних стратегій уникнення у відповідях, бачимо нижчі показники за цими шкалами опитувальника Brief-COPE.

Рис. 2.5. Гістограма копінгу, фокусованого на емоціях



Рис. 2.6. Гістограма уникаючого копінгу



Висновки: співставлення результатів шкали психосоціального стресу Л. Рідера й опитувальника Brief-COPE вказує на те, що досліджувані мають здебільшого середній рівень стресу та оволоділи стратегіями копінгу, що пов'язані з вирішенням проблем і вираженням емоцій. Водночас на адаптивність обраних учасницями стратегій вказує невисока схильність до вживання психоактивних речовин, самозвинувачення, уникнення думок про труднощі. Можливо, саме такі стратегії вплинули на рівень стресу опитуваних.

Однак наявність середнього рівня стресу у 62% досліджуваних вказує на необхідність роботи з розвитку й інших конструктивних стратегій копінгу, таких як позитивний рефреймінг. Також подальшого вивчення й оцінки потребують

стратегії, стосовно яких були отримані дані з низькою внутрішньою узгодженістю шкали, що поставило під сумнів їхню надійність.

Спонукає до продовження вивчення близькість середніх значень тих стратегій, які сфокусовані на проблемі, і тих, які сфокусовані на емоціях, адже традиційно жіночими вважаються останні. Якщо в подальшому будуть проекти, що перевірять за надійними шкалами більше стратегій першої групи за гендерним розподілом, можливо, уявлення про зав’язане на емоціях жіноче подолання буде змінено.

Прогноз і пропозиції: даний зріз рівня стресу і видів копінг-стратегій серед жінок вказує на те, що загалом жінки не схильні до неконструктивних стратегій, які відволікають від вирішення проблеми. Проте стрес усе ж наявний в їхньому житті достатньою мірою, при тривалій дії навіть середнього рівня стресу існує ризик виснаження й погіршення стану організму. Тож ця категорія населення потребує підтримки і подальшої уваги до розуміння власних ресурсів й активнішого застосування копінгу задля адаптації.

РОЗДІЛ 3.
РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ЗАЛУЧЕННЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК У ПРОСТОРАХ ГРУП ПІДТРИМКИ

3.1. Рекомендації до вдосконалення програм просторів підтримки.

У першому розділі ми визначили, що різні види копінну відповідають стресорам та сприйняттю індивіда, й залежно від цього один і той самий спосіб реагування може бути сприятливим чи несприятливим.

В умовах тривалої агресії сусідньої держави стресори, пов'язані з свідченням трагічних подій, загрозі здоров'ю і життю близьких та влвсному, постійно супроводжують жінок. Під час визначення психосоціального стресу за Шкалою Л. Рідера було встановлено, що у середньому українки відчувають весь діапазон рівнів стресу й лише частина має потребу в терміновому зверненні до фахівців. Це може вказувати на звикання й, через неможливість вийти з ситуації, зниження чутливості до стресорів. Як показав А. Ленгле у розвідці про проживання страждання, сприйняття обставин особистістю впливає на її здатність витримувати пригнічення й труднощі [49].

Однак, оскільки небезпека внаслідок військових дій з боку країни-терориста нікуди не зникає, ці самі жінки можуть періодично потрапляти в зону високого тиску обставин і вимог.

Тож можемо рекомендувати просторам підтримки постійне функціонування довгострокових циклів заходів, під час яких тренери та учасники зможуть вчасно помітити потребу жінок у допомозі й психологічному консультуванні. У зв'язку з цим корисними є групи розвитку, заходи, що передбачають соціальну взаємодію.

Відповідно до результатів нашого дослідження можемо припустити, що сучасні українки потребують активностей, що сприяють емоційній регуляції під час подолання стресу, а також практичної допомоги, скерованої на вирішення проблем. Висока частка опитуваних (28,9% і 37,8%) відповіла «так» на питання,

чи обрали б вони арт-терапію і тілесну терапію у випадку звернення до просторів підтримки, ці категорії також отримали понад 30% голосів за варіант «скоріше так».

Наступна за значущістю група послуг - це орієнтовані на практичне вирішення проблем: семінари та тренінги на психологічні теми та юридична, фінансова й інші консультації.

Можна припустити, що просторам варто продовжувати проводити заняття з даних видів терапії, і розширення арт-занять для дорослих порівняно з попередніми даними могло б сприяти залученню більшої кількості реципієнтів допомоги.

Значне зацікавлення досліджувані показали стосовно занять для дітей, деякі простори вже вкладають час і ресурси в активну роботу з дітьми (Центр ментального здоров'я жінок (перейменовано на Центр життєстійкості), тоді як іншим (простір «Вільна») можна порекомендувати доповнення своїх заходів тими, що сприятимуть полегшенню психоемоційного стану матерів через турботу про їхніх дітей.

Найбільша кількість досліджуваних відповіла «Так» або «Скоріше так» на питання, чи обрали б вони послугу індивідуальних психологічних консультацій. Нагадаємо, що це одна з першочергових потреба при роботі з жінками-жертвами насильства. Ми не маємо даних про такий статус опитуваних, однак це додатково підкріплює рекомендацію просторам допомоги пропонувати психологічне консультування та забезпечувати таку можливість фахівцями й виділеними місцем і часом для такої роботи.

Питання залучення жінок до отримання допомоги потребує комплексного підходу. Відповідно до даних, які ми отримали з Опитувальника вибору допомоги, чотири фактори найбільше впливають на їхнє рішення: 1) неможливість впоратися самостійно; 2) авторитет, кваліфікація фахівців; 3) рекомендація друзів, близьких, лікарів; 4) зручність доступу до допомоги. Три з цих категорій залежать від психологічної просвіти – поширення інформації про важливість звернення до психологів, до соціальних працівників у разі, якщо

жінки відчувають стрес, пригнічення, апатію, тривожність. Повідомлення про роль фахівців у покращенні самопочуття, розповіді про найближчі центри, що можуть надати таку допомогу безкоштовно (у разі, якщо немає коштів чи реципієнтка належить до вразливої категорії населення – ВПО, жертви насильства та ін.), можуть відкрити можливості просторів для тих, хто цього потребує. Також застосування допомоги через онлайн сервіси – наприклад, Safewomen Hub, – частково відповідають четвертій причині: зручності, відгуку на потребу там і тоді, коли це важливо.

Таким чином, просторам підтримки варто проводити психопросвітницьку діяльність, пропагувати обізнаність щодо психологічної допомоги; потрібними вважаємо довгострокові програми, що дозволяють тривалий контакт груп жінок із фахівцями і вчасне реагування на погіршення психоемоційного стану учасниць програм; заходи арт-терапії й тілесної терапії для дорослих можуть бути розширені в таких просторах, а також доповнені заходами для дітей у тих просторах, де вони зараз відсутні, що забезпечить матерів додатковими ресурсами для виходу з стресу, депресії, тривоги. І першочерговим є продовження роботи фахівців-психологів і психотерапевтів для надання консультацій відвідувачкам просторів.

3.2. Програма інтервенції з формування конструктивних стратегій копінгу «Дві сторони».

Ресурсна програма-тренінг «Дві сторони»

Потенційний замовник: Центр ментального здоров’я.

Цільова аудиторія: жінки, що потребують психологічної підтримки у подоланні стресу та адаптації.

Цілі: розуміння учасницями поняття стресу і адаптації, отримання інструментарію для відновлення і покращення емоційного стану.

Мета: навчання учасниць помічати погіршення психологічного стану та знаходити способи відновлення, а також підтримувати ресурсний стан.

Завдання: розповісти учасницям про поняття стресу, адаптації, ресурсів, ознайомити з способами відновлення, що підходять їм, та зробити вправи для зниження стресу й усвідомлення ресурсів учасниць.

Форма роботи: двотижневий тренінг (щосуботи по 3,5 год).

Розклад:

День перший:

11:00 початок роботи тренінгу

12:30-12:45 – перерва на каву і чай

12:45-14:00 – продовження роботи тренінгу

День другий:

11:00 початок роботи тренінгу

12:00-12:15 – перерва на каву і чай

12:15-14:00 – продовження роботи тренінгу

Необхідні матеріали: листи ватману, ручки, маркери, олівці, фліп-чарт, музичний центр/плеєр і колонки(а), стільці за кількістю учасників + 1 для ведучого, розставлені в коло.

Програма тренінгу.

День 1. Сторона перша: стрес

Представлення ведучого. Розповідь про структуру тренінгу: дві суботи, перша – про стрес, друга – про іншу сторону – про ресурси.

Визначення очікувань учасників.

Лекційний блок. Тези й поняття лекційного блоку:

Стрес як неспецифічна реакція, яку Г. Сельє помітив серед хворих в госпіталі. Причини стресу, стрес емоційний та інформаційний, його види за триваліcтю й мірою порушень. Ознаки стресу. Еустрес і дистрес. Адаптація [27].

Вправа «Атоми й молекули» [34]

Мета: згуртувати групу й перемкнути на активну спільну діяльність після лекції.

Хід роботи:

Ведучий тренінгу пропонує учасницям підвестися й хаотично та безладно, як атоми, рухатися по залу. За командою ведучого всі атоми об'єднуються в «молекули», у кожній з яких стільки атомів, скільки він назве. Гра проводиться кілька разів, розбиваючи учасників на пари, трійки, п'ятірки, щоб процес розподілу на групи був більш спонтанним.

Вправа «Перекличка» [1]

Мета: виявити і порівняти ситуації стресу присутніх, ознайомити учасниць із причинами й ознаками стресу.

Матеріали: аркуш паперу, прості олівці або ручки, картонна коробка.

Хід роботи:

Кожна учасниця пригадує одну ситуацію, коли стрес був позитивний, і одну – коли стрес був наслідком тривалого негативного впливу, дистрес. Записує одним реченням на аркуші ситуацію один і ситуацію два. Складає аркуш вчетверо і вкидає у непрозору коробочку, яку тримає ведучий.

Коли всі виконали завдання, ведучий по-черзі дістає папірці з скриньки й зачитує ситуації, а присутні намагаються вгадати, хто їх написав. У процесі ведучий розпитує учасниць, чому на їхню думку ця ситуація позитивна чи негативна, і які наслідки могла мати для тієї, яка їх написала. Ведучий стимулює спільну дискусію учасниць.

Перерва.

Вправа «Анатомія стресу» (адаптація) [10]

Мета: провести мозковий штурм стосовно того, що таке стрес і з чого він складається, покладаючись на інформацію, отриману з лекційного блоку.

Матеріали:

Хід виконання: Учасниці об'єднуються у декілька груп. Завдання для кожної з груп: намалювати за 30 хвилин організм або будь-яку істоту на тему стресу а також дати відповідь на наступні питання:

- опишіть організм стресу, які у нього є частини?

[1] Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2: навч.-метод. посіб. / За наук. ред. Л. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2024. 160 с.

- чому з’являється цей організм?

- що його підкріплює, яке в нього «меню»?

- у чому його потенціал та у чому слабкості?

- які наслідки має його діяльність?

Вправа «Намалюй стрес» (адаптація) [36]

Мета: знизити тривогу, зафіксувати стан подолання тривоги.

Матеріали: кольорові олівці, аркуш А4 (білий), простий олівець, стиральна гумка.

Хід роботи: учасникам пропонують написати слово «тривога» великими літерами такого кольору, як відчувається їхня тривога.

Далі пропонується працювати або з цим малюнком, або перевернути аркуш і знову написати слово тривога, але перевтілити його так, щоб його прикрасити й зробити комфортним для себе.

Вправа «Водоспад» [36]

Мета: позбутися тривоги і хвилювання.

Хід роботи: ведучий або ведуча звертається до учасниць:

«Оберіть зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви спокійні, ви задоволені…

Уявіть поле й себе на ньому. Ви стоїть босими ногами на теплій землі. Озирніться навкруги, зверніть увагу на все, що потрапляє вам на очі, підніміть голову й подивіться на лагідне сонечко, воно ясправозолотисте, тепле, відчуйте тепло й енергію сонця…

Поверніть голову праворуч, знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього, подивіться яка прозора вода, відчуйте свіжість. Станьте під водоспадом і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищає ваше тіло й душу. Відчувши приємне очищення й задоволення, вийдіть з-під водоспаду. Поверніться на галявину і станьте обличчям до сонця.

Глибоко вдихніть і повільно видихніть. Ви змили з себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади й думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому. Простягніть руки назустріч сонячному променю, пориньте в нього. Прийміть сонячний душ з голови до ніг.

Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частинки вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я, вам приємно, добре. Вдихніть, і не видихаючи, розплющіть очі…»

Ведучий або ведуча пропонує учасницям обговорити відчуття.

Вправа «Передай далі» [36]

Мета: отримати зворотній відгук учасниць про перший день тренінгу.

Матеріали: м'яка іграшка або м'ячик.

Хід роботи: кожна учасниця бере до рук м'яку іграшу-талісман тренінгу й згадує, що запам'ятала з сьогоднішнього тренінгу, що було корисно, з чим іде додому. Закінчивши відгук, передає іграшку наступній учасниці, так продовжується, поки всі не розкажуть про свої враження.

Завершальний блок першого дня. Учасниці по-черзі озвучують, що запам'ятали з цього тренінгу й чого очікують наступного разу. Колективні оплески одна одній за увагу й турботу про себе. (В.М. Федорчук [36])

День 2. Сторона друга – ресурси.

Вступ, ознайомлення з темою другої частини тренінгу. З'ясування того, що залишилося з учасницями з першої частини за тиждень.

Ведучий задає питання учасницям, щоб ініціювати дискусію про очікування від другої частини.

Лекційний блок. Тези й поняття лекційного блоку:

Психологічні ресурси – це та спроможність людини на якісне життя, самореалізацію, як підтримують її щастя і благополуччя.

Внутрішній й зовнішні ресурси. Залежність ресурсів від забезпечення базових потреб. Класифікації стратегій подолання стресу за моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман. Модель BASIC Ph [7; 20]. Техніки подолання стресу на щодень.

Літера в моделі	Спосіб подолання стресу
B	Віра (у Бога, людей, свою місію чи самого себе)
A	Вираження та ідентифікація емоцій через творчість, словами чи через малювання
S	Соціалізація, підтримка друзів, родини, а також підтвердження своєї важливості від інших
I	Уява і творчий пошук рішень, гумор, мрії, імпровізація
C	Вміння критично мислити, аналізувати інформацію, формувати власну думку
Ph	Здатність концентруватися на фізичній діяльності тіла, медитація, спорт, прогулянки, фізична праця, їжа

Вправа «Ромашкове поле» (медитація-візуалізація) [36]

Мета: зняти втому, відновити сили, побачити на прикладі дію медитаційний технік)

Хід роботи: суть вправи полягає у візуалізації образів природи. Ведуча заходу звертається до учасниць і пропонує уявити себе в образі сонечка (бджоли, метелика, тощо), що сидить під ромашкою. Потрібно намагатися відчути себе в його образі, подивитися на світ його очима. «Уявіть, що ви залазите стеблом ромашки нагору, на квітку. Ви бачите над собою величезну краплю роси, в якій відбивається усіма кольорами світ, що оточує вас. Ось ви в центрі квітки гойдаєтеся на тичинках. Потім злітаєте над ним вище і вище. Ви бачите під

собою величезне поле ромашок. Помилувавшись цим видовищем, ви робите коло і повертаєтеся в початкове положення».

Після повернення з візуалізації, учасникам задаються питання: чи вдалося вам виконати вправу? Яке у вас самопочуття після виконання вправи? (В.М. Федорчук [36])

Перерва.

Вправа «Пересадка за спільними інтересами» [34]

Мета: розуміння різноманітності засобів впоратися з тривогою і хвилюванням, порівняння способів інших, розрядка, концентрація уваги.

Матеріали: стільці.

Хід роботи: учасницям пропонують обрати одну ведучу й сісти в коло, а ведуча стає по центру. Вона пропонує пересісти всім, хто долає тривогу певним спільним способом: робить дихальні вправи, складає список справ, ділиться емоціями з іншими, їсть солодке, іде на прогулянку. Ведуча називає цю ознаку, і всі, хто нею володіють, повинні помінятися місцями. Наприклад: «Пересядьте всі ті, хто іде «вигуляти» хвилювання в парк», — і всі любителі прогулянок для заспокоєння помінятися місцями. Ведуча при цьому намагається зайняти одне з місць, що звільнилося. Та, хто залишиться без місця, стає ведучою.

Проведення тестування учасниць за опитувальником ресурсної моделі BASIC Ph.

Матеріали: аркуші А4, ручки.

Вправа «Мапа успішного відновлення» (адаптація)[2]

Мета: допомогти учасницям структурувати способи підтримання ресурного стану, які знадобляться їм у житті, відшукати те, що підходить окремій учасниці.

Матеріали: аркуші А4, олівці, ручки.

[2] Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2: навч.-метод. посіб. / За наук. ред. Л. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2024. 160 с.

Хід роботи: ведучий пропонує учасницям скласти «мапу» ресурсів, які допомагатимуть їм протидіяти стресу й адаптуватися до нього. Для цього роздає кожній по листу паперу та кольорові олівці.

Можна розділити відновлення на частини – те, яке потрібне в повсякденному житті й під час тривожних і складних подій, або ж ті ресурси, які задіюватимуться протягом роботи й у вільний час.

До цих частин слід написати кілька кроків, які учасниці робитимуть, щоб відновити ресурси.

Після того, як учасниці заповнять свої «мапи успішної адаптації», ведучий об'єднує їх по троє. Кожного в трійці просить розповісти одне одному, що вона буде робити чи вже робить для успішної адаптації. Ті, хто бажають, можуть попросити у членів трійки пораду щодо стратегій, які можуть їм допомогти подолати труднощі на шляху адаптації.

Запровадимо зміни[3]

Мета: зацікавити учасників і замислитися, що з тренінгу можна використати в реальному житті, а також підвищити шанси такого застосування через взаємний контроль напарників; установити зв'язок з іншими учасниками поза межами тренінгу.

Матеріали: стікери, ручки.

Хід роботи: Всі учасники тренінгу отримують по стікеру. Їм говорять, що вони на заході отримали певні знання і навички, які повинні їх допомогти їм під час складних періодів і в повсякденному житті. Ці знання і навички мають тенденцію забуватись, якщо не докласти зусиль для їх закріплення, щоб більше їх в зручні для цього миті. Тож кожна учасниця на стікері повинна після роздумів написати, що і як вона буде використовувати протягом місяця з отриманих знань (написати 3 зміни або поради, які будуть застосовані). Кожна підписує своє ім'я, контакт у месенджері або електронну пошту.

[3] Методика проведення тренінгів: метод. матеріали /Департамен. культури і туризму Харк. облдержадмін., Харк. обл. універс. наук. б-ка; ред.-уклад. Н.М. Грачова - Х.: ХОУНБ, 2013.

Учасниці в парах обмінюються стікерами і домовляються через місяць поспілкуватись і з’ясувати чи виконані поставлені завдання.

Підбиття підсумків. Вправа «Перекличка» для обміну враженнями, пропозиціями, що було корисно, а що не підійшло учасницям.

Завершення тренінгу.

Підсумовуючи, лекційна та практична частини програми «Дві сторони: стрес і ресурси» ознайомлює учасниць з причинами, ознаками стресу й техніками для його подолання. За результатами проведення програми учасниці отримують готову мапу відновлення ресурсів, а також ціль – почати впроваджувати набути навички у повсякденне життя й знижувати вплив несприятливих обставин на свій психологічний стан.

ВИСНОВКИ

За допомогою аналізу наукової літератури було окреслено основні класифікації відреагування на стрес і ті, які притаманні жінкам. Стресори, які зараз впливають на українок, спричиняють наростання ментальних проблем. Уміння проживати й вирішувати труднощі в стані напруги залежить від здатності до вибору адаптивних стратегій. Простори підтримки, такі, як психосоціальні районні центри, державні та громадські організації з їхніми програмами для жінок стають у нагоді для створення безпечного середовища. На противагу традиційним уявленням, останні дослідження закордонних і українських вчених показали, що не лише сфокусовані на емоційному проживанні проблем, а й сфокусовані на їхньому вирішенні стратегії стають домінуючими серед сучасних жінок.

Згідно з нашим дослідженням, українки мають здебільшого середній рівень стресу, ми припускаємо, що це зумовлено тяглістю військових дій, їхньою незавершеністю, що спонукало виробити способи подолання внутрішньої напруги й відчуття небезпеки. Вони використовують майже на однаковому рівні як діяльність, пов’язану з проживанням емоційного стану під час стресу (намагання жити з цим (3,57) і прийняти те, що сталося (3,37)), так і використовують здатність продумувати подальшу (3,4) та конкретні кроки для подолання труднощів (3,21). Разом з тим досліджувані висловили зацікавлення в окремих послугах, які доступні в просторах підтримки. Ці консультації і заходи пов’язані з практичним вирішенням проблем (юридичні, фінансові семінари, зустрічі), а також із соціальною підтримкою і вираженням психоемоційного стану через групову арт- і тілесну терапію. Проте передусім респондентки зацікавлені в індивідуальних психологічних консультаціях, що можна трактувати як вирішення труднощів через роботу над своїм ментальним здоров’ям

Внаслідок вивчення результатів емпіричного дослідження можемо рекомендувати для залучення бенефіціарок послуг розширення заходів,

зумовлених цією потребою, а також ведення постійних програм, здійснення психологічної просвіти й поширення знань про психологічну допомогу. Пропонуємо впровадити програму інтервенції «Дві сторони», яка допоможе учасницям сформувати мапу відновлення ресурсів в умовах стресу, а також мету – застосовувати навички збереження ментального здоров'я і обрання адаптивної поведінки у щоденних завданнях.

.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. та ін. Копінг-стратегії та їх вплив на психологічне здоров'я особистості у пізньому зрілому віці. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2023. № 1(19). С. 415–422.

2. Березюк, О. Р. та ін. Центр ментального здоров'я: аргументація створення та перші результати роботи. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. 4. С. 60–66. Режим доступу до ресурсу: https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14428

3. Борисова Ю. В., Асіченко Є. П. Копінг-стратегії жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах. *Соціальна робота в Україні: основні напрями, проблеми та перспективи розвитку: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (*28 квітня 2016 року) [Електронне видання] / За ред. проф. Осетрової О.О. Д.: ДНУ, 2016. С. 26-29. URL: http://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/2016/9.pdf.

4. Бушуєва Т. В. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. Вип. 4. С. 162-170. Режим доступу: http://nbuv. gov. ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_4_23

5. Власенко К., Гайсонюк Н. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу. *V Міжнародна студентська наукова конференція «Наука сьогодення: від досліджень до стратегічних рішень»,* 22 грудня 2023 р., м. Чернівці. 2023. С. 366–369. URL: https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/670.

6. Гаврилькевич, В., Олійник, М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 100–112. https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-10

7. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 20–26.

8. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. І. Вип. 55. С. 86–92.

9. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. Запоріжжя: [б.в.], 2020. № 1, т. 2. С. 28- 33.

10. Ідеї натхнення…рішення…: посібник для тренерів неформальної освіти [Електронний ресурс]. / Н. Трамбовецька та ін. – Київ : Інша освіта, 2015. – 102 с. – Режим доступу: https://insha9-osvita.org/wp-content/uploads/2020/12/Handbook-for-Trainers2_IO-1.pdf

11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія [Електронний ресурс]. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf

12. 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. 23–30.

13. Корнієнко І. Білас Г. І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С.115-123. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2990

14. Ларіна Т. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 180-191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_16.

15. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр*. К.: НАУ, 2024. Вип. 1(24). С.79-86 .

16. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/157263/156516/342749

17. Нагорняк Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 95—100. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.18 (дата звернення: 10.06.2025).

18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

19. Нікітчук У. І. Психологічне тестування: навчально-методичний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 120 с.

20. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник [Електронний ресурс]. Київ, 2018. 3 т. Режим доступу: https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430811.

21. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану / Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. *Психологія і особистість.* Полтава – Київ, 2022. № 2 (22). С. 115–128. 3. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копі

22. Панок, В. Г., Предко, В. В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). №4. С. 17-27.

23. Перший Центр ментального здоров'я жінок «SafeWomenHUB» офіційно розпочав свою роботу у Києві на лівому березі. Електронний ресурс]. URL: https://www.healthright.org.ua/news-by-hr/healthright-165/

24. Печерський районний у місті Києві центр соціальних служб. URL: https://www.facebook.com/pecherskyrcssm/?locale=uk_UA

25. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177-182. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_6_34.

26. Попович Я. Психологічний супровід та корекція копінг-стратегій постраждалих від домашнього насильства жінок. *Psychological journal.* 2024. Vol 10. I. 3. P. 19-29.

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

28. Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. 2021. No7. С. 82–98.

29. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я [Текст] : навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ III - IV рівнів акредитації / Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

30. Соціальні служби столиці: з людьми та заради людей! [Електронний ресурс]. URL: https://kmcss.kyiv.ua/

31. Стародуб М. І. Особливості наукових підходів до копінг-стратегій в стресових ситуаціях. *Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем XXI століття" : програма і матеріали, 5 лютого 2020 р., Київ, Україна* / наук. керівник Чернобровкін В. М. ; Національний університет "Києво-Могилянська академія", Кафедра психології та педагогіки. К. : [б. в.], 2020. С. 78-79.

32. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Т. 33 (72). №4. С. 50-54.

33. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. 42(1). С. 181–189.

34. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. – К.: Альфа Реклама, 2015. — 82 с.

35. Фалько Н., Варіна Г., Горобець С. Психологічні особливості розвитку життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій поведінки у вимушено переміщених осіб. *Psychology Travelogs.* 2025. № 1. С. 160–169. https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-17

36. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

37. Хараджи М., Стельмах О. Гендерні особливості копінг-поведінки. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №16 (34). С. 597−606

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

39. Шевченко С., Варіна Г. Особливості дослідження копінг-стратегій майбутніх фахівців в проєкції збереження психологічної безпеки особистості. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*. 2022. С. 653-656. – Режим доступу до ресурсу: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/12739/

40. Ще 50 центрів життєстійкості відкрилися в Україні. [Електронний ресурс]. URL: https://decentralization.ua/news/19745

41. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4

42. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, № 2. p. 267.

43. Elkin, Frederick. Review: [The Widening World of Childhood: *Paths Toward Mastery*. Lois Barclay Murphy]. *American Sociological Review*, vol. 28, no. 3, 1963, p. 482. *JSTOR*, https://doi.org/10.2307/2090372.

44. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*. 200. *37*(3), 727-745. https://doi.org/10.3102/00028312037003727

45. Goodman, M. L. et al. Come Together to Decrease Depression: Women's mental health, social capital, and participation in a Kenyan combined microfinance program. *The International journal of social psychiatry*. 2021. *67*(6), P. 613–621. https://doi.org/10.1177/0020764020966014

46. Heim E, Moser A., Adler R. Defense mechanisms and coping behavior in terminal illness: an overview. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1978. Vol. 30, no. 1. P. 1–17. Mode of access: https://www.jstor.org/stable/45114890.

47. Jonason P. K., Talbot D., Cunningham M.L., Chonody J. Higher-order coping strategies: Who uses them and what outcomes are linked to them. *Personality and Individual Differences.* 2020. Vol. 155. Article 109755. Mode of access: https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109755

48. Kusumawaty I., Winta, M.V. I, Pratiwi M. M. S. Coping strategies of females as victims of domestic violence: A literature review. *Science Midwifery*. 2024. Vol 12, No. 2. P. 751-759.

49. Längle, A. Suffering—an Existential Challenge: Understanding, dealing and coping with suffering from an existential-analytic perspective. International Journal Of Existential Psychology And Psychotherapy. 2008. Vol. 2, Issue 1. Mode of access: https://www.meaning.ca/web/wp-content/uploads/2008/01/115-13-486-1-10-20171212.pdf

50. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping; Springer Publishing Company: Berlin, Germany, 1984.

51. Liddon L., Kingerlee R. & Barry J. A. Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *The British journal of clinical psychology*. 2018. vol. 57,1. P. 42-58. doi:10.1111/bjc.12147

52. Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. 2023. 5(1), e33475. Mode of access: https://doi.org/10.7759/cureus.33475

53. Mukutun, Kristin. «Це теж невидимі рани війни, про які ще не говорять окремо, але які уже дуже помітні»: інтерв'ю з психологинею та засновницею Центру реадаптації та реабілітації «Ярміз». [Електронний ресурс]. URL: https://veteranmedia.org/cze-tezh-nevydymi-rany-vijny-pro-yaki-shhe-ne-govoryat-okremo-ale-yaki-uzhe-duzhe-pomitni-intervyu-z-psyhologyneyu-ta-zasnovnyczeyu-czentru-readaptacziyi-ta-reabilitacziy/

54. Mazhak I, Paludo AC, Sudyn D. Self-reported health and coping strategies of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *European Societies*. 2024. 26 (2). P. 411–37. Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/370340772_Self-reported_health_and_coping_strategies_of_Ukrainian_female_refugees_in_the_Czech_Republic.

55. Mental health and mental disorders: an encyclopedia of conditions, treatments, and well-being / Len Sperry, editor-in-chief. Santa Barbara, California: Greenwood, 2016. 1310 p.

56. Metcalfe, C. et al. A contemporary validation of the Reeder Stress Inventory. *British journal of health psychology*. 2003. Vol. 8, Pt 1. pp. 83-94. doi:10.1348/135910703762879228

57. Özvarış Ş. B., Hricak H. Safe spaces for women in challenging environments. *The Lancet. Global health*. 2019. *7*(8), e1004–e1005. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30263-3

58. Trudel-Fitzgerald, Claudia et al. "Are the ways women cope with stressors related to their health behaviors over time?." *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine* vol. 59,1 (2025): kaaf006. doi:10.1093/abm/kaaf006

59. Zimmer-Gembeck Melanie J., Skinner Ellen A. Coping with stress: person-environment transactions, diversity, and development. *Encyclopedia of Mental Health (Third Edition). Vol.1*. / Editor(s): Howard S. Friedman, Charlotte H. Markey. [S.n.]: Academic Press, 2023. P.480-489. URL: https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00125-9.

60. Zimmer-Gembeck Melanie J., Skinner Ellen A. The Development of Coping. Stress, Neurophysiology, Social Relationships, and Resilience During Childhood and Adolescence. [S.n.]: Springer International Publishing Switzerland, 2016.

Додаток А

Використані методики

Опитувальник вибору допомоги

Питання: Чи зверталися Ви коли-небудь по безкоштовну допомогу для подолання стресу, тривоги, пригніченості та інших небажаних психоемоційних станів до служби психосоціальної допомоги, центру ментального здоров'я, простору для жінок та інших організацій, що надають таку підтримку? (окрім медичних закладів):

Так

Ні

Що сприяло б Вашому рішенню отримати допомогу, яку пропонують ці простори підтримки?

Рекомендація цього простору від знайомих, друзів, близьких, лікаря

Позитивне сприйняття Вашого рішення з боку інших людей

Неможливість впоратися самостійно

Авторитет, досвід чи кваліфікація особи, що забезпечує підтримку (психолога, тренера та ін.)

Можливість отримати допомогу у зручний для Вас спосіб - на місці або через відеозв'язку через Інтернет

Інше (відкрита відповідь)

Якби Ви звернулися за допомогою у вирішенні психологічних проблем (подолання небажаних психоемоційних станів, стресу), які способи безкоштовної допомоги від організації, що їх надають (окрім медзакладів), Ви б обрали?

Твердження	Варіанти відповідей
1. Індивідуальна консультація психолога, психотерапевта	1. Ні 2. Скоріше ні 3. Скоріше так 4. Так

2. Групова або сімейна консультація психолога, психотерапевта	1. Ні 2. Скоріше ні 3. Скоріше так 4. Так
3. Групова арт-терапія (ліплення, малювання, в'язання та ін.)	1. Ні 2. Скоріше ні 3. Скоріше так 4. Так
4. Тілесна терапія (йога-терапія, стретчінг, пілатес, танці)	1. Ні 2. Скоріше ні 3. Скоріше так 4. Так
5. Просвітницькі семінари або тренінги на психологічні теми, які Вас цікавлять	1. Ні 2. Скоріше ні 3. Скоріше так 4. Так
6. Орієнтовані на практичне вирішення проблем консультації: фінансова, юридична, з працевлаштування, соціального працівника	1. Ні 2. Скоріше ні 3. Скоріше так 4. Так
7. Організоване дозвілля для Ваших дітей (арт-заняття, клуби за інтересами)	1. Ні 2. Скоріше ні 3. Скоріше так 4. Так

Шкала психосоціального стресу Л. Рідера*

(*Дем'янчук, Ю. Ю. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу "Інженерна психологія" // Професійно-орієнтовані завдання з психології / за ред. О. Л. Музики. 2009. С. 172–202. https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/3272)

Інструкція: оцініть, будь ласка, наскільки Ви погоджуєтеся з кожним із наведених нижче тверджень.

Твердження	Варіанти відповідей
1) Скоріше за все, я людина нервова	1. Згоден 2. Скоріше згоден 3. Скоріше не згоден 4. Незгоден
2) Я дуже хвилююсь про свою роботу	1. Згоден 2. Скоріше згоден 3. Скоріше не згоден 4. Незгоден
3) Я часто відчуваю нервове напруження	1. Згоден 2. Скоріше згоден 3. Скоріше не згоден 4. Незгоден
4) Моя повсякденна діяльність викликає суттєве напруження	1. Згоден 2. Скоріше згоден 3. Скоріше не згоден 4. Незгоден
5) Коли я спілкуюсь з людьми, я часто відчуваю нервове напруження	1. Згоден 2. Скоріше згоден 3. Скоріше не згоден 4. Незгоден
6) У кінці дня я повністю виснажений фізично та психічно	1. Згоден 2. Скоріше згоден 3. Скоріше не згоден 4. Незгоден
7) У моїй сім'ї часто виникають напружені відносини	1. Згоден 2. Скоріше згоден

	3. Скоріше не згоден 4. Незгоден

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 робила	Я рідко це робила	Я робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робила
1. Я зверталася до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджувала свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинилася.				
3. Я говорила собі: “Це нереально”.				
4. Я вживала алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримувала емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовлялася від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживала заходів, намагаючись покращити ситуацію.				

8. Я відмовлялася вірити, що це сталося.				
9. Я говорила щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримувала допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживала алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагалася побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикувала себе.				
14. Я намагалася продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримувала почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовлялася від спроб впоратися				
17. Я шукала щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартувала з цього приводу.				
19. Я робила щось, щоб менше про це думати, наприклад дивилася телевізор, читала, мріяла, спала чи робила покупки.				
20. Я приймала реальність того, що це сталося.				

21. Я виражала свої негативні почуття.				
22. Я намагалася знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагалася отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчилася жити з цим.				
25. Я довго розмірковувала над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачувала себе в тому, що сталося.				
27. Я молилася або медитувала.				
28. Я сміялася над ситуацією.				

Додаток Б

Розклад простору «Вільна» (Лівий берег) на березень 2025 р.

(джерело Telegram-канал https://t.me/VilnaKyivLB)

1.03.2025	Скандинавська хода.
1.03.2025	Восьме заняття курсу "Практична Ароматерапія" від Ольги Чайковської
1.03.2025	Вільна бібліотека
1.03.2025	Арт-терапія: "Пік сексуальності".
1.03.2025	Літературний вечір «Безсмертна навіки…» до дня народження Лесі Українки з менеджеркою простору Юлією Сотник
02.03.2025	Спортивне заняття з Альоною Бабієнко.
02.03.2025	Зустріч групи підтримки дружин захисників "Ти не одна"
02.03.2025	Мовний практикум "Мова - душа народу" з Ольгою Павич
02.03.2025	Заняття з німецької мови
02.03.2025	Заняття курсу "Особистий бренд в Instagram" від Юлії Сотник
02.03.2025	Майстер-клас виготовлення янгола з вати
05.03.2025	Батьківський клуб з Оксаною Шароварою
05.03.2025	Скандинавська хода
05.03.2025	Зустріч з нутриціологинею. Гра «Справа не в їжі»
05.03.2025	Тілесна терапія, релаксація з Ілоною Москвіною
06.03.2025	Заняття з йоги з Юлією Повстюк
06.03.2025	Гра «Коло безпеки»
06.03.2025	Фінансова грамотність з Наталією Малярчук
06.03.2025	Заняття з англійської мови
06.03.2025	Настільна гра «Dixit»

07.03.2025	Ранкове ресурсне чаювання «Час для себе»
07.03.2025	Скандинавська хода
07.03.2025	Зустріч з юристкою Данської ради у справах біженців
07.03.2025	Майстер-клас виробів з синельного дроту для родин ветеранів/ветеранок
07.03.2025	МАК клуб з Ілоною Москвіною
07.03.2025	Заняття «Жіноча слов'янська гімнастика та BodyFlex»
08.03.2025	Фотосесія «Квітуча Я та Вільна Я»
08.03.2025	Запальна зумба з Ілоною Москвіною
08.03.2025	Зустріч-святкування 8 березня «Коло натхнення»
08.03.2025	Майстер-клас «Вироби з джутової нитки для підлітків»
08.03.2025	Група підтримки «Втрата»
08.03.2025	Майстер-клас «Лялька-мотанка»
09.03.2025	Спортивне заняття з Альоною Бабієнко
09.03.2025	Група підтримки «Ти не одна»
09.03.2025	Заняття з нейрографіки
09.03.2025	Практикум з української мови. Мова – душа народу.
09.03.2025	Заняття з німецької мови
09.03.2025	Курс «Особистий бренд в Instagram П'ята хвиля»
09.03.2025	Майстер-клас виготовлення янгола з вати
09.03.2025	Літературний вечір «Єднаймо душі словом Кобзаря!»
12.03.2025	Онлайн-вебінар «Ефективне резюме»
12.03.2025	Скандинавська хода
12.03.2025	Фінансова грамотність з Наталією Малярчук

12.03.2025	Йога та медитація під звуки тибетської співучої чаші
12.03.2025	Тілесна терапія, релаксація з Ілоною Москвіною
13.03.2025	Заняття з йоги з Юлією Повстюк
13.03.2025	Майстер-клас лялька-мотанка
13.03.2025	Гра Cash Flow
13.03.2025	Тематичний перегляд фільму
14.03.2025	Ранкове ресурсне чаювання «Час для себе»
14.03.2025	Майстер-клас виробів з синельного дроту
14.03.2025	Зустріч «Кохання, сім’я, війна, відстань: як зберегти стосунки, відновити комунікацію та підтримати тих, хто поруч»
14.03.2025	Заняття з англійської мови
15.03.2025	Запальна зумба
15.03.2025	Вільна бібліотека
15.03.2025	Скандинавська хода
15.03.2025	Зустріч з аромапрактикинею Ольгою Чайковською
15.03.2025	Арт-терапія з Тетяною Лісніченко
15.03.2025	Літературний вечір «Єднаймо душі словом Кобзаря!»
16.03.2025	Спортивне заняття з Альоною Бабієнко
16.03.2025	Група підтримки «Ти не одна»
16.03.2025	Майстер-клас з малювання
16.03.2025	Практикум з української мови. Мова – душа народу
16.03.2025	Курс «Особистий бренд в Instagram П’ята хвиля»
16.03.2025	Заняття з німецької мови
16.03.2025	Майстер-клас виготовлення янгола з вати

19.03.2025	Онлайн-вебінар «Секрети успішної співбесіди»
19.03.2025	Скандинавська хода
19.03.2025	Фінансова грамотність з Наталією Малярчук
19.03.2025	Тілесна терапія, релаксація з Ілоною Москвіною
20.03.2025	Майстер-клас виготовлення янгола з вати
20.03.2025	Курс «Особистий бренд в Instagram П’ята хвиля»
20.03.2025	Тематичний перегляд фільму
21.03.2025	Гра «Коло безпеки»
21.03.2025	Зустріч з юристкою Данської ради у справах біженців
21.03.2025	МАК-клуб з Ілоною Москвіною
21.03.2025	Заняття «Жіноча слов’янська гімнастика та BodyFlex»
22.03.2025	Запальна зумба з Ілоною Москвіною
22.03.2025	Вільна бібліотека
22.03.2025	Заняття з англійської мови
22.03.2025	Скандинавська хода
22.03.2025	Настільна гра “Dixit” для підлітків
22.03.2025	Арт-терапія з Тетяною Лісніченко
22.03.2025	Група підтримки «Ти не одна»
22.03.2025	Майстер-клас малювання гуашшю для родин ветеранів/ветеранок
23.03.2025	Спортивне заняття з Альоною Бабієнко
23.03.2025	Заняття з нейрографіки «Пасхальний подарунок»
23.03.2025	Практикум з української мови. Мова – душа народу
23.03.2025	Заняття з німецької мови
23.03.2025	Зустріч із стоматологинею «Карієс не спить: як харчові звички руйнують зуби»

26.03.2025	Арт-терапія з Оксаною Сувві
26.03.2025	Йога та медитація під звуки тибетської співучої чаші
26.03.2025	Тілесна терапія, релаксація з Ілоною Москвіною
27.03.2025	Заняття з йоги з Юлією Повстюк
27.03.2025	Майстер-клас лялька-мотанка
27.03.2025	Майстер-клас виготовлення янгола з вати
29.03.2025	Запальна зумба з Ілоною Москвіною
29.03.2025	Екскурсія «Прогулянка театральним Києвом»
29.03.2025	Арт-терапія з Тетяною Лісніченко
29.03.2025	Зустріч з аромапрактикинею Ольгою Чайковською
29.03.2025	Зустріч з юристкою ГО «Дівчата»: «Загальна консультація для ВПО»
29.03.2025	Танцювальне тренування з Тетяною Петропольською
30.03.2025	Зустріч з командою простору

Додаток В

Розклад Центру ментального здоров’я жінок на березень 2025 р.

(джерело Telegram-канал https://t.me/SafeWomanHub)

Дата	Проведений захід
04.03.2025	Освітні заняття з працевлаштування. Тема: Співбесіда з роботодавцем (18+)
05.03.2025	16:00: Speaking club для підлітків (12+)
05.03.2025	Йоготерапія
06.03.2025	Майстер-клас для дітей (5+) "Святковий букет"
06.03.2025	Зустріч із психологом "Самоцінність - впевненість" (18+)
07.03.2025	Заняття для підлітків "Дружба, симпатія, закоханість - як їх розпізнати?" (10+)
07.03.2025	Група психологічної підтримки (18+)
11.03.2025	Освітні заняття з працевлаштування. Тема: Soft-skills - основа успішної кар’єри (18+)
12.03.2025	Speaking club для підлітків (12+)
12.03.2025	Йоготерапія
13.03.2025	Майстер-клас для дітей (5+) "Весняна фоторамка" (за бажанням можна взяти з собою фото)
13.03.2025	Заняття з психологом «Емоційний інтелект» (12+)
14.03.2025	Заняття для підлітків «Що таке сором - як його проживати» (10+)
14.03.2025	Група психологічної підтримки (18+)
18.03.2025	Освітні заняття з працевлаштування. Тема: Мотивація - рушійна сила до шляху до працевлаштування (18+)
19.03.2025	Speaking club для підлітків (12+)
19.03.2025	Йоготерапія

20.03.2025	Майстер-клас для дітей (5+) «Квіткова куля з пластиліну»
20.03.2025	Зустріч з психологом «Відчувати. Звучати. Жити. Сяяти ✨» (18+)
21.03.2025	Заняття для підлітків «Для чого нам злість?» (10+)
21.03.2025	Група психологічної підтримки (18+)
23.03.2025	Освітні заняття з працевлаштування. Тема: Сучасні джерела пошуку роботи (18+)
24.03.2025	Speaking club для підлітків (12+)
24.03.2025	Йоготерапія
25.03.2025	Майстер-клас для дітей (5+) «Грибна поляна»
25.03.2025	Заняття для підлітків «Про комунікацію» (12+)
26.03.2025	Заняття для підлітків «Несправедливий світ та як у ньому жити» (10+)
26.03.2025	Група психологічної підтримки (18+)

StrikePlagiarism.com

Дата звіту 12/3/2025
Дата редагування ---

Звіт не був оцінений

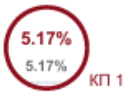
Звіт подібності

Метадані

Назва організації
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi
Заголовок
Листопад_О_магістерська_робота
Автор Науковий керівник / Експерт
Листопад О.Олександр Непша
підрозділ
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1

11915
Кількість слів



КЦ

87578
Кількість символів