

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА  
ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:  
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК, ПАРТНЕРИ ЯКИХ  
ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ФРОНТІ  
на здобуття освітньо - кваліфікаційного рівня «магістр»

з напрямку 053 «Психологія»

студентки окр «магістр»

Головатюк Вікторії Костянтинівни

Науковий керівник:

доцент Абрамов Володимир Володимирович

Допустити до захисту в дек  
кафедра загальної психології  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри:  
кандидат психологічних наук, доцент  
Юрчинська Ганна Кирилівна

---

КИЇВ – 2024

## Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.....	5
1.1. Підходи до дослідження копінг-поведінки.....	5
1.2. Підходи до класифікації копінг-стратегій.....	10
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ПАРТНЕРИ ЯКИХ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ФРОНТІ.....	19
2.1. Методика для дослідження копінг-стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті.....	19
2.2. Опис досліджуваної вибірки.....	26
РОЗДІЛ 3. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ПАРТНЕРИ ЯКИХ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ФРОНТІ.....	31
3.1. Рівні суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті.....	31
3.2. Копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті.....	43
3.3. Порівняння копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті.....	49
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	61
СПИСОК ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	68

## ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах воєнного стану значна кількість чоловіків реалізує громадянський обов'язок з захисту нашої держави. У той же час більшість з вказаних чоловіків мають жінок, як офіційних дружин, так і дівчат і цивільних дружин, які в існуючих умовах вимушені будувати своє нове життя в умовах відносин на відстані, постійного стресу стосовно життя та здоров'я власних партнерів, потреби в матеріальному забезпеченні як партнерів, так і власного життя та дітей, а також в умовах соціальної несправедливості формування стратегій взаємодії з жінками, партнери яких не перебувають на фронті. Жінки, партнери яких перебувають на фронті, не завжди маючи позитивний успішний досвід поведінки у суспільстві, часто мають погіршення психологічного стану, стрес, депресію та інші негативні психологічні діагнози.

Питання копінг-стратегій досліджувала значна кількість науковців, зокрема, Боснюк В.Ф., Грабовська С. Л., Дубчак Г.М., Дучимінська Т. І., Кайдалова Л.Г., Корнієнко І., Максимов, М. В., Москалець В. П., Партико Т.Б., Русинка І. І., Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О. В. та інші. У той же час недостатньо дослідженими залишаються питання наукового дослідження стану розвитку копінг-стратегії та рівня суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті.

Мета: дослідити копінг-стратегії та рівень суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретико-методологічні підходи до дослідження поняття копінг-поведінки;
- визначити рівень суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті;

- визначити копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті;
- порівняти рівень суб'єктивного стресу та використання копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті;
- визначити

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка

Предмет: копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті.

Опис досліджуваної вибірки: для дослідження було обрано жінок віком від 20 до 60 років в кількості 60 осіб, зокрема, 30 жінок, партнери яких перебувають на фронті, та 30 жінок, партнери яких не перебувають на фронті. За віковим цензом та підбором вибірка поділена рівномірно.

Методи діагностики:

Види опитувальників: Опитувальник рівня суб'єктивного рівня стресу PSS-10, опитувальник копінг-стратегій : скорочена форма.

Методи дослідження: аналізу, синтезу, індукції, дедукції, узагальнення, систематизації, анкетування/опитування, статистичного аналізу.

Практична цінність дослідження полягає в можливості покращення психологічної роботи з жінками, партнери яких перебувають на фронті, з метою формування ефективної стратегії комунікаційного розвитку та психологічного стану гармонії.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

### 1.1. Підходи до дослідження копінг-поведінки

Поступальний розвиток особистості базується на ефективному психологічному формуванні гармонії. У той же час постійний вплив стресу та нестабільність зовнішніх умов негативно впливає на якісний стан гармонійного психологічного балансу особи. Це впливає на потребу наукового дослідження копінг-поведінки.

Кожна людина по-своєму реагує на стресові події в житті. Те, як ми реагуємо на ситуації, які з нами трапляються, може мати велике значення: ми мовчимо або висловлюємо свою думку, ми змінюємо речі або сподіваємося, що все зміниться само собою, ми вживаємо заходів або залишаємося паралізованими. Кожна людина матиме різний стиль подолання залежно від її характеру, досвіду, факторів стресу та здатності контролювати емоції, але загалом існує два основних способи подолання: уникання подолання або активне подолання.

Копінг визначається як думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями. Це термін, який використовується окремо для свідомої та добровільної мобілізації дій, відмінних від «захисних механізмів», які є підсвідомими або несвідомими адаптаційними реакціями, обидва з яких спрямовані на зменшення або толерантність стресу[14].

Копінг відноситься до набору когнітивних і поведінкових стратегій, які використовують люди у відповідь на стресори, з якими вони стикаються протягом свого життя [1]. Багато людей переживають події, які є неприємними або викликають стрес; вплив таких подій викликає у них

відчуття пригнічення, тривоги або занепокоєння через психологічний тягар, створений складними ситуаціями, з якими вони стикаються. Дослідники стверджують, що оскільки пацієнти покладаються на потужні зовнішні джерела, щоб контролювати свої розлади, на додаток до їхніх власних внутрішніх сил і чеснот [2], вивчення їхніх механізмів подолання може призвести до кращого розуміння початку та прогресування хронічних захворювань і розкрити потенціал. можливості збалансувати та покращити їх психо-духовне благополуччя та, можливо, їхнє лікування та відновлення.

Коли індивіди піддаються стресу, різні способи боротьби з ним називаються «стилями подолання», які є набором відносно стабільних рис, які визначають поведінку індивіда у відповідь на стрес. Вони є послідовними з часом і в різних ситуаціях[17].

На нашу думку, копінг-поведінка є видом стратегії пристосування особи до негармонійних умов зовнішнього середовища, що впливають на психологічний стан особистості.

Загалом копінг поділяється на реактивний копінг (реакція після стресора) і проактивний копінг (має на меті нейтралізувати майбутні стресори). Проактивні люди досягають успіху в стабільному середовищі, тому що вони більш рутинизовані, жорсткі та менш реагують на стресори, тоді як реактивні люди краще працюють у більш мінливому середовищі [31].

Шкали подолання вимірюють тип механізму подолання, який демонструє людина. Найбільш часто використовуваними шкалами є COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), Ways of Coping Questionnaire, Coping Strategies Questionnaire, Coping Inventory for Stressful Situations, Religious-COPE, and Coping Response Inventory [20].

Подолання загалом поділяють на чотири основні категорії:

- зосередженість на проблемі, яка стосується проблеми, яка спричиняє дистрес: Приклади цього стилю включають активне подолання, планування, стримане подолання та придушення конкуруючих дій.

- орієнтований на емоції, спрямований на зменшення негативних емоцій, пов'язаних із проблемою. Приклади цього стилю включають позитивне рефреймінг, прийняття, звернення до релігії та гумор.

- зосередженість на значенні, коли особа використовує когнітивні стратегії, щоб отримати та керувати значенням ситуації

- соціальне подолання (пошук підтримки), при якому особа зменшує стрес, шукаючи емоційної чи інструментальної підтримки в своїй спільноті [16].

Багато механізмів подолання виявляються корисними в певних ситуаціях. Деякі дослідження показують, що підхід, зосереджений на проблемі, може бути найбільш корисним; інші дослідження мають послідовні дані про те, що деякі механізми подолання пов'язані з гіршими результатами [5]. Деадаптивний копінг відноситься до механізмів подолання, які пов'язані з поганими результатами психічного здоров'я та вищим рівнем психопатологічних симптомів. До них відносяться відсторонення, уникнення та емоційне придушення [8].

Фізіологія різних стилів подолання пов'язана з серотонінергічною та дофамінергічною діяльністю медіальної префронтальної кори та прилеглого ядра [4]. Нейропептиди вазопресин і окситоцин також мають важливе значення для стилів подолання. З іншого боку, нейроендокринологія, що включає рівень активності гіпоталамо-гіпофізарно-адренокортикальної осі, кортикостероїди та катехоламіни в плазмі крові, навряд чи матиме прямий причинно-наслідковий зв'язок із індивідуальним стилем подолання [1].

Стратегії подолання визначаються як свідомі та добровільні спроби регулювати емоції, поведінку, когнітивні функції, психофізіологічні та навколишні змінні у відповідь на стрес у повсякденних подіях. Щодо типів стратегій подолання, Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О. В. спочатку розрізняють стратегії подолання, які зосереджені на проблемі (зміна або управління джерелом проблеми шляхом пошуку

активного рішення), і стратегії подолання, зосереджені на зменшенні емоцій [23].

У своїй міжнародно прийнятій типології Дучимінська Т. І. виділяє три основні стилі:

- зосередження на проблемі, що включає: вирішення проблеми, наполегливу роботу для досягнення результатів, зосередження на позитивних аспектах, пошук розслаблюючих розваг і фізичне відпочинок;

- посилення на інших, що включає: пошук соціальної підтримки, інвестиції в близьких друзів, прагнення належати, соціальні дії, пошук духовної підтримки та пошук професійної допомоги;

- непродуктивне подолання, що складається з: занепокоєння, видавання бажаного за дійсне, відмови від вирішення проблеми, зниження напруги, ігнорування проблеми, самозвинувачення та тримання в собі [7].

Інший загальноприйнятий підхід розрізняє первинний контроль або асиміляцію (коригування для адаптації до стресової ситуації відповідно до передбачуваних обмежень, намагаючись вплинути на події чи об'єктивні умови) і вторинний контроль або пристосування (поведінка, спрямована на максимальне пристосування до поточних умов шляхом адаптації або пристосування до цілей, бажань і переконань, щоб відповідати поточній ситуації). Примітно, що не кожна дитина, яка активує процес подолання, використовує адаптивну стратегію [16].

Стратегії подолання — це думки та поведінка, які використовуються для управління внутрішніми та зовнішніми вимогами стресової ситуації. У цьому розділі ми описуємо процес подолання, деякі способи класифікації стратегій подолання та деякі фактори, пов'язані з ефективним подоланням. Контекстуальні фактори, такі як природа стресової ситуації, особистість індивіда та соціальний контекст, можуть впливати на те, чи буде застосована конкретна стратегія подолання, чи буде вона ефективною. Незважаючи на те, що деякі стратегії подолання більш послідовно пов'язані з успішною



адаптацією, ніж інші, не існує жодної стратегії подолання, яка була б універсально адаптивною або дезадаптивною.

Розуміння стилів подолання є ключовим для підтримки зусиль пацієнта подолання. Розмова з медичним персоналом для отримання інформації та соціальної підтримки була найпопулярнішою стратегією подолання у тривожних хірургічних пацієнтів. Моніторинг стратегій подолання пацієнтів за допомогою різних шкал подолання (наприклад, COPE, анкета способів подолання, опитувальник стратегій подолання) може допомогти в оцінці психологічного статусу пацієнта та його подальшому покращенні [20].

Подолання — це зіткнутися з труднощами, які кидає нам життя, і впоратися з ними, від щоденних клопотів до серйозних життєвих розладів. Незалежно від того, чи це незначні незручності, як-от затори по дорозі на роботу, чи серйозні проблеми, як-от горе, стратегії подолання — це інструменти, які ми використовуємо, щоб протистояти цим ситуаціям прямо. Вони допомагають нам справлятися з труднощами, витримувати і долати їх.

Знаходження ефективних способів вирішення ситуацій, які є стресовими, складними або засмучуючими, може допомогти впоратися з негативним досвідом, а також максимізувати позитивний, дозволяючи нам повніше насолоджуватися хорошими часами.

Боротьба має багато форм, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Крім того, стратегія, ефективна в одній ситуації, може бути не настільки корисною в іншій. Наприклад, те, як ви справляєтеся з розривом стосунків (як-от покладатися на підтримку друзів або зайнятися новим хобі, щоб не думати про розбиті серця), може сильно відрізнитися від того, як ви справляєтеся зі стресом на роботі (наприклад, розставляєте пріоритети завдань або практикуєте методи релаксації).

Ефективні навички подолання можуть підтримувати наше психічне та емоційне здоров'я, а також наше фізичне благополуччя. Погані навички подолання можуть призвести до таких проблем, як тривога, депресія та навіть проблеми з фізичним здоров'ям.

На основі аналізу наукових підходів до дуалізму розуміння копінг-поведінки ми дійшли висновку до наступного авторського розуміння даного поняття: копінг-поведінкою — нерозривний динамічний процес відповіді людини на зміну динамічних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, що синергетично впливають на психологічний стан людини.

## **1.2. Підходи до класифікації копінг-стратегій**

За результатом аналізу наукових підходів до дуалізму розуміння копінг-поведінки встановлено актуальність розгляду особливостей класифікації копінг-стратегій.

Порівняно з класифікаціями форм подолання, існує набагато менше пропозицій щодо форм емоційної регуляції. Серед запропонованих класифікацій ми хотіли б виділити ті, що стосуються робіт кількох авторів, які працюють у цій галузі. Ці класифікації мають велике значення, оскільки вони не обмежуються простим описом і допомагають зрозуміти процес емоційної регуляції.

Зокрема, ґрунтуючись на класифікації, зробленій Коваленко А.Б., ми можемо виділити чотири фундаментальні способи змінити те, що ми відчуваємо: регулювання конфронтації фактів, регулювання обробка як зовнішньої, так і внутрішньої інформації, регуляція експресивних і поведінкових тенденцій і регуляція фізіологічних реакцій.

Перший спосіб, регулюючи конфронтацію фактів, полягає у зміні того, що ми відчуваємо, регулюючи наш вплив на події чи ситуації, які провокують у нас емоції. Ми можемо зробити це за допомогою дій (піддавати себе, наприклад, приємним обставинам або ситуаціям, уникати неприємних ситуацій тощо) або за допомогою процесів привернення уваги (просто звертати увагу на приємні події і не звертати уваги на неприємні).

Другий шлях, регуляція обробки зовнішньої та внутрішньої інформації, базується на модифікації інтерпретацій, думок, образів тощо, що активуються емоційними подіями. Шевченко В. називає це «інтрапсихічним копінгом».

Інтрапсихічний копінг часто передбачає певне спотворення реальності або, принаймні, послаблення зв'язку з нею, тому його зазвичай вважають формою захисної реінтерпретації чи переоцінки. Це вірно, наприклад, у випадку заперечення, раціоналізації чи проекції. Однак не всі інтрапсихічні копінги мають захисний характер. Наприклад, трохи дистанціюватися від речей і дивитися на них з певної точки зору, жартувати чи іронізувати над ними – це не так. У цих випадках можна говорити про конструктивну переоцінку, оскільки відбувається не зовсім спотворення реальності, а просто більш позитивний підхід до неї [15].

Два способи, згадані досі, — регулювання зіткнення фактів і процес обробки зовнішньої та внутрішньої інформації — ймовірно, є основними способами модифікації емоційного досвіду. Але є ще й інші способи впливу.

Третім способом було б регулювання експресивних і поведінкових тенденцій. Як надання волі емоційним проявам і поведінці, так і їх придушення або гальмування служать для регулювання емоційних переживань. Гальмування або придушення емоційних проявів, особливо шляхом навмисного прийняття іншого вираження чи ставлення, несумісного з природною тенденцією даної емоції, може вплинути на суб'єктивне емоційне переживання. Однак придушення зовнішньої емоційної реакції саме по собі не завжди усуває або послаблює внутрішнє емоційне переживання.

Четвертий спосіб — це регуляція фізіологічних реакцій. Фізіологічні реакції можна регулювати різними способами: за допомогою транквілізаторів, седативних засобів, алкоголю тощо, а також, певною мірою, методами біологічного зворотного зв'язку. Ці техніки виявилися корисними в багатьох випадках, але правда полягає в тому, що медитація, а також різні методи релаксації та дихальні вправи, які є простішими та не потребують

такого дорогого обладнання, дають подібні переваги. У цьому сенсі медитація або уважність, виходячи з чітких і простих передумов, можуть бути дуже позитивним інструментом для регулювання наших емоцій, як показано в численних дослідженнях. Так, наприклад, було виявлено, що тривале навчання практиці медитації пов'язане з меншою реакцією мигдалеподібного тіла на негативні зображення [32].

Подібно до запропонованого Русинка І. І., Скрипченко О. В., Долинська Л. В. та Огороднійчук З. В. говорять про п'ять груп процесів емоційної регуляції: вибір ситуації, модифікація ситуація, розгортання уваги, когнітивні зміни та модуляція відповіді. Перші три значною мірою відповідають тому, що копінг-стратегія охоплює в регулюванні конфронтації фактів; Зокрема, розгортання уваги можна розглядати як внутрішній варіант вибору та модифікації ситуації. Четвертий тип стратегії щодо когнітивних змін, відповідає регуляції обробки інформації. Нарешті, стратегію регуляції експресивних і поведінкових тенденцій і стратегію регуляції фізіологічних реакцій, запроповану Русинка І. І., можна порівняти з тим, що Скрипченко О. В., Долинська Л. В. називають модуляцією відповіді, хоча й з певними нюансами [22].

З іншого боку, Н.В. Родіна у своєму огляді емоційної регуляції пропонує пропозицію, яка суттєво відрізняється від класифікацій, які обговорювалися досі. Н.В. Родіна стверджує, що стратегії регуляції можна класифікувати на основі систем, за допомогою яких здійснюється емоційна регуляція, і функцій, які вони виконують [21].

Вона говорить про три широко вивчені системи, які генерують емоції: увагу, знання та тіло, системи, описані в пропозиціях щодо процесів емоційної регуляції, як вказує Н.В. Родіна. З одного боку, регуляція емоцій зазвичай стосується того, як процеси уваги можуть впливати на емоції. З іншого боку, знання конфігурує іншу систему, яка буде породжувати емоції або впливати на них; Тут ми маємо на увазі, наприклад, когнітивну оцінку певної події. Нарешті, ми повинні поговорити про фізіологічну систему: це

включає вирази обличчя, пози тіла, довільні та мимовільні рухи та інші фізіологічні реакції, які впливатимуть на емоції [21].

З іншого боку, Москалець В. П. розрізняє три типи функцій [13-14]. По-перше, емоційна регуляція може служити для задоволення гедонічних потреб, часто імпульсивного та несвідомого характеру; по-друге, це може сприяти досягненню цілей; Нарешті, це може сприяти оптимізації функціонування особистості в цілому. У багатьох випадках ці функції поєднуються, доповнюючи одна одну, хоча можуть і конфліктувати між собою.

Аршава І.Ф. припускає, що в кожній із трьох форм стратегій, пов'язаних із різними функціями (охоплення гедонічних потреб, досягнення певних цілей і оптимізація особистості в цілому), можуть діяти різні системи, про які ми згадували вище: система уваги, знання і система організму [1].

Уникнення не завжди має бути негативним, уникання може бути адаптивною реакцією, наприклад, коли ми намагаємося уникнути ситуації, в якій наша фізична цілісність під загрозою, або якщо ми уникаємо певного середовища, коли ми страждаємо від залежності.

Уникання вважається дезадаптивною тенденцією на основі того, як воно обмежує або негативно впливає на наше життя, а також беручи до уваги такі фактори, як його частота, обставини, за яких це відбувається, або спосіб, у який це відбувається. У цьому сенсі неадаптивне уникнення може заважати нашому емоційному благополуччю та обумовлювати його.

Уникання подолання може стати інвалідизуючою проблемою в тих випадках, коли тенденція до уникнення поширюється з часом і впливає на різні сфери життя. Крайнім прикладом такої уникаючої поведінки є розлад особистості, що уникає, при якому уникання досягає максимального рівня.

На думку Павелків Р.В., усі проведені дослідження вказують на те, що люди, які використовують втечу або уникання як стратегію подолання, мають нижчий емоційний інтелект і неадекватне управління негараздами, а також більший прогноз стресу та депресії в довгостроковій перспективі [15].

Крім того, уникаюча поведінка, що зберігається протягом тривалого часу, може призвести до таких проблем, як соціальна тривожність або соціальна фобія. Коли у конфліктних ситуаціях стикаються з використанням уникаючої поведінки як відповіді, проблема не тільки зазвичай не вирішується, але ми не маємо можливості дізнатися більше про цю складність або про те, які наші можливості покращити ситуацію.

Навпаки, коли ми стикаємося з труднощами замість того, щоб уникати їх, навіть якщо вони спочатку можуть бути незручними або складними, ми тренуємося та вдосконалюємо наші ресурси, тим самим набуваючи більшого почуття контролю, впевненості в собі та самооцінки [23].

Деякі характеристики людей з тенденцією до уникаючої поведінки включають:

- низька впевненість у собі;
- погане емоційне управління;
- мало ресурсів і особистих навичок;
- невелика саморегуляція;
- схильність блокувати себе перед обличчям труднощів;

Низька стійкість перед обличчям негараздів.

Можна виділити 3 основні типи уникаючої поведінки:

- поведінкове уникаючість: відповіддю є бездіяльність;
- когнітивне уникаючість: ви уникаєте думати про те, що викликає дискомфорт або дискомфорт;
- експериментальне уникаючість: уникають неприємних емоцій, загалом замінюючи їх деякою компульсивною поведінкою: надмірні заняття спортом, компульсивне вживання їжі тощо.

Стили подолання — це різні способи, за допомогою яких ми справляємося зі стресовими факторами та викликами життя. Дізнатися більше про ці стилі та розпізнати наші природні схильності може допомогти нам вибрати найефективніші стратегії для різних ситуацій. Кожен із цих стилів подолання має своє місце, тому оцініть ситуації, з якими ви

стикаєтеся, щоб вирішити, який стиль або поєднання стилів буде найбільш корисним. Розуміючи та застосовуючи ці стилі подолання, ви зможете краще справлятися з життєвими проблемами, покращуючи своє психічне здоров'я та благополуччя.

1. Проблемно-орієнтований копінг. Саме тут ви використовуєте активний і практичний підхід до вирішення першопричини свого стресу. Наприклад, якщо ви перевантажені величезним робочим навантаженням, ви можете розбити завдання на менші, керовані частини або попросити роз'яснення щодо пріоритетів. Копінг, орієнтований на проблему, особливо ефективний у ситуаціях, коли ви маєте певний контроль над результатом.

2. Копінг, орієнтований на емоції. Іноді ми не можемо змінити саму стресову ситуацію, але ми можемо змінити нашу емоційну реакцію на неї. Копінг, орієнтований на емоції, полягає в тому, що ви керуєте своїми почуттями, щоб підтримувати емоційну рівновагу, і особливо корисний у ситуаціях, які ви не контролюєте. Наприклад, якщо ви маєте справу з сімейним конфліктом, який не можна вирішити негайно, ви можете скористатися видами діяльності, які допоможуть вам розслабитися та зберегти відчуття спокою, як-от йога або медитація.

3. Копінг, зосереджений на значенні, передбачає пошук мети або срібної підкладки в стресових ситуаціях, переосмислення того, як ви бачите стресор. Якщо ви боретеся з втратою роботи, ви можете сприймати це як можливість особистісного зростання та можливість досліджувати нові кар'єрні шляхи. Такий підхід може забезпечити емоційну силу та стійкість.

4. Соціальний копінг (пошук підтримки). Якщо розділити наш тягар, вони можуть відчути себе легшими. Соціальне подолання передбачає отримання підтримки від інших, наприклад, розмову з другом, якому ви довіряєте, про свої проблеми, приєднання до групи підтримки або пошук професійної допомоги. Іноді найкращий спосіб впоратися – покладатися на силу та комфорт оточуючих.

На думку Москалець В. П., неправильне управління справою може також мати дуже негативні наслідки, у тих випадках, коли проблеми вирішуються через агресивність або саморуйнівну поведінку [14].

Стратегії подолання — це способи реагування та поведінки, які ми розвиваємо протягом життя, щоб зіткнутися зі складними, болісними чи стресовими ситуаціями.

Дитинство — важливий етап нашого психологічного розвитку. У перші роки життя починає формуватися наше бачення світу та людей навколо нас, перспектива, яка визначатиме наше доросле життя. Якщо ми зростаємо в середовищі, яке позначене агресивністю, дуже ймовірно, що ми віримо, що світ є ворожим місцем і що більшість людей є жорстокими. Навпаки, якщо ми ростемо в середовищі, сповненому прихильності та любові, наше бачення світу та людей буде набагато позитивнішим.

Це не означає, що наш світогляд незмінний. Насправді через досвід, який ми переживаємо, наша система переконань змінюється та збагачується. Однак стратегії подолання, які були створені в дитинстві, щоб допомогти нам вижити, важко змінити, і іноді вони можуть стати дуже важким тягарем, який заважає нам рухатися вперед.

Як вказує Коваленко А.Б., протягом життя ми застосовуємо різні механізми, які дозволяють нам адаптуватися до викликів, які виникають. Стратегія подолання — це не що інше, як налаштування, які ми робимо в нашій особистості, схема, яку ми засвоїли, головним чином у дитинстві, і яку ми активуємо, коли опиняємось у стресовій або фрустраційній ситуації [9].

Основна мета стратегій подолання полягає в тому, щоб захистити нас від болю та дозволити нам знайти найшвидший спосіб вирішити проблему, не завдаючи шкоди нашому «я». Наприклад, часто, коли дитина росте як жертва фізичного насильства, у неї виробляються стратегії подолання, засновані на емоційній байдужості, які дозволяють їй психологічно дистанціюватися від того, що відбувається, і таким чином захистити себе.



З часом ці стратегії стають інтегрованими в наше «я» і можуть породжувати певні особливості особистості, які визначатимуть емоційні стосунки цієї людини. Тому, ймовірно, коли вам доведеться зіткнутися з проблемою в сфері міжособистісних відносин, ви будете реагувати холодно і відсторонено, відштовхуючи навіть тих, хто хоче вам допомогти.

Таким чином, те, що було стратегією подолання проблеми, простим механізмом захисту в період життя, коли ми відчували себе особливо слабкими і беззахисними, може стати стабільною характеристикою, яка визначає наші стосунки з іншими або навіть оцінка, яку ми робимо про себе.

Копінг-стратегії є механізмом адаптації. У той момент, коли ми дізналися про них, вони захистили нас від небезпеки та зберегли наше «я» недоторканим або допомогли нам зіткнутися з ситуацією, проблема полягає в тому, що ці механізми адаптації можуть обернутися проти нас:

Іноді ми виявляємо, що стратегії подолання, хоча вони виконують певну функцію, з іншого боку, насправді шкодять нам, наприклад, коли ми справляємося зі стресом, переїдаючи або курячи.

Як вказує Партико Т.Б., іноді буває так, що в міру того, як ми просуваємося в житті, деякі з цих стратегій подолання перестають бути функціональними або вартість їх використання є занадто високою, захисна оболонка стає важким тягарем, який заважає нам розвиватися. Ніби ми хотіли піднятися на гору, а замість належного спорядження одягнені в незручні середньовічні обладунки. Деякі люди знають про існування такої броні, але не знають, як її позбутися, а інші навіть не підозрюють, що вони її носять [17].

Іноді проблема полягає в тому, що іноді, коли ми досягаємо певного віку, ми відмовляємося від подальшої адаптації до змін, тому що вважаємо за краще залишатися в зоні комфорту. Таким чином, стратегії подолання, які ми засвоїли в дитинстві та були сформовані в підлітковому та юнацькому віці, стають тягарем для нашого зростання та благополуччя.

На основі аналізу специфіки класифікації наукових підходів до розуміння видів копінг-стратегій встановлено, що найбільш популярними на даний час є інтрапсихічний копінг; копінг, який орієнтований на проблему та емоції; копінг у сфері інтерпсихічного психологічного подолання; копінг-стратегії виживання.

## **Висновки до розділу 1**

За результатом узагальнення науково-методологічних підходів до дослідження копінг-стратегій узагальнено наступне.

Встановлено, що копінг-поведінка є одним з центральних векторів наукових досліджень у сучасній психології. Під копінг-поведінкою слід розуміти нерозривний динамічний процес відповіді людини на зміну динамічних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, що синергетично впливають на психологічний стан людини. Копінг-поведінка є відповіддю на стрес, що утворюється у результаті відсутності психологічної рівноваги та відсутності індивідуальних психологічних ресурсів стійкості.

На основі аналізу специфіки класифікації наукових підходів до розуміння видів копінг-стратегій встановлено, що найбільш популярними на даний час є інтрапсихічний копінг; копінг, який орієнтований на проблему та емоції; копінг у сфері інтерпсихічного психологічного подолання; копінг-стратегії виживання.

## РОЗДІЛ 2.ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ПАРТНЕРИ ЯКИХ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ФРОНТІ

### 2.1. Методика для дослідження копінг-стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті

На основі узагальнення теоретичних основ та методичного рівня копінг-стратегій осіб актуальним є розгляд методик для дослідження копінг-стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті.

Для опитування запропоновано використовувати два види адаптованих до українського суспільства види опитувальника:

- опитувальник рівня суб'єктивного рівня стресу PSS-10;
- опитувальник копінг-стратегій : скорочена форма.

Перший опитувальник має скорочену форму, побудований на методичних розробках Addison C., CampbellJenkns B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P. Він передбачає реагування людини на різні стресові ситуації по різному. Реакція особи на стресову ситуацію, яка відбувалася протягом останнього місяця з людиною, може бути виражена від стану ніколи до стану дуже часто і оцінена відповідно у балах від 0 до 4.

Даний опитувальник має 32 запитання, що стосуються:

- усамітнення;
- відчуття провини;
- думок про різні стресові ситуації;
- моделей поведінки у стресовій ситуації;
- сім'ї та рідних;
- способів вирішення проблем;
- емоцій та відчуттів;

- плану дій;
- розподілу та використання часу;
- сприйняття стресу та життєвих проблем.

Обробка та інтерпретація результатів відбувається за арифметичного сумування балів та визначення їх середнього значення.

По шкалі першого порядку передбачено 8 способів дій людини від вирішення проблем до соціального уникнення (вирішення проблем, когнітивне реструктурування, вираз емоцій, соціальний контакт, уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, самокритика, соціальне уникнення). В залежності від даних результатів по шкалі другого порядку встановлюється модель поведінки особи (адаптивного копінгу, який сфокусований на проблемі або сфокусований на емоціях; не адаптивного копінгу, який сфокусований на проблемі або сфокусований на емоціях).

В залежності від співпадіння стану адаптивного копінгу, який сфокусований на проблемі або сфокусований на емоціях; не адаптивного копінгу, який сфокусований на проблемі або сфокусований на емоціях визначається шкала третього рівня, що передбачає модель взаємодії зі стресором або уникнення стресору.

Опитувальним (The Perceived Stress Scale-10) або PSS-10 є способом визначення суб'єктивного стресу особи для встановлення рівня стресовості життя (непередбачуваного, неконтрольованого або перевантаженого).

Шкала сприйняття стресу (PSS) — це широко використовуваний показник, призначений для оцінки сприйняття нещодавнього стресу. Однак незрозуміло, якою мірою конструкт, оцінений за допомогою PSS, представляє фактори, які є стабільними чи змінними в окремих осіб, і як ці компоненти можуть змінюватися з часом.

Мета шкали сприйняття стресу: визначити ступінь варіативності в повторюваних оцінках PSS, що пояснюється відмінностями між особами та всередині людини у двох різних дослідженнях і популяціях.

Шкала сприйняття стресу (PSS) широко вважається інструментом золотого стандарту для вимірювання сприйняття стресу [1–3].

Відповідно до трансакційної моделі стресу Лазаруса та Фолкмана [4], ця анкета самооцінки використовується для оцінки ступеня, до якого респондент вважає обставини свого життя непередбачуваними, неконтрольованими та/або приголомшливими. На відміну від заходів, які оцінюють вплив навколишнього стресу (наприклад, переліки життєвих подій [5, 6]), PSS фіксує суб'єктивну оцінку респондента щодо того, чи життєві обставини та пережиті події перевищують його адаптаційні можливості [1, 7].

Запитання до PSS просять респондента оцінити свої почуття та думки за останній місяць [1], вказуючи на те, що оцінюється відносно недавній проміжок часу. З 1983 року PSS цитували понад 30 000 разів і використовували для демонстрації різноманітних наслідків стресу як для здорових, так і для пацієнтів.

Дослідження з використанням PSS покращили наше розуміння зв'язків між стресом і наслідками для здоров'я (наприклад, уповільнене загоєння ран, сприйнятливність до інфекцій, серцево-судинні захворювання) [8–10], а також фізіологічні та поведінкові шляхи, через які стрес впливає на здоров'я [7, 11–15].

У 2015 р. PSS було додано до інструментарію Національного інституту охорони здоров'я для оцінки неврологічних і поведінкових функцій (тобто NIH Toolbox) через широку доказову базу вимірювання, сильні психометричні властивості, стислість і застосовність серед різних груп населення та в усіх країнах. тривалість життя [2].

Психометричні властивості PSS були ретельно вивчені. Докази підтверджують конструкцію та прогностичну валідність оригінального PSS з 14 пунктів (PSS-14) та скорочених версій із 4 та 10 пунктів (тобто PSS-4 та PSS-10) [6–12, 15–17].

У той час як поточні вказівки щодо оцінювання пропонують обчислювати один загальний бал стресу, факторні аналітичні дослідження PSS-10 і PSS-14 показали, що або одновимірні, або двофакторні структури (тобто сприймана безпорадність і сприймана самоефективність) можуть бути отримані з п. [7, 18–22].

Надійність внутрішньої узгодженості є адекватною до високої для всієї шкали PSS-10 і PSS-14 ( $\alpha$  Кронбаха  $\geq 0,75$ ), а також для кожної субшкали при використанні двофакторної структури ( $\alpha$  Кронбаха  $\geq 0,81$ ) [1, 7, 17]. , 18, 23, 24]. Через обмежену кількість елементів PSS-4 має меншу надійність ( $\alpha$  Кронбаха = 0,60) [7].

Крім того, диференціальний аналіз елементів PSS-10 продемонстрував відносну відсутність дисперсії вимірювання елементів у підгрупах, визначених статтю, расою та освітою, що свідчить про те, що цей показник підходить для широкого використання в загальній популяції [25, 26].

Незважаючи на силу цих психометричних доказів, дані про тимчасову стабільність PSS залишаються неоднозначними. Деякі дослідження, включно з оригінальними валідаційними дослідженнями, припускають, що спостерігається зниження прогностичної валідності та надійності тесту-повторного тестування PSS лише через 4 тижні [1, 7, 27–32], тоді як два інших нещодавніх дослідження, обидва в медичній галузі популяції, показують відносну стабільність балів протягом 6-місячних та 1-річних інтервалів [33, 34].

Дійсно, оскільки PSS оцінює сприйнятий баланс (або дисбаланс) між впливом стресу та здатністю людини реагувати на ці стресори [1, 7], на відповіді, ймовірно, впливають обидва фактори, які є відносно стабільними в окремих осіб, але відрізняються між особами (наприклад, , особистість, стиль подолання, стиль реагування тощо), а також ті, які змінюються в межах індивіда з часом (наприклад, кількість стресорів, тип стресорів, доступність ресурсів тощо).

Однак залишається незрозумілим, якою мірою PSS оцінює ці типи факторів і як це може змінитися при повторних адміністраціях. Щоб відповісти на це питання, ми провели вторинний аналіз даних двох досліджень. Багаторівневі лінійні змішані моделі (MLMM) використовувалися для дослідження тимчасової стабільності PSS шляхом розкладання загальної дисперсії численних повторних оцінок на джерела мінливості всередині людини та між особами.

Внутрішньоіндивідуальна дисперсія фіксує варіабельність балів, яка коливається в межах однієї особи з часом. У той час як дисперсія між особами фіксує варіабельність балів, яка є відносно стабільною в межах індивідуума з часом, але відрізняється між індивідами. Варто зауважити, що традиційна статистика надійності тесту-повторного тестування надає лише інформацію про стабільність балів протягом певного інтервалу, який оцінюється, і не може проаналізувати різні джерела дисперсії балів.

Однак методологія MLMM має перевагу в тому, що вона здатна генерувати оцінки стабільності результатів за будь-який інтервал, а також надавати розбивку дисперсії за джерелами (всередині людини та між особами), а також показувати, як внески цих джерела змінюються, коли ви змінюєте часовий інтервал між оцінками.

Щоб підвищити узагальненість цього аналізу, стабільність PSS досліджували у двох різних зразках, кожна з яких включала до 13 введень PSS: 146 пацієнтів із серцевою недостатністю, хронічним серцево-судинним захворюванням, що загрожує життю, за якими спостерігали протягом 39 місяців, і 80 молодших здорових дорослих спостерігали протягом 13 місяців.

Ці дослідження відрізняються кількома ключовими факторами, включаючи дизайн дослідження, період, протягом якого застосовувався PSS, використовувану версію PSS та характеристики досліджуваних популяцій. У цьому документі ми повідомляємо про стабільність балів PSS протягом тривалого часу та про частку мінливості, яка пов'язана з внутрішніми та міжособовими джерелами дисперсії.

Дослідження Biobehavioral Triggers in Heart Failure (тобто BETRHEART) було проспективним обсерваційним когортним дослідженням 146 пацієнтів із діагнозом серцева недостатність зі зниженою фракцією викиду, які були набрані з Медичного центру Університету Меріленда [35, 36]. Дані збирали з червня 2008 р. по березень 2015 р.

Коротка форма опису стратегій подолання (CSI-SF) була вперше використана в когорті дослідження серця Джексона під час іспиту 1, який охоплював період 2000–2004 рр. Дослідження серця Джексона (JHS), що фінансується Національним інститутом серця, легенів і крові (NHLBI) і Національним інститутом охорони здоров'я меншин і нерівностей у здоров'ї (NIMHD) [3], було розпочато як подовжене дослідження генетичних факторів і факторів ризику навколишнього середовища, пов'язані з непропорційним тягарем серцево-судинних захворювань у афроамериканців.

JHS залучила 5306 афроамериканців, які проживають у столичному районі округів Хайндс, Медісон і Ранкін у Джексоні, штат Міссісіпі. Когорту JHS проводили за допомогою CSI-SF як одного з багатьох інструментів, які вимірювали психологічні та поведінкові ризики, пов'язані з високим тягарем серцево-судинних захворювань в афроамериканському співтоваристві. Реакція людей на стресори, охоплені CSI-SF, включала залучення та відключення, пов'язане з проблемою, а також залучення та відключення, орієнтоване на емоції. Ці типи стратегій подолання приписують пом'якшенню зв'язку між факторами ризику навколишнього середовища та фізичними реакціями, які іноді прискорюють появу нездорових результатів, як-от хронічних захворювань.

CSI-SF вимірює чотири стратегії подолання на основі 16 пунктів: по 4 пункти кожен вказує на проблему, а не на емоційно-орієнтовану участь або відсторонення. Психометричні властивості CSI-SF вперше були оцінені за допомогою когорти JHS у 2007 році [8,9]. Надійність і конструктивну валідність CSI-SF також пізніше оцінили серед пацієнтів на гемодіалізі в 13 країнах. Для цього дослідження CSI-SF було перекладено на 9 мов і введено з



2009 по 2011 рік для >10 000 пацієнтів на гемодіалізі в 13 країнах у фазі 4 Міжнародного дослідження результатів та практики діалізу (DOPPS) — проспективного когортного дослідження практик гемодіалізу і результати, які почалися в 1996 році.

За словами дослідників, CSI-SF було обрано для DOPSS з кількох причин: (1) він включає лише 16 питань, що менше, ніж більшість інших інструментів подолання, і його можна заповнити всього за кілька хвилин; (2) було показано, що CSI-SF є надійним і дійсним для вимірювання копінгу в осіб з хронічними захворюваннями; і (3) концептуалізація, структура та зміст CSI-SF мали сенс для дослідників щодо його застосовності до загальних стратегій подолання, які пацієнти з ГХ, ймовірно, використовували б, живучи з термінальною стадією захворювання нирок як пацієнт на гемодіалізі (тобто, він має сильну змістовну валідність) [10].

Деяко модифіковані англійська, німецька та шведська версії CSI-SF були оцінені як надійні та дійсні інструменти для вимірювання стратегій подолання у пацієнтів на гемодіалізі. Крім того, іспанська версія CSI-SF також використовувалася як тест для забезпечення швидкої та ефективної діагностики стратегій подолання, які використовуються перед обличчям стресу в різних умовах [11].

У учасників було діагностовано серцеву недостатність протягом  $\geq 3$  місяців із симптомами (клас II–IV Нью-Йоркської кардіологічної асоціації), а фракція викиду лівого шлуночка  $\leq 40\%$  протягом останнього року. Після реєстрації учасники пройшли базове оцінювання, а потім 5 оцінок кожні два тижні, оцінювання кожні 3 місяці та 6 оцінок кожні півроку, які включали PSS-10, загалом 13 оцінок на учасника протягом 39 місяців. Для кожної оцінки PSS-10 учасників просили повідомити про свої відчуття та думки протягом попередніх 2 тижнів.

У даному опитувальнику є 10 запитань, що стосуються:

- занепокоєння;
- відчуття складних життєвих подій;

- напруженості та стресу;
- здатності реагувати на життєві виклики;
- відчуття того, що щось йде не так;
- здатності оволодіти ситуацією;
- накопичення труднощів.

Кожна відповідь оцінюється за шкалою: ніколи, майже ніколи, іноді, доволі часто, часто. Загалом за результатом врахування балів (кожна відповідь від 0 до 4 балів) встановлюється три види стану суб'єктивного стресу особу – низький рівень дистресу, помірний рівень дистресу, високий рівень дистресу.

Наведені методики для дослідження копінг-стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті дозволять ефективно встановити рівень суб'єктивного стресу досліджуваної вибірки жінок та визначити особливості побудови моделей їх поведінки.

## **2.2.Опис досліджуваної вибірки**

На основі розглянутих методик дослідження копінг-стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті актуальним є опис досліджуваної вибірки, що була обрана для проведення дослідження.

Дослідження стресу та фізичних вправ являло собою єдиний когортний рандомізований контрольований експеримент особистого щоденного стресу та фізичних вправ серед 60 жінок віком від 18 років, які були набрані в м. Київ та Чернігів.

Для кожного оцінювання PSS-10 учасників просили повідомити про свої відчуття та думки протягом попереднього місяця. Дослідження отримало схвалення місцевої спільноти жінок-волонтерів та було проведене відповідно

до етичних стандартів Гельсінської декларації 1964 року та її пізніших поправок або порівнянних етичних стандартів.

Стилі подолання вимірювалися за допомогою Короткої форми переліку стратегій подолання (CSI-SF), перевіреного інструменту з 16 пунктів, який використовується для вимірювання стилів подолання залучення та відключення. Залученість виникає, коли людина активно протистоїть стресору (наприклад, «я вирішую проблему безпосередньо»). Відключення відбувається, коли людина уникає стресора (наприклад, «Я намагаюся не думати про проблему»). Кожен пункт оцінювався за п'ятибальною шкалою Лайкерта (1 = ніколи, 2 = рідко, 3 = іноді, 4 = часто і 5 = майже завжди). Оцінки в межах кожної субшкали з восьми пунктів були підсумовані (діапазон: 8–40).  $\alpha$  Кронбаха становила 0,59 для шкали відключення та 0,70 для шкали залучення в когорті дослідження серця Джексона [8].

CSI-SF прагнув визначити, як люди зазвичай справляються зі стресом. Елементи в CSI-SF представляють думки або поведінку, які люди використовують, щоб впоратися зі стресом. Відповіді на кожен пункт показують, як часто людина справляється зі стресом певним згаданим способом. Деякі запитання щодо CSI-SF пропонують учасникам відповісти про те, яку підтримку вони відчувають від родини та друзів. Інші запитання стосуються того, як вони борються зі стресом. Наші дослідники були зацікавлені в їхніх чесних відповідях на ці запитання, тому що ми хотіли дізнатися більше про те, як вони справлялися зі стресом або справлялися зі стресом, оскільки дослідження показали, що подолання пов'язане зі здоров'ям загалом, а особливо із захворюваннями серця [4, 5].

Більшість термінів, які використовуються в різних рейтингових шкалах (наприклад, «Ніколи» або «Майже завжди»), залишаються на суб'єктивне сприйняття учасників щодо того, що вони для них означають. Їх попросили «використовувати це так, як ви зазвичай використовуєте це в розмові» або «вибрати відповідь, яка ближче до того, що вам підходить». Учасникам нагадали, що на запитання немає правильних чи неправильних відповідей, а

наших дослідників просто цікавила їхня думка. Багато з цих запитань є досить особистими і можуть сприйматися як делікатні або потенційно незручні для учасника.

Письмова інформована згода була отримана від усіх окремих учасників, включених у дослідження

У дослідженні Альфа Кронбаха  $\alpha = 0,89$  для загальної оцінки PSS-10,  $\alpha = 0,82$  для підшкали уявлення про безпорадність і  $\alpha = 0,89$  для підшкали уявлення про самоефективність.

Для опитування було обрано вибірку в 60 жінок:

- 30 жінок, партнери яких перебувають на фронті;
- 30 жінок, партнери яких не перебувають на фронті.

На рис. 2.1 наведено опис вибірки за віком.

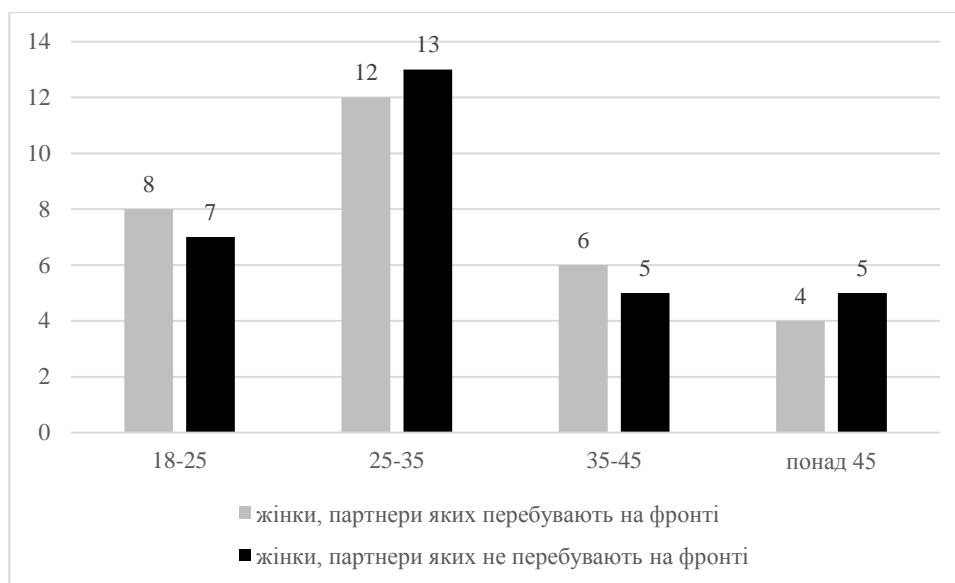


Рисунок 2.1 – Вікова структура вибірки, осіб

Джерело: складено автором за даними дослідження

Зокрема, обрано 4 вікові групи вибірки: у вибірці 18-25 років 8 жінок мали партнерів на фронті та 7 не мали; у віковій групі 25-35 років 12 жінок мали партнерів на фронті та 13 не мали; у віковій групі 35-45 років 6 жінок мали партнерів на фронті та 5 не мали; у віковій групі 45+ років (до 60 років) 4 жінки мали партнерів на фронті та 5 не мали.

Загалом вибірка вважається молодого, оскільки 66% складають жінки 18-35 років і 34% складають жінки у віковому діапазоні 35-60+ років.

На рис. 2.2 наведено соціальний статус вибірки жінок, які мали та не мали партнерів на фронті.

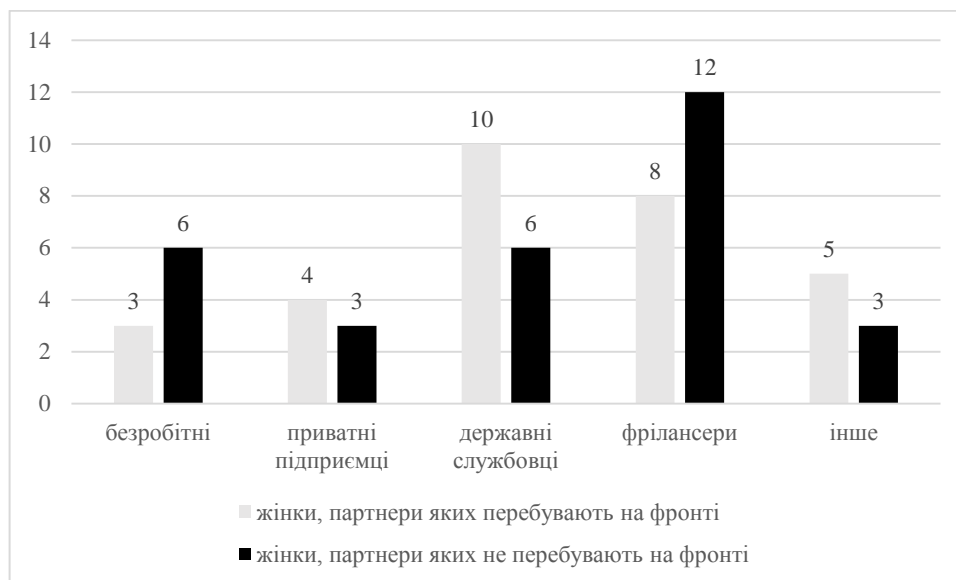


Рисунок 2.2 - Соціальний статус вибірки жінок, які мали та не мали партнерів на фронті, осіб

Джерело: складено автором за даними дослідження

Соціальний статус вибірки жінок, які мали та не мали партнерів на фронті загалом був різний, нами обрано 5 категорій соціального статусу жінок:

- статус «безробітні» мали 3 жінки, партнери яких на фронті, і 6 жінок, партнери яких не на фронті;
- статус «приватні підприємці» мали 4 жінки, партнери яких на фронті, і 3 жінки, партнери яких не на фронті;
- статус «державні службовці» мали 10 жінок, партнери яких на фронті, і 6 жінок, партнери яких не на фронті;
- статус «фрілансери» мали 8 жінок, партнери яких на фронті, і 12 жінок, партнери яких не на фронті;

- статус «інше» мали 5 жінок, партнери яких на фронті, і 3 жінки, партнери яких не на фронті.

Наведена вибірка жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті, загалом є репрезентативною за віком, соціальним статусом, розподілом за сферами діяльності та напрямками розвитку. Загалом формування вибірки проходило за фактичними індикаторами віднесення жінок до категорії, партнери яких або перебувають або не перебувають на фронті.

Результати дослідження слід інтерпретувати з розумінням його обмежень [11]. Читачі цього посібника повинні використовувати його як керівництво, щоб отримати розуміння реакції людини на подразники та провокації навколишнього середовища. CSI-SF служить для розвитку внутрішнього голосу, який може допомогти зрозуміти, як люди справляються з повсякденним життям. Кожна людина переживає конфлікти з двома протилежними наборами екстремальних впливів — тих, що виходять із фізичного, навколишнього світу навколо нас, і тих, що панують у нас самих — того, що ми бачимо, що ми чуємо, чого ми торкаємось і що ми відчуваємо.

Розуміння відповідей учасників на CSI-SF допоможе їм, а також фахівцям у сфері громадського здоров'я та медичним працівникам зрозуміти та навчитися контролювати тригери та сигнали, а згодом збалансувати відповіді на складності та примхи середовища, яке характеризує громади та населення, яке становить інтерес.

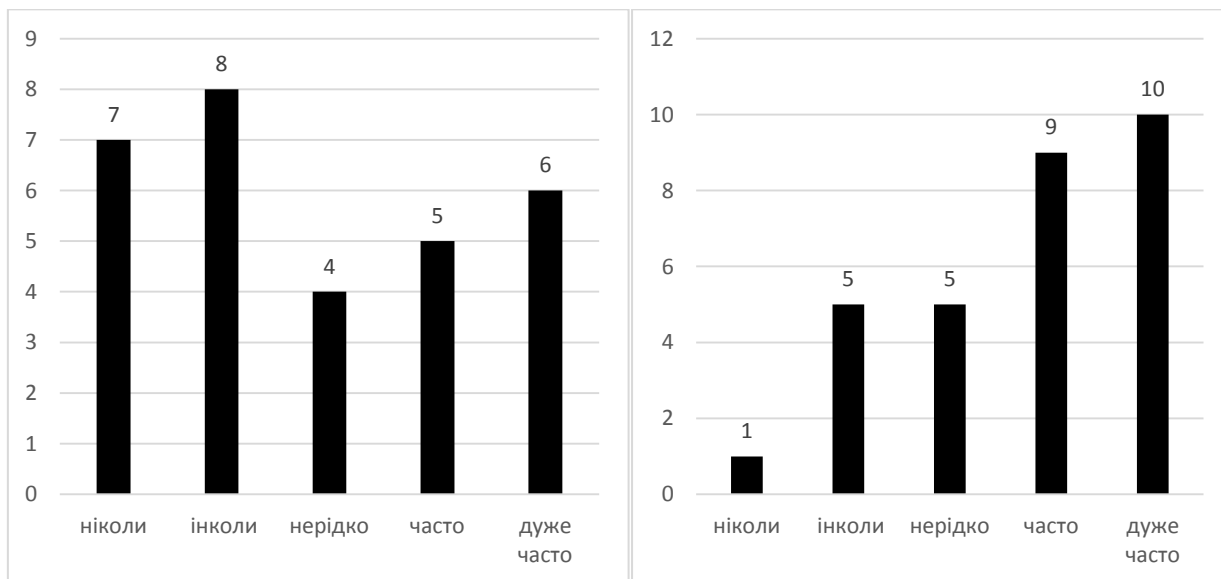
Надана інформація може інформувати дослідників про те, як екологічні ознаки та тригери можуть також впливати на здоров'я людини. Навчання опосередковувати фактори стресу за допомогою позитивних стилів подолання може призвести до розробки стратегій профілактики хронічних захворювань, які можна використовувати як ефективні інструменти управління хронічними захворюваннями [7].

## РОЗДІЛ 3. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК, ПАРТНЕРИ ЯКИХ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ФРОНТІ

### 3.1. Рівні суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті

На основі діагностики методичних підходів до організації та проведення психологічного дослідження рівня суб'єктивного стресу актуальним є виявлення рівня суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті.

На рис. 3.1 наведено відповіді на питання занепокоєння протягом останнього місяця.



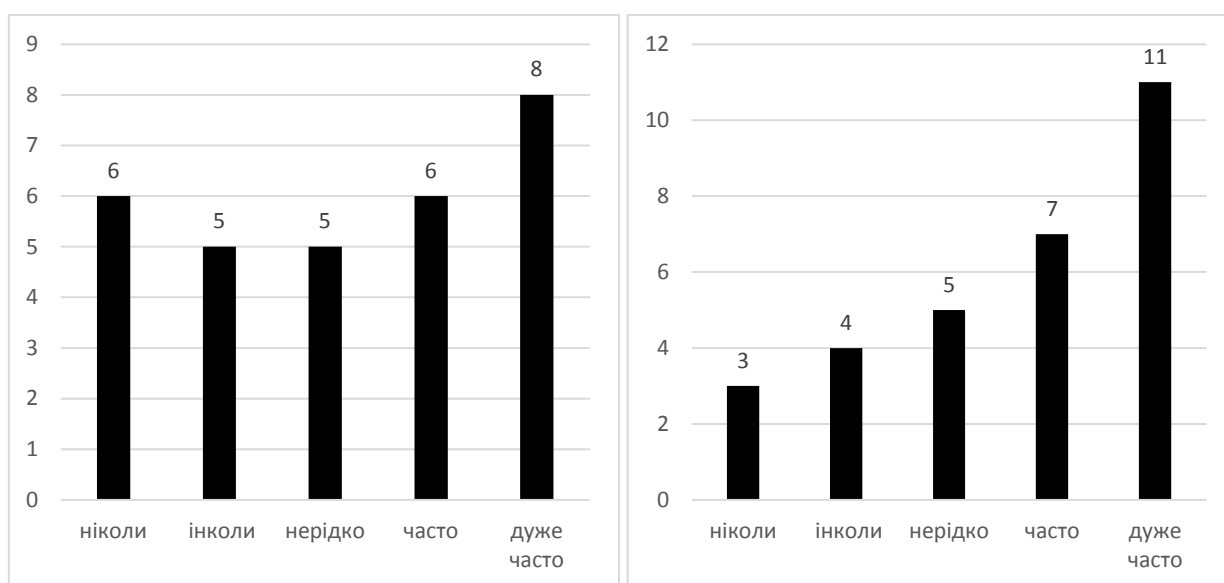
Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.1 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць ви відчували занепокоєння/тривогу через те, що траплялися якісь непередбачені події»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць ви відчували занепокоєння/тривогу через те, що траплялися якісь непередбачені події» вказують, що загалом у вибірці жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, середній показник відповіді складав 1,83 (тобто рівень прояву стресу складає інколи), у той же час у вибірці жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, рівень занепокоєнням в середньому складав 2,73 бали (стан суб'єктивного стресу складав нерідко).

На рис. 3.2 наведено відповіді на питання складності контролювання важливих подій у житті.



Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

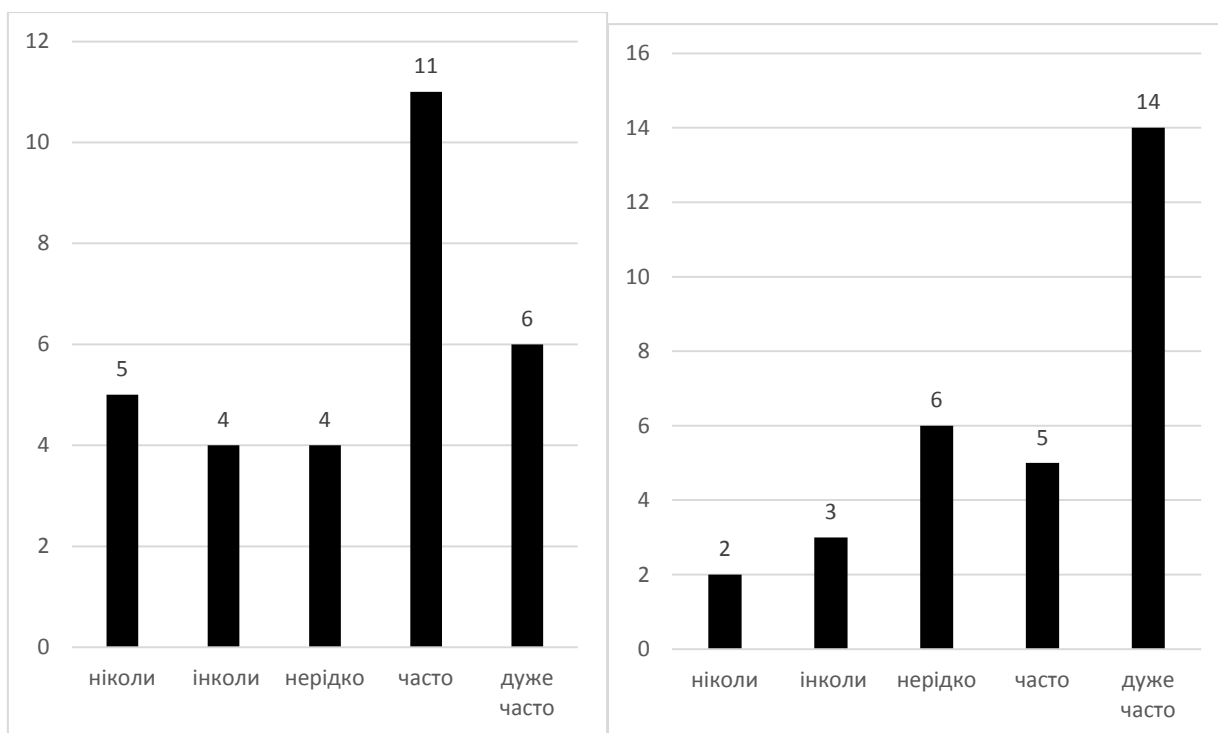
Рисунок 3.2 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць ви відчували, що вам складно контролювати важливі події у Вашому житті?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць ви відчували, що вам складно контролювати важливі події у Вашому житті?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому складала 2,16 бали (інколи), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому складала 2,63 бали (нерідко).

На рис. 3.3 наведено відповіді на питання наявності нервового напруження або стресу.





Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

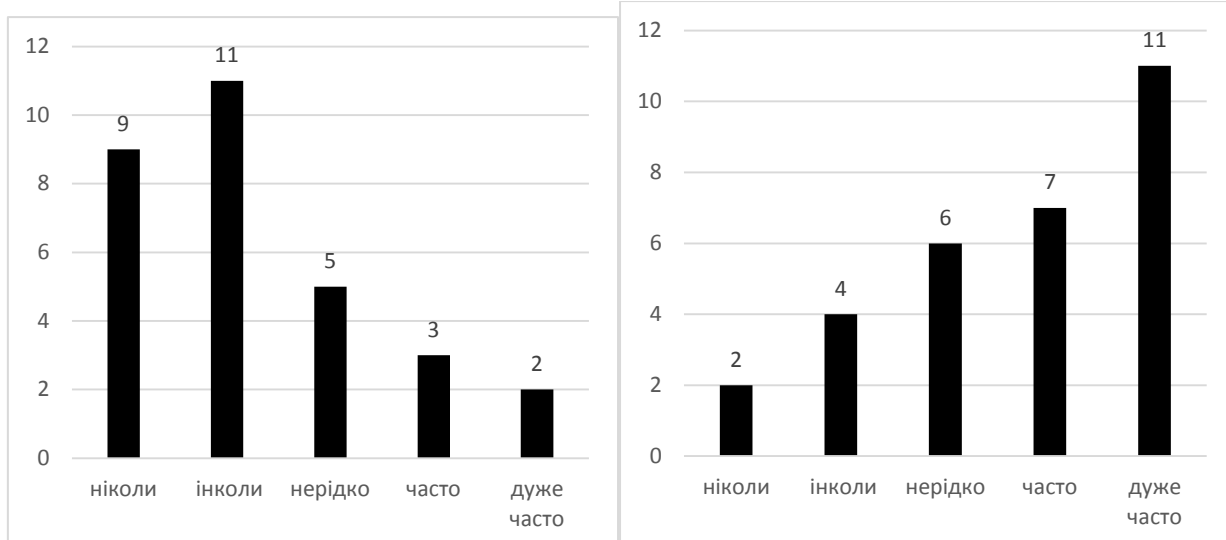
Рисунок 3.3 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу або стрес?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу або стрес?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому склали 2,30 бали (інколи), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому склали 2,86 бали (нерідко).

На рис. 3.4 наведено відповіді на питання впевненості подолання особистих проблем і рішень.

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість в тому, що впораєтесь з рішенням ваших особистих задач чи проблем?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому склали 1,27 бали (інколи), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому склали 2,70 бали (нерідко).

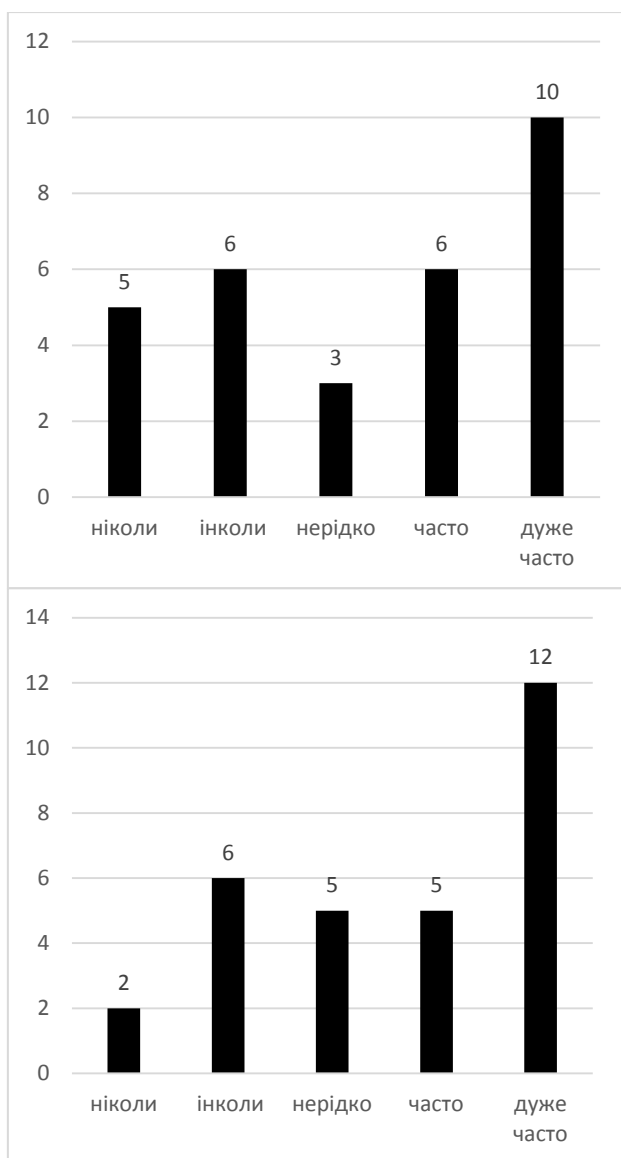


Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.4 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість в тому, що впораєтеся з рішенням ваших особистих задач чи проблем?»

Джерело: складено автором

На рис. 3.5 наведено відповіді на питання впевненості можливостей вирішення стресової ситуації.



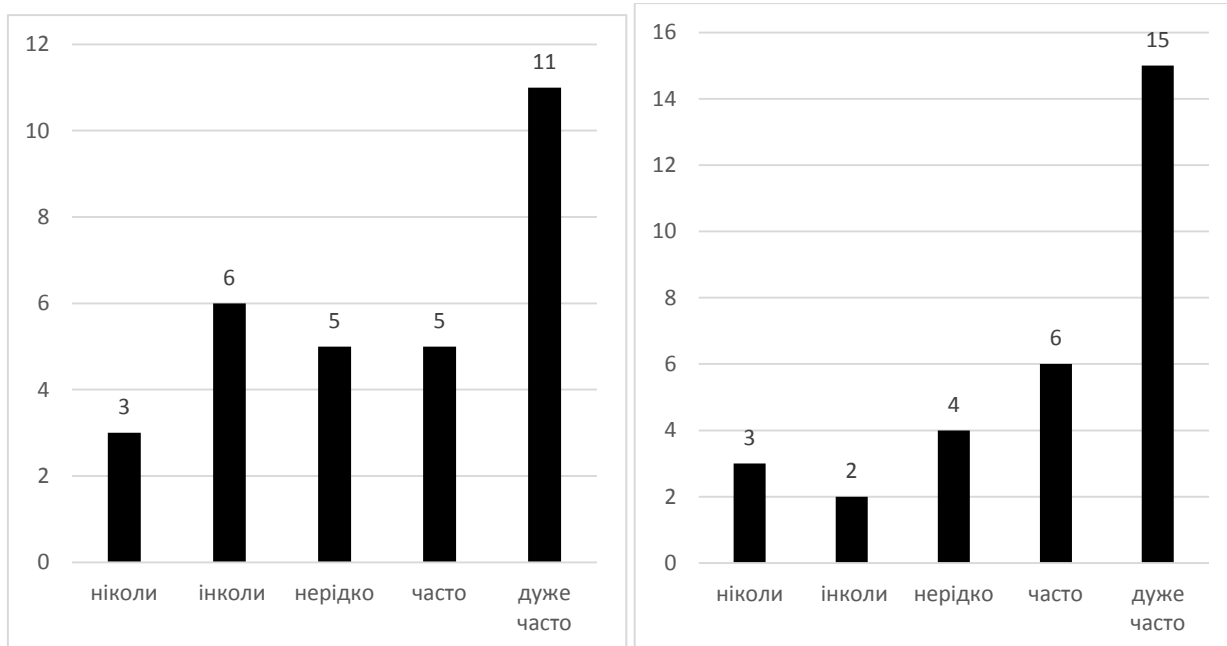
Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.5 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому склали 2,33 бали (інколи), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому склали 2,63 бали (нерідко).

На рис. 3.6 наведено відповіді на питання невпевненості можливостей вирішення у стресовій ситуації.



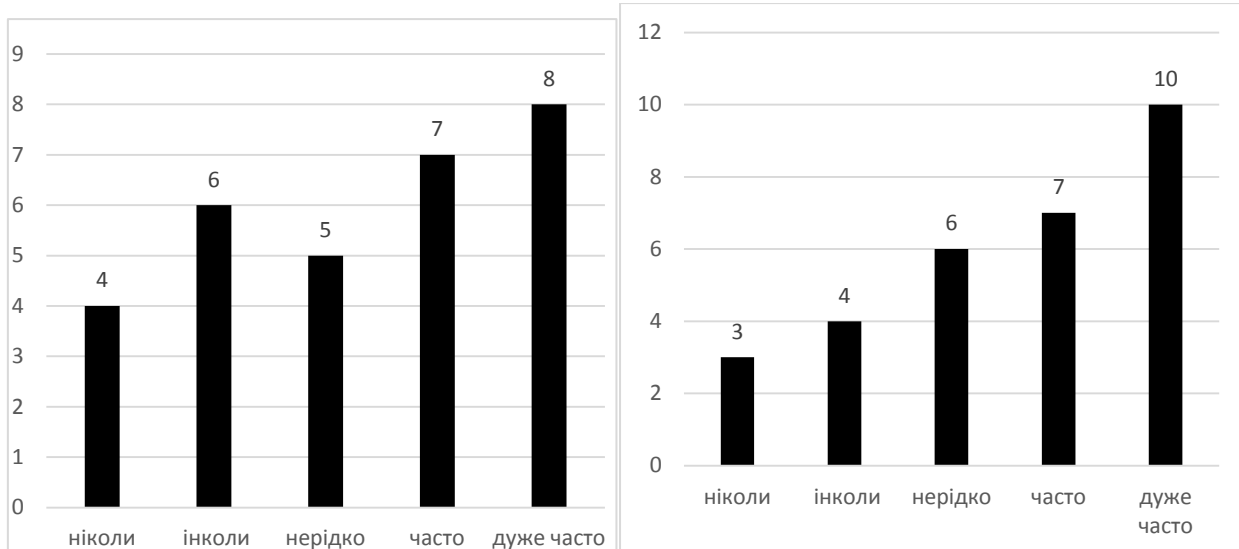
Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.6 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви думали, що не можете впоратися з тим, що вам потрібно зробити?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви думали, що не можете впоратися з тим, що вам потрібно зробити?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому склали 2,50 бали (інколи/нерідко), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому склали 2,93 бали (нерідко).

На рис. 3.7 наведено відповіді на питання подолання дратівливості у стресових ситуаціях.



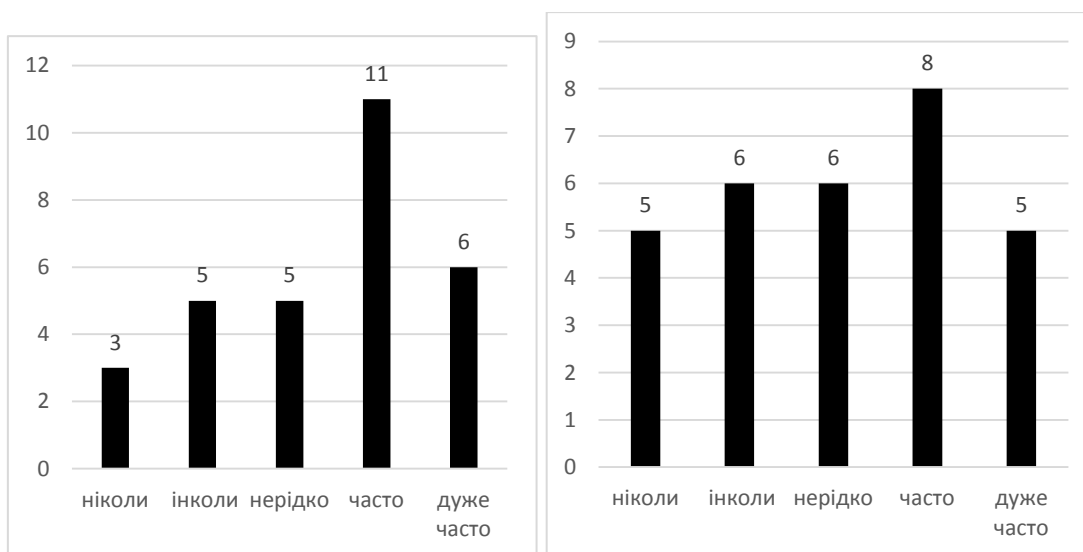
Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.7 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви були в змозі впоратися з дратівливістю?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви були в змозі впоратися з дратівливістю?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому склали 2,30 бали (інколи), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому склали 2,56 бали (нерідко).

На рис. 3.8 наведено відповіді на питання володіння ситуацією у стресових умовах.



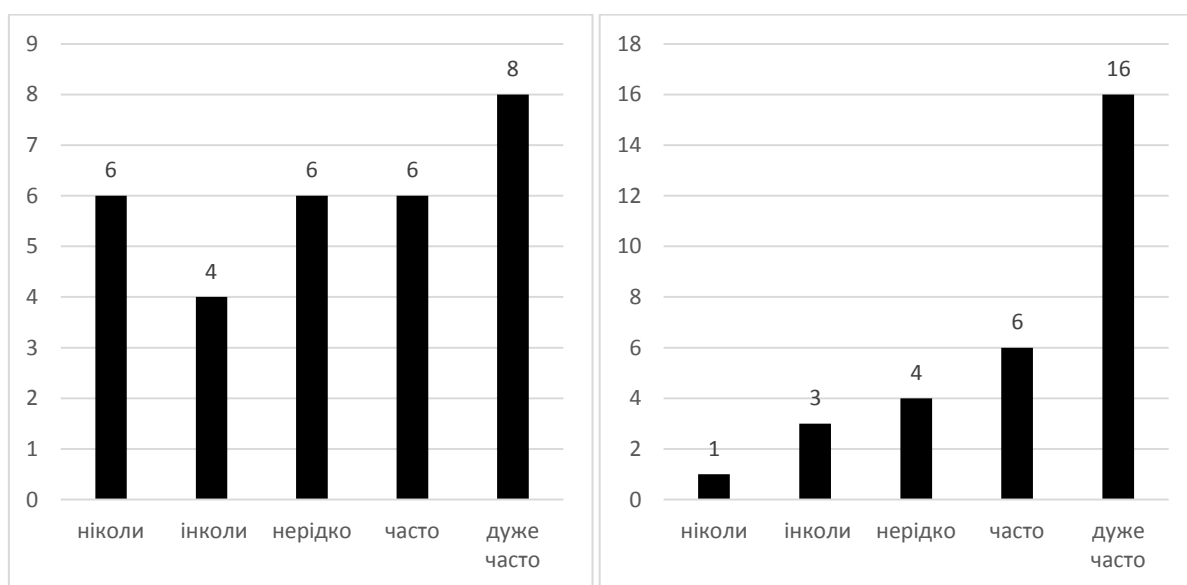
Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.8 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували, що володієте ситуацією?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували, що володієте ситуацією?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому складала 2,40 бали (інколи), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому складала 2,07 бали (інколи).

На рис. 3.9 наведено відповіді на питання виходу з під контролю подій, що провокували стресову ситуацію.



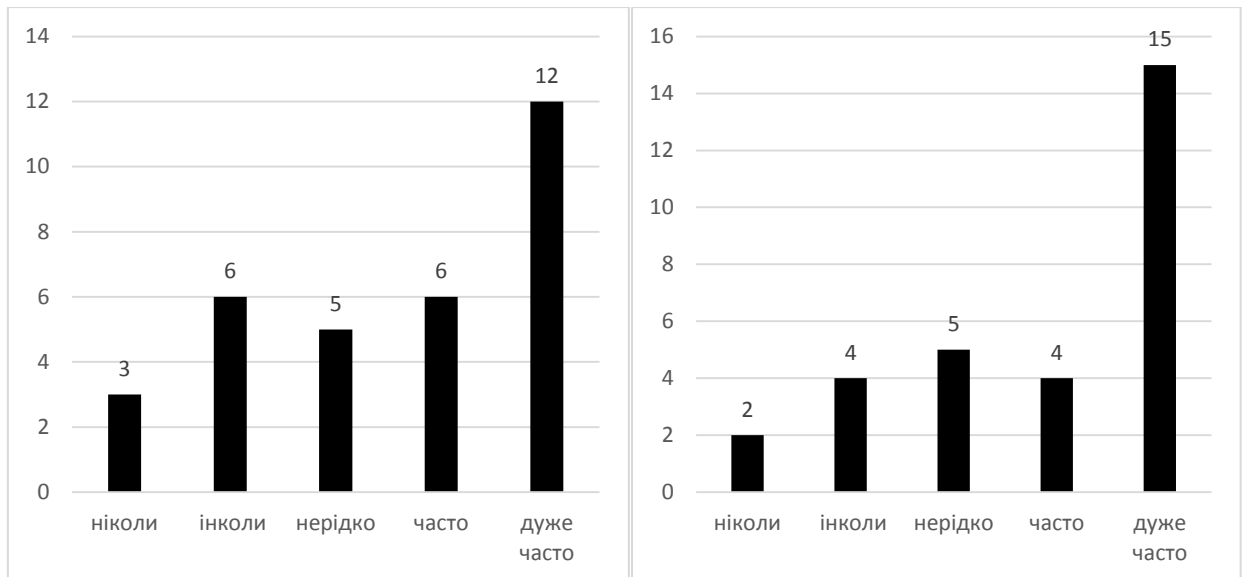
Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.9 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували роздратування через те, що події, що відбуваються виходили з-під вашого контролю?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць Ви відчували роздратування через те, що події, що відбуваються виходили з-під вашого контролю?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому складала 2,20 бали (інколи), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому складала 3,10 бали (нерідко).

На рис. 3.10 наведено відповіді на питання досягнення межі стресового впливу на особистість.



Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.10 - Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць вам здавалося, що накопичилися труднощі (в роботі та житті) досягли такої межі, що Ви не могли їх контролювати?»

Джерело: складено автором

Відповіді на запитання «Як часто за останній місяць вам здавалося, що накопичилися труднощі (в роботі та житті) досягли такої межі, що Ви не могли їх контролювати?» для жінок, чоловіки яких не перебувають на фронті, в середньому складала 2,73 бали (нерідко), а для жінок, чоловіки яких перебувають на фронті, в середньому складала 2,87 бали (нерідко).

У табл. 3.1 наведено середній рівень суб'єктивного стресу для розрахунку критерія Стьюдента.

Таблиця 3.1

Середній рівень суб'єктивного стресу для розрахунку критерія Стьюдента, бали

Частина вибірки	ніколи	інколи	нерідко	часто	дуже часто
партнери яких не перебувають на фронті	0,00	2,03	3,13	6,60	10,27
партнери яких перебувають на фронті	0,00	1,37	3,47	6,40	15,87

Джерело: складено автором

Число  $v = n - m - 1$  називається числом ступенів свободи. Вважається, що при оцінюванні множинної лінійної регресії для забезпечення статистичної надійності потрібно, щоб кількість спостережень принаймні в 3 рази перевищувала кількість параметрів, що оцінюються.

$$\text{темп.} = -1.50271;$$

$$t_{0.01} = 3.3554;$$

$$t_{0.05} = 2.306.$$

У табл. 3.2 наведено результати розрахунку критерія Стюдента.

Таблиця 3.2

## Результати розрахунку критерія Стюдента

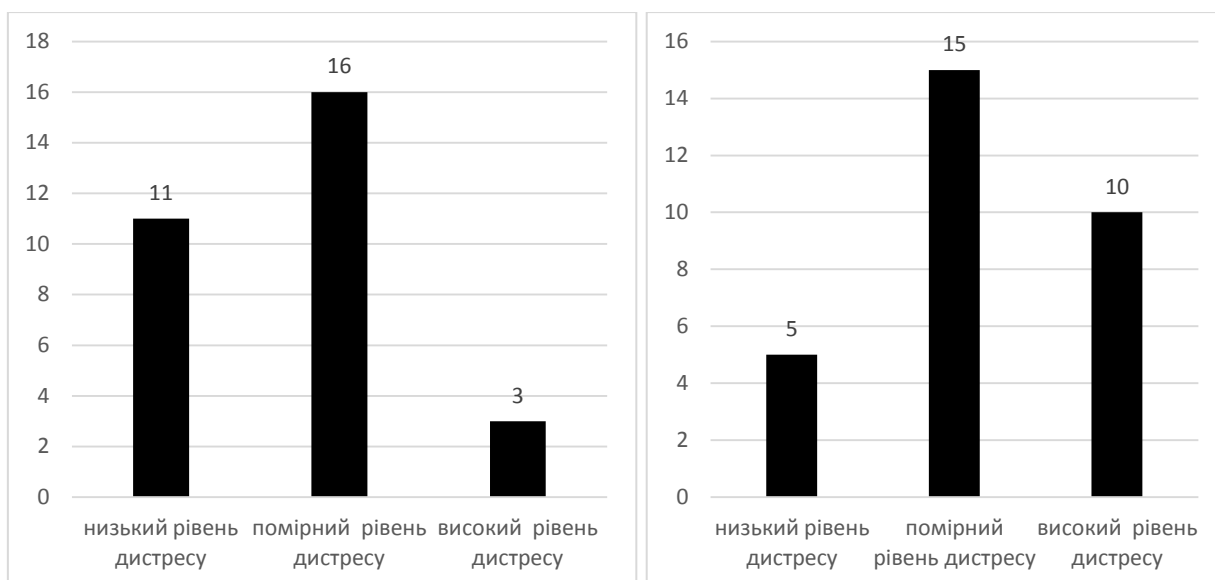
Вибірка 1 (партнери яких не перебувають на фронті)	Вибірка 2 (партнери яких перебувають на фронті)
0.0	0.0
2.0	2.0
3.0	3.0
3.0	3.0
13.0	13.0
6.0	6.0
60.0	60.0
10.0	10.0
28.0	28.0

Джерело: складено автором

Приймається гіпотеза  $H_0$ : статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

На рис. 3.11 наведено рівень суб'єктивного стресу аналізованої вибірки.





Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.11 - Рівень суб'єктивного стресу аналізованої вибірки

Джерело: складено автором

У табл. 3.3 наведе узагальнення стану суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті.

Таблиця 3.3

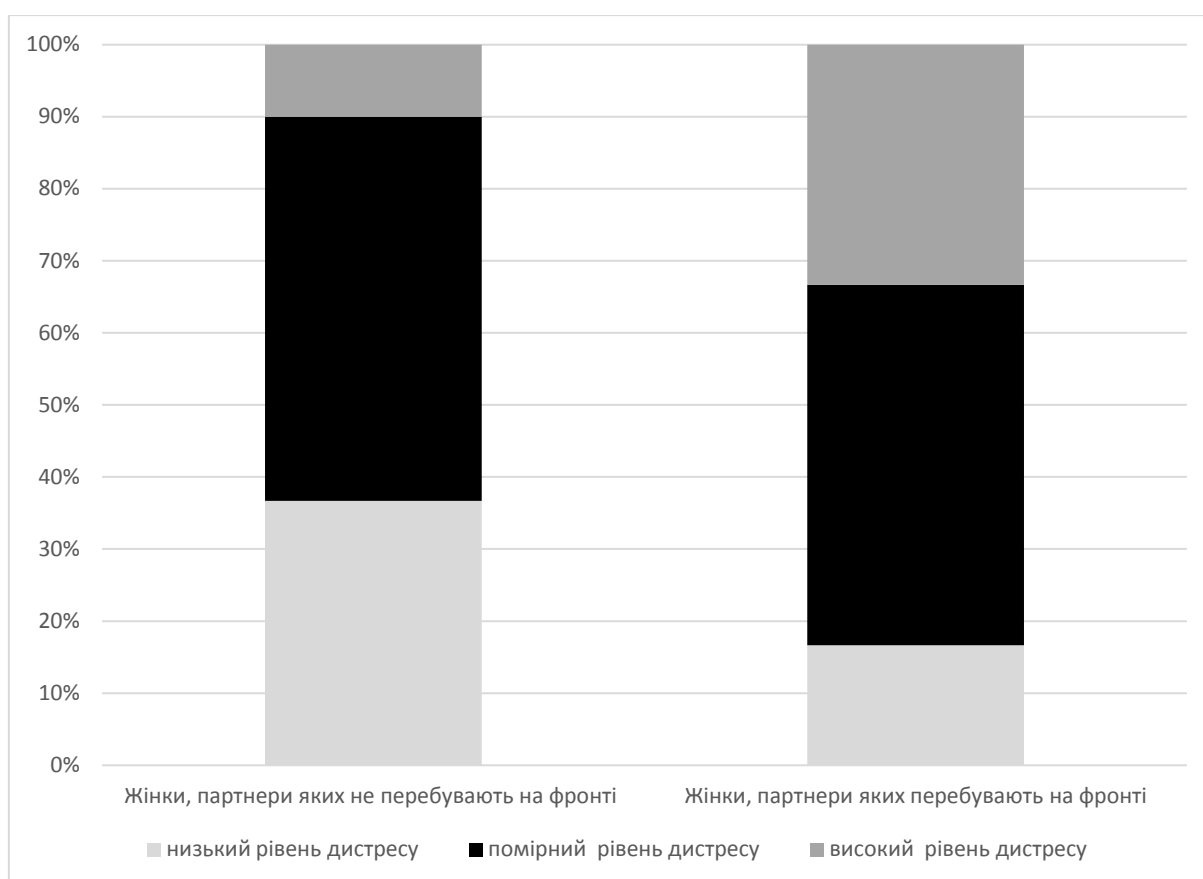
Узагальнення стану суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті

№ запитання	партнери яких не перебувають на фронті					партнери яких перебувають на фронті				
	ніколи	інколи	нерідко	часто	дуже часто	ніколи	інколи	нерідко	часто	дуже часто
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
1	7	8	4	5	6	1	5	5	9	10
2	6	5	5	6	8	3	4	5	7	11
3	5	4	4	11	6	2	3	6	5	14
4	9	11	5	3	2	2	4	6	7	11
5	5	6	3	6	10	2	6	5	5	12
6	3	6	5	5	11	3	2	4	6	15
7	4	6	5	7	8	3	4	6	7	10
8	3	5	5	11	6	5	6	6	8	5
9	6	4	6	6	8	1	3	4	6	16
10	3	6	5	6	12	2	4	5	4	15
Загалом відповідей	51	61	47	66	77	24	41	52	64	119
Зважена оцінка	0	61	94	198	308	0	41	104	192	476

Джерело: складено автором

Узагальнення стану суб'єктивного стресу жінок, партнери яких не перебувають на фронті, мали рівень суб'єктивного стресу в районі 2,18 балів (інколи), а жінок, партнери яких не перебувають на фронті, мали рівень суб'єктивного стресу в районі 2,71 балів (нерідко).

У 36,67% жінок, партнери яких не перебувають на фронті, був наявний низький рівень дистресу та у 16,67% жінок, партнери яких перебувають на фронті; середній рівень дистресу був наявний у 53,33% жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та у 50% жінок, партнери яких не перебувають на фронті; високий рівень дистресу був наявний у 10% жінок, партнери яких не перебувають на фронті та у 33,33% жінок, партнери яких не перебувають на фронті (рис. 3.12).



Жінки, партнери яких не перебувають на фронті / Жінки, партнери яких перебувають на фронті

Рисунок 3.12 - Рівень суб'єктивного стресу аналізованої вибірки, %

Джерело: складено автором

Структура рівня суб'єктивного стресу аналізованої вибірки вказує на стратегічний розрив рівня дистресу у вибірці, де головну складову відігравали жінки, партнери яких перебувають на фронті.

Проведено оцінку рівня суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті. За результатом проведеного аналізу встановлено, що жінки, партнери яких перебувають на фронті, на 40% мають вищий рівень суб'єктивного стресу ніж жінки, партнери, яких не перебувають на фронті.

### **3.2.Копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті**

На основі проведеної діагностики рівня суб'єктивного стресу жінок, партнери яких перебувають на фронті підкреслено потребу в аналізі стану копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті.

Серед вказаних осіб стрес пов'язаний із показниками благополуччя, психологічними симптомами та порушеннями сну. Відомо, що підвищений стрес монотонно змінюється зі зниженням продуктивності та мотивації разом із підвищеним ризиком припинення нормального психологічного стану. Схоже, що цей вплив призводить до ряду додаткових проблем, таких як симптоми тривоги, депресії та негативного впливу, а також до загального стану погіршення позитивних очікувань щодо цінності освіти. Вплив цих емоційних і соціально-когнітивних симптомів може бути спрямований на психологічну гармонію і може розглядатися як мережа факторів і наслідків, пов'язаних зі стресом. У цьому сенсі, без реалізації ефективних стратегій подолання стресу, погіршення психічного здоров'я та психологічної гармонії та ефективності у людей збільшиться.

З цієї причини впровадження ефективних стратегій подолання є важливим для академічного виживання студента та для визначення захисного організаційного клімату, який взаємодіє з потенційною ефективністю індивідуального подолання. Однак стратегії подолання не функціонують однаково; наприклад, стратегії уникнення часто неефективні для зменшення наслідків стресу, тоді як стратегії вирішення проблем зменшують його виникнення.

Комплексне дослідження стратегій подолання включає розширену карту поведінки подолання, опералізовану різними інструментами, які можна застосувати до загального повсякденного життя або конкретних ситуацій<sup>8</sup>. Деякі моделі реакцій подолання, здається, є послідовними в усьому світі.

Розуміння стресу, його природної класифікації та його впливу на психічне та фізичне здоров'я має вирішальне значення для ефективного управління. У цій публікації в блозі ми дослідимо різні аспекти стресу, його тригери та практичні стратегії боротьби з хронічним стресом.

Стрес — це природна реакція організму на передбачувану загрозу або вимогу, яку часто називають реакцією «боротьба або втеча». Цей еволюційний механізм допомагав нашим предкам виживати в небезпечних ситуаціях, але в сучасному світі реакцію на стрес спричиняє широкий спектр факторів, а не лише безпосередні фізичні загрози.

Стрес можна розділити на два типи: гострий стрес і хронічний стрес.

Гострий стрес — це миттєва реакція організму на передбачувану загрозу, що викликає швидку реакцію, яка зникає, коли загрозу вирішено.

З іншого боку, хронічний стрес є тривалим і зберігається протягом тривалого періоду. У той час як гострий стрес є природною та адаптивною реакцією, хронічний стрес може мати шкідливий вплив як на психічне, так і на фізичне благополуччя.

Вплив стресу на психічне здоров'я глибокий. Стрес пов'язують із підвищеним ризиком тривожних розладів, депресії та інших психічних розладів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ),

приблизно 280 мільйонів людей у всьому світі страждають від депресії, і стрес є значним фактором, що сприяє цьому. Тривалий стрес може порушити баланс нейромедіаторів у мозку, впливаючи на регуляцію настрою та когнітивні функції.

Крім того, хронічний стрес пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Люди, які піддаються тривалим стресовим факторам, таким як травматичні події або постійні життєві проблеми, можуть відчувати стійкі симптоми, такі як нав'язливі думки, кошмари та підвищене збудження.

Зв'язок між розумом і тілом незаперечний, і стрес також позначається на фізичному здоров'ї. Неконтрольований стрес пов'язують із безліччю проблем зі здоров'ям, включаючи серцево-судинні захворювання, проблеми з травленням і ослаблення імунної функції. За даними Американського інституту стресу, 75-90% усіх візитів до лікаря пов'язані зі стресом.

Стрес активує реакцію організму «бийся або біжи», вивільняючи такі гормони, як кортизол і адреналін. Хоча ці гормони необхідні для боротьби з безпосередніми загрозами, хронічний вплив може призвести до дисбалансу. Наприклад, підвищений рівень кортизолу пов'язаний із підвищенням артеріального тиску, збільшенням ваги та порушенням режиму сну.

Тригери стресу відрізняються від людини до людини, і те, що може бути стресом для однієї людини, може не бути стресом для іншої. Звичайні стресові фактори включають робочий тиск, фінансові проблеми, проблеми у стосунках і серйозні життєві зміни, такі як переїзд або втрата роботи. Крім того, зовнішні фактори, такі як шум, забруднення та навіть постійне використання технологій, можуть сприяти стресу.

Важливо відзначити, що люди по-різному сприймають стрес. Те, що одна людина сприймає як виклик, інша може розглядати як загрозу. Цей суб'єктивний характер підкреслює важливість розробки персоналізованих стратегій управління стресом.

Неконтрольований стрес часто виникає внаслідок комбінації факторів, включаючи інтенсивність і тривалість стресорів, індивідуальні механізми подолання та зовнішні системи підтримки. Коли фактори стресу стають непереборними або зберігаються протягом тривалого періоду, природна реакція організму на стрес може порушитися.

Аналіз відповідей на вказані 32 запитання дозволив виявити наступні аспекти аналізованої вибірки (рис. 3.13).

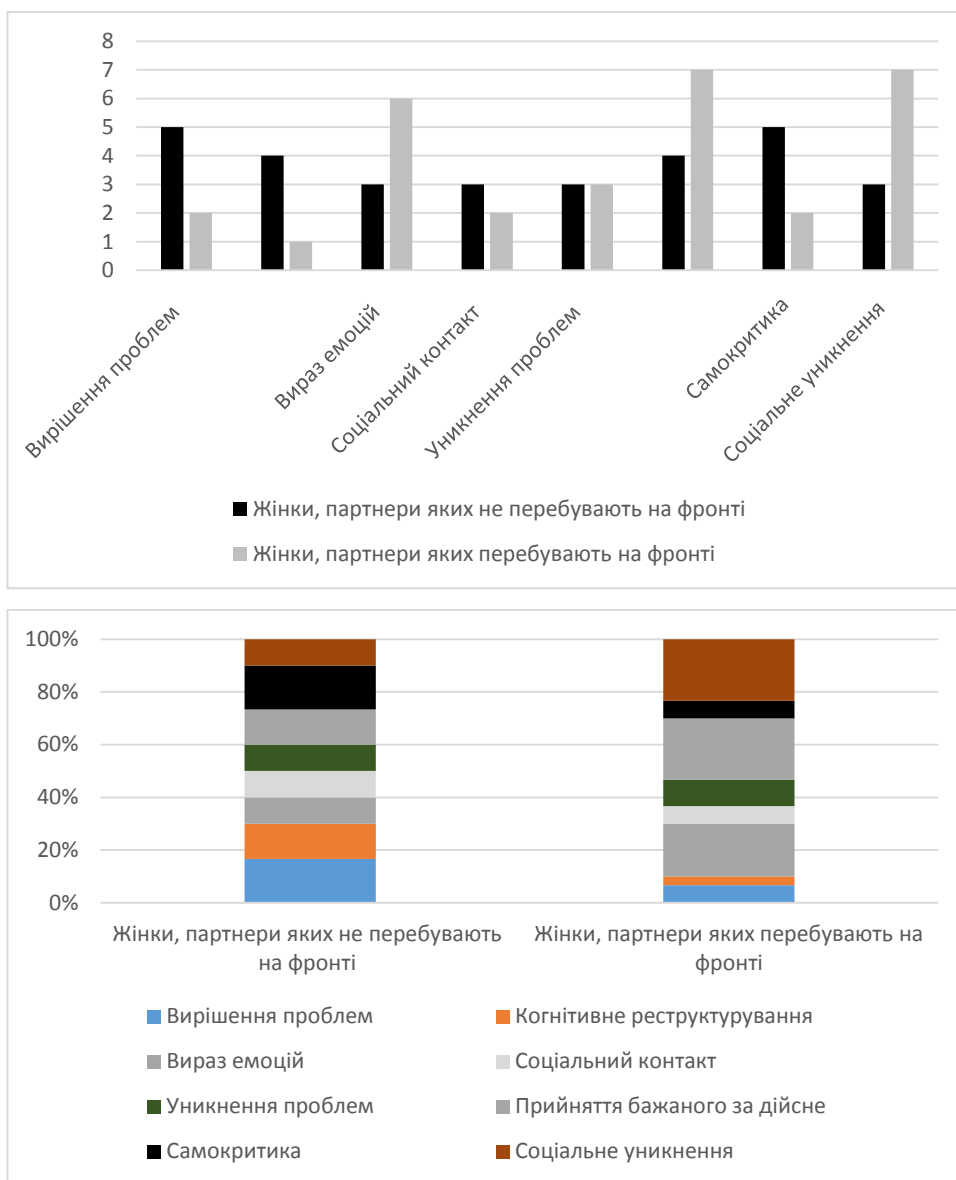


Рисунок 3.13 – Стан копінг-стратегій аналізованої вибірки, %

Джерело: складено автором

Проведено анкетування аналізованої вибірки за рівнем опитувальника копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007).

Такі фактори, як відсутність навичок подолання, слабка соціальна підтримка та наявні психічні захворювання можуть сприяти ескалації стресу. З часом хронічний стрес може призвести до циклу негативних думок, поведінки та фізіологічних реакцій, які ще більше загострюють проблему.

Стан копінг-стратегій аналізованої вибірки за першою шкалою результатів вказує на те, що: 5 жінок, партнери яких не перебувають на фронті та 2 жінки, партнери яких перебувають на фронті, обирають стратегію вирішення проблем; стратегію когнітивного реструктурування обирали відповідно 4 та 1 жінка; стратегію виразу емоцій обирали відповідно 3 та 6 жінок; соціальний контакт обирали відповідно 3 та 2 жінки; уникнення проблем обирали відповідно по 3 жінки; стратегію прийняття бажаного за дійсне – 4 та 7 жінок; самокритики обирали відповідно 5 та 2 жінки; соціальне уникнення 3 та 7 жінок.

На рис. 3.14 узагальнено стан копінг стратегій аналізованої вибірки за другою шкалою.

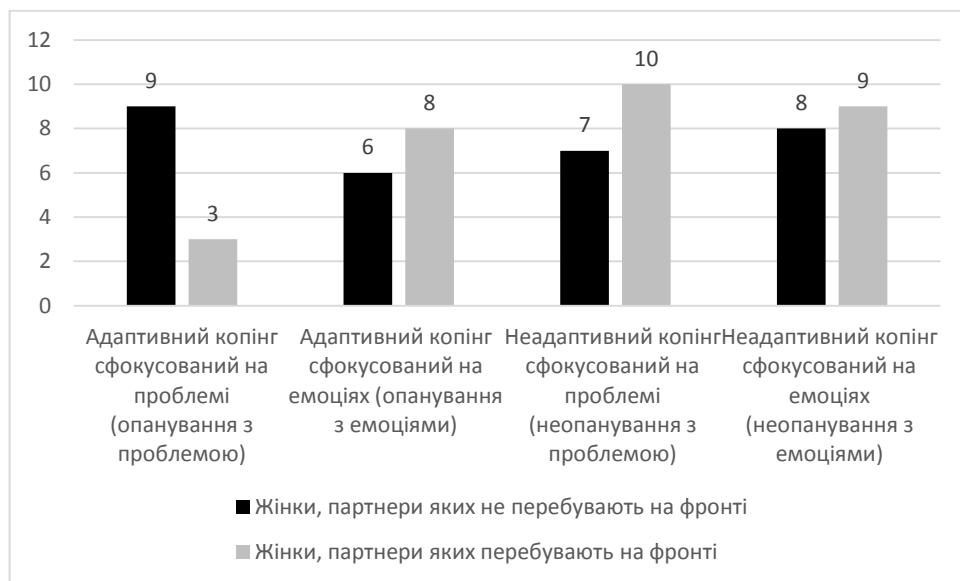


Рисунок 3.14 – Стан копінг-стратегій аналізованої вибірки за другою шкалою, %

Джерело: складено автором

Стан копінг-стратегій аналізованої вибірки за другою шкалою вказує на значні розриви копінг поведінки жінок, партнери яких перебувають і не перебувають на фронті, зокрема, адаптивний копінг сфокусований на проблемі (опанування з проблемою) підтримували 9 жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та 3 жінки, партнери яких перебувають на фронті. Адаптивний копінг сфокусований на емоціях (опанування з емоціями) підтримували 6 жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та 8 жінки, партнери яких перебувають на фронті. Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі (неопанування з проблемою) підтримували 7 жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та 10 жінки, партнери яких перебувають на фронті. Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях (неопанування з емоціями) підтримували 8 жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та 9 жінки, партнери яких перебувають на фронті.

На рис. 3.15 узагальнено стан копінг стратегій аналізованої вибірки за третьою шкалою.

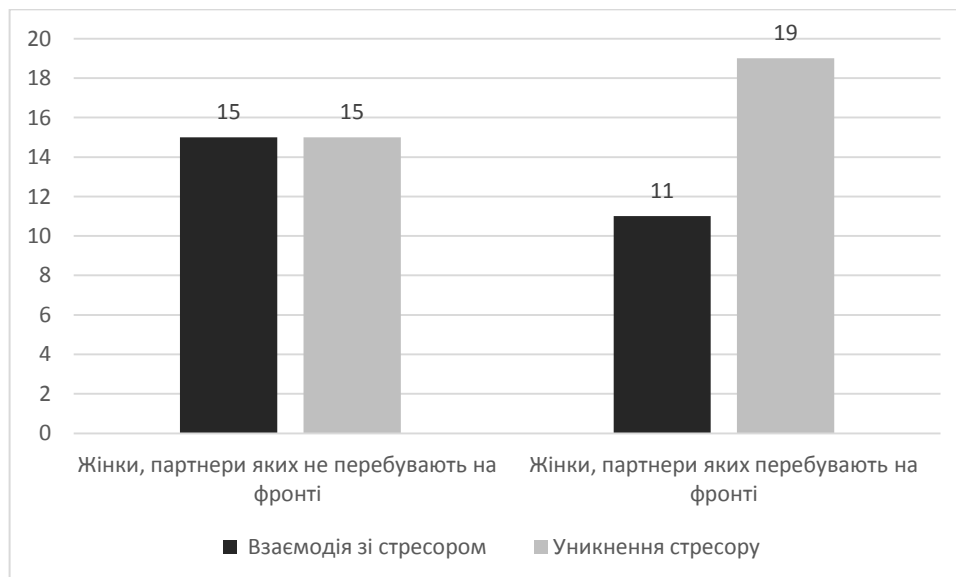


Рисунок 3.15 – Стан копінг-стратегій аналізованої вибірки за третьою шкалою, %

Джерело: складено автором

Стан копінг-стратегій аналізованої вибірки за третьою шкалою вказує на те, що адаптивний копінг був характерний для 50% жінок, партнери яких



не перебувають на фронті, та 36,67% жінок, партнери яких перебувають на фронті. У той же час Неадаптивний копінг був характерний для 50% жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та 63,33% жінок, партнери яких перебувають на фронті. У вибірці жінок, де партнери не перебувають на фронті, взаємодія зі стресором та уникнення стресору було однакове, а у вибірці жінок, партнери яких перебувають на фронті, взаємодія зі стресором була майже на 30% менша, ніж уникнення стресору.

Проведено порівняння копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті. Встановлено, що жінки, партнери яких перебувають на фронті мають високий рівень дистресу. Вони у більшій мірі використовують методи взаємодії зі стресом – фактор – перебування чоловіків на фронті, бо уникати стрес в сучасних умовах вони не можуть.

### **3.3. Порівняння копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті**

Здійснення аналізу копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті вказує на потребу порівнянні копінг-поведінки жінок аналізованої вибірки.

У табл. 3.4 наведено порівняння стратегій копінг-поведінки жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та рівня їх суб'єктивного стресу.

Порівняння стратегій копінг-поведінки жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та рівня їх суб'єктивного стресу вказує на те, що серед 11 осіб, які мають низький рівень суб'єктивного стресу, по 3 особи використовували адаптивний копінг сфокусований на проблемі, неадаптивний копінг сфокусований на проблемі та неадаптивний копінг

сфокусований на емоціях, а 2 особи - адаптивний копінг сфокусований на емоціях.

Таблиця 3.4

Порівняння стратегій копінг-поведінки жінок, партнери яких не перебувають на фронті, та рівня їх суб'єктивного стресу

Копінг-стратегія	Сума	Рівень суб'єктивного стресу		
		низький	середній	високий
адаптивний копінг сфокусований на проблемі	9	3	6	
адаптивний копінг сфокусований на емоціях	6	2	3	1
неадаптивний копінг сфокусований на проблемі	7	3	4	
неадаптивний копінг сфокусований на емоціях	8	3	3	2
Всього	30	11	16	3

Джерело: складено автором

Серед 16 осіб, які мають середній рівень суб'єктивного стресу, 6 осіб використовували адаптивний копінг сфокусований на проблемі, 4 - неадаптивний копінг сфокусований на проблемі, по 3 особи - адаптивний копінг сфокусований на емоціях та неадаптивний копінг сфокусований на емоціях, серед 3 осіб, які мають високий рівень суб'єктивного стресу, 1 особа використовувала адаптивний копінг сфокусований на емоціях та 2 особи - неадаптивний копінг сфокусований на емоціях.

У табл. 3.5 наведено порівняння стратегій копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та рівня їх суб'єктивного стресу.

Таблиця 3.5

Порівняння стратегій копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та рівня їх суб'єктивного стресу

Копінг-стратегія	Сума	Рівень суб'єктивного стресу		
		низький	середній	високий
адаптивний копінг сфокусований на проблемі	3	1	2	
адаптивний копінг сфокусований на емоціях	8	2	3	3
неадаптивний копінг сфокусований на проблемі	9		5	4
неадаптивний копінг сфокусований на емоціях	10	2	5	3
Всього		5	15	10

Джерело: складено автором

Порівняння стратегій копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та рівня їх суб'єктивного стресу вказує, що серед 5 осіб, які мають низький рівень суб'єктивного стресу, по 2 особи використовували адаптивний копінг сфокусований на емоціях та не адаптивний копінг сфокусований на емоціях, а 1 особа -адаптивний копінг сфокусований на проблемі; серед 15 осіб, які мають середній рівень суб'єктивного стресу, по 5 осіб використовували неадаптивний копінг сфокусований на проблемі та неадаптивний копінг сфокусований на емоціях, 3 та 2 особи відповідно адаптивний копінг сфокусований на емоціях і адаптивний копінг сфокусований на проблемі; серед 10 осіб, які мають високий рівень суб'єктивного стресу, по 3 особи використовували адаптивний копінг сфокусований на емоціях і неадаптивний копінг сфокусований на емоціях, а 4 особи - неадаптивний копінг сфокусований на проблемі. Жінки, партнери яких перебувають на фронті, частіше використовували неадаптивний копінг та поведінку, яка сфокусована на емоціях, а не на поведінці.

Подолання стресу потребує багатогранного підходу, який стосується як психологічних, так і фізіологічних аспектів стресу. Ось кілька практичних стратегій боротьби з постійним стресом:

Виявлення та уникнення нездорових механізмів подолання так само важливо, як і розвиток здорових. Нездорові механізми подолання можуть дати тимчасове полегшення, але вони можуть погіршити проблеми в довгостроковій перспективі. Якщо ви вдаєтеся до цих стратегій, можливо, настав час вивчити більш здорові альтернативи для кращої підтримки вашого емоційного та психологічного благополуччя:

- Вживання заборонених наркотиків або надмірне вживання алкоголю;
- Уникнення ситуації;
- Переспати;
- Ізолювати себе;
- Надмірне мислення та надмірний аналіз;

- Емоційне харчування;
- Агресія або спалахи;
- Прокрастинація.

Техніки уважності та релаксації: займайтеся медитацією на уважність, вправами глибокого дихання або прогресивним розслабленням м'язів, щоб сприяти розслабленню та зменшити стрес.

Фізична активність: доведено, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи рівень гормонів стресу та вивільняючи ендорфіни, природні підсилювачі настрою організму.

Соціальна підтримка: поділіться своїми почуттями з друзями, родиною або терапевтом. Соціальна підтримка має вирішальне значення для подолання стресу, і наявність потужної системи підтримки може забезпечити перспективу та заохочення.

Управління часом: організуйте завдання та визначте пріоритетність обов'язків, щоб ефективно керувати часом. Розбивайте великі завдання на більш дрібні, більш керовані кроки, щоб не відчувати себе перевантаженим.

Вибір здорового способу життя: дотримуйтеся збалансованої дієти, забезпечте достатній сон і обмежте споживання стимуляторів, таких як кофеїн і алкоголь, оскільки ці фактори можуть впливати на рівень стресу.

Зверніться за професійною допомогою: якщо постійні наслідки стресу суттєво впливають на ваше повсякденне життя, звернення за допомогою до психіатричного спеціаліста може забезпечити індивідуальні стратегії та підтримку.

Окрім стратегій подолання, застосування методів управління стресом може допомогти запобігти негативному впливу стресу. Ось кілька ефективних методів боротьби зі стресом:

Час для догляду за собою: виділіть час для занять, які вам подобаються, будь то читання, прослуховування музики або проведення часу на природі. Турбота про своє психічне та емоційне благополуччя є надзвичайно важливою.

Ставте реальні цілі: розбийте великі цілі на менші, досяжні кроки. Святкуйте свої успіхи на цьому шляху і не будьте надто суворими до себе, якщо все піде не так, як ви планували.

Встановіть межі: навчіться говорити «ні», коли це необхідно, і встановіть межі, щоб захистити свій час і енергію. Надлишок зобов'язань може сприяти стресу та виснаженню.

Зв'яжіться з іншими: розвивайте значущі зв'язки з друзями, родиною або групами підтримки. Наявність сильної соціальної мережі може надати емоційну підтримку в складні часи.

Практика подяки: розвивайте позитивний світогляд, визнаючи та цінуючи позитивні сторони свого життя. Ведення щоденника вдячності може допомогти зосередитися на позитиві.

Підсумовуючи, стрес є природною реакцією, яка служить меті в складних ситуаціях. Однак хронічний стрес може мати шкідливий вплив на психічне та фізичне здоров'я. Розуміючи стрес, визначаючи тригери та впроваджуючи ефективні стратегії подолання та управління, люди можуть більш стійко долати виклики життя. Пам'ятайте, що пошук підтримки, коли це необхідно, і надання пріоритету догляду за собою є важливими складовими здорового та збалансованого життя.

За результатом порівняння встановлених типів поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті, встановлено, що виникла потреба в коригуванні стратегій поведінки осіб, чоловіки яких перебувають на фронті.

Подолання, орієнтоване на проблему, передбачає виявлення джерела проблеми, щоб або впоратися з нею, або змінити її. Проактивне подолання, яке ми обговорювали раніше, може бути тісно пов'язане з цим типом подолання. Крім того, подолання, орієнтоване на проблему, також передбачає взяття під контроль стресової ситуації, пошук інформації про неї та оцінку позитивних і негативних аспектів ситуації. У проблемно-орієнтованому подоланні першим кроком є ідентифікація проблеми, щоб

джерело стресу було зрозумілим. І це важливо, оскільки цей стиль подолання може бути ефективним лише тоді, коли є ясність щодо проблеми.

Подолання вважається ефективним, якщо воно призводить до одужання та коли людина здатна адаптуватися до стресової ситуації за допомогою підтримки позитивного уявлення про себе, емоційної рівноваги та ефективних міжособистісних стосунків. Чи було подолання ефективним чи ні, можна оцінити на основі результатів подолання. Наприклад, фізіологічні та біохімічні зміни та функціонування можна оцінити, щоб з'ясувати, чи було подолання адаптивним чи ні.

Адаптивний копінг призведе до регуляції різних фізіологічних показників. Окрім фізіологічних заходів, якщо спостерігається зменшення психологічного стресу, який демонструє індивід, тоді стратегію подолання можна назвати адаптивною. Тривалість часу, який знадобився особам для досягнення того самого стану функціонування до того, як вони відчули негативну подію (наприклад, розлучення, втрата роботи тощо) або демонстрацію покращеного стану функціонування, ніж до відчуття негативної події, також може бути показником успішного подолання.

Оскільки природа подолання тепер ясна, давайте зосередимося на стилях і стратегіях подолання. Стили подолання можна класифікувати як проактивний подолання, уникаючий подолання, зосереджений на емоціях і зосереджений на проблемі подолання. Проактивне подолання та уникаючий подолання базуються на методі подолання, а подолання, орієнтоване на емоції, і подолання, зосереджене на проблемі, базуються на фокусі подолання.

Розглянемо кожен із цих стилів докладніше:

- Проактивне подолання та уникаючий подолання У проактивному подоланні особа безпосередньо стикається зі стресовою ситуацією чи подією. Особа, яка приймає цей тип подолання, вживатиме прямих дій, розвиваючи краще уявлення про ситуацію, що створює стрес. Існують різні етапи проактивного копіngu:

Етап 1: Накопичення ресурсів: щоб мати змогу впоратися зі стресовою ситуацією, людина намагатиметься накопичити ресурси, це також може бути з точки зору збору інформації, щоб краще зрозуміти стресову ситуацію.

Етап 2: Визначення або передбачення потенційного стресора: потенційний стресор очікується або ідентифікується особою. Наприклад, якщо очікується, що начальство може попросити надати певний звіт, працівник передбачить стресор і почне працювати над звітом заздалегідь.

Етап 3: Початкова оцінка: Проводиться початкова оцінка стресової ситуації.

Етап 4: Попередні спроби впоратися зі стресовою ситуацією: на основі первинної оцінки здійснюються попередні спроби впоратися зі стресовою ситуацією. Якщо ці зусилля не принесуть позитивних результатів, тоді вживаються інші дії, щоб впоратися з ситуацією.

Етап 5: Отримання зворотного зв'язку та його використання: На основі третього та четвертого етапів запитується та використовується зворотний зв'язок, щоб можна було внести модифікації та зміни. Уникаючи подолання, як впливає з назви, людина намагатиметься уникати ситуації, що створює стрес, або може надавати меншого значення стресовій події. Таким чином, поведінка, яку демонструє індивід, спрямована на уникнення певних думок або почуттів, які можуть виникнути через стресову ситуацію.

Уникання подолання може призвести до того, що люди відчують не лише стрес і тривогу, але й можуть вплинути на впевненість людини в собі. Подолання уникнення включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на заперечення, мінімізацію або іншим чином уникнення, безпосередньо справляючись зі стресовими вимогами, і тісно пов'язане з дистресом і депресією. Уникаючи пристосування, уникають певної поведінки, яка може викликати негативні спогади». Також уникайте ситуацій, які можуть викликати негативні почуття. Люди, які використовують уникаючий спосіб подолання, можуть не продовжувати досягати своєї мети, якщо відчують думки, які викликають тривогу.

Наприклад, проблемно-орієнтоване подолання добре працює під час іспитів, співбесід, проведення презентацій тощо, коли людина знає джерело стресу, а також стрес, спричинений такими ситуаціями, може контролюватися особою. Проте, якщо джерело стресу ґрунтується на емоціях, тоді краще використовувати подолання, орієнтоване на емоції, а не на вирішення проблем. Наприклад, коли ви маєте справу з втратою коханої людини, розлученням чи розставанням тощо. Крім того, у цьому стилі потрібно уникати перешкод, які можуть виникнути в процесі вирішення стресової ситуації, і зосередитися на проблемі.

Наприклад, якщо у людини є співбесіда, але вона не змогла до неї підготуватися через брак часу, у неї немає іншого виходу, як зустрітися з співбесідою та зробити все можливе. У цьому випадку нестачу часу можна назвати перешкодою, на якій не потрібно зосереджуватися, оскільки час уже минув і нічого не можна з цим вдіяти. Основні обмеження цього стилю подолання полягають у тому, що він не може бути ефективним у кожній стресовій ситуації і як такий може не підходити для всіх людей. Хоча він часто ефективний у боротьбі зі стресовими факторами та корисний у довгостроковій перспективі.

Різноманітні стратегії вирішення проблеми включають управління часом, пошук підтримки, пошук допомоги від інших, планування тощо. Він називається подолання, орієнтоване на оцінку. У цьому стилі подолання припущення людини щодо його/її сприйняття стресора кидаються під сумнів за допомогою когнітивної переоцінки.

Копінг також можна класифікувати як бойовий копінг і превентивний копінг. У бойовому копінгу, щоб впоратися зі стресором, індивід робить спробу усунути стресор шляхом його подолання. Бойове подолання включає моніторинг стресу, накопичення ресурсів, боротьбу зі стресором шляхом прямої атаки на нього, толерантність до стресу та зменшення збудження.

Під час превентивного подолання когнітивна реструктуризація відбувається так, що стресор більше не є загрозливим. Крім того, власний



потенціал опору також посилюється, щоб можна було запобігти виникненню стресора. Профілактичне подолання включає коригування, щоб можна було уникнути стресових факторів. Також коригуються рівні попиту, модифікуються моделі поведінки, які призводять до стресу, і розвиваються ресурси подолання (фізіологічні, психологічні, фінансові тощо).

Комплексний підхід до відновлення тривоги та стресу може включати життєві виміри, такі як фізичний, розумовий, емоційний, ціле я (самооцінка), поведінковий, міжособистісний або екзистенціальний та духовний.

1. Релаксація – фізична, розумова, емоційна, екзистенціальна та духовна. Відпочинок — це не просто розслаблення перед телевізором. Ефективне розслаблення — це регулярна щоденна практика глибокого розслаблення, яка стосується «особливого психологічного стану, який є повною протилежністю тому, як ваше тіло реагує під час стресу» [30]. Розслаблення має багато переваг, включаючи зниження частоти серцевих скорочень, дихання, артеріального тиску, м'язової напруги та аналітичного мислення. Крім того, релаксація допомагає при тривозі, накопиченому стресі, енергії, концентрації, безсонні та психосоматичних розладах, таких як головний біль, астма та виразка.

Ідеї розслаблення включають дихання животом, прогресивне розслаблення м'язів, візуалізацію, йогу, прослуховування заспокійливої музики, заземлення, фізичні вправи та управління часом, наприклад регулярні перерви. Ця керована медитація настійно рекомендована, і її часто використовують для початку занять, якщо у студентів стрес.

2. Твердження про подолання — це позитивні твердження, які допомагають змінити негативне мислення. Нижче наведено кілька прикладів висловлювань подолання:

- «Ці відчуття неприємні, але вони швидкоплинні»;
- «Я можу впоратися з ситуацією, навіть якщо відчуваю тривогу»;
- «Ці думки не є корисними. Я хочу подумати про свій нещодавній успіх у залученні нових клієнтів»;

Також може бути корисно поговорити з людиною, яка підтримує, залишатися в теперішньому моменті та використовувати тактику відволікання.

3. Позитивна самооцінка – розумова, емоційна, самооцінка. Твердження щодо подолання спрямовані на почуття тривоги, тоді як позитивна саморозмова передбачає «записування та повторення позитивних тверджень, які прямо спростовують або скасовують вашу негативну розмову» [24].

Це допомагає клієнту побачити помилки мислення, які супроводжують негативну саморозмову. Позитивна саморозмова найкраща, коли вона особиста, позитивна, потужна та актуальна. Це допомагає оскаржити думки, які не є ані правдивими, ані підтвердженими.

4. Підтримка громади – міжособистісна, поведінкова, емоційна. Розмова з чуйною людиною, яка підтримує, може допомогти клієнтам відчутти себе в безпеці та бути впевненими.

5. Ставлення та світогляд – емоційний, розумовий, екзистенціальний, духовний. Стратегії, які впливають на наше мислення, включають пошук задоволення, сміху та гумору. Інші техніки включають позитивне мислення, вдячність, переформатування та реалістичний погляд на ситуацію.

6. Релігійні практики – емоційні, екзистенціальні, духовні. Релігійні традиції включають молитву, читання Святого Письма та перегляд релігійних служб або участь у них [11].

Деякі поширені механізми подолання можуть викликати у вас завдання:

- Знизьте свої очікування;
- Попросіть інших допомогти або допомогти вам;
- Візьміть відповідальність за ситуацію;
- Залучайтеся до вирішення проблеми;
- Підтримуйте стосунки емоційної підтримки;

- Зберігайте емоційну самовладання або, як альтернативу, виражайте тривожні емоції;
- Киньте виклик попереднім переконанням, які більше не є адаптивними;
- Спробуйте безпосередньо змінити джерело стресу;
- Віддайтесь від джерела стресу;
- Подивіться на проблему через релігійну перспективу.

Експерти погоджуються, що подолання — це радше процес, ніж подія. Ви можете чергувати кілька з наведених вище стратегій подолання, щоб впоратися зі стресовою подією.

Люди відрізняються певними стилями подолання або вважають за краще використовувати певні стратегії подолання, ніж інші. Ці відмінності в стилях подолання зазвичай відображають відмінності в особистості. Жорсткість подолання менш імовірно допоможе, ніж гнучкість подолання — здатність пристосувати найбільш прийнятну стратегію подолання до вимог різних ситуацій.

Однак деякі ситуації, які вимагають подолання, ймовірно, викличуть (викличуть) подібні відповіді на подолання у більшості людей. Наприклад, стресові фактори, пов'язані з роботою, швидше за все, викличуть стратегії вирішення проблем. Стресори, які сприймаються як мінливі, з більшою ймовірністю викличуть стратегії вирішення проблем, тоді як стресори, які сприймаються як незмінні, з більшою ймовірністю викличуть пошук соціальної підтримки та стратегії, орієнтовані на емоції.

Проведене порівняння копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті дозволило виробити методи та способи мінімізації негативного впливу рівня підвищеного суб'єктивного стресу у аналізованій частині вибірки, оскільки фактично дієвих способів протидії даному показнику немає.

### Висновки до розділу 3

На основі проведення інтерпретації емпіричного дослідження копінг стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті, зроблено наступні узагальнення:

Встановлено, що жінки, партнери яких перебувають на фронті, на 40% мають вищий рівень суб'єктивного стресу ніж жінки, партнери, яких не перебувають на фронті. При цьому основними причинами даних стратегій є невпевненість у майбутньому, відсутність чоловічої підтримки у повсякденному житті.

Здійснено співставлення копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті. Встановлено, що у рамках аналізованої вибірки превалює процес взаємодії зі стресом, що обумовлено відсутністю можливості його уникнення.

На основі аналізу копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті, розроблено рекомендації з коригування стану психологічної взаємодії для жінок, партнери яких перебувають на фронті. Суспільна емпатія та елементи психологічного поділу дозволять зменшити рівень підвищеного суб'єктивного стресу у аналізованої частини вибірки.

## ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

За результатом узагальнення науково-методологічних та практичних підходів до дослідження копінг-стратегій узагальнено наступне.

Встановлено, що копінг-поведінка є одним з центральних векторів наукових досліджень у сучасній психології. Під копінг-поведінкою слід розуміти нерозривний динамічний процес відповіді людини на зміну динамічних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, що синергетично впливають на психологічний стан людини. Копінг-поведінка є відповіддю на стрес, що утворюється у результаті відсутності психологічної рівноваги та відсутності індивідуальних психологічних ресурсів стійкості.

На основі аналізу специфіки класифікації наукових підходів до розуміння видів копінг-стратегій встановлено, що найбільш популярними на даний час є інтрапсихічний копінг; копінг, який орієнтований на проблему та емоції; копінг у сфері інтерпсихічного психологічного подолання; копінг-стратегії виживання.

Наведені методики для дослідження копінг-стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті дозволять ефективно встановити рівень суб'єктивного стресу досліджуваної вибірки жінок та визначити особливості побудови моделей їх поведінки.

Наведена вибірка жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті, загалом є репрезентативною за віком, соціальним статусом, розподілом за сферами діяльності та напрямками розвитку. Загалом формування вибірки проходило за фактичними індикаторами віднесення жінок до категорії, партнери яких або перебувають або не перебувають на фронті.

Досліджено наукові підходи до проведення діагностики суб'єктивного рівня стресу. Для опитування запропоновано використовувати два види адаптованих до українського суспільства види опитувальника: опитувальник

рівня суб'єктивного рівня стресу PSS-10; опитувальник копінг-стратегій : скорочена форма. Шкала сприйняття стресу (PSS) широко вважається інструментом золотого стандарту для вимірювання сприйняття стресу. Наведені методики для дослідження копінг-стратегій жінок, партнери яких перебувають на фронті дозволять ефективно встановити рівень суб'єктивного стресу досліджуваної вибірки жінок та визначити особливості побудови моделей їх поведінки.

Дослідження стресу та фізичних вправ являло собою єдиний когортний рандомізований контрольований експеримент особистого щоденного стресу та фізичних вправ серед 60 жінок віком від 18 років, які були набрані в м. Київ та Чернігів. Зокрема, обрано 4 вікові групи вибірки: у вибірці 18-25 років 8 жінок мали партнерів на фронті та 7 не мали; у віковій групі 25-35 років 12 жінок мали партнерів на фронті та 13 не мали; у віковій групі 35-45 років 6 жінок мали партнерів на фронті та 5 не мали; у віковій групі 45+ років (до 60 років) 4 жінки мали партнерів на фронті та 5 не мали. Наведена вибірка жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті, загалом є репрезентативною за віком, соціальним статусом, розподілом за сферами діяльності та напрямками розвитку. Загалом формування вибірки проходило за фактичними індикаторами віднесення жінок до категорії, партнери яких або перебувають або не перебувають на фронті.

Встановлено, що жінки, партнери яких перебувають на фронті, на 40% мають вищий рівень суб'єктивного стресу ніж жінки, партнери, яких не перебувають на фронті. При цьому основними причинами даних стратегій є невпевненість у майбутньому, відсутність чоловічої підтримки у повсякденному житті.

Здійснено співставлення копінг-стратегії жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті. Встановлено, що у рамках аналізованої вибірки превалює процес взаємодії зі стресом, що обумовлено відсутністю можливості його уникнення.

На основі аналізу копінг-поведінки жінок, партнери яких перебувають на фронті, та жінок, партнери яких не перебувають на фронті, розроблено рекомендації з коригування стану психологічної взаємодії для жінок, партнери яких перебувають на фронті. Суспільна емпатія та елементи психологічного поділу дозволять зменшити рівень підвищеного суб'єктивного стресу у аналізованій частині вибірки.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. / І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко. Д.: Вид-во ДНУ, 2008. 468с.
2. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
3. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. посібник К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
4. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності. Психол. перспективи. Вип. 2. Луцьк: РВВ Вежа ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. С. 26.
5. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
6. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 55-63.
7. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 Луцьк, 2013. 286 с.
8. Кайдалова Л.Г. Психологія спілкування: навчальний посібник. Х. : НФаУ. 2012. 132 с.
9. Коваленко А.Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна. Наука і освіта. 2011. №9. С.110-113.
10. Корнієнко І. Генезаопанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 323 с.



11. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. №1. С. 39-45.
12. Максимов, М. В. Психологія розвитку. Тести : навч. посіб. / М. В. Максимов ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ : Ліра-К, 2020. 241 с.
13. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
14. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ-Івано-Франківськ: «Нова Зоря», 2020. 436 с.
15. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. К.: Кондор, 2019. 576 с.
16. Паливода, Л. І. (2023). МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 76-79.
17. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2018. 416 с.
18. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред.І.Ф.Прокопенка; худож. оформлювач Ю.Ю.Романіка. Харків:Фоліо, 2012. 863 с.
19. Родіна Н.В. Копінг-поведінка аномічної особистості Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Т.14 (1). С.298-305.
20. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2012. 504 с.
21. Родіна Н. В. Статеворольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. №1. С. 32-37.
22. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник К. : Знання, 2017. 367 с.

23. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. К. : ЦУЛ, 2012. 296 с.
24. Сердюк Л.З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр./ Ун-т. менедж. освіти НАПН України; редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. Вип. 10(23)/ голов. ред. В. В. Олійник. К.:АТОПОЛ, 2014. С. 239-248.
25. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: підручник. К. : Либідь, 2005. 464 с.
26. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
27. Твердохлебова Н.Є. Адаптаційна готовність і копінг-поведінка правоохоронців на різних етапах професійної підготовки. *International independent scientific journal*. 2020. No 19 (2). С. 52-55.
28. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.
29. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки : стаття Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць. 2011. №16. С. 235–239.
30. Штифурак, В.С. Психологія професійного становлення психолога-консультанта : навч. посіб. Вінниця : Едельвейс і К [друк], 2021. 225 с.
31. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066–1075.
32. Bowman G. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Counseling Psychology*. 1995. vol. 42. №3. P. 294-303.
33. Brands I.M.H. Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in patients with acquired brain injury .*Psychol Assess.* 2014. Vol. 26. P. 848–856.

34. Dekel R. Secondary Traumatization among Wives of War Veterans with PTSD. In *Combat Stress Injury: Theory, Research, and Management*. Edited by Figley CR, Nash WP. New York: Routledge, 2006. P.137–157.
35. Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2015. vol. 32, №5. p. 580-600.
36. Hall R.C. Global assessment of functioning. A modified scale. *Psychosomatics*. 1995. Vol. May-Jun; 36(3). P.267–275.
37. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? *Psychother. med. Psychol.* 1988. Vol. 38. P. 8–18.
38. Murphy B. WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*. 1998. Vol.28. P. 551–558.
39. Perrez M., Reicherts M. *Stress, Coping and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications* / M.Perrez, M.Reicherts. Seattle, 1992. 233 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007)**

Інструкція. Всі люди реагують на стресові ситуації по-різному. Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилась з Вами прогяом останнього місяця. Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви справлялися з окресленою Вами стресовою ситуацією [3].

Оцініть кожне твердження за шкалою а) ніколи (0 балів), б) іноді (1 бал), с) нерідко (2 бали), d) часто (3 бали), е) дуже часто (4 бали).

Текст методики.

1. Я вирішував проблеми відповідно до ситуації.
2. Я намагався побачити позитивні сторони проблеми.
3. Я розповідав про свої почуття задля того, що зменшити стрес.
4. Я шукав когось, хто може вислухати.
5. Я повадився так, ніби нічого не сталося.
6. Я сподівався, що станеться диво.
7. Я зрозумів, що сам відповідальний за свої проблеми.
8. Я проводив багато часу на самоті.
9. Я розробив план дій та чітко слідував йому.
10. Я дивився на проблему із різних точок зору та намагався знайти кращий варіант її розв'язання.
11. Я давав вихід своїм емоціям.
12. Я говорив про свої відчуття.
13. Я намагався забути про проблему.
14. Я хотів щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.
15. Я звинувачував себе.
16. Я уникав сім'ю та друзів.
17. Я не тікав від проблеми.
18. Я запитав себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів, що все не так погано як спочатку здавалося.
19. Я відкрито виражав свої емоції.
20. Я розмовляв з близькою мені людиною.
21. Я не хотів багато думати про проблему.
22. Я хотів би щоб ця ситуація ніколи не трапилась.
23. Я критикував себе за те, що сталося.
24. Я уникав спілкування з людьми.
25. Я знав, що треба робити тому подвоїв свої зусилля по розв'язанню проблеми.
26. Я переконав себе, що все не так погано, як здається.
27. Я прийняв свої почуття і відпустив їх.
28. Я звернувся до родича за порадою.
29. Я уникав думок про ситуацію.
30. Я сподівався, що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі.
31. В тому що сталося є моя провина і я це визнаю.
32. Я на деякий час усамітнівся.

Обробка та інтерпретація результатів. Обробка результатів відбувається додаванням балів за шкалами та визначенням їх середніх значень.

Шкали першого порядку:

Шкала Пункти

Вирішення проблем 1,9,17,25

Когнітивне реструктурування 2,10,18,26

Вираз емоцій 3,11,19,27

Соціальний контакт 4,12,20,28

Уникнення проблем 5,13,21,29

Прийняття бажаного за дійсне 6,14,22,30

Самокритика 7,15,23,31

Соціальне уникнення 8,16,24,32.

Шкали другого порядку:

Адаптивний копінг сфокусований на проблемі (опанування з проблемою) =  
Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування

Адаптивний копінг сфокусований на емоціях (опанування з емоціями) =  
Соціальний контакт + Вираз емоцій

Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі (неопанування з проблемою) =  
Уникнення проблем + Прийняття бажаного за дійсне

Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях (неопанування з емоціями) =  
Соціальне уникнення + Самокритика

Шкали третього порядку:

Взаємодія зі стресором = Адаптивний копінг сфокусований на проблемі +  
Адаптивний копінг сфокусований на емоціях

Уникнення стресору = Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі +  
Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях.

## Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10

The Perceived Stress Scale-10 є валідним найбільш широко використовуваним опитувальником для визначення рівня суб'єктивного стресу. Його завдання — допомогти вам визначити те, наскільки стресовим (непередбачуваним, неконтрольованим та перевантаженим) є ваше життя останнім часом (як ви вважаєте).

Складається з 10 питань, займає близько 5хв на заповнення, всі питання починаються з фрази "Як часто за останній місяць ...", якщо не можете пригадати — то врахуйте більше сфер життя: робота, близькі стосунки, фінанси, сім'я, фізичне здоров'я, здоров'я близьких, пандемія тощо.

1. Як часто за останній місяць ви відчували занепокоєння/тривогу через те, що траплялися якісь непередбачені події?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що вам складно контролювати важливі події у Вашому житті?
3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервові напруження або стрес?
4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість в тому, що впораєтеся з рішенням ваших особистих задач чи проблем?
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?
6. Як часто за останній місяць Ви думали, що не можете впоратися з тим, що вам потрібно зробити?
7. Як часто за останній місяць Ви були в змозі впоратися з дратівливістю?
8. Як часто за останній місяць Ви відчували, що володієте ситуацією?
9. Як часто за останній місяць Ви відчували роздратування через те, що події, що відбуваються виходили з-під вашого контролю?
10. Як часто за останній місяць вам здавалося, що накопичилися труднощі (в роботі та житті) досягли такої межі, що Ви не могли їх контролювати?

Оцінки від 0-13 вважатимуться низьким рівнем дистресу.

Оцінки від 14 до 26 вважатимуться помірним дистресом.

Бали в діапазоні 27-40 вва

жатимуться високим рівнем дистресу.

Високий рівень PSS корелює з швидшим старінням (збільшується кількість маркерів старіння), високим рівнем кортизолу, зниженням імунітету та депресією

**Практика.** Візьміть листок, ручку та телефон. На телефоні поставте таймер 10 чи 15 хвилин, листок розділіть на 2 частини. В одній перерахуйте все, що вас хвилює, дратує, не подобається у житті (у стосунках, роботі, планах на майбутнє, зовнішньому вигляді, кар'єрі, здоров'ї). Чим більше напишете, тим краще. В другій частині пригадайте, що гарного з вами сталося за останній місяць. Список переживань. Якщо буде ступор — візьміть окремий листок, чорновик і пишіть там що завгодно, головне — не зупиняйтеся і не відволікайтеся.