

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

### ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ЯК СУБ'ЄКТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СВОЇХ СІМЕЙ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр \_\_\_\_\_  
номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМз-22-1 \_\_\_\_\_ Оксана МІЩЕНКО

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_ Євген ПОТАПЧУК

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_

Підпис

Таїсія КОМАР

Ініціали, ПРІЗВИЩЕ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2023

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень Другий (магістерський)

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

\_\_\_\_\_ Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ ОКСАНИ МІЩЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру»

Керівник кваліфікаційної роботи: Євген ПОТАПЧУК, доктор психологічних наук, професор.

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023р .№ 30

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 08 грудня 2023р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з науково-дослідної практики, комплекс методів та методик дослідження (зазначити, які саме): 1. Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)»; 2. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової); 3. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко); 4. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); 5. Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); 6. Методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн).

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення поведінки жінок в сім'ї, 1.1 Традиційна та егалітарна моделі гендерних особливостей поведінки жінок, 1.2 Теоретичне вивчення функцій, механізмів та компонентів копінг-поведінки жінок, 1.3 Поведінка жінок в системі психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, висновки до розділу, розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки жінок в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, 2.1

Опис бази, організація та обґрунтування методів дослідження, 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження, 2.3 Тренінгова програма з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

б рисуноків-діаграм.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 19 грудня 2022 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи освітнього рівня магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	_____ жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	_____ грудня 2023 р.	виконано

Здобувач \_\_\_\_\_ Оксана МІЩЕНКО  
Ім'я, Прізвище

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Євген ПОТАПЧУК  
Ім'я, Прізвище

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру»

Здобувач \_\_\_\_\_ Оксана МІЩЕНКО

Ім'я, Прізвище

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Євген ПОТАПЧУК

Ім'я, Прізвище

Кваліфікаційна робота включає 104 сторінки, 7 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 74 найменування, 3 додатки.

Ключові слова: емпатія, конструктивні стратегії подолання, копінг, копінг-поведінка жінок, психологічне благополуччя, стресова ситуація.

Об'єктом дослідження є поведінка жінок в сім'ї.

Предмет дослідження: психологічні особливості поведінки жінок як суб'єктів підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

За результатами дослідження напрацьовано висновки, тренінгова програма та методичні рекомендації до неї, що можуть бути використані в освітньому процесі підготовки спеціалістів-психологів у вищих навчальних закладах для проведення навчальних занять з дисциплін «Сімейна психологія», «Психологія особистості», «Кризова психологія» тощо. Одержані результати можуть бути використані як теоретична та методологічна база для наступних наукових розвідок з проблем психологічного супроводу жінок та сімей в умовах кризи. Тренінгова програма з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру може використовуватися у практичній діяльності в центрах допомоги жінкам та сім'ям, що постраждали під час війни, а також особам з числа вимушених переселенців.

Дипломник \_\_\_\_\_ Оксана МІЩЕНКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В СІМ'Ї .....	11
1.1 Традиційна та егалітарна моделі гендерних особливостей поведінки жінок.....	11
1.2 Теоретичне вивчення функцій, механізмів та компонентів копінг- поведінки жінок .....	22
1.3 Поведінка жінок в системі психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.....	28
Висновки до розділу.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ.....	35
2.1 Опис бази, організація та обґрунтування методів дослідження.....	35
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	40
2.3 Практичні рекомендації з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.....	54
Висновки до розділу.....	62
ВИСНОВКИ .....	64
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	67
ДОДАТКИ.....	75
ДОДАТОК А «Тренінгова програма з розвитку конструктивної копінг- поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру».....	75
ДОДАТОК Б Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко).....	97
ДОДАТОК В Методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн).....	102

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Війна – надзвичайно жахливе за своєю суттю та змістом явище, це трагічна драма, що незмінно розігрується в житті кожної людини та залишає незабутні сліди. Сьогодні Україна зіштовхнулася зі справжніми масштабами негативних впливів та наслідків воєнного характеру, адже уже другий рік триває повномасштабне збройне вторгнення російських військ на територію нашої держави. Тому наразі абсолютно точно можна стверджувати, що жодне з відомих природних лих чи техногенних катастроф не зрівняється з війною за ступенем екстремальності та за своїми психологічними наслідками. Безпосередніми учасниками воєнних подій є військові та особи дотичних спеціальностей, проте немає жодної людини, яку б, так чи інакше, не зачепили наслідки збройного міждержавного конфлікту.

Емпіричний психолог та військовий теоретик К. Клаузевіц часто вказував, що головною стихією війни є небезпека. Адже страх, що пов'язаний з війною є однією з найсильніших емоцій. На думку К. Леві, також виражений страх відчувають під час бою більшість військовослужбовців. Сьогодні актуальний емоційний стан багатьох українців наповнений страхом за своє життя, своїх близьких, дітей, друзів, членів родини; люди перебувають у постійній напрузі, намагаючись передбачити час і характер щоразу нової небезпеки.

Щоб вижити та продовжувати функціонувати в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, українцям необхідно перебудувати структуру своєї психіки, перевести її на «воєнний стан» життя, потрібно адаптуватися до найгрізніших чинників стресу. З перших днів повномасштабного збройного вторгнення у людей запустилися механізми короткострокової та довгострокової адаптації, продовжують вироблятися специфічні копінг-стратегії та навички повсякденного життя в нестабільних умовах. Саме тому, сьогодні суб'єктами стабілізації та підтримки сімей, родин в нових умовах часто стають жінки, дружини, матері.

Особливості сімейної взаємодії, поведінки членів подружжя в сім'ї, зокрема жінок, привертають пильну увагу спеціалістів. Так, питання стабільності сім'ї, подружніх труднощів, особливостей стійкості шлюбу в різних умовах висвітлюють у своїх роботах С. Голод, Ю. Олейник, В. Шевчук. Загалом сімейній психології та терапії сімейних проблем присвячені роботи Е. Ейдемільера та Е. Фрома. Питання жіночої психології, аспекти поведінки жінок представлені в роботах К. Юнга, З. Фрейда, Д. Кемпбелла, І. Ялома, К. Естес. Дослідження закономірностей появи та організації внутрішньої сімейної діяльності та міжособистісної взаємодії на рівні сім'ї розглядаються в роботах О. Бодальова, С. Голод, Л. Орбан-Лембрика, В. Століна.

У дослідженнях науковців-психологів Д. Броуді, М. Мольца, Е. Кюблер-Росса, Е. Паркеса, Е. Хитерінгтона знайшла своє відображення проблема горя втрати та пов'язаних з цим переживань. Дослідниками напрацьовано значний емпіричний матеріал з проблем поведінки чоловіка та дружини в системі шлюбно-сімейної взаємодії. Зокрема, дослідженням становлення шлюбно-сімейних відносин займалися Т. Буленко та З. Кісарчук. Дослідження подружньої взаємодії у соціально-психологічному напрямку представлені у працях О. Зуськової, В. Левкович, М. Пірен, Ю. Решетняка. Актуальними для нашої роботи є дослідження психологічних чинників стабільності у стосунках подружжя, зокрема чинників сумісності чоловіка та жінки (А. Дмитренко), розуміння та підтримки партнерами один одного (Ю. Альошина, Н. Федотова). Проблема міжособистісних конфліктів членів подружжя знайшла відображення в дослідженнях І. Грабської, В. Сисенка, В. Століна. Певні особливості проблеми особистісних характеристик шлюбних партнерів, зокрема поведінки жінок в сім'ї, досліджувалися В. Рибалко, Т. Галкіною, Д. Ольшанським, В. Зацепіною, Л. Сердюк.

Саме тому, у відповідь на вимоги, які виникли у нашому суспільстві, вбачаємо особливо актуальним дослідження проблеми особливостей поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

**Об'єкт дослідження** – поведінка жінок в сім'ї.

**Предмет дослідження** – особливості поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

**Мета дослідження** – розкриття особливостей структурно-функціонального змісту поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру та розробка інструментарію з підвищення рівня її конструктивності.

Відповідно до мети, нами були сформульовані наступні **завдання**:

- за результатами теоретичного аналізу наукової літератури з'ясувати сутність та характеристику поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру;

- охарактеризувати теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки (стратегій) жінок в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру;

- здійснити емпіричне дослідження структурно-функціонального змісту поведінкових особливостей жінок в сім'ї в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру;

- розробити практичні рекомендації з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

**Гіпотеза дослідження**: ми припускаємо, що поведінка жінок, як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, має свої особливості та залежить від об'єктивних та суб'єктивних чинників (власні особистісні риси, ставлення до себе та членів своєї родини, рівень тривожності, задоволеність шлюбом та особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях).

**Методи дослідження**: для реалізації дослідницької мети та поставлених завдань ми застосували наступний комплекс методів:

1) теоретичні методи включають аналіз наукової літератури з відповідного питання, синтез, порівняння, а також узагальнення матеріалів наукових праць з різних аспектів досліджуваної проблеми;

2) емпіричні методи: вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався на основі експертного оцінювання, що дало змогу комплексно дослідити особистісні характеристики та особливості поведінки жінок в надзвичайних ситуаціях воєнного характеру. Так, нами були застосовані наступні методики:

1. Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)»;

2. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової);

3. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко);

4. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко);

5. Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін);

6. Методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн).

3) методи математичної обробки даних: програма статистичного аналізу IBM SPSS Statistics Base 28, що дала змогу здійснити кількісно-якісний аналіз коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона серед отриманих даних емпіричного дослідження.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що напрацьовані в роботі висновки, пропозиції та тренінгова програма можуть бути використані в освітньому процесі підготовки спеціалістів-психологів у вищих навчальних закладах для проведення навчальних занять з дисциплін «Сімейна психологія», «Психологія особистості», «Кризова психологія» тощо. Отримані висновки можуть бути застосовані як теоретична та методологічна база для наступних наукових розвідок з проблем психологічного супроводу жінок та

сімей в умовах кризи. Практичні рекомендації з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру може використовуватися у практичній діяльності в центрах допомоги жінкам та сім'ям, що постраждали під час війни, в тому числі внутрішньо-переміщеним особам, вимушеним переселенцям.

**Експериментальну базу дослідження** становлять зведені дані опитування, статистично опрацьовані результати діагностики 48 жінок м. Хмельницького, Хмельницької області. Вибірка досліджуваних гомогенна за статтю та ознакою шлюбного статусу (всі жінки одружені, тривалість подружнього життя складає від 1-го до 19-ти років). Вік респонденток становить від 20 до 46 років.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення кваліфікаційної роботи доповідались на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта створення в умовах освітнього простору», що відбувався 30 листопада 2023 року на базі кафедри психології та педагогіки Хмельницького Національного Університету, м. Хмельницький. Зміст роботи відображено у двох публікаціях наукових фахових видань України: стаття «Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні» та тези «Теоретичне вивчення копінг- поведінки жінок для подолання чинників стресу».

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилення, який налічує 74 найменування, з них 2 – іноземними мовами, 3 додатка. Основний зміст роботи викладений на 66 сторінках комп'ютерного набору, містить 7 таблиць та 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 104 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В СІМ'Ї

### 1.1 Традиційна та егалітарна моделі гендерних особливостей поведінки жінок

Представники різних соціогуманітарних дисциплін упродовж останніх двох десятиліть активно вивчають ті зміни, що відбуваються у сфері гендерних особливостей поведінки чоловіків та жінок. Інтерес дослідників спрямований на вивчення моделей гендерних відносин та аналіз індивідуальних характеристик, які зумовлюють нові поведінкові стратегії сучасних чоловіків і жінок як суб'єктів різних соціальних ролей [15, с.208].

Найбільший інтерес у роботах вчених, зокрема Ш. Берна, Н. Лавриненко, Х. Ларрі, Г. Ковтун, А. Куперман, Д. Прістлі, Д. Томпсона, О. Яремчука був спрямований на вивчення гендерних уявлень, стереотипів, установок як особистісних характеристик чоловіків та жінок, які певною мірою пов'язані з їхньою соціальною поведінкою та стосунками. Проте значну роль регуляції поведінкових проявів особистості відіграє ціннісно-нормативна система, зокрема соціальні та культурні норми. Норми і цінності, як регулятори поведінки діють на різних рівнях соціальної реальності: у суспільстві, групах та власне на рівні поведінки окремої особистості. Норми поведінки дозволяють чоловікам та жінкам, як членам різних груп оцінювати свої та чужі вчинки, порівнювати оцінювані явища з еталонами, формувати та спрямовувати власне спілкування та взаємодію. Тобто, норми чоловічої та жіночої поведінки (гендерні норми) мають тісний взаємозв'язок з гендерними взаєминами, вони визначають поведінку та взаємодію чоловіків та жінок. Водночас, певні стратегії поведінки можуть видозмінювати нормативні гендерні розпорядження. На думку Є. Іоффе, гендерні норми – це правила,

зразки поведінки, стандарти діяльності чоловіків та жінок як членів суспільства та представників різних соціальних груп [16, с. 13].

I. Кон, аналізуючи залежність традиційних норм від змін у рольовій поведінці чоловіків і жінок, підкреслював, що зміни у змісті та структурі гендерних ролей та ідентичностей переломлюються в соціокультурних стереотипах, уявленнях чоловіків та жінок один про одного і про себе [2, с.6].

Логіка міркувань підводить нас до думки, що дослідження, присвячені вивченню тенденцій трансформацій у сфері гендерних особливостей поведінки жінок, повинні спиратися на інформацію про гендерні норми [49]. Як обґрунтування можуть бути використані наступні міркування. По-перше, гендерні норми – це різновид соціальних норм. Подібно до соціальних норм, гендерні норми не є простим відображенням реального стану речей, вони визначають деякі оптимальні стандарти діяльності та зразки поведінки чоловіків і жінок, як членів суспільства та суб'єктів гендерних відносин, що полегшує особистості вибір стратегій та моделей поведінки.

По-друге, у гендерних нормах важливу роль відіграє культурна складова. Це пов'язано з тим, що норми чоловічої та жіночої поведінки формувалися переважно на основі культурних звичаїв, традицій, символів, а поширювалися та закріплювалися у суспільній свідомості за допомогою засобів масової інформації та продуктів культури, серед яких велику роль відігравала народна творчість (міфи, казки, пісні). Тому трансформаційні процеси у сфері гендерних відносин значною мірою опосередковані поширеними у масовій культурі зразками чоловічої та жіночої поведінки.

По-третє, основна функція гендерних норм, що поєднує їх із соціальними нормами, пов'язана з оцінкою, регуляцією та контролем поведінки. Гендерні норми разом із цінностями та традиціями становлять соціокультурний простір, в якому перебувають чоловіки та жінки; транслуючи дозволи та заборони, норми формують уявлення чоловіків і жінок про те, що прийнято вважати належним, обов'язковим, бажаним, схвалюваним, очікуваним та те, що не приймається у поведінці жінок.

По-четверте, вивчення гендерних норм дозволяє прояснити специфіку трансформацій у рольовій поведінці сучасних жінок і чоловіків, а категорії «роль» та «статусна позиція» є основними в аналізі гендерних поведінкових особливостей. У гендерних нормах знаходять відображення ідеали та цінності, що домінують у суспільстві в певний період часу в аспекті змісту соціальних ролей чоловіків та жінок. Під впливом державної гендерної політики визначаються, конкретизуються соціальні норми та правила суспільного життя чоловіків та жінок як представників соціальних груп [9, с. 28-31].

Процеси, що відбуваються у сфері гендерних відносин, актуалізують дослідницький інтерес у напрямку вивчення норм жіночої поведінки. Як свідчать результати низки досліджень Н. Атаманчук, Т. Говорун, П. Горностай, О. Кікінеджи, Г. Кошонько, Є. Потапчука [15; 50], жінки частіше, у порівнянні з чоловіками демонструють нові моделі рольової поведінки, які змінюють гендерні відносини, що вже існують. І. Кон вказував, що у сфері виробничих відносин відбулося руйнування традиційної системи гендерного поділу праці, а також відчувається ослаблення дихотомізації та поляризації чоловічих і жіночих соціально-виробничих функцій, ролей, занять і сфер діяльності. Провідною, динамічною силою цього процесу є жінки, які швидко освоюють чоловічі професії [44, с. 86].

В результаті аналізу теоретичних та емпіричних публікацій науково-психологічного спрямування, присвячених вивченню основних характеристик жіночої поведінки [38], було виділено перелік особливостей, що відповідають традиційній та сучасній (егалітарній) моделям жіночої поведінки. Ці характеристики були об'єднані в три групи: особливості ставлення жінок до заміжжя та материнства, особливості поведінки жінок у ситуаціях міжособистісної взаємодії та специфіка піклування жінок про свою зовнішність.

Розглянемо традиційну модель особливостей жіночої поведінки. Відповідно до неї, в питанні ставлення жінок до заміжжя та материнства

передбачається, що кожна жінка має створити сім'ю, народити та виховати дітей. Вона обов'язково повинна бути доброю матір'ю, дружиною та господинею, оскільки для жінки властиво піклуватися про близьких людей, створювати та підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї. Також жінка повинна бути готова жертвувати своїми потребами та інтересами заради благополуччя дітей та інших членів сім'ї [47, с. 89]. Вона має бути більше налаштована на створення сім'ї, аніж побудову кар'єри, оскільки саме заміжжя та материнство становлять її справжнє щастя. Будь-яка зріла жінка, яка не має своєї сім'ї та дітей, орієнтуючись на традиційні норми, як правило, почуватиметься нереалізованою та обділеною [29].

У міжособистісному спілкуванні особливостями поведінки жінок з традиційними нормами є демонстрація скромності, м'якості, співчуття, що особливо важливо для встановлення відносин із чоловіками. Такі жінки не повинні прагнути до незалежності, їм не слід відкрито виявляти силу та владу; вони не повинні демонструвати чоловікові, що розумніші і мають кращі здібності, тобто не змагатися із чоловіком.

Третя група особливостей жіночої поведінки традиційного типу пов'язана з високою значущістю для жінки привабливої зовнішності, яка є ресурсом, так званим, капіталом дівчини, жінки, що зміцнює її становище та є еквівалентним щодо соціальних досягнень чоловіка. Жінки повинні дбати про свою зовнішність і стежити за фігурою, щоб завжди добре виглядати. Приваблива зовнішність – це їхня важлива перевага, яка цінується оточуючими, тому жінки зобов'язані робити все для того, щоб бути привабливими для себе та інших. Саме чоловіки є основними поціновувачами жіночої краси та сексуальної привабливості, тому жінки повинні прагнути до того, щоб їхня зовнішність відповідала чоловічим очікуванням, які сформувалися під впливом еталона краси, що транслюється сучасними засобами масової інформації [34, с. 12].

Традиційна модель жіночої поведінки була адаптивною для патріархального суспільства, в якому соціальні ролі визначалися статевою

приналежністю людини, були чітко задані та комплементарні. Гендерні проблеми жінок, що реалізують особливості традиційних норм рольової поведінки, розкрито через опис таких феноменів, як рольовий конфлікт жінки, яка працює; страх материнства; всепоглинаюче материнство, жертвне материнство; «синдром спорожнілого гнізда»; ідеалізація материнства; жіночий стиль комунікації; емоційне донорство; синдром «сандвічу»; перебільшена фемінінність; домінантно-залежна модель відносин; стратегія влади слабких; сексуальна об'єктивація та самооб'єктивація жінок тощо [74, с. 5].

Розглянемо зміст зазначених феноменів, що характеризують особливості жіночої поведінки традиційного типу. Жінки, які орієнтовані на традиційні норми заміжжя і материнства, часто виконують одночасно різні ролі (материнська, подружня, професійна і роль господині) і переживають рольовий конфлікт жінки, яка працює. Він виникає у зв'язку з тим, що жінкам просто не вистачає фізичних ресурсів для повноцінного виконання цих ролей. Вони щодня перебувають у конфліктній ситуації «дім – робота», що відображається на психологічному самопочутті, задоволеності сімейними стосунками та життям взагалі. Численні умови, вимоги різних ролей викликають у них комплекс суб'єктивних негативних переживань, що супроводжуються почуттям провини до дітей, чоловіка, роботи [40, с. 24]. Завантаженість жінок домашніми обов'язками зменшує їхню здатність заробляти кошти, зумовлює гірші кар'єрні перспективи та меншу мобільність, тобто обмежує їхні можливості у професійній сфері, що закріплює економічну залежність жінок від чоловіків [17].

Материнство – один із найбільш гендерно-забарвлених аспектів життя жінки. У системі традиційних норм одне з центральних місць займає норма хорошого материнства. Багато жінок починають відчувати почуття провини, оскільки над ними тяжіє репресуючий образ поганої матері. Відповідальність за благополуччя дітей, що покладена виключно на матерів, породжує у них комплекс переживань під назвою «Я – погана мати». Недосяжний ідеал

хорошої матері та тінь поганої матері невідступно супроводжують їх протягом усього життя [23, с. 75].

Страх материнства є ще одним комплексом негативних переживань, що притаманний молодим матерям. Він виявляється у страху проявити некомпетентність у зв'язку з відсутністю необхідних умінь і навичок. Нормативна модель материнства передбачає компетентне батьківство, що обумовлене набуттям знань у сфері дитячої фізіології та психології. Від матері очікується освоєння знань про всі особливості розвитку дитини, постійний моніторинг її стану, щоб на основі отриманої інформації вчасно звернутися до експертів у разі виявлення перших ознак відхилення від норми [41].

Багато жінок демонструють беззастережну згоду на всепоглинаюче материнство, тобто цілодобово присвятити себе потребам дитини [2]. Вагітність і догляд за дитиною значно знижують соціальний статус жінки. Цей період у житті пов'язаний з неможливістю реалізації соціальних ролей, які безпосередньо не пов'язані з материнством, оскільки у неї різко знижується автономія – економічна та соціальна незалежність [15].

Для жінок, які мають дітей, особливої значущості набуває проблема поєднання материнства та роботи. Часто вони шукають простішу роботу, яка приносить не настільки значний дохід, але дозволяє більш ефективно поєднувати зайнятість і материнство (менш інтенсивний характер праці, зручніший графік роботи, близькість до дому чи дитячого садка тощо). Жінки, які мають перерви в роботі, пов'язані з народженням та вихованням дітей, повільніше рухаються «кар'єрними сходами». Таким чином, материнство стає причиною гендерно-обумовленої трансмісії економічної нерівності на весь життєвий цикл жінки [16, с. 19].

Жертвенна позиція матерів міцно закріплена у суспільній свідомості завдяки художній літературі, кінематографу та іншим засобам інформаційного впливу [15]. Багато жінок, які присвятили себе сім'ї та дітям, дуже гостро переживають ситуацію відокремлення дітей від сім'ї. Це явище у психологічних публікаціях описано як «синдром спорожнілого гнізда» [45,

с.169]. Коли діти починають самостійне життя, матері, які втратили необхідність повсякденного піклування про них, переживають почуття непотрібності, порожнечі та відчуження. Здавалося б, для батьків таких дітей настає час, щоб «пожити для себе», але, як правило, саме матері опиняються у ситуації втрати звичних життєвих смислів та цільових орієнтирів. Як захисний механізм багато матерів демонструють різною мірою виражене і усвідомлене прагнення повернути дітей у лоно сім'ї, щоб як і раніше відчувати себе в ролі дбайливої матері, яка завжди підтримує свою дитину і задовольняти свою потребу у впливі на її життя [15].

Поряд із підкресленням широкого спектру позитивних емоційних станів жінок, пов'язаних з материнством (радість материнства, безмежне материнське кохання та всепрощення), дослідники пишуть і про зв'язок з досвідом рутинного, одноманітного життя, наслідком якого є дратівливість, втома, тривожність та зниження самооцінки [37, с. 43]. Позиція всепоглинаючого материнства як ідеологія традиційних цінностей закріплює за жінками подвійне навантаження. У контексті цих ціннісних орієнтирів незаміжні та / або кар'єрно-орієнтовані жінки оцінюються як декомпенсовані в особистому плані, що заміщають сімейний затишок успішністю поза домом [74].

Ідеалізація материнства в суспільстві загалом перешкоджає усвідомленню фактів жорстокого поводження матерів з дітьми та їх використання [63, с. 75]. У деяких випадках материнство настільки загострює проблеми жінок, які були пов'язані з минулим досвідом, що вони не можуть з ними впоратися. Внаслідок, із задоволенням і щастям, що пов'язані з появою дітей, іноді приходять почуття відчаю, зневіри та неспроможності, які можуть легко перетворитися на ненависть, спрямовану на дитину.

Традиційні норми жіночої поведінки у міжособистісних стосунках диктують жінкам необхідність виявляти риси «хорошої дівчинки»: слухняність, поступливість та готовність допомогти [16]. У процесі соціалізації дівчаток привчають всім подобатися, бути привітними і

поступливими [59, с. 19]. Перебуваючи в суспільстві, жінки частіше, порівняно із чоловіками, посміхаються і схильні виявляти конформність. Жінки менше схильні до візуального домінування. Зазвичай вони зменшують візуальний контакт, коли говорять самі і зосереджують увагу на співрозмовникові, коли слухають [24, с. 23].

Турбота про сім'ю та близьких людей є важливою характеристикою «правильної» жіночої поведінки. Широко розповсюджені нормативні соціокультурні установки, згідно яких, жінка має бути залучена в усі події життя близьких людей, має жити їхніми інтересами та захопленнями, брати активну участь у їхній долі. Саме від жінки очікується, що завдяки таким рисам, як залучення в особисті стосунки, контактність, схильність до емоційної близькості, співчутливість вона виступатиме емоційним донором для всіх членів сім'ї [15].

Традиційні гендерні норми визначають підтримку та турботу, як обов'язок жінки. Турбота про інших – це одна з форм (не)оплачуваної праці, що містить певні зусилля фізичного, інтелектуального, емоційного характеру з метою задоволення потреб інших людей. Турбота тлумачиться, насамперед, як жіноча повсякденна практика, що реалізується у межах сімейних стосунків. Поведінка жінки, яка не відповідає нормативним очікуванням щодо її готовності присвячувати всю себе турботі про членів сім'ї, засуджується [16, с. 81-83].

Багато жінок, віком 45-65 років виявляються «затиснутими» між обов'язками забезпечувати дітей та доглядати літніх родичів, часто продовжуючи при цьому працювати у сфері оплачуваної праці. Цей феномен у літературі описується як синдром «сендвіч-покоління» (sandwich generation) [73]. У суспільстві прийнято вважати, що жінка повинна піклуватися про хворих і літніх членів сім'ї. Саме їй приписується головна роль організації турботи та підтримки залежних членів сім'ї. Вона може делегувати іншим обов'язки щодо забезпечення догляду, але все ж таки головна відповідальність лежить на ній. Залучення до численних турбот створює складну життєву

ситуацію: зростає фізичне навантаження і психологічна напруга через неможливість повністю задовольняти власні потреби; виникає стан емоційної депривації через супровід хвороби, старості; частішають конфлікти у родинах.

Жінки, які не працюють, часто перебувають у економічній залежності від своїх чоловіків чи партнерів та нерідко зіштовхуються із ситуацією економічного насильства. Економічне насильство в сім'ї не засуджується в суспільстві як девіантна поведінка, оскільки воно повністю відповідає поширеному традиційному гендерному стереотипу чоловіка-годувальника [15, с. 15]. Приймаючи своє залежне становище і дотримуючись загальноприйнятих гендерних розпоряджень, жінки часто використовують різні стратегії влади слабких [16], спираючись на ресурси підтримки, турботи та еротичного маніпулювання, а також використовуючи емоційну депривацію як важеля впливу на близьких. Е. Еріксон зазначав, що жінка протягом усієї історії (принаймні, в епоху патріархату) погоджувалася на ролі, що дозволяють експлуатувати закладений у ній мазохізм: вона погоджувалася на замкнене та нерухоме життя, дозволяла поневолювати себе і перетворювати на інфантильну істоту. Нею торгували, її експлуатували, у кращому разі вона отримувала вторинну вигоду – можливість опосередковано на щось впливати [30, с. 45].

Традиційні норми ставлення до своєї зовнішності орієнтують жінок на надцінне ставлення до своєї зовнішньої привабливості. У процесі соціалізації зовнішність дівчаток часто виступає предметом оцінювання, що формує звичку постійно стежити за своєю зовнішністю та призводить до самооб'єктивації. Для жінок турбота про свою привабливість стає самоціллю. Вони готові витратити різні ресурси (час, гроші, енергію) на турботу про свою зовнішність. Тому жінки розглядають свою зовнішність, як певну цінність, капітал, який передбачає вкладення, розміщення та отримання дивідендів. З віком надмірна відданість жінок цій гендерній нормі підкріплюється зростанням тривоги та комплексами, що виникають у процесі порівняння себе з шаблонними еталонами. Результатом самооб'єктивації у багатьох жінок є

виникнення симптомів погіршення психічного здоров'я, наприклад, депресії, розладів харчової поведінки, сексуальних дисфункцій [30].

Н. Вульф підкреслює, що жінки легко піддаються впливу міфу про красу, який змушує їх жити, концентруючись лише на своїй зовнішності [15, с. 22]. Часто сексуальна об'єктивація нівелює значення символічного капіталу, який має жінка в результаті здобутої освіти, професійної кар'єри та досягнутого соціального статусу [16, с. 20].

Сьогодні соціальні ролі не є жорстко заданими та надають можливості вибору із досить широкого набору культурних зразків. Змістовне наповнення ролі є результатом вибору особи на основі доступних ресурсів власних інтересів та смаків. Сучасні чоловіки та жінки приймають рішення, пов'язані з освітою, професією, сім'єю, стилем життя, орієнтуючись на свої переваги, а не на традиції та загальноприйняті гендерні приписи [30]. У сучасних умовах руйнування традиційної системи гендерного поділу праці (між чоловіком-годувальником та дружиною-господаркою) та зростання частки жінок, зайнятих у професійній сфері, потрібні нові правила взаємодії чоловіків і жінок як на робочих місцях, так і в сім'ї. У парних взаєминах уже як норма переважає орієнтація на суб'єкт-суб'єктні відносини, рівне партнерство та створення умов для особистісного розвитку кожного. Головними рисами взаємодії чоловіків та жінок замість ієрархічності статусних позицій та взаємододатковості ролей, характерних для традиційної моделі, стають егалітарність та взаємозамінність у рольовій поведінці.

Аналіз гендерно-орієнтованих наукових публікацій з питань егалітарної моделі жіночої поведінки дозволяє розкрити її основні змістовні характеристики [15]. Відповідно до егалітарних нормативних приписів, що стосуються ставлення жінки до заміжжя і материнства, їхня цінність не втрачає своєї високої значущості для сучасної жінки, проте материнством і заміжжям не вичерпується сенс її життя. Сучасне материнство не вимагає від жінки цілодобово присвячувати себе дитині. Жінка повинна мати можливість проявляти себе в інших соціальних ролях (професіонал, подруга, дружина,

дочка тощо) [16]. Проблема навантаження через множинність ролей жінки: дружини, господині, матері, робітниці може вирішуватися через розподіл сімейних обов'язків між партнерами та залученням професійних помічників [30, с. 14]. Кар'єрно-орієнтованим матерям важливо заручитися підтримкою чоловіка, рідних та друзів, щоб вирішувати усі питання. У догляді за дитиною для матерів нормою стає не брати всю відповідальність на себе, а прагнути спільного батьківства, заснованого на принципах співробітництва та рівної участі матері та батька.

У міжособистісному спілкуванні егалітарність проявляється у визнанні цінності особистості та унікальності внеску кожного з учасників взаємодії. Вирішення безлічі різнобічних завдань, що виходять за межі сімейної сфери, вимагає від сучасних жінок постійного особистісного розвитку та професійного вдосконалення. Жінкам необхідно підвищувати рівень самоорганізації та адекватності самооцінки, формувати реалістичний рівень домагань, вчитися конструктивно вирішувати конфлікти. Особливістю спілкування та взаємодії є повага та коректність, вміння поставити себе на місце свого партнера, зануритися у його проблеми та ситуацію [63].

На думку Е. Гідденса, багато сучасних молодих пар прагнуть партнерської моделі відносин. Він вважав, що сучасний шлюб розвивається в напрямку чистих відносин, в який пара вступає заради асоціації з іншим, і який продовжуються доти, поки обидві сторони отримують достатньо задоволення, щоб зберігати шлюб [2]. Таке партнерство є особливим типом інтимного союзу, заснованого на взаємному виборі та перевагах партнерів, оскільки воно є відкритим проектом, що містить комплекс взаємодій, який потребує постійних переговорів та роботи над собою [36].

Партнерська модель відносин може реалізовуватися і в офіційно зареєстрованому шлюбі, і в різних варіантах співжиття з дітьми і без дітей. Якщо традиційна модель взаємодії в сімейній парі побудована на рольовій адаптації, а відповідальність за психологічний клімат покладена на жінку, то партнерська модель заснована на відносинах, в центрі яких не тільки повага

один до одного, прихильність і любов, але які зберігаються завдяки участі обох партнерів в обговоренні різних ситуацій, угод та свідомо обраних зобов'язань [63, с. 29].

Відповідно до егалітарних гендерних норм, зовнішність жінки становить таку ж цінність, як і зовнішність чоловіка – значення має вміння підкреслити індивідуальність, знайти свій неповторний образ. Сьогодні, в умовах збільшення тривалості життя, у догляді за зовнішністю і у жінок, і у чоловіків переважають орієнтири на здоровий спосіб життя, збалансоване харчування та підтримку оптимальної фізичної форми.

Таким чином, у наступному пункті роботи ми представили теоретичний аналіз механізмів, компонентів та функцій копінг-поведінки сучасних жінок.

## **1.2 Теоретичне вивчення функцій, механізмів та компонентів копінг-поведінки жінок**

У зв'язку з військовими подіями в умовах сучасного суспільства життя та діяльність людини міцно пов'язана з досить тривалим та інтенсивним впливом несприятливих політичних, екологічних, соціально-економічних, психологічних, професійних чинників, що сприяють виникненню сильних негативних переживань, спричиняють перенапругу фізичних і психічних ресурсів особистості. Ці стресові впливи ведуть не тільки до зниження функціонального стану, але і до зміни особистісного статусу, погіршення ефективності трудової діяльності, здатні викликати різні психосоматичні захворювання тощо [6, с. 18].

Саме тому, проблема стресу особливо пов'язана з копінг-поведінкою особистості [71]. Це поняття тлумачиться, як сукупність певних когнітивних та поведінкових зусиль людини, які постійно трансформуються та використовуються з метою подолання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, що дуже виснажують ресурси людини. Перші наукові напрацювання зарубіжних авторів з питань копінг-поведінки почали

з'являтися у II половині XX століття (Н. Ендлер, Р. Лазарус, Р. Мус, Дж. Паркер, М. Перрез, М. Райчертз, С. Фокман). Вітчизняні дослідження цього феномену розпочалися понад 30 років тому. Так, Н. Михайлова, Л. Китаєв-Смик, І. Нікольська, В. Ялтонський вивчали механізми психологічного подолання складних життєвих ситуацій, вплив сімейного стресу і копінг-поведінку членів подружжя. Сьогодні над різними аспектами цього питання продовжують працювати А. Бандура, Є. Варбан, С. Нартова-Бочавер, А. Махнач, Н. Сирота, В. Склень, В. Корольчук тощо [8; 10; 60].

В широкому трактуванні, копінг-поведінка або психологічне подолання містить всі види взаємодії суб'єкта з перешкодами зовнішнього або внутрішнього змісту: способи оволодіти чи пом'якшити ситуацію, звикнути до неї або ж уникнути проблемної події. Копінг-стратегія орієнтована, передусім, на адаптацію особистості до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, знизити ці вимоги, спробувати уникнути чи звикнути до них і таким чином нівелювати її стресовий вплив [72]. Варто зауважити, що психологічне подолання є процесом, в якому на певних етапах суб'єкт може застосовувати різні стратегії, інколи комбінуючи їх. Також не існує універсальних стратегій, які були б однаково ефективними в усіх складних ситуаціях [21, с. 130]. Це пояснюється тим, що різні люди можуть сприймати одні і ті ж ситуації, як різні за ступенем складності. Тобто, успішність застосування певної стратегії в конкретній стресогенній ситуації не дає гарантій ефективності в інших, оскільки це залежить не тільки від реальної ситуації, але і від її когнітивної оцінки суб'єктом [3, с. 21].

Сьогодні різні сторони проблеми копінг-поведінки розробляються у багатьох галузях психологічної науки. Так, у контексті психології особистості копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю, а його основною функцією є підтримка психологічного благополуччя. У клінічній психології основна увага приділяється з'ясуванню неконструктивних і само деструктивних копінг-стратегій, які ведуть до появи деліквентної та девіантної поведінки [22; 31; 32].

Р. Лазарусом було виокремлено дві основні функції копінгу. Перша зосереджена на власній проблемі і спрямована на руйнування стресового зв'язку особистості та середовища. Друга орієнтована на емоції та управління емоційним дистресом. Обидві функції мають місце завжди при подоланні стресової ситуації [42]. Поведінка, яка зосереджена на усунення або зменшення інтенсивності впливу стресора, зміну зв'язку стресу з власним фізичним або соціальним середовищем визначається як активна копінг-поведінка. Тоді як інтрапсихічні способи подолання стресу, які призначені для зниження емоційного збудження раніше, ніж зміниться ситуація являють собою пасивну копінг-поведінку [39, с. 456].

Багато дослідників у галузі прийняття рішень зазначають, що люди під впливом стресу недостатньо часто використовують раціональні копінг-стратегії. І хоча зростаючий стрес може мотивувати людину на створення великої кількості копінг-альтернатив, це може спровокувати емоційні та психічні розлади і, таким чином, сприяти виникненню реакцій ярості, паніки або захисних механізмів [52, с. 122].

Дж. Кохен, Р. Лазарус виділили п'ять основних завдань копінг-стратегій:

- зменшення негативного впливу обставин та покращення психічних та фізичних ресурсів;
- розвиток терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;
- підтримання позитивного «образу Я», впевненості у власних силах;
- забезпечення емоційного балансу;
- підтримка, збереження тісних взаємозв'язків з оточенням [56, с. 160].

Ефективність певної копінг-поведінки залежить від вказаних завдань. Психологічне подолання оцінюється як успішне, якщо воно усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруження; забезпечує особистості можливість відновити попередню активність (яка існувала до стресу) та оберігає людину від психічного виснаження, тобто профілактує

дистрес [70, с. 370]. Критерії ефективності подолання можуть бути пов'язані з психічним благополуччям особистості і визначаються зниженням рівня її невротизації, яка проявляється у ситуативній зміні станів депресії, тривожності, психосоматичної симптоматики і дратівливості [54].

Сьогодні отримано дані наукових досліджень щодо усереднених значень ефективності різних форм копінг-поведінки. Найменш ефективними є стратегії уникання і самозвинувачення, применшення своїх можливостей. Досить дієвим залишається реальна зміна ситуації або її перетлумачення. Ефективність групи захисних форм психологічного подолання (викривлене розуміння дійсності) оцінюється неоднозначно. Так, Н. Хаан вважає, що ці форми поведінки є абсолютно дезадаптивними, такими, що порушують орієнтацію людини у реальності. П. Бекер, К. Карвер припускають, що ілюзорне послаблення стресу, який сприймається у випадку захисної копінг-поведінки, дозволяє особистості швидше сконцентруватися і мобілізувати зусилля для реального подолання життєвих перешкод [61, с. 115].

Традиційно вважається, що при вирішенні складних завдань жінки використовують «емоційно-орієнтовану копінг-поведінку» (переживання, «відчуття» ситуації) [7]. Аналіз гендерних особливостей власної поведінки показав, що жінки під час оцінки стресової ситуації більше схильні до впливу свого соціального оточення. Типову жіночу поведінку у важких життєвих ситуаціях (як соціальний стереотип) можна охарактеризувати як пасивну, орієнтовану на виживання та пошук соціальної підтримки. Такій стратегії відповідають низька самооцінка, трудові цінності, пов'язані з високими досягненнями, підвищений рівень тривожності та невпевненість у своїх силах. Жінкам властиво не стільки подолання важкої ситуації, скільки пристосування до неї [1, с. 89].

К. Алдвін досліджувала особливості копінг-поведінки у чоловіків та жінок середнього віку у різних ситуаціях (робота та сім'я). Жінки виявилися більш обізнаними у вирішенні сімейних проблем. Проте, у робочих, ділових

ситуаціях були менш кваліфікованими та більш схильними використовувати емоційно-орієнтовані стратегії [11].

А. Баканова вказувала, що загалом подолання стресових ситуацій має у чоловіків та жінок спільні закономірності. Це найчастіше культурно і соціально обумовлено та проявляються у застосуванні копінг-стратегій когнітивної сфери, що свідчить про тенденції раціонального усвідомлення поточної ситуації. Варто відзначити, що жінки більше використовують такі стратегії, як «релігійність», «емоційне розвантаження» і «покірність / безнадійність». Жінки та чоловіки відчують найбільші складнощі у застосуванні ефективних копінг-стратегій емоційної сфери, наприклад такі стратегії, як «придушення емоцій», «самозвинувачення» або «безнадійність» максимально деструктивно відображаються на психологічному здоров'ї особистості.

Жінки здатні більш емоційно реагувати на кризові ситуації та суб'єктивно вище оцінювати ступінь своїх переживань, частіше звертаються по допомогу для вирішення проблем і довше сприймають ситуації як остаточно невирішені [66]. Також А. Баканова вказує, що специфічною особливістю жінок є глибоке емоційне переживання ситуації кризи і вміння знайти в ній сенс. Жінки занурюються в кризові переживання і осмислення, і, як наслідок, стають здатними звертатися до екзистенційних аспектів складних життєвих обставин, надавати їм особливого змісту.

Є. Чехлатий зазначав, що в розподілі бажаних копінг-стратегій поведінки у чоловіків і жінок є багато спільного. Жінки більше схильні використовувати стратегію «втеча / уникнення», ніж «позитивна переоцінка». Також були визначені гендерні особливості в стилях адаптації: жінки гнучкіше застосовують стратегії подолання в різних сферах життя, звертаючись до підтримки соціального оточення, пошуку емоційної підтримки тощо [65].

І. Сейфі-Кренке визначила, що чоловіки та жінки по-різному оцінюють одні й ті ж стресові ситуації [62, с. 343]. Так, жінки оцінюють їх як більш загрозливі, ніж чоловіки-ровесники. Тобто жінки характеризують одну й ту ж

проблему як більш складну. І навіть після завершення проблемної ситуації продовжують думати про неї. Авторка вказує, що незалежно від типу проблеми, жінки частіше обговорюють її зі значущими іншими і, переважно, намагаються вирішити конфлікт з тією людиною, з якою він виник.

Американський дослідник Ш. Тейлор спільно з колегами вивчав іншу систему реагування, яка більш характерна для жінок. Вона отримала назву «tend-and-befriend» – «турбота і підтримка, співпраця» [74]. Ця модель подолання життєвих негараздів полягає в тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, захищаючи себе і своїх нащадків за допомогою виховної поведінки (це належить до «турботи»), а також шляхом створення альянсів з іншими людьми, посиленням соціальних контактів, проявів бажання в об'єднанні з оточуючими.

У праці Б. Лебедева, який вивчав зв'язок між типом гендерної ідентичності молодих дружин і вибором ними стилів поведінки подолання стресу були отримані наступні результати: проблемно-орієнтовані копінг-стратегії негативно корелюють з фемінним типом гендерної ідентичності. Тобто, ці жінки у складних життєвих ситуаціях застосовують інші стратегії подолання стресу. Автор встановив, що фемінні жінки обирають характерний емоційно-орієнтовану копінг-поведінку, і часто ту, що орієнтована на уникнення проблеми через схильність до пошуку соціальної підтримки [58, с. 17].

Загалом жінки демонструють різні стилі подолання чинників стресу. Негативний вплив стресу на психічне здоров'я у жінок здатний знижуватися завдяки взаєминам емоційної прихильності до близьких людей, шляхом їх підтримки та піклування. Саме тому жінки виступають суб'єктами психологічної підтримки своїх сімей в надзвичайних ситуаціях, в тому числі, воєнного характеру, що досліджено у наступному пункті роботи.

### **1.3 Поведінка жінок в системі психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру**

Т. Титаренко вказує, що у психологічному розумінні поняття статі як суттєвої характеристики особистості обумовлює весь життєвий шлях людини, а на конкретних етапах набуває особливого значення. Статевобумовлений життєвий світ людини формується протягом її усього життя. Свідоме створення власної сім'ї або відмова від неї, народження або відсутність дітей, розлучення, складні родинні ситуації, переживання клімаксу, хвороб, поява онуків, самотність, утрата чоловіка (партнера) кардинально впливають на зміни у житті та світогляді жінки [4]. Часто жінки більше орієнтовані на власну життєтворчість як душевне пізнання, поглиблення стосунків між людьми. Жінки оцінюють себе скромніше, їхній рівень домагань більш лабільний, нестійкий. Ця різниця, зазвичай, цілком залежить від соціальних, зовнішніх детермінант.

Психологічна стать як фундаментальна ознака індивідуальності детермінує життєвий шлях жінки, визначаючи провідні особливості життєвого світу. Тому темп психічного розвитку, характер спілкування, зміст головних життєвих виборів та само ставлення обумовлені статевою приналежністю та рівнем її усвідомлення, прийняття ситуації [25].

Згідно В. Татенко, жінка вибирає для себе відповідну поведінкову стратегію у житті, яка є відповіддю на материнську реалізацію. Протягом існування людства жінка була максимально прив'язана до місця проживання через необхідність догляду за дітьми, близькими. Саме тому ці первинні потреби ролі матері та піклування про сім'ю визначали її вимушену пасивність, жіночу сприйнятливність [63, с.74]. Турбота про дітей, їх виховання у ситуаціях розпаду сім'ї, часто лягає на плечі жінки. Тому жінка перш за все орієнтує цю турботу на створення необхідних матеріально-побутових умов життя.

Наразі в Україні багато чоловіків та жінок, сімей змушені проживати не разом. Вимушені переміщення населення, що пов'язані з надзвичайними ситуаціями воєнного характеру, вносять корективи в звичний стан сімей, де

жінки мають швидко змінюватися, освоювати нові ролі та набувати нових функціональних обов'язків, в тому числі і забезпечувати психоемоційну підтримку своїх партнерів, дітей, близьких. Помічено, що у випадку роз'єднання шлюбних партнерів, збереження і навіть підвищення для дитини життєвого рівня жінка часто розглядає як питання власного престижу і тому починає здійснювати складну роботу, шукати додатковий заробіток тощо.

На вибір життєвих стратегій особистості інтенсивно впливають зовнішні обставини, передусім реалізація базових потреб у безпеці, житлі, одязі, фізіологічних потреб. Нові умови життя, що виникають у зв'язку з надзвичайними ситуаціями воєнного характеру, для жінки пов'язані з переосмисленням її ролі. Це активізує сферу особистої відповідальності, доброти та емпатії, альтруїзму, психічної витривалості, терплячості, резильєнтності. Наявність цих рис допомагає жінці у складному життєвому періоді зберігати та підтримувати психологічну рівновагу.

Відповідальність (або безвідповідальність) загалом присутня всюди і проявляється у всьому. Тому навіть, якщо її присутність часто не акцентується, то відсутність відразу стає помітною. С. Рубінштейн розглядав відповідальність більше як здатність помічати, виділяти, ставити проблеми, вчасно їх усвідомлювати та приймати відповідні рішення, а не лише, як вірність формальному обов'язку, догмі, прийнятим правилам. На думку К. Абульханової-Славської, відповідальність – це і вірність самому собі, довіра до етичного змісту відчуттів, що переживає людина; упевненість у своїх поглядах та принципах. Авторка вказувала, що відповідальність – це здатність відповідати не лише за себе, але і за інших людей, бути відповідальними за їх долі, за характер своїх з ними взаємин [64, с. 37].

У низці досліджень, зокрема, В. Москаленка, Р. Поттер-Ефрона, О. Сімонової було встановлено, що процес оптимізації психічного стану жінки загалом визначається її персонологічним типом [15, с. 3]. У наукових працях А. Глазкової, О. Савчук, Л. Шинкарьової було описано персонологічні типи жінок, як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах

надзвичайних ситуацій, в тому числі, воєнного характеру. Досліджені характеристики допомагають краще зрозуміти психологічний стан жінок та сприяють більш глибокому аналізу щодо особливостей надання їм психопрофілактичної, психокорекційної допомоги.

Варто зупинитись більш детально на особливостях, які на думку авторів, характерні для кожного типу жінок. Перший тип – контролюючий. Таким жінкам притаманне постійне компульсивне бажання контролю. Вони часто проявляють агресивну модель поведінки, може спостерігатися неадекватна (частіше завищена) самооцінка, розмиті межі «Я-концепції». В результаті через відсутність розуміння власної особистості, своїх потреб та бажань, вони проявляють постійну та особливо пильну увагу до особистого життя та поведінки свого чоловіка (партнера), інших членів сім'ї [55]. Такі жінки відчувають особисту відповідальність за почуття, думки, поведінку членів своєї сім'ї. Через відсутність критичного оцінювання себе вони є досить вимогливими до інших, що обумовлює встановлений ними високий рівень домагань для інших членів родини. Вони займають егоцентричну позицію, яка може мати прихований характер. Через орієнтацію на внутрішню позицію (з акцентом на пошук у собі причин проблем) часто набувають депресивного стану.

Наступний тип – жінки рятівного типу. Вони проявляють компульсивне бажання будь що захистити членів родини від негативних оцінок та суджень. У них спотворені уявлення про можливість власної волі, відсутня об'єктивна уява про свою особистість. Для них характерна зовнішня спрямованість, яка виявляється у залежності від зовнішніх оцінок і в надмірній турботі про власну особистість. Жінкам такого типу притаманна втрата вміння ідентифікувати та усвідомлювати власні почуття, спостерігається порушення ідентифікації власних проблем, бажань.

Третій тип – мученицький тип – характерний для жінок з пасивно маніпулятивною моделлю поведінки, які часто вербалізують свої емоційні переживання з акцентом на складнощах та негараздах свого життя. Вони рідко

озвучують свої думки щодо зміни особистого становища, їм притаманна гіперболізація почуття турботи про інших, прагнення бути незамінними і потрібними. Жінка такого типу, відчуваючи страх бути покинутою, намагається бути в центрі всіх подій, що відбуваються. Їй притаманна зовнішньо орієнтована позиція (екстернальна) та залежність від думки значимих та авторитетних людей. У міжособистісних стосунках, в сім'ї займає конформістську позицію. Ці жінки мають стереотипне мислення, яке демонструється у формуванні соціальних настанов ірраціонального характеру.

Жінки апатичного типу втрачають здатність адекватно реагувати на кризові ситуації, не можуть реалізовувати будь-які дії та активність щодо зміни становища в житті сім'ї, часто у них знижена мотивація, присутні високий рівень тривожності, страху, невпевненості в собі, які сприяють фрустрації поведінки. Когнітивні уявлення про себе є ірраціональними та мають деструктивний характер. Таким жінкам притаманне загострене почуття провини, яке часто супроводжується стереотипними уявленнями щодо обов'язків та ролі в сім'ї; вони не вміють формулювати свої думки та говорити про почуття; мають ригідність, толерантність до емоційного болю, підвищену легковірність та довірливість. Сприйняття ними подій у поточному житті обумовлено внутрішньо орієнтованою позицією [67, с. 182].

Закріплення визначеного стилю жіночої поведінки в її сімейному сценарії визначає персонологічний тип. Він обумовлює рівень активності жінки та степінь опанування власними психологічними ресурсами в кризових, важких життєвих ситуаціях, зокрема, в надзвичайних ситуаціях воєнного характеру. Через соціальну дезадаптацію особистості виникає фрустрація, результати якої можуть бути й конструктивними, якщо відбудеться зміна засобів досягнення мети або трансформація самої мети, цінностей, ідеалів [48, с. 180].

Сьогодні жінки майже неминуче потрапляють в кризові ситуації, що пов'язані з військовими подіями на території України: окупація, вимушена евакуація, внутрішнє переміщення чи виїзд за межі країни, розлука з

чоловіками, іншими родичами, руйнування житла, втрата майна, хвороби, травмування, смерть близьких тощо. Подолання цих ситуацій може стати новим етапом у житті жінки, адже вона може переструктурувати ієрархію цінностей. Часто такі зміни дозволяють звільнитися жінкам від почуття тривоги, здатні підвищити рівень толерантності до ситуації, що викликала фрустрацію. Різні негаразди підштовхують жінку зробити вибір: досягнути нової мети чи уникати негативних ситуацій. Якщо протягом тривалого часу проблема вибору не вирішується, може знову виникати тривога та формуватися захисні механізми, зокрема, реакції проекції, відокремлення, заміщення.

Найскладніше – стимулювати бажання сміливо зустрічати складнощі та нові вимоги у житті, долати їх, а також брати відповідальність за свої рішення та життя загалом. На думку Т. Титаренко [64], креативна особистість, на відміну від посередньої особистості здатна змінити найскладніші життєві обставини на підґрунтя для розвитку нових технік життя, максимально конструктивних життєвих стратегій. Така особистість якісно переживає неприємності та сприймає їх як перешкоди, які загартовують, навчають, формують необхідний майбутній досвід. Саме тому, на жінку як суб'єкт життя та суб'єкт підтримки власних сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру лягає велика відповідальність з набуття вмінь ведення власного життя, головною метою якого є пошук і здійснення свого унікального змісту.

### **Висновки до розділу**

Отже, дослідивши основні моделі гендерних особливостей поведінки жінок, було встановлено, що в основі традиційної моделі особливостей жіночої поведінки можна виявити принцип гендерної нерівності та подвійних стандартів щодо оцінки жіночої поведінки: обмеження самореалізації жінки виключно материнством та сімейними турботами; знецінення жінок, які не мають дітей; спонукання до залежності та підпорядкованості жінок у

стосунках з чоловіками; засудження прояву їхньої активності у відстоюванні своїх поглядів та переконань; формування в них комплексів з приводу зовнішності, що не відповідає стандарту краси, нав'язаному індустрією моди, і орієнтація на турботу про свою зовнішність заради збереження чоловічої уваги.

Водночас, сучасна (егалітарна) модель особливостей жіночої поведінки заперечує нерівність у рольовій поведінці та статусних позиціях чоловіків та жінок. У сучасному житті у сфері гендерних взаємин провідною нормою стала орієнтація на рівне партнерство. Егалітарна модель особливостей жіночої поведінки базується на ідеї про рівноцінність жіночих та чоловічих соціальних ролей у сім'ї та в суспільстві. Жіночі ролі в сім'ї не відрізняються від чоловічих, тому що ролі між чоловіком та дружиною не розділені, а взаємозамінні. В основі сімейного життя лежать взаємини любові та турботи про самореалізацію та розвиток усіх членів сім'ї.

Теоретично вивчивши функції, механізми та компоненти копінг-поведінки жінок, ми дійшли висновку, що, незважаючи на відмінності у тлумаченні та розумінні механізмів і специфіки копінг-поведінки зарубіжними науковцями, найбільш визнаним у світовій літературі є її визначення, запропоноване Р. Лазарус та С. Фолкман. Відповідно нього, психологічне подолання життєвих труднощів – це комплекс когнітивних й афективних дій, вчинків людини, які виникають як відповідь на певну проблему, що викликає тривогу, занепокоєння, фрустрацію. Це індивідуальний спосіб подолання суб'єктом складної ситуації, згідно з її значущістю у житті індивіда і його особистісно- середовищними ресурсами, які значною мірою визначають поведінку людини. У роботі ми розглядаємо копінг-поведінку як сукупність когнітивних, поведінкових та емоційних стратегій особистості, спрямованих на досягнення адаптації до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та її самореалізації.

Особливості поведінки жінок в системі психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру проаналізовано у

працях зарубіжних та вітчизняних авторів. Дослідження уявлень про специфіку поведінки, гендерні норми, сімейні та гендерні ролі сучасних жінок свідчать, що жінки достовірно відрізняються більшою свободою у поглядах на сімейні стосунки та егалітарністю у рольових претензіях щодо партнера. Таким чином, процеси психологічного подолання або копіngu – це засоби, за допомогою яких особистість тримає контроль над небезпечними для неї ситуаціями. Критеріями ефективності копіng-стратегій є: психічне благополуччя, зменшення рівня невротизації та чутливості до стресів пролонгована тривалість позитивних наслідків. Успішність застосування певного типу копіng-поведінки обумовлюється також специфікою конкретної ситуації. Інструментальні копіng-стратегії будуть доречні тоді, коли ситуація під контролем суб'єкта, а емоційні більш ефективні, коли ситуація не залежатиме від людини.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІNG-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ**

#### **2.1 Опис бази, організація та обґрунтування методів дослідження**

З метою вивчення особливостей структурно-функціонального змісту поведінки жінок як суб'єктів підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, з урахуванням поставлених завдань, наше дослідження було проведено у три етапи:

на першому етапі визначено стан розробки проблеми вибору копіng-стратегій жінками у наукових джерелах, сформовано мету, об'єкт та предмет, а також завдання дослідження;

на другому етапі методом експертного оцінювання підбрано психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження та вивчені психологічні характеристики жінок як суб'єктів підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, здійснено обробку та інтерпретацію отриманих результатів;

на третьому етапі розроблена тренінгова програма з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, розроблено практичні рекомендації щодо її застосування та сформульовані висновки за результатами здійсненого дослідження.

На першому етапі дослідження ми використовували загальнонаукові методи: синтез, аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та практичних даних (для з'ясування ступеню розробленості досліджуваної проблеми, підходів до сутності та аналізу копінг-поведінки, визначення основних понять дослідження). Результати вивчення наукових праць дали нам можливість зробити висновок про недостатній рівень розробленості проблеми особливостей поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру та визначити напрями подальшого дослідження.

Метою емпіричного дослідження була діагностика рівня розвиненості у жінок певних психологічних рис, які визначають конструктивність копінг-поведінки в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру. В емпіричному дослідженні взяло участь діагностики 48 жінок міста Хмельницького, Хмельницької області. Вибірка досліджуваних була гомогенна за статтю та ознакою шлюбного статусу (всі жінки одружені, тривалість подружнього життя складає від 1-го до 19-ти років). Опитування проводилося серед жінок на базі Хмельницького психологічного центру.

Застосування валідних та надійних психодіагностичних тестових методик і статистичних методів обробки результатів дозволило нам отримати необхідні кількісні та якісні дані, що характеризували вибірку, зробити

відповідні узагальнення та виявити рівень розвиненості у жінок психологічних характеристик особистості, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях, що пов'язані з військовими подіями.

Шляхом опитування експертів щодо особливостей поведінки жінок та чинників, які можуть впливати на неї, ми сформуваємо перелік параметрів, які необхідно досліджувати. Так, в процедурі експертного оцінювання взяли участь 8 фахівців психологічного профілю (2 доктори психологічних наук, 4 кандидати психологічних наук та 2 сімейних психотерапевта). Усі учасники експертної оцінки отримали запитання стосовно чинників, які можуть детермінувати жіночу поведінку в надзвичайних ситуаціях. В результаті опрацювання отриманих відповідей шляхом ранжування цих даних, ми сформуваємо перелік позицій, котрі необхідно продіагностувати. До них увійшли: настрій та самопочуття, психологічне благополуччя, задоволеність шлюбом, стан ситуативної та особистісної тривожності, емпатія. Відповідно, з цією метою у нашому дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій (САН)». Ця методика досліджує такі психічні стани як самопочуття, активність і настрій. Згідно інструкції, необхідно оцінити кількістю балів від 1 до 4 власний стан, розуміючи, що бали «1» і «2» відповідають оцінкам лівого стовпця, а бали «3» і «4» – правого. Відповідати потрібно на кожне запитання, пам'ятаючи, що бали «1» і «4» більш близькі до пропонованих оцінок, а бали «2» і «3» – означають меншу згоду з оцінками, що пропонуються [14];

2. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової). Адаптований Т. Крюковою варіант опитувальника містить перелік когнітивних і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити провідні копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему;

емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки. Згідно інструкції, досліджуваному представлено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Необхідно вказати, наскільки часто людина поводить себе подібним чином у складній стресовій ситуації та позначити кружечком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з пунктів опитувальника [9];

3. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко) . Ця методика дозволяє вимірювати ступінь виразності основних показників психологічного благополуччя особистості. Кожному учаснику дослідження видається бланк методики, який супроводжується інструкцією. Опитувальник містить 84 твердження, які формують 6 шкал:

- «позитивні стосунки з іншими» (наявність близьких доброзичливих, довірчих взаємин з оточуючими людьми, бажання піклуватися про близьких людей, здатність до емпатії, а також любові та близькості);

- «автономія» (незалежність досліджуваного, здатність його протистояти соціальному тиску, як у власних думках, так і у вчинках);

- «керування оточенням» (почуття впевненості та компетентності в керуванні щоденними справами, а також виражена здатність ефективно застосовувати життєві обставини, вміння обирати, також створювати умови, які задовольняють особистісні потреби та цінності);

- «особистісне зростання» (почуття безперервного саморозвитку, моніторинг та контроль власного особистісного зростання та своїх відчуттів стосовно результату самовдосконалення протягом часу);

- «мета у житті» (цілепокладання, наявність цілей у житті, почуття осмисленості життя);

- «самоприйняття» (підтримка постійного позитивного ставлення до себе, визнання та прийняття власного особистісного різноманіття).

Згідно інструкції, респондент повинен висловити ступінь своєї згоди або незгоди із твердженнями за 6-бальною шкалою, в якій цифра 1 – це

«абсолютно не згоден», цифра 2 – «не згоден», цифра 3 – «швидше за все не згоден», цифра 4 – «швидше за все згоден», цифра 5 – «згоден», цифра 6 – «абсолютно згоден» [28, с. 3-10];

4. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Тест призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом у тієї чи іншої соціальної групи. Опитувальник містить одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» [50];

5. Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Методика дозволяє визначити рівень ситуативної тривожності особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації. Методика складається з двох опитувальників. Відповідно інструкції, опитувальник «Шкала ситуативної тривожності» дозволяє виявити особливості стану особистості в конкретній складній для неї ситуації. Кожна відповідь оцінюється залежно від обраного твердження в 1, 2, 3, 4 бали. Визначення рівня особистісної тривожності проводиться з використанням опитувальника «Шкала особистісної тривожності», що дозволяє виявити особливості стану тривожності, як риси особистості, яка формується через тривалий вплив різних несприятливих чинників. Оцінювання відповідей здійснюється аналогічно процедурі ситуативної тривожності [14];

6. Методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн). Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES). Ця методика дозволяє

проаналізувати загальні емпатійні тенденції досліджуваного, а також такі її параметри, як рівень здатності до емоційного відгуку на переживання іншої людини і ступінь відповідності/невідповідності знаку переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії виступають соціальні ситуації і люди, яким респондент міг співпереживати в повсякденному житті. Опитувальник містить 25 тверджень закритого типу, як прямих, так і зворотних. Досліджуваному потрібно оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити ставлення до кожної ситуації [9].

З метою математичної обробки даних використовувалася програма статистичного аналізу IBM SPSS Statistics Base 28. Це дало нам змогу провести кількісно-якісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Згідно завдань емпіричної частини дослідження, ми визначили особливості емоційних станів респонденток в поточний момент. В таблиці 2.1 представлені отримані результати діагностики за методикою «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (Тест САН)».

Таблиця 2.1 – Розподіл групових показників методики «Тест САН»

Шкали		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самопочуття	К-сть	15	12	21
	%	31%	25%	44%
Активність	К-сть	15	30	3
	%	31%	63%	6%
Настрої	К-сть	23	20	5
	%	48%	42%	10%

Згідно результатів групового розподілу в групі респонденток переважаючим є низький рівень за шкалою «самопочуття» (21 особа – 44%), тоді, як «активність» на середньому рівні (63%), а шкала «настрій» - на високому (48%) (див. рис. 2.1).

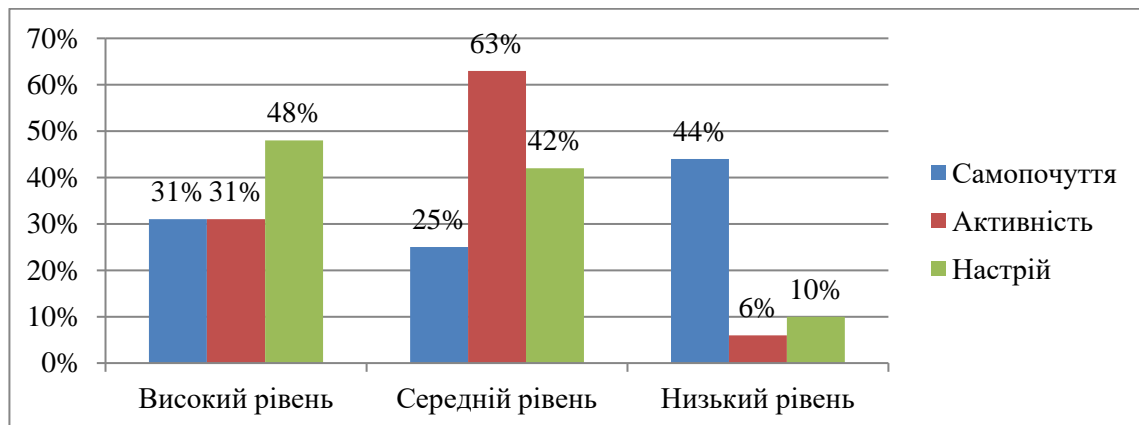


Рисунок 2.1 – Графічний розподіл результатів діагностики за методикою «Тест САН»

Можна зробити висновок, що на момент діагностики групі жінок притаманний недостатній рівень спокою та релаксації, присутній помірний вплив афекту збудження та стресу. Варто вказати, що загальна активність у жінок на помірному рівні, що свідчить про вибірковість у підборі засобів і способів поведінки та діяльності. Наявність низького рівня «самопочуття» може свідчити про вплив стресових факторів оточуючого середовища, наявність великої кількості надзвичайних подій воєнного характеру, через які жінки можуть хвилюватися, перебувати у стані фрустрації та які здатні впливати на їхнє загальне самопочуття.

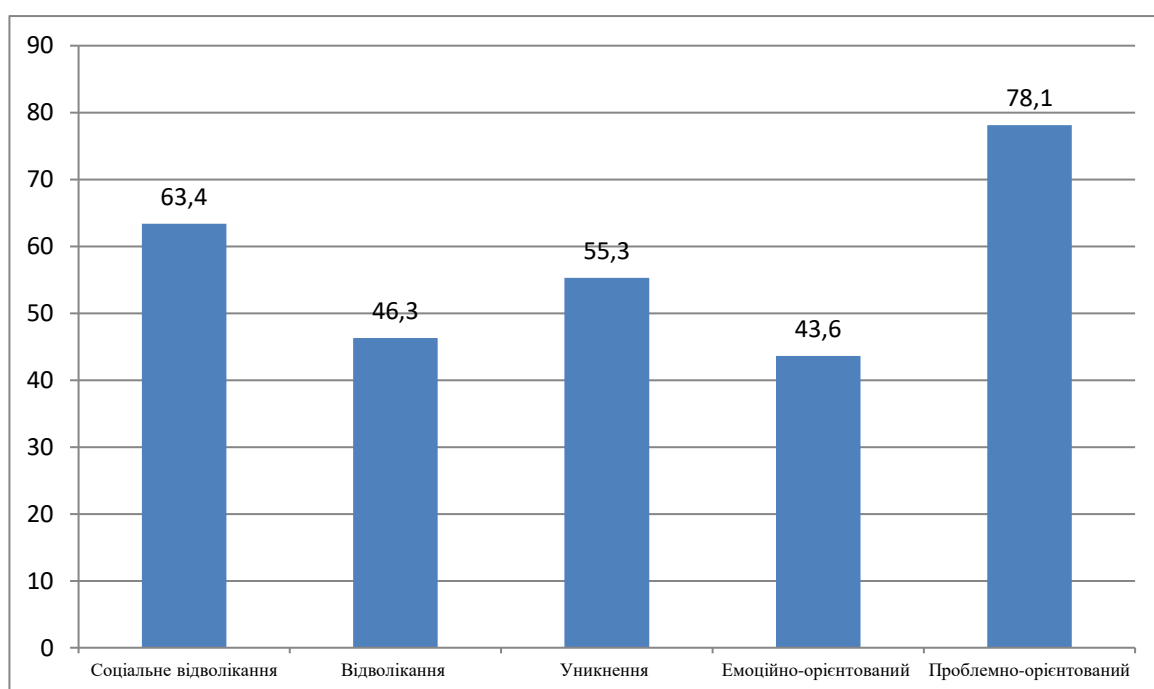
За результатами обробки даних методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової) була створена таблиця з груповими результатами вибірки (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати діагностики жінок за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

Типи копінг-поведінки (субшкали)	Значення, %
----------------------------------	-------------

Соціальне відволікання	63,4
Відволікання	46,3
Уникнення	55,3
Емоційно-орієнтований	43,6
Проблемно-орієнтований	78,1

Найбільш вираженим показником у жінок є «проблемно-орієнтований копінг», середні значення цього показника проявлені на 78,1%, що є високим рівнем виразності. Виразність цього показника свідчить про те, що основним способом виходу зі стресової ситуації є безпосереднє перетворення цієї ситуації, застосування аналізу щодо того, що відбувається; планування, здійснення дій, які спрямовані на вирішення існуючої проблеми доступними для індивіда способами. Загалом, «проблемно-орієнтований копінг» є конструктивним видом копінгу, оскільки він передбачає реальний вплив на стресор з метою його усунення, проте дії, сплановані та вжиті індивідом, не завжди можуть призводити до найбільш успішного вирішення ситуації. Водночас, виразність цього показника вказує на активну позицію щодо зовнішнього світу, а також на здатність жінок-респонденток брати на себе відповідальність за його зміни (див. рис. 2.2).



## Рисунок 2.2 – Середні відсоткові значення копінг-поведінки жінок

Наступним за рівнем виразності є показник копінгу, орієнтованого на «уникнення». Він представлений на рівні 55,3% (в діапазоні від 33 до 78 відсотків), що є середнім рівнем виразності. Субшкали даного копінгу, що є його частинами, однак мають специфічну спрямованість уникнення, виражені на наступному рівні: субшкала «соціальне відволікання» - 63,4%, субшкала «відволікання» - 46,3%. Дані показники свідчать про схильність жінок відволікатися від стресової ситуації, уникаючи взаємодії із джерелом стресу. Найчастіше способом уникнення жінки обирають звернення до соціального оточення за допомогою, підтримкою або компанією. Також характерне відволікання на сторонню діяльність, зокрема: хобі, спорт, вживання смачної їжі (часто солодощів), сон.

Найменш вираженим є показник «емоційно орієнтований копінг», який виражений на 43,6%, з розкидом від 42 до 65 відсотків. Цей тип копінгу спрямований на емоційне реагування на ситуацію, її переживання і подолання емоційного стану, що стало наслідком стресу. Низька виразність цього показника вказує на те, що жінки як суб'єкти підтримки своїх сімей в надзвичайних умовах воєнного характеру не дуже схильні емоційно реагувати, переживати, злитися або засмучуватися у важких життєвих ситуаціях, вони надають менше значення емоціям, для них простіше керувати своїм станом і діяти, незважаючи на нього.

Таким чином, для опитаних жінок найбільш характерно в стресовій ситуації робити дії для її вирішення, або відволікатися від неї, переважно на взаємодію з оточуючими, уникаючи прямої взаємодії, що може бути способом поповнення та накопичення ресурсів для подолання ситуації. За результатами аналізу показників даної методики ми виявили, що всі три копінги досить виражені, щоб говорити про їх використання в стресових ситуаціях. Ґрунтуючись на цих даних, вбачаємо доцільним говорити про принципи, за якими вибирається той чи інший копінг, і про те, як вони можуть поєднуватися в рамках вирішення однієї проблеми. Варто зауважити, що для жінок менш

характерно у стресових ситуаціях занурюватися у свої емоції, такі, як смуток, агресивність, образа чи розчарування. Їхні рішення меншою мірою основані на прагненні знизити високу емоційну напругу, спричинену стресовою ситуацією. Цю особливість можна пояснити насиченістю поточного життя стресовими ситуаціями, у якому доводиться приймати важливі рішення і нести всю відповідальність за їх наслідки часто самотійно.

Наступна діагностика проводилась за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко). Кожній респондентці пропонувалися 84 твердження, з якими вони мали або погодитися, або не погодитися. Твердження методики мають як прямі, так і зворотні значення щодо характеристик психологічного благополуччя. Тому потрібно було обрати цифру, яка найкраще відображала ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням. Відповідно цього принципу, ми групували відповіді, які заносили в електронні таблиці Excel, де опрацьовували окремо результати кожної жінки та загальні середні бали за фактором. Згруповані показники за чинниками психологічного благополуччя по за кожним фактором представлені у таблиці 2.3.

Відмічено різні варіювання балів респонденток залежно від шкали опитувальника:

- 1) «Позитивні стосунки з оточуючими» від 32 до 78;
- 2) «Автономія» від 36 до 72;
- 3) «Керування навколишнім середовищем» від 32 до 78;
- 4) «Особистісне зростання» від 52 до 77;
- 5) «Цілі в житті» від 44 до 80;
- 6) «Самоприйняття» від 36 до 78. Варіювання балів згідно показників

психологічного благополуччя становить діапазон від 269 до 445.

Таблиця 2.3 – Середні показники результатів діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Чинник	Середній показник за вибіркою, %
--------	----------------------------------

Позитивні стосунки з оточуючими	55,44
Автономія	56,97
Керування навколишнім середовищем	54,89
Особистісне зростання	66,76
Цілі в житті	62,34
Самоприйняття	57,63
Рівень психологічного благополуччя	354,04

Аналізуючи середні значення отриманих показників за 6 чинниками психологічного благополуччя, ми спостерігаємо, що загальна кількість балів по кожному чиннику та загальний рівень психологічного благополуччя відповідають середнім значенням цих показників, базуючись на інтерпретації шкал К. Ріфф і знаходяться майже на одному рівні з максимальним відхиленням середніх показників у 12 балів. Найбільше значення має бал чинника «Особистісне зростання» (66,76%).

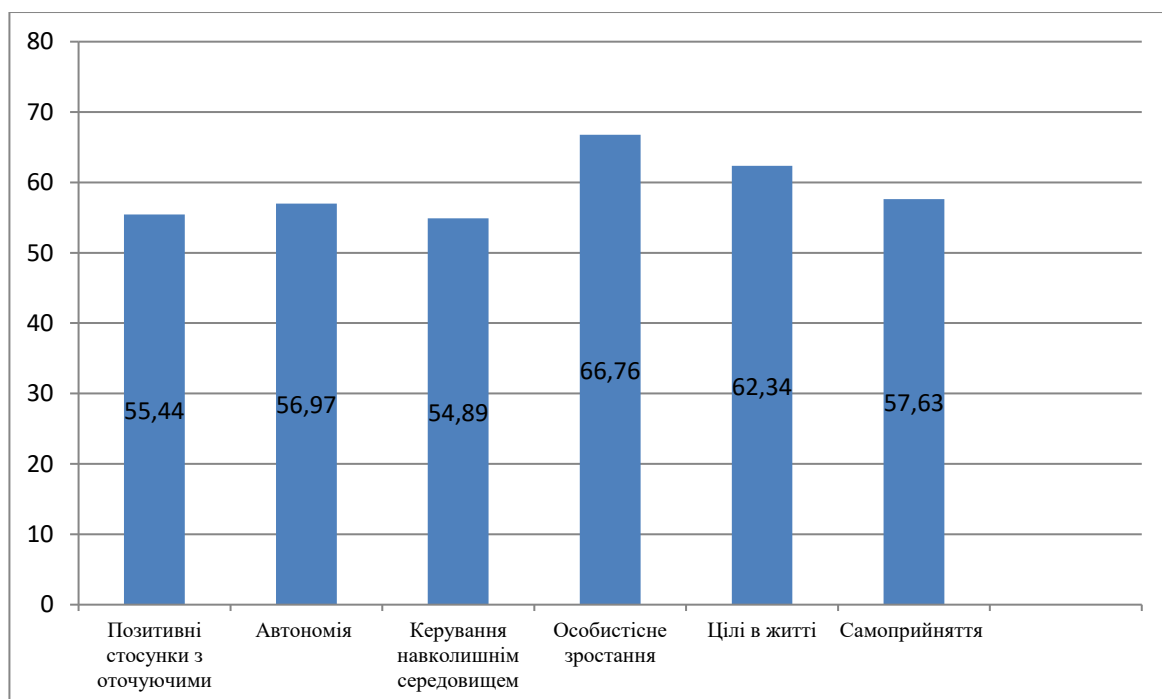


Рисунок 2.3 – Чинники психологічного благополуччя жінок

На другому місці знаходиться чинник «Цілі в житті» (62,34%) (див. рис. 3). Далі розміщені такі чинники, як «Автономія» (56,97%) і «Самоприйняття»

(57,63%). І найнижча роль у чинників «Позитивні стосунки з оточуючими» (55,44%) та «Керування навколишнім середовищем» (54,89%) – ці чинники є найменш сформованими складовими психологічного благополуччя у досліджуваних жінок.

Аналізуючи показники рівнів психологічного благополуччя жінок, були отримані наступні результати. У більшості досліджуваних присутні середній або низький рівні психологічного благополуччя. Високий рівень суб'єктивного благополуччя зафіксований у 5 жінок (10,42%), середній – у 27 осіб (56,25%), низький – у 16 осіб (33,33%) (рис. 4).

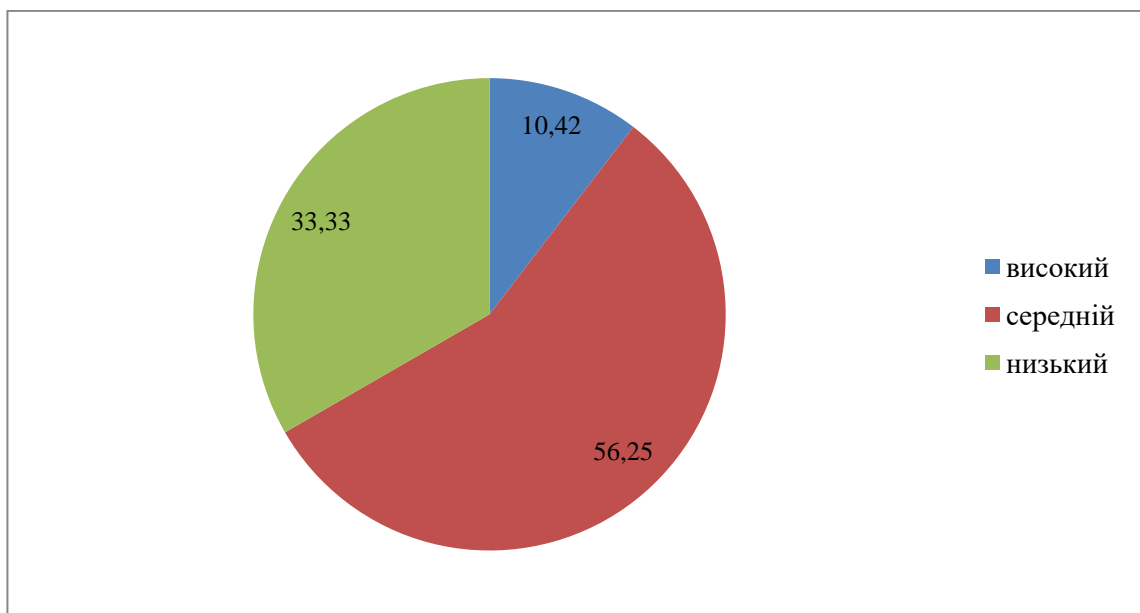


Рисунок 2.4 – Рівні психологічного благополуччя жінок

Цей показник є сумою шести чинників, як визначила автор методики К. Ріфф. Тому психологічне благополуччя кожної людини буде унікальним і неповторним, воно також може містити різне співвідношення вказаних компонентів.

Далі ми виділили в структурі психологічного благополуччя К. Ріфф соціально-психологічні (зовнішні) та особистісні чинники (внутрішні). До соціально-психологічних належать позитивні стосунки з оточуючими та керування навколишнім середовищем; до особистісних – автономія, особистісне зростання, цілі в житті і самоприйняття. Здійснивши аналіз соціально-психологічних чинників «позитивні стосунки з іншими» і

«керування навколишнім середовищем», встановили, що вони є найменш значимими чинниками, які детермінують рівень психологічного благополуччя. За шкалою «позитивні стосунки з оточуючими», у 58% опитаних жінок виявлено низький рівень цього чинника, що свідчить про труднощі у формуванні довірчих взаємин з оточуючими. Міжособистісні стосунки можуть проявлятися ізоляцією і наростанням фрустрації, відсутнє бажання йти на компроміси задля підтримки важливих взаємин з оточуючими.

У 42% опитаних визначено середні і високі показники, що вказує на наявність у них задовільних відносин з оточуючими. Вони не байдужі до інших, здатні співпереживати, можуть мати прихильності і близькі взаємини, здатні йти на взаємні поступки, мають потенціал, щоб протистояти соціальному тиску, але не зважаючи на це, також звертаються до думки оточуючих, приймаючи важливі рішення, беруть до уваги думку найближчого оточення чи значимих осіб. Їм буває важко бути відвертими у певних життєвих ситуаціях, вони не завжди здатні вибудувати довірливі взаємини з оточуючими.

За шкалою «керування навколишнім середовищем» 77% респондентом отримали високі та середні бали і 23% – низькі. Ці жінки вміють контролювати зовнішню діяльність, застосовуючи різні можливості, також здатні створювати такі обставини, які задовольняють власні потреби або сприятимуть досягненню цілей. Водночас, вони можуть відчувати труднощі в організації повсякденної діяльності, переживати безпорадність, щоб змінити чи покращити обставини, не завжди використовують потенційні можливості, можуть зустрічатися з відчуттям втрати контролю над навколишнім середовищем.

Чинник «особистісне зростання», який набрав найбільшу кількість балів, свідчить про те, що жінки отримують задоволення від того, що відкриті новому досвіду, мають почуття безперервного розвитку, відчувають свій потенціал у самореалізації та власному зростанні, відмічають це вдосконалення в собі і своїх діях, легко змінюються відповідно до своїх знань,

бажань і досягнень. 82% досліджуваних жінок мають високий і середній рівень особистісного зростання. Це вказує на те, що більшість респонденток мають живий інтерес до життя, відчувають здатність встановлювати нові відносини, шукати цікаве. 18% опитуваних жінок, які мають низький рівень особистісного зростання усвідомлюють відсутність власного розвитку, у них не має почуття покращення чи самореалізації, вони відчувають нудьгу і відсутність інтересу до життя, їм важко набувати нових стосунків або змінювати свою поведінку відповідно до своїх бажань.

77% опитуваних респонденток мають високий і середній рівень наявності цілей у житті. Це жінки з усвідомленими цілями і почуттям спрямованості, на їхню думку минуле і теперішнє життя (навіть таке садне та нестабільне) має сенс. Вони дотримуються таких переконань, які є ресурсами життєвих цілей. У них добре виражена наявність намірів та цілей на все життя. 23% досліджуваних мають низькі показники, що свідчить про певну втрату сенсу у житті. У цієї частини вибірки мало цілей чи намірів; вони не знаходять цілей у своєму поточному житті, для них характерна відсутність спрямованості, перспектив чи переконань, які відповідають за сенс життя.

Розподіл балів за шкалою «автономія» відбувся таким чином, що значення низьких і високих показників є майже рівним, різниця становить 1%. 72% жінок мають високі та середні бали, що характеризує їх як незалежних і самостійних, здатних протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. Вони оцінюють себе відповідно особистісних критеріїв, здатні самостійно регулювати власну поведінку. 28% досліджуваних жінок отримали найменші бали, що вказує на залежність від оцінок та думок оточуючих. Вони схильні піддаватися спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. У прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших.

65% жінок, які набрали середній і високий бали за шкалою «самоприйняття», позитивно ставляться до себе, знають та приймають різні свої сторони, позитивні та негативні риси, сприятливо оцінюють минуле,

теперішнє. Більше третини, 35% респонденток отримали низькі бали за вказаною шкалою. Ці жінки незадоволені собою, відчують занепокоєння з приводу певних особистих рис, хотіли б бути не тими, ким вони є, розчаровані подіями свого життя.

Оскільки вибірка досліджуваних була гомогенною, усі жінки перебували в офіційних шлюбах, четвертою методикою, яку ми застосували у нашому дослідженні, був тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). В результаті діагностики було встановлено, що низький рівень задоволеності шлюбом мають 24% жінок; середній – 42%; високий рівень – 34%. Кількість представників кожного рівня задоволеності шлюбом у відсотковому співвідношенні подано нижче у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Рівні задоволеності шлюбом жінок за методикою «Тест-опитувальник – Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Рівні	Значення у %
Високий	34
Середній	42
Низький	24

За результатами методики було виявлено (див. рис. 2.5), що більша кількість досліджуваних мають середній рівень задоволеності шлюбом, це свідчить про можливу узгодженість установок шлюбних партнерів, схожість їх духовних орієнтирів, відповідність характерів, узгодженість уявлень про функціональні ролі членів сім'ї.

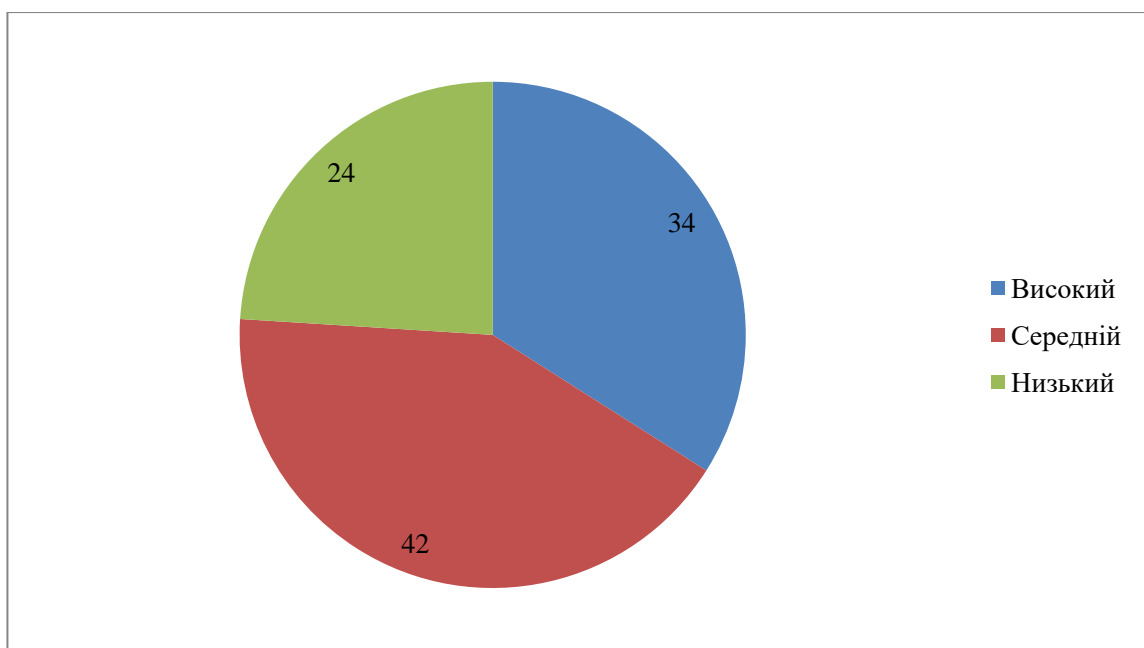


Рисунок 2.5 – Розподіл рівнів задоволеності шлюбом

Наступною методикою нашого дослідження була методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). При діагностиці жінок було встановлено, що 54,2% мають високий рівень ситуативної тривожності, 26,8% - середній (помірний) рівень і низький рівень мають 19% респонденток. Результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Прояв показників ситуативної та особистісної тривожності у жінок, %

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий	54,2	30,4
Середній (помірний)	26,8	29,5
Низький	19,0	40,1

Показники особистісної тривожності опитаних жінок розподілилися наступним чином: високий рівень – 30,4%, середній – 29,5%, низький – 40,1% респонденток. Таким чином, ми відмітили, що понад третини досліджуваних жінок перебувають у стані високої особистісної тривожності та більше половини переживають значну реактивну тривожність. Можемо припускати, що виявлені високі значення показників тривожності жінок як суб'єктів

психологічної підтримки своїх сімей пов'язані з постійною психоемоційною напругою, стресами, страхами через відсутність базової безпеки внаслідок систематичних надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

Остання методика нашого емпіричного дослідження – «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale – BEES) мала на меті діагностику емпатії жінок. Обробка отриманих даних виявила (див. таблицю 2.6) наявність високого рівня емпатії у 13 респонденток, а це 27,08 % від усієї вибірки. Середній або нормальний рівень розвитку емпатії мають 20 жінок, що складає 41,6% всіх опитуваних, лише у 6 респонденток показники дуже високого рівня розвитку емпатії (12,5% опитуваних), 7 жінок мають показник низького рівня розвитку емпатії (14,5%) та 2 респондентки – дуже низький (4,16%).

Таблиця 2.6 – Рівень емоційного відгуку (емпатії) жінок, %

Рівень емпатії	Відсоткове значення
Дуже високий	12,5
Високий	27,08
Середній	41,6
Низький	14,5
Дуже низький	4,16

Визначений рівень розвитку емпатії у жінок дає їм змогу зрозуміти причини й наслідки стану та поведінки членів своєї родини, зумовлює здатність передбачити поведінку співрозмовника, діяти в умовах дефіциту отриманої інформації.

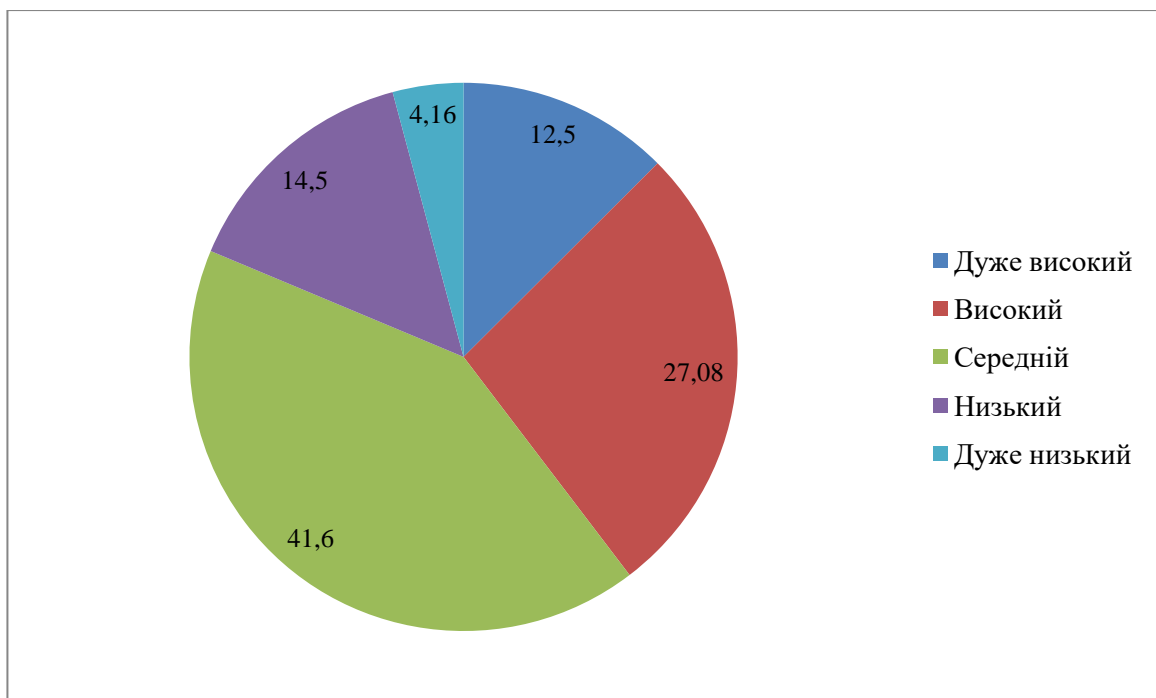


Рисунок 2.6 – Показники рівнів емпатії досліджуваних жінок, %

Емоційна співучасть допомагає жінкам встановити психологічний контакт із дітьми, чоловіком (партнером), батьками, іншими родичами, отримати більш повну й точну інформацію про ситуацію, про стан співрозмовника, вселити впевненість у найкраще майбутнє вирішення проблем.

Таким чином, отримані емпіричні дані свідчать про наявність певних розбіжностей і тому, наступним етапом для аналізу специфіки зв'язку різних форм благополуччя, тривожності, емпатії, задоволеності шлюбом, загального самопочуття та особливостей копінг-поведінки у жінок було застосовано коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона. У результаті статистичного аналізу ми виявили позитивний значущий кореляційний зв'язок між формами благополуччя, емпатією, настроєм, задоволеністю шлюбом та копінг-поведінкою. Дані наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Результати коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона між різними показниками структурно-функціонального змісту поведінки жінок та копінг-стратегіями

Досліджувані показники	Відволікання	Соціальне відволікання	Уникнення	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг

Самопочуття	0,4063*	0,4612*	0,6063*	0,3512*	0,5963*
Активність	0,3139*	0,3811*	0,4139*	0,2711	0,3039*
Настрій	0,2235	0,1325	0,3235	0,0225	0,2135
Позитивні стосунки з оточуючими	0,3719*	0,4431*	0,3919*	0,4331*	0,2819*
Автономія	0,4284*	0,4402*	0,2284*	0,3202*	0,1184
Керування навколишнім середовищем	0,2292	0,2116	0,4292	0,1016	0,3192
Особистісне зростання	0,3357*	0,4364*	0,5357*	0,3364*	0,4257*
Цілі в житті	0,3688*	0,4221*	0,4788*	0,3121*	0,3647*
Самоприйняття	0,2817*	0,1834	0,3917*	0,0734	0,2809*
Рівень психологічного благополуччя	0,4241*	0,3563*	0,1341	0,5463*	0,4223*
Задоволеність шлюбом	0,4031*	0,1851*	0,5131*	0,5751*	0,4031*
Ситуативна тривожність	0,5504*	0,6661*	0,6604*	0,2561*	0,4504*
Особистісна тривожність	0,4612*	0,4063*	0,5712*	0,4663*	0,2312
Емпатія	0,3139*	0,3811*	0,4239*	0,6711	0,12398

**Примітка\*** - кореляційно значущий зв'язок на рівні  $p \leq 0,05$ .

У результаті статистичного аналізу виявлено позитивний значущий кореляційний зв'язок між рівнем психологічного благополуччя, емпатією, позитивними стосунками з оточуючими, задоволеністю шлюбом та проблемно-орієнтованим копінгом. Отримані результати свідчать про підтвердження гіпотези щодо існування певних особливостей копінг-поведінки досліджуваних жінок, які є суб'єктами підтримки своїх сімей. Поведінка жінок трансформується у безпосередньому соціальному середовищі в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру під впливом власних особистісних рис (високого рівня емпатії, відсутністю тривожності, сприятливого самопочуття та настрою, наявності цілей в житті та позитивних стосунків з оточуючими), задоволеності шлюбом, позитивного ставлення до себе та членів своєї родини.

У результаті окремого аналізу специфіки взаємозв'язку різних типів копінг-поведінки з досліджуваними параметрами у жінок було встановлено, що не існує позитивної кореляції між задоволеністю шлюбом, критеріями

психологічного благополуччя та стратегіями «соціального відволікання» та «уникнення». Можна припускати, якщо жінка займається саморозвитком, відкрита новому досвіду, реалізує свій потенціал, трансформується відповідно до власних знань, досягає поставлених цілей, то ці умови сприяють конструктивності її поведінки в кризових ситуаціях [33]. За результатами нашого дослідження також встановлено, що критерії благополуччя: самоприйняття, соціальна інтеграція, які проявляються в довірчих стосунках із оточенням, позитивному ставленні до людей, упевненості у своїй соціальній значущості для суспільства також впливають на поведінку жінок як суб'єктів підтримки своїх сімей. Одержані результати свідчать про відсутність значущого взаємозв'язку між особистісним зростанням, автономією та узгодженістю із суспільством у жінок із неконструктивними формами копінг-поведінки.

Отже, можна стверджувати, що коли жінка перебуває у стані повного психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя, безпосередньо задоволена своїм подружнім життям, тоді вона здатна ефективно задовольняти потреби сім'ї в ролі суб'єкта психологічної підтримки в надзвичайних умовах воєнного характеру. Саме тому, у наступному підрозділі нашої роботи ми представили тренінгову програму з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

### **2.3 Практичні рекомендації з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру**

Конструктивність копінг-поведінки жінок як суб'єктів підтримки своїх сімей у психологічно напружених ситуаціях можна підвищити психологічними засобами за допомогою створення умов для набуття необхідних знань, умінь, навичок, сприяючи покращенню самопочуття та

настрою, знижуючи рівень тривожності, розвиваючи емпатію, мотивацію на досягнення успіху, удосконалюючи арсенал способів саморегуляції власної поведінки [25]. Для розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок у психологічно напружених, надзвичайних ситуаціях воєнного характеру було розроблено відповідну тренінгову програму. Основною метою цієї програми є набуття жінками навичок активної адаптивної високо функціональної копінг-поведінки. Отже, активна адаптивна високо функціональна копінг-поведінка містить наступні компоненти:

1. Збалансоване використання відповідних віку копінг-стратегій з переважанням активних форм вирішення проблем та спрямованих на пошук соціальної підтримки;

2. Збалансованість когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів копінг-поведінки та розвиненість його когнітивно-оцінних механізмів;

3. Переважання мотивації на досягнення успіху в процесі подолання стресу та психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі;

4. Готовність до активного додання та, в разі необхідності, протистояння середовищу, і пов'язана з цим усвідомлена спрямованість копінг-поведінки на джерело стресу з метою його усунення;

5. Розвинені особистісно-середовищні копінг-ресурси, що забезпечують позитивне психологічне підґрунтя для подолання стресу та сприяють розвитку ефективних копінг-стратегій (позитивна Я-концепція, розвинене сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія, відносно не висока чутливість до заперечення, наявність ефективної соціальної підтримки з боку середовища та інші копінг-ресурси) [53, с. 609].

Позитивна Я-концепція психологічно адаптованих жінок – один з найважливіших особистісних копінг-ресурсів, що відрізняється сформованістю, відносною стійкістю і, водночас, вираженими динамічними характеристиками (рухливістю), тобто здатністю до розвитку. Вона

характеризується високим рівнем спонукань, позитивним емоційним тоном, сформованим позитивним образом тіла, адекватними позитивними сімейними, соціальними, сексуальними стосунками, стійким рівнем моральної самосвідомості, сформованими професійно-освітніми прагненнями, суб'єктивним відчуттям контролю над середовищем, високою здатністю пристосування до середовища, сформованістю реального та ідеального компонентів самооцінки та помірною розбіжністю між ними, що сприяє зростанню самосвідомості.

Структура адаптивної копінг-поведінки характеризується також наявністю ефективного соціально-підтримувального процесу, що забезпечує розвиненість базисної копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, особистісного копінг-ресурсу сприйняття соціальної підтримки, можливістю активного самостійного вибору джерела підтримки, визначення її виду та дозування обсягу, успішним прогнозуванням її можливостей. Серед перерахованих характеристик активної копінг-поведінки фактично відсутні такі, які можна розглядати як психологічні чинники ризику, що підвищують чутливість індивіда до стресу. Ці показники є чинниками резистентності до стресу, та його подолання, зрештою, визначає вихід у соціальну інтеграцію і конструктивну адаптацію індивіда [14].

У нашій тренінговій програмі пропонується використовувати різні психологічні методи групової роботи: інтерактивні ігри та розминки; драматична та рольова гра; арттерапевтичні методи; ритуали; елементи казкотерапії, використання притч, історії; групове обговорення; мозковий штурм, тренінг поведінки, розвитку особистісних та ресурсів середовища, когнітивна модифікація та терапія, дискусії, бесіди, лекції, психогімнастика, індивідуальна та групова психотерапія, круглі столи тощо. Розглянемо ці методи більш детально.

У драматичній та рольовій грі учасниця тренінгу знаходить вихід забороненим або соціально не схвалюваним емоціям та спонуканням (агресія тощо), які їй необхідно проявити в допустимій і не травматичній формі,

усвідомити та вирішити, що з ними робити, як долати. Також їй необхідно побувати у найрізноманітніших ролях (тренінг емпатії, комунікативної та персональної компетентності, інших особистісних копінг-ресурсів). У драматичній та рольовій грі учасниця отримує досвід використання безлічі соціальних ролей. За допомогою драматичної гри жінка намагається розширити та змінити свою Я-концепцію, зламати ригідні та обмежувальні кордони, які поставили їй обставини. Вона тренує стратегії вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, вчиться сприймати її та вирішувати свої особисті проблеми, отримує можливість вираження пригнічених потреб, усвідомлення їх, пошуку та апробації шляхів та задоволення.

Використання візуального каналу комунікації має низку переваг. Наприклад, словесний опис душевної травми, пережитої жінкою, часто становить серйозну проблему. Малюнок допомагає оживити сферу своїх відчуттів та сприяти висловленню пригнічених почуттів. Образотворча діяльність дозволяє оминати «цензуру свідомості». Вона надає унікальну можливість для вираження та актуалізації «сплячих» ідей та станів, тих соціальних ролей та форм поведінки, які слабо виявляються у повсякденному житті. Художній образ може або зберігатися або руйнуватися без заподіяння шкоди іншим людям. Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, передбачає атмосферу довіри, високої терпимості та уваги до власного внутрішнього світу та внутрішнього світу іншої людини. Вона також є засобом невербального спілкування. Символічна мова дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та життєві проблеми та знайти, завдяки цьому, шлях до їх вирішення.

Ритуали виконують функцію закріплення позитивної програми. Коли такий ритуал буде «закріплений», він може бути використаний для залучення позитивних емоційних ресурсів до психологічно важкої, емоційно негативної ситуації.

Терапевтичні казки, притчі є безпосереднім відображенням психічних процесів і за своєю цінністю перевершують багато інших форм донесення

інформації. У казках різні люди, їх розумові та поведінкові стереотипи постають у найбільш простій, чистій та короткій формі. Образи героїв дозволяють осмислити власні внутрішні переживання та процеси, що відбуваються у суспільстві.

У процесі групового обговорення жінки навчаються знаходити компроміс, відстоювати свої погляди та позиції, конструктивно реагувати на критику, отримувати «зворотний зв'язок», що є регулятором розвитку Я-концепції у груповому процесі.

Мозковий штурм створює можливості інтенсивного когнітивного розвитку, генерації творчих та різноманітних ідей, пошуку нових варіантів вирішення проблем, обміну думками та ідеями. Учасники навчаються висловлювати незвичайні та сміливі ідеї, уважно слухати думку інших, приймати будь-які ідеї, які не критикують, а спільно обговорюють, а потім обирають найкращу.

Інші методи когнітивного розвитку та модифікації допомагають звільнити мислення від ірраціональних переконань, що формують неадекватну та ригідну самооцінку та ускладнюють ефективну взаємодію із соціальним середовищем, краще розуміти себе, інших та соціальні ситуації, осмислено вирішувати життєві проблемні ситуації, діяти не імпульсивно.

Інтерактивні ігри та розминки дозволяють учасникам тренінгової програми відпочити від інтенсивного навантаження повсякденних проблем, приносять задоволення, викликають позитивні емоції, сприяють згуртуванню групи та подоланню відмінностей між учасниками, тренують соціально підтримуючу поведінку. Ігри мають на меті налагодження комунікації та підвищення комунікативної компетентності, навчають адекватному соціальній ситуації прояву емоцій (як негативних: агресія, образа тощо, так і позитивних). Вони сприяють формуванню довіри, позитивної самооцінки, ефективної міжособистісної взаємодії, усвідомлення власної автономії та психологічних кордонів, покращення взаємодії.

Основні компоненти роботи:

*Психологічний* – передбачає розвиток особистісно-середовищних копінг-ресурсів та адаптивних поведінкових стратегій, корекцію психологічних особливостей особистості, що формують неконструктивну поведінку та містить завдання щодо створення сприятливого довірчого клімату в колективі, роботу з емоціями та почуттями.

*Потребнісно-мотиваційний* – забезпечує формування в учасників мотивації та потреби у саморозвитку і самореалізації.

*Аксіологічний* – передбачає усвідомлення жінками цінності власної унікальності, неповторності оточуючих, єдності зі світом у всій її повноті, розвиток Я-концепції.

*Освітній* – має на меті підвищення соціальної та персональної компетентності жінок, яке досягається шляхом отримання ними інформації про себе та навколишній світ, розуміння своїх почуттів та емоцій, отримання знань про можливі способи роботи з ними, турботи про себе, конструктивні способи вирішення проблем.

Розроблювана нами тренінгові програма вміщує описаний вище комплексний підхід. Вона передбачає спеціальні заняття з тем, що стосуються стресу через різні надзвичайні ситуації, копінг-поведінки, формування навичок оцінки проблемної ситуації та прийняття рішень, способи подолання особистих труднощів, криз та міжособистісних конфліктів. При цьому вся структура занять передбачає постійне тренування конструктивної долаючої поведінки учасників (див. додаток А).

Розглянемо цей процес на прикладі аналізу змісту та структури конкретних занять. В основі лежить принцип емоційного та когнітивно-поведінкового підходу. При цьому активно використовується і психодинамічний підхід, спрямований на процес усвідомлення, і когнітивний, сфокусований на розумінні та гуманістичний, що ґрунтується на ідеї самоактуалізації особистості. Поєднання вищеназваних підходів дозволяє учасникам тренінгу не просто отримати необхідну інформацію, а «тут і зараз» пережити ситуацію стресу і впоратися з нею, а потім, піддавши рефлексії

власні думки та переживання, з мінімальною допомогою тренера вийти на осмислення та узагальнення отриманих результатів.

Сама структура заняття побудована так, щоб посилювати емоційну складову. Вправи, включені до занять, містять компоненти самодослідження, які потім піддаються обговоренню та аналізу, і навіть тілесні компоненти. Ці особливості роблять програмні заняття дуже результативними. Узагальнююча дискусія про стратегії, що сприяють подоланню стресу, плавно переростає в розмову про ресурси подолання з ним: фізіологічні (фізична сила, спритність), соціальні (наявність підтримки), когнітивні (уміння ставити перед собою завдання та послідовно йти до їх вирішення, здатність до адекватного передбачення наслідків своїх дій), мотиваційно-вольові (уміння мобілізуватися), здатність домовитися про спільні дії, правильну оцінку психологічних ресурсів інших учасників тощо.

Події, що відбуваються в процесі тренінгових занять, найчастіше оцінюються жінками як емоційно-стресові (виклик або загроза), рідко як нейтральні, що призводить до великої емоційної напруги. Це має низку наслідків для учасників. Частина учасників боїться саморозкриття (можливої шкоди). Водночас, емоційно сприятлива, гуманістична та психологічно підтримуюча атмосфера тренінгу робить цей процес значимим і мотивація до саморозкриття наростає. Емоційна напруга, яку відчувають учасники, оцінюється як виклик, що, відповідно, фасилітує пошук адекватних стратегій подолання та актуалізацію копінг-ресурсів. Таким чином, відбувається процес когнітивної оцінки ситуації, який може бути усвідомлений, зрозумілий, підданий обговоренню та когнітивній переробці. Слід зазначити, що когнітивні процесі під час тренінгу актуалізуються внаслідок високої емоційної включеності учасників. У зв'язку з цим, стає зрозумілим, що для запуску активного та регульованого тренером копінг-процесу загалом корисніші будь-які емоції, аніж незацікавлене, нейтральне ставлення учасників.

У процесі тренінгової програми ведеться активна робота зі спотвореннями соціальної перцепції, як однією з центральних ланок малоефективного когнітивного функціонування. Нетерпимий, абсолютистський стиль висловлювань деяких учасників викликає активний зворотний зв'язок членів групи. Виникає керований тренером процес конструктивної конфронтації з такими когнітивними спотвореннями, як, наприклад, надгенералізовані висловлювання, абсолютизація будь-якої думки, «чорно-біле» сприйняття складних явищ. Для багатьох жінок стає відкриттям, наприклад, той факт, що події, які вони переживають як катастрофічні, багатьма учасниками сприймаються інакше. Деяким учасникам з вираженим «істероїдним» компонентом, які переоцінюють зв'язок більшості подій з ними персонально, стає корисним дізнатися, що інші учасники не бачать цього зв'язку.

Для деяких учасників найбільшу складність становить розпізнавання, розшифрування, аналіз поведінки інших учасників. Багато жінок інтерпретують нейтральну чи навіть доброзичливу поведінку інших, як агресивну чи засуджувальну. Стиль поведінки таких учасників групи можна охарактеризувати як захисно-агресивний. Система вправ, спрямованих на розпізнавання та адекватне вираження власних емоцій, а також на розвиток соціальної перцепції, емпатичної тенденції, суттєво підвищує адекватність когнітивних оцінок більшості учасників та дозволяє їм подолати унікаючий, захисно-агресивний стиль взаємодії, замінивши його більш ефективним та конструктивним.

Тренінгова програма з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру розрахована на 24 години тренінгової роботи. Складається з 12 занять, по 120 хвилин кожне. Найефективніше проводити заняття двічі на тиждень протягом шести тижнів. Оптимальна кількість учасників – 12-15 жінок. Основна форма тренінгової програми – групова робота, що передбачає розвиток внутрішньо групових процесів взаємодії. До

програми обов'язково мають бути включені індивідуальні форми роботи з жінками. Також передбачається самотійна робота (виконання домашніх завдань). Перелік занять представлений у додатку А.

До початку занять, у процесі, після їх проведення та, через 6 місяців рекомендується проводити співбесіду та експериментально-психологічне тестування з метою визначення ефективності програми та ступеня її прийняття учасниками, їхніми чоловіками (партнерами), членами родини.

### **Висновки до розділу**

Таким чином, у другому розділі нашої роботи ми провели емпіричне дослідження особливостей структурно-функціонального змісту поведінки жінок як суб'єктів підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Нами було визначено стан розробки проблеми копінг-стратегій жінками у науковій літературі, шляхом експертної оцінки обрано психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження та вивчені психологічні характеристики жінок як суб'єктів підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, здійснено обробку та інтерпретацію отриманих результатів. Для діагностики були застосовані наступні методики: методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)»; методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової); опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко); тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) та методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн) [26].

Здійснивши аналіз триманих результатів дослідження, було встановлено, що у жінок спостерігається низький рівень самопочуття, середня активність та високий рівень настрою. Серед ключових копінг-стратегій найбільш характерними є проблемно-орієнтований копінг та соціальне відволікання. Показник психологічного благополуччя та його окремих шкал знаходиться на середньому рівні загалом по усій вибірці респондентів. Також, майже половина опитаних жінок оцінили свою задоволеність шлюбом на середній рівень. Показники ситуативної тривожності свідчать, понад половини опитаних жінок переживають високі рівні і майже третина мають значні показники особистісної тривожності. Обробка результатів рівня емоційного відгуку (емпатії) продемонструвала переважно середні та високі показники цього явища.

Також була розроблені практичні рекомендації щодо тренінгової програми з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Вказана програма побудована з урахуванням необхідності формування у жінок потреби у переважному виборі асертивної і просоціальних копінг-стратегій подолання психологічно напружених ситуацій, встановленням балансу між когнітивно-оцінним, мотиваційно-операційним та регулятивним компонентами копінг- поведінки, підготовки жінок до активного подолання за рахунок свідомої спрямованості їх копінг-поведінки на джерело стресу з метою його усунення, розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів для забезпечення сприятливого психологічного фону поведінки подолання. Основною метою проходження програми є досягнення максимальної конструктивності копінг-стратегій жінок у сім'ї, надання переваги асертивним діям, вступу у соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки, зростання рівня мотивації на досягнення успіху, що дозволяє активно вступати у контакти і спілкування з людьми, отримувати від цього в основному тільки позитивні емоції і, як наслідок, реалізовувати конструктивну копінг-поведінку. Реалізація програми сприятиме покращенню

рівня емпатії, здатності створювати атмосферу відкритості, довіри, задушевності у спілкуванні з чоловіком (партнером), дітьми, іншими членами родини, вмінні зрозуміти іншого, аналізуючи його переживання.

Оптимальним шляхом підвищення рівня конструктивності копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки в надзвичайних умовах воєнного характеру є поєднання проведення занять зі стимулюванням жінок до постійного особистісного саморозвитку і самовдосконалення.

## ВИСНОВКИ

У висновках на базі дослідження комплексу питань, що визначають особливості поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей, сформульовано наукові положення та отримано результати, спрямовані на вирішення важливого наукового завдання – розкриття особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки жінок в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру та розроблення інструментарію (у вигляді тренінгової програми) з підвищення рівня її конструктивності.

1. У зв'язку з тривалими військовими подіями на території України, жінки зіштовхуються із різними психологічно напруженими, надзвичайними ситуаціями воєнного характеру, які характеризуються відсутністю контролю, невизначеністю, конфліктністю взаємодії, труднощами у прогнозуванні подальших дій, необхідністю прийняття рішення в умовах дефіциту часу тощо. Вони здатні викликати у жінок суттєве психоемоційне напруження, специфічні емоційні стани, що пов'язані з переживаннями стресу, фрустрації, конфліктів, криз, тощо. Виникнення психологічно напружених ситуацій через надзвичайні події в Україні викликають копінг-поведінку, яка виступає механізмом психологічної адаптації та спрямовується на збереження або швидке відновлення жінками звичної працездатності та функціональності.

2. Вивчивши та проаналізувавши соціально-психологічну, соціально-педагогічну літературу стосовно проблеми поведінки жінок в сім'ї, її рольових та гендерних особливостей, ми встановили, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки відсутнє загальноприйняте розуміння процесів подолання стресових ситуацій та не сформована універсальна класифікація типів копінгу. Також ми охарактеризували теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки (стратегій) жінок в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Відповідно до них, психологічне призначення копінгу для жінок в сім'ї полягає в їх оптимальній адаптації до актуальної ситуації, створенні можливостей опанувати її, зменшити негативний вплив,

уникнути або ж звикнути до неї і таким чином подолати стресовий вплив надзвичайної ситуації. Для зменшення рівня стресу жінки можуть спрямовувати свою копінг-поведінку на вирішення проблеми (проблемно-орієнтований копінг), що викликає психологічне напруження, на її емоційне переживання, на уникання тощо. Залежно від обраної стратегії, копінг-поведінка жінок може бути охарактеризована як конструктивна або неконструктивна. Конструктивна копінг-поведінка – це поведінка, яка спрямована на подолання стресу шляхом контролю психологічно напруженої (надзвичайної) ситуації, отримання психологічної підтримки або обґрунтованого уникання.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили що у жінок спостерігається високий показник настрою, але знижений рівень самопочуття та середня активність. Серед провідних копінг-стратегій найчастіше жінки обирають проблемно-орієнтований копінг та соціальне відволікання. Показник психологічного благополуччя вибірки та його окремих шкал знаходиться на середньому рівні. Також встановлено, майже половина респонденток оцінили свій рівень задоволеності шлюбом як середній. Понад половина опитаних жінок переживають високі рівні ситуативної тривожності та майже третина мають високі показники особистісної тривожності. У жінок спостерігається переважно середні та високі показники рівня емпатії.

4. Також було визначено, що на конструктивність реалізації та регуляції копінг-поведінки впливають наявні у респонденток проблеми, пов'язані зі створенням у спілкуванні атмосфери щирості, відкритості, довіри; труднощами у розумінні іншої особи на основі співпереживань; здатністю поставити себе на місце партнера (інших членів родини); рухливістю та гнучкістю емоцій; здатністю до наслідування, існуванням неефективного профілю саморегуляції.

5. Отримані результати дозволили підтвердити гіпотезу про те, що поведінка жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру набуває певних особливостей.

Водночас, вона залежить від власні особистісних рис жінок, ставлення до себе та членів родини, наявності високих рівнів тривожності, задоволеності шлюбом та особливостей застосування конструктивних копінг-стратегій в стресових ситуаціях. Одним із ефективних інструментів формування конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в надзвичайних умовах воєнного характеру виступають практичні рекомендації щодо впровадження відповідної тренінгової програми. Її зміст визначено на основі структурно-функціональної моделі копінг-поведінки жінок. Для активізації пізнавальної діяльності учасниць пропонується використовувати різноманітні інтерактивні техніки (групові форми роботи, «мозкові штурми», рольові ігри, елементи психодрами, аналіз ситуацій, використань притч, групові дискусії тощо). За допомогою засобів тренінгової програми можливо змінити низку особистісних характеристик учасниць групи. У результаті це призводить до статистично значимого зростання рівня конструктивності їх копінг-поведінки у психологічно напружених, надзвичайних ситуаціях воєнного характеру.

Перспективними напрямками подальших досліджень особливостей поведінки жінок вбачаємо у проведенні системних досліджень у парадигмі проактивного копінгу та здійсненні аналізу особистісних ресурсів, на основі яких він формується. Також можна проводити вивчення психологічної адаптації особистості до соматичних захворювань як системного процесу подолання кризових ситуацій.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні : метод. посіб. / за ред.. В. П. Казміренка ; Акад.пед.наук України, І-т соц.та політ.психології. Київ : Міленіум, 2011. 268 с.
2. Балакірева О. М. Гендерний паритет в умовах розбудови сучасного українського суспільства. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2002. С. 6.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
4. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, 2013. № 1/2. С. 17 – 21.
5. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів додання складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології : Консультативна психологія і психотерапія*, 2018. № 14. С. 233–254.
6. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
7. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2013. 40 с.
8. Бушуєва Т. В. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*, 2012. Вип. 37. С. 312 – 317.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.

10. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінгстратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 7. Київ, 2009. С. 95 – 107.

11. Василенко М. М. Теоретичні засади дослідження стресу у професійній діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2009. С. 74 – 83.

12. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки*, 2013. В. 114. С. 17–20.

13. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. ХХ ст.). *Педагогічний дискурс*, 2013. Вип. 15. С. 140 – 146.

14. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.

15. Говорун Т. В., Кікінеджи О. М. Гендерна психологія : навч. посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 307 с.

16. Горностаї П. П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. *Основи теорії гендеру : навч. посіб.* Київ : К.І.С., 2004. 111 с.

17. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2012. 20 с.

18. Гринів О. М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*, 2014. Т. 18, № 1. С. 136 – 141.

19. Грисенко Н. В., К. Ю. Батаєва. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*, 2016. Вип. 22. С. 129 – 137.

20. Дзюба Т.М. Конфліктологія в освітньому менеджменті: Тренінгова програма для керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Полтава: ПОШПО, 2005. 52 с.

21. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінгповедінки у працівників органів внутрішніх справ. *Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, 2014. № 26. С.129 – 143.

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

23. Жарікова С.Б. Особистісна зрілість та копінг-стратегії у жінок: віковий ракурс. *Актуальні питання гуманітарних, соціальних та поведінкових наук: теоретичні та прикладні дослідження: матеріали II міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Київ, 2021. С. 73–80.

24. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. № 1(16). С. 22 – 33.

25. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. № 4 (18). С. 36 – 45.

26. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2019. Т. 1. Вип. 54. С. 15–22.

27. Карамушка Л. М., Малигіна М. П. Види інтерактивних технік та особливості їх застосування у підготовці менеджерів та працівників освіти. *Актуальні проблеми психології. Том. 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2002. С. 275 – 284.

28. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 2011. № 1. С. 1 – 10.
29. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2016. Вип. 34. С. 170 – 186.
30. Кімел М. Гендероване суспільство. Київ : Сфера, 2003. 145 с.
31. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*, 2009. № 20. С. 187 – 191.
32. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*, 2011. № 9. С. 110 – 113.
33. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*, 2010. №.14 (17). С. 54 – 65.
34. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2020. С. 11 – 25.
35. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
36. Коцар А. Стратегії копінг-поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2016. № 1150. С. 15–20.
37. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 431 с.
38. Лавриненко Н. В. Гендерні стереотипи масової свідомості. Українське суспільство: моніторинг – 2000 р. Інформаційно-аналітичні матеріали / за ред. В.М.Ворони, А.О.Ручки. Київ : І-тут соціології НАН України, 2000. 90 с.

39. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. *Проблеми сучасної психології*, 2014. Вип. 24. С. 454 – 466.
40. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
41. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2013. № 2. С. 4 – 14.
42. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
43. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 19 с.
44. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій. *Проблеми сучасної психології*, 2013. № 2. С. 85 – 91.
45. Олефір В. О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.
46. Павленко О. В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару «Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик»*. Київ, 2019. С. 36 – 38.
47. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 2017. 1 (3). С. 80 – 104.
48. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. *Вісник Харківського національного*

педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. *Психологія*, 2012. Вип. 42(1). С. 179 – 193.

49. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колект. моногр. / В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінарченко; ред.: В. І. Подшивалкіна. Одеса : Фенікс, 2011. 380 с.

50. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного часу. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. Хмельницький, №3, 2023. С. 90- 99.

51. Потапчук Є., Міщенко О. «Теоретичне вивчення копінг- поведінки жінок для подолання чинників стресу».: тези доповідей XIII-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору». Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. 108 с.

52. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. С. 68–72

53. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Проблеми сучасної психології*, 2010. №7. С. 608 – 633.

54. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колективна монографія / [В.І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук та ін.], за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. С. 264 – 299.

55. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*, 2010. № 5-6. С. 39 – 48.

56. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*, 2007. № 22. С.159 – 169.

57. Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*, 2006. № 3. С. 96 – 101.

58. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.

59. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук. Харків, 2004. 20 с.

60. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2006. Вип. 27. С. 476 – 486.

61. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. № 2–3 (17). С. 114 – 121.

62. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. : Психологія і педагогіка*, 2011. Вип. 17. С. 342 – 349.

63. Татенко В. О. Психологічні передумови репродуктивного вибору в житті жінки і можливості трансценденції. *Практична психологія та соціальна робота*, 2004. № 7. С. 74 – 79.

64. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

65. Ткачук Т. А. Дослідження локусу контролю як складової копінгповедінки фахівців податкової служби. *Соц. Психологія*, 2010. № 4. С. 95 – 102.

66. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Держ. податк. служба України, Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь, 2011. 284 с.
67. Ткачук Т.А., Мягких А.А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*, 2019. № 1 (42). С. 181–188.
68. Хлебнікова Т. М. Ділова гра як метод активного навчання педагога. Харків: Основа, 2005. 76 с.
69. Чайка Г. В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI. Вип. 13. Київ-Житомир, 2017. С. 294 – 304.
70. Шебанова В. І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 2017. № 39. С. 368–379.
71. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2015. № 58. С. 60 – 64.
72. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2018. 235 с.
73. Freire C., Ferradás M.M., Valle A., Núñez J.C., Vallejo G. Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*, 2016. № 7. P. 1554.
74. Thomas A.J., Mitchell E.S., Woods N.F. The challenges of midlife women: themes from the Seattle midlife Women's health study. *Womens midlife health*, 2018. № 4(8). P. 1–10.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### **Практичні рекомендації з розвитку конструктивної копінг-поведінки жінок як суб'єктів психологічної підтримки своїх сімей в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру**

Загальна кількість зустрічей-занять – 12.

Оптимальна кількість учасників – 12-15 осіб.

Тривалість кожного заняття – 120 хв., загальна тривалість тренінгової програми – 24 години (по 2 заняття на тиждень протягом 6 тижнів).

#### Заняття 1

##### **Знайомство з програмою**

Цілі: дати можливість учасникам групи познайомитися один з одним та з тренером; представити цілі та завдання програми; створити атмосферу взаєморозуміння та взаємної підтримки.

##### Нотатки для тренера

Встановити довірчі, підтримуючі стосунки в групі буде легше, якщо Ви будете відкрито виявляти свої почуття, надавати підтримку, наголошувати на важливості дотримання встановлених разом із групою правил, використовувати ігрові ситуації, проявляти творчу активність.

##### 1. Знайомство

Тренер представляється сам і пропонує представитися учасникам заняття: назвати своє ім'я, сказати кілька слів про себе, свої очікування від занять. Для полегшення знайомства можна використовувати будь-які ігрові прийоми.

##### 2. Представлення програми

Тренер розповідає про програму, знайомить членів групи з її цілями та завданнями.

Програма орієнтована на те, щоб учасники краще пізнали себе, отримали уявлення про свої можливості, набули навичок ефективного подолання проблем, спромоглися розвинути свої особисті ресурси, налагодити взаємини з оточуючими людьми. Вона допоможе навчитися зміцнювати своє фізичне і психічне здоров'я, активно і ефективно вирішувати проблеми, що виникають, уникати речей, які перешкоджають особистісному розвитку, викликають безліч негативних фізичних, психічних та соціальних наслідків.

У процесі роботи обговорюватимуться багато сторін життя. Тому відносини у групі мають бути абсолютно довірчими. Важливо створити атмосферу підтримки, щоб кожен учасник міг почуватися комфортно, бути щирим та відкритим для спілкування.

### 3. Встановлення правил роботи у групі

Тренер пропонує учасникам розробити правила роботи у групі. Спочатку він представляє загальноприйняті правила.

- Повна конфіденційність отриманої у групі інформації.
- Відкритість та щирість.
- Можливість вільно висловлювати свої міркування, думки, почуття як позитивного, і негативного характеру.
- Участь, активність, зацікавленість всіх членів групи, обов'язковість виконання всіх вправ та домашніх завдань.
- Обов'язкове відвідування всіх занять без запізень.
- Участь у створенні та підтримці теплої, дружньої атмосфери у групі, щоб кожен учасник міг розраховувати на допомогу та співчуття оточуючих під час занять, незважаючи на можливі розбіжності.

Потім учасники пропонують та записують на аркуші паперу свої доповнення. З них приймаються ті, що влаштовують більшість членів групи.

### 4. Ознайомлення з процесом групової роботи

Тренер пояснює, що в процесі занять учасники отримуватимуть та осмислюватимуть нову інформацію, а головне, у групі складатиметься особлива система взаємовідносин, заснована на взаєморозумінні та підтримці. Умови групової роботи сприяють розвитку найважливіших особистісних якостей та умінь.

Людина вчиться розуміти інших, ставати на їхню позицію і співчувати їм, відповідно покращуються її стосунки з іншими людьми, підвищується здатність шукати й отримувати підтримку, самій вибирати друзів, будувати процес спілкування. Людина вчиться керувати своєю поведінкою, ефективно вирішувати проблеми, долати стрес. Навчившись розвивати ці риси в собі, вона зможе навчити цьому та інших – чоловіка (партнера), членів сім'ї, сусідів, друзів, колег.

Людські відносини не бувають стабільними, вони постійно змінюються. Часто ці зміни залежать від нас. Члени групи матимуть можливість зрозуміти, що є безліч «моделей власного світу». Кожен може навчитися створювати такий світ, який би його влаштовував, почуватиметься комфортно та жити повноцінним життям.

5. Встановлення групової довірчої комфортної і підтримуючої обстановки.

Проводиться дискусія методом «мозкового штурму». Її мета – подолати можливі тривогу та недовіру, які нерідко виникають на початку групової роботи, встановити контакт між членами групи, виявити теми, що хвилюють учасників. Тренер пропонує кожному взяти аркуш паперу та написати на ньому будь-яке питання, на яке йому хотілося б отримати відповідь у ході групової роботи. Після заповнення аркуша паперу потрібно згорнути та віддати ведучому.

Тренер перемішує листи та роздає по одному кожному учаснику, стежачи за тим, щоб ніхто не отримав свій власний листок. Кожен учасник повинен відповісти на отримане ним запитання. Група активно обговорює можливі варіанти відповідей та записує їх на дошці або на аркуші ватману.

Таким чином, розглядається кожне поставлене питання. З усіх пропозицій шляхом спільного обговорення вибираються найбільш підходящі. Тренер має сприяти тому, щоб учасники висували ідеї, пропонували якнайбільше варіантів. В результаті зав'язується дискусія, під час якої тренер робить необхідні пояснення та додавання. Наприкінці заняття він підбиває підсумки, акцентуючи найважливіші моменти обговорення.

#### 6. Домашнє завдання та рефлексія

Завдання спрямоване на розвиток навичок соціально-підтримуючої поведінки.

Інструкція: «Назвіть чистий аркуш паперу «Підтримуюча поведінка». Напишіть на цьому аркуші будь-які питання, які, як вам здається, могли б поставити один одному члени вашої групи, ваші друзі чи рідні, якби знаходилися у проблемній чи стресовій ситуації. Постарайтеся відповісти на ці питання, уявляючи конкретну людину, намагаючись висловити співчуття та підтримку саме їй».

## Заняття 2

### **Життєві навички і стратегії подолання проблем**

Мета: дати уявлення про життєві навички, події та проблеми; провести практичне відпрацювання навичок подолання проблем.

#### Нотатки для тренера

Життєві навички – це вміння, які дозволяють людям контролювати своє життя, нести за нього відповідальність, успішно взаємодіяти з іншими людьми та надавати певний вплив на те, що відбувається. Приклад життєвих навичок: визначення та вирішення проблем, прийняття рішень та вирішення конфліктів. Зазвичай люди намагаються подолати проблеми трьома основними способами:

- 1) намагаючись змінити сприйняття проблеми;
- 2) намагаючись змінити ситуацію, що спричинило її;
- 3) намагаючись упоратися зі стресом, який ця проблема породжує.

1. Повторення пройденного матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Тренер дає стислий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, організує обговорення домашнього завдання.

2. Дискусія на тему: «Життєві труднощі та їхнє подолання»

Тренер організує дискусію між учасниками групи: «Згадайте, будь ласка, основні проблемні ситуації, які виникали у вас протягом останніх шести місяців та свою поведінку у цих ситуаціях».

3. Рольові ігри. Демонстрація різних типів копінг-поведінки

Тренер просить учасників розіграти сценки, що демонструють способи подолання стресу. Бажано записувати рольові ігри на відео для подальшого обговорення та отримання зворотного зв'язку.

4. Обговорення основних стратегій поведінки

На прикладі щойно розіграних ситуацій тренер організує обговорення основних стратегій, що використовуються людиною для подолання стресу (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення). Виділяються більш-менш ефективні стратегії.

Потім тренер пропонує учасникам написати на аркуші паперу ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій. Спільними зусиллями визначаються основні копінг-стратегії по цих прикладах. Використовуючи метод «мозкового штурму», члени групи разом із ведучим розробляють і записують на аркуші паперу навички поведінки, які б сприяли ефективному подоланню стресу.

5. Домашнє завдання та рефлексія

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу. Назвіть його «Вимір моїх навичок». Запишіть навички, які ви вже сформовані і які ви хотіли б у собі розвинути».

## **Розвиток копінг-стратегії «Вирішення проблем». Формування навичок проблемно-орієнтованого копінгу**

Цілі: ознайомити учасників програми з процесом вирішення проблем та його етапами; відпрацювати перший і другий етапи проблемно-орієнтованої поведінки.

Нотатки для тренера

Навички вирішення проблем – складна робота, що тісно пов'язана з процесом розвитку мислення. Тому Вам необхідно мати чітке уявлення про проблеми, що вирішує поведінка, вміти виявляти фантазію та імпровізувати, особливо при конструюванні рольових ігор.

### 1 Етапи вирішення проблем

Інструкція учасникам: «На цьому занятті ви дізнаєтесь про основні етапи вирішення проблем. Їх п'ять:

1. Орієнтація у проблемі.
2. Визначення та формулювання проблеми.
3. Генерація альтернатив (формулювання різних варіантів вирішення проблеми).
4. Ухвалення рішення.
5. Виконання рішення та його перевірка.

Сьогодні ми докладно вивчимо два перші етапи.

Орієнтація у проблемі передбачає такі кроки:

- Точне знання того, що проблема виникла (проблема є);
- розуміння того, що проблеми в житті – це нормальне та неминуче явище;
- Формування впевненості в тому, що існують ефективні способи вирішення проблеми;
- Розуміння проблеми не як загрозливої, а як нормальної ситуації, що несе в собі зміну.

Після того як відбулася орієнтація у проблемі, необхідно оцінити проблему, сформулювати мету її вирішення.

Формулювання проблеми складається з чотирьох кроків:

1. Пошук усієї доступної інформації про проблему.
2. Поділ інформації на об'єктивну, що відноситься до справи, та суб'єктивну, неперевірену (сюди ж належать передчасні оцінки, очікування, інтерпретації, висновки).
3. Визначення чинників чи обставин, які роблять ситуацію проблемною, тобто перешкоджають досягненню мети.
4. Постановка реальної мети вирішення проблеми з описом деталей бажаного результату.

Запишіть на аркуші паперу кроки двох перших етапів: визначення та формулювання проблеми.

2. Рольові ігри. Відпрацювання перших двох етапів вирішення проблеми

Тренер просить учасників перерахувати проблемні ситуації та організує рольову гру «Визначення та формулювання проблеми».

3. Домашнє завдання та рефлексія

Інструкція: «Все наше життя – це ланцюг малих та великих проблем. За час між сьогоднішнім заняттям та нашою наступною зустріччю постарайтеся визначити низку проблем, розібрати їх за кроками орієнтації в проблемі та її визначення, які ми обговорили на занятті та програли у рольових іграх».

## Заняття 4

### **Розвиток стратегії «Вирішення проблем»**

Мета: допомогти учасникам усвідомити та відпрацювати на практиці третій та четвертий етапи вирішення проблеми.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Тренер дає стислий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, організує обговорення домашнього завдання.

2. Усвідомлення та відпрацювання третього етапу вирішення проблем

Тренер знайомить учасників із третім етапом вирішення проблем – генерацією альтернатив.

Інструкція учасникам: «Третя стадія вирішення проблем – пошук можливих варіантів вирішення проблеми».

На цій стадії потрібно сформулювати якнайбільше альтернативних варіантів вирішення проблеми. Чим більше пропозицій ви скажете, тим краще. Необхідно пропонувати різні, можливо, і невідповідні варіанти. Не бійтеся пропонувати, навіть якщо деякі з них здадуться не дуже розумними чи наївними. Наразі ми проведемо «мозковий штурм» проблеми, над якою працювали на попередньому занятті. Записуйте всі можливі варіанти рішення на аркуші паперу. Чим більше тим краще. Дійте за принципом «кількість породжує якість».

Не ухвалюйте рішення відразу. Використовуйте принцип відстроченого рішення. Він полягає в тому, що, висловлюючи варіанти вирішення, ви розумієте, що проблема ще остаточно не вирішується, і відкладаєте найважливіші етапи рішення на якийсь час».

### 3. Усвідомлення та відпрацювання четвертого етапу вирішення проблем

Тренер знайомить учасників із четвертим етапом вирішення проблем – ухваленням рішення.

Інструкція учасникам: «Ми підійшли до четвертого кроку вирішення проблем – етапу ухвалення рішення».

Мета цього етапу – проаналізувати існуючі можливості розв'язання проблеми та вибрати найбільш ефективні їх, тобто. ті, що призводять до повного вирішення проблеми та до позитивних наслідків.

Зустрічаються чотири категорії наслідків:

- короткочасні чи безпосередні;
- довготривалі;
- спрямовані на себе;
- спрямовані на оточуючих».

Дії щодо прийняття рішень та перевірки їх ефективності записуються на аркуші паперу.

6. Аналіз проблемних ситуацій. Перевірка ефективності прийняття рішень

Тренер пропонує розібрати проблеми, для вирішення яких застосовувався «мозковий штурм», організує їх обговорення, просить учасників запропонувати найбільш відповідне рішення та спробувати перевірити його ефективність, використовуючи аналіз передбачуваних наслідків.

## Заняття 5

### **Усвідомлення та відпрацювання п'ятого етапу вирішення проблем**

Нотатки для тренера

З огляду на дії захисних механізмів особистості визначення актуальних проблем та його усвідомлення є дуже складним процесом. Ви повинні провести цю частину занять так, щоб аналізувалися не формальні чи жартівливі проблеми, а справді реальні. Це вимагатиме від Вас великої майстерності та мужності. Допомогти в цьому може нагадувати, що робота проводиться на основі принципу взаємної підтримки та участі. Для підвищення відкритості учасників можна перед заняттям провести дві-три короткі вправи, спрямованих на згуртування групи та розвиток взаємної підтримки.

#### 1. Усвідомлення та відпрацювання п'ятого етапу вирішення проблем

Тренер знайомить учасників із кроками п'ятого етапу вирішення проблем та просить їх записати ці кроки.

Інструкція учасникам: «Процедура виконання рішення та його перевірки включає чотири кроки:

1. Виконання рішення.
2. Вивчення наслідків рішення.
3. Оцінка ефективності дозволу.

#### 4. Самопідкріплення (самоохочення)».

#### 3. Рольові ігри. Оцінка проблемних ситуацій

Тренер просить учасників провести оцінку ситуацій, що розбиралися на попередньому занятті, порівнюючи реальні результати з очікуваними.

Потім учасники розігрують сценки, які демонструють способи подолання стресу.

#### 2. Створення постійно діючого «Центру вирішення проблем»

Інструкція учасникам: «Подумайте, як кожен із вас може допомогти своїм чоловікам, близьким, батькам, друзям вирішити їхні проблеми. Якщо ви хочете, ми можемо створити постійно діючий «Центр вирішення проблем», який допомагав всім, хто не може самостійно впоратися зі своїми проблемами і потребує допомоги. Давайте сформулюємо основні принципи, правила роботи цього центру, виберемо найзручніший час роботи та подумаємо над тим, як пропонувати допомогу, щоб це було дійсно ефективно.

Хто хотів би очолити цю роботу? Я допомагатиму вам. За необхідності (якщо з'являться нові цілі та завдання, зростатиме кількість учасників) ми зможемо розбудовувати нашу роботу».

#### 3. Домашнє завдання та рефлексія

Як ви вже переконалися, багато проблем можна вирішити, якщо ви відчуваєте підтримку близьких. Визначте собі свою основну проблему, наберіться хоробрості і винесіть її на обговорення на наступному занятті. Попросіть групи допомогти у вирішенні вашої проблеми.

Подумайте та дайте відповідь на запитання:

Які проблеми, на вашу думку, є у ваших близьких, батьків і друзів?

Як ви можете допомогти своїм близьким, батькам та друзям у вирішенні їхньої проблеми?

Розберіть зі своїми близькими, чоловіками та друзями якісь проблеми (їхні чи ваші) за вже відомою вам схемою».

## **Розвиток копінг-стратегій «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки»**

Мета: навчити жінок використовувати навички вирішення проблем, пошуку та надання соціальної підтримки у стресових та проблемних ситуаціях.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Тренер дає стислий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

2. Рольові ігри. Розвиток та закріплення навичок проблемно-орієнтованої та соціально-підтримуючої поведінки

Тренер пропонує учасникам по черзі висловлювати свої проблеми. Завдання решти – допомагати їх вирішувати. Для закріплення здобутих навичок проводиться рольова гра.

3. Домашнє завдання та рефлексія

Інструкція: «Напишіть на аркуші паперу перелік власних проблем та розберіть їх за схемою попередніх занять. Спробуйте запропонувати допомогу у вирішенні проблем друзям чи близьким».

### **Заняття 7**

#### **Тренінг вирішення проблем та прийняття рішення.**

Мета: тренування навичок ухвалення рішення.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання.

Тренер дає стислий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

2. Проведення дискусії на тему: «Повсякденні рішення, життєво важливі рішення»

Інструкція учасникам: «Ми приймаємо багато повсякденних рішень, і не завжди нам вистачає часу подумати, перш ніж ухвалити рішення, хоча деякі з

них помітно впливають на наше життя. В цьому випадку буде корисно використовувати модель ухвалення рішення «Крок за кроком».

Наведіть приклади рішень, які сильно вплинули на Ваше життя (наприклад, рішення щодо здоров'я, роботи, взаємин з людьми). Запишіть ці рішення на аркуші паперу.

Наведіть приклади повсякденних рішень. Визначте різницю між повсякденними рішеннями та життєво важливими.

Як поводиться людина, приймаючи повсякденні та життєво важливі рішення? Чи є різниця у її поведінці? Визначте цю різницю, якщо вона є.

3. Рольові ігри. Усвідомлення різниці в поведінці при прийнятті повсякденних та життєво-важливих рішень

Тренер організує проведення рольової гри, демонструє різницю у поведінці після ухвалення повсякденних і життєво-важливих рішень, та просить учасників відповісти на запитання: Які рішення бувають життєво важливими? У чому їхня відмінність від повсякденних?

4. Ознайомлення з моделлю прийняття рішень «Зупинися та подумай!»

Тренер особливо наголошує, що у процесі прийняття рішень корисно обговорити його з іншими людьми. Це дає відразу кілька можливостей:

- Отримати підтримку від «значимих інших»;
- Отримати додаткову інформацію або альтернативний погляд на проблему;
- Проаналізувати минулий досвід прийняття рішень, розглянувши можливості невдачі, провалу. Якщо під час аналізу з'ясується, що прийняте рішення може бути неуспішним, необхідно повторити процес прийняття рішення.

Тренер просить учасників описати потенційно важкі для ухвалення рішення ситуації на аркуші паперу та, використовуючи модель «Зупинися і подумай», ухвалити рішення для цих ситуацій.

5. Рольова гра. Використання моделі «Зупинися та подумай»

6. Домашнє завдання та рефлексія

Інструкція: «Опишіть свої дії та новий досвід, отриманий у процесі прийняття рішень з використанням моделі «Зупинися і подумай».

## Заняття 8

### **Розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації**

Мета: ознайомити учасників із процесом первинної, вторинної оцінки проблемної та/або стресової ситуації. Провести тренування навичок оцінки стресової ситуації.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Тренер дає стислий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

2. Ознайомлення з етапами оцінки ситуації

Проблемні та/або стресові ситуації завжди зазнають процесу оцінки. Оцінка проводиться у три етапи: первинна, вторинна та переоцінка.

Первинна оцінка – це збір інформації про ситуацію, висновок про те, що сталося, і як ця подія може вплинути на добробут людини.

Подія може оцінюватися людиною як приємна (позитивна), неприємна (негативна, загрозна) або нейтральна. Залежно від цього, як оцінюється ситуація, в людини виникають позитивні чи негативні емоції, які впливають на поведінку у цій ситуації.

Вторинна оцінка – це розгляд альтернативних варіантів подолання ситуації. З її допомогою людина вирішує, що може зробити у цій ситуації: а) негайно почати діяти; б) подумати, яку стратегію поведінки обрати.

Вторинна оцінка допомагає людині визначити, якими методами можна вплинути на негативну подію та її результат, вибрати механізми та ресурси для подолання стресу. Виробляючи вторинну оцінку, людина враховує свій попередній досвід подолання стресових ситуацій, оцінює свої ресурси, думає про те, хто і що може їй допомогти, згадує, як вирішувала подібну проблему раніше.

Переоцінка – це результат повторного розгляду події та продовження роздумів про неї. Людина може отримати нову інформацію або згадати минулий досвід зустрічі з такою ситуацією. Це може дати їй підстави для повторної оцінки події, відкрити нові можливості (ресурси), які можуть призвести до зміни думки про подію та вплинути на вибір іншої стратегії поведінки.

### 3. Відпрацювання навички когнітивної оцінки ситуації

Кожен учасник називає по 1-2 стресові події, що коли-небудь переживав і описує їх на аркуші паперу.

Тренер просить всіх по черзі визначити значення для них цих подій, використовуючи процес первинної, вторинної оцінки та переоцінки.

### 4. Рольові ігри. Розвиток навичок оцінки ситуації

Тренер організує рольові ігри, що сприяють розвитку навичок оцінки ситуації.

5. Тренер цікавиться роботою «Центру вирішення проблем», стимулює активність учасників, пропонуючи їм розширити завдання Центру та розробити підходи до консультування інших осіб, навчаючи їх етапів оцінки та переоцінки проблем для вироблення найефективніших варіантів поведінки у тій чи іншій ситуації.

### 6. Домашнє завдання та рефлексія

Інструкція: «Складіть перелік стресових ситуацій, які сталися у вас чи ваших близьких, батьків, друзів за проміжок часу між заняттями. Опишіть хоча б одну із цих ситуацій. Проведіть оцінку ситуації та виберіть потрібну стратегію поведінки, використовуючи вивчену схему. Обговоріть результати з близькими, друзями тощо».

## Заняття 9

### **Модифікація копінг-стратегії «уникнення» та тренінг адекватних форм**

Мета: ознайомити учасників програми з поведінковими стратегіями подолання стресу (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення). Провести тренування адекватного вибору поведінкової стратегії.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Тренер дає стислий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

2. Знайомство з основними стратегіями подолання стресових ситуацій (вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення)

Інструкція учасникам: «На одному із занять ми говорили, що оцінюючи проблему, проводячи її первинну оцінку та переоцінку, ми обираємо стратегії подолання проблемної ситуації. Існує три основні стратегії та безліч не основних – ситуаційних. До основних стратегій подолання проблемних ситуацій належать: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Дві перші стратегії ми вже обговорювали. Поговоримо тепер про стратегію уникнення. Стратегія уникнення – це прагнення будь-яким способом уникнути проблеми, не думати про неї, забути або переключитися на інший вид діяльності. Її застосування може бути корисним, а може бути неадекватним, навіть руйнівним. Наше завдання – навчитися розуміти, у яких випадках використання цієї стратегії є корисним».

3. Тренінг адекватних форм стратегії уникнення

Тренер просить учасників навести приклади ситуацій, яких справді слід уникати, та записати їх на аркуші паперу, потім організує їхнє обговорення.

Інструкція учасникам: «Подумайте та дайте відповідь на запитання: «За якими ознаками можна припустити, що може виникнути ситуація, яку слід уникати?» Наведіть приклади. Щоб визначити ознаки таких ситуацій, давайте проведемо «мозковий штурм»: нехай кожен запропонує свої ознаки, написавши їх у аркуші паперу. А тепер розіграйте сценки, що зображають якісь із цих ситуацій».

Домашнє завдання та рефлексія

Інструкція: «Обговоріть із близькими чи друзями проблему: «Які ситуації, яких слід уникати, трапляються в житті? Чому їх слід уникати? Запишіть варіанти відповідей.

### Заняття 10

## **Розвиток Я-концепції. Тренінг навичок самоконтролю та самоефективності**

Мета: навчити учасників програми краще розумітися на собі, контролювати свою поведінку. Відпрацювати навички самоефективності та самоконтролю.

#### Нотатки для тренера

Це заняття вимагає від Вас гарної професійної орієнтації у проблемі Я-концепції. Від Ваших знань та майстерності залежить, чи зможуть учасники зрозуміти проблему самооцінки та Я-концепції з погляду саморозвитку та самоефективності.

Це перше заняття, на якому учасники розбиваються на пари. Вони можуть постаратися утворити пару зі своїми близькими подругами. Вам необхідно дати учасникам чітку інструкцію: створити пари з тими членами групи, які їм не дуже добре знайомі. Заняття вимагає великої активності з боку учасників, тому Ви повинні вміти постійно активізувати членів групи, заохочувати у них творчий початок.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання.

Тренер дає стислий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

#### 2. Ознайомлення з новими поняттями

Сьогоднішнє заняття буде присвячене відкриттю деяких нових можливостей, які дозволять вам почуватися краще та допомогти в цьому іншим.

Інструкція учасникам: «Зараз ви переживаєте один із найскладніших періодів свого життя. У цей час люди багато думають про те, хто вони, чим

хороші і чим погані, що бачать у собі та інших. Відбувається формування ставлення до собі, ставлення себе – самооцінки. Як правило, самооцінка – це продукт наших думок. Вона може бути адекватною чи неадекватною. Від того, як воно формується, залежить наше життя, наша поведінка, здатність почуватися впевнено, використовувати свої ресурси. Наша самооцінка впливає і на стосунки з оточуючими. Тому треба вчитися керувати своєю самооцінкою, вміти поважати себе, контролювати, хвалити та критикувати, не боятися дивитися на себе правдиво, вміти ефективно діяти. Для цього потрібно знати себе. Це дозволить керувати собою, своїм здоров'ям, почуттями, поведінкою».

### 3. Проведення гри «Хто Я?»

Кожен учасник пише 10 визначень, що дають відповідь на запитання: Хто він/вона? і зачитує їх уголос. Група ставить учаснику уточнюючі питання, щоб допомогти йому розібратися в собі. Проводиться обговорення результатів цієї гри. Тренер робить узагальнення.

#### Нотатки для тренера

Гра має проєктивний характер. Відповіді учасників можуть бути поверхневими, але можуть торкатися і глибинних особистісних проблем. Вам слід дуже уважно стежити за реакцією учасників та негайно реагувати на неї. Крім того, важливо стежити за тим, щоб питаючи один одного, учасники робили це коректно, намагаючись допомогти людині розібратися в собі, а не «вивести на чисту воду» або образити. У деяких випадках можливі бурхливі реакції з боку учасників: сльози, роздратування. Цим людям особливо необхідна підтримка тренера та всієї групи. У ході гри учасники повинні навчитися краще розбиратися в собі, розуміти себе та оточуючих.

### 4. Усвідомлення позитивних та негативних рис характеру

Інструкція учасникам: «Розділіться на пари. Нехай кожен із вас по черзі відповідь на запитання свого партнера, а потім поставить йому ті самі питання. Перелічую питання, які Вам слід обговорити (можна записати на дошці):

- Назвіть дві речі, які ви робите добре;
- Опишіть успіхи, яких ви досягли у своєму житті;
- Назвіть дві речі, які ви робите погано;
- Опишіть ситуації із вашого життя, які ви оцінювали як «провал».

Потім тренер збирає всіх разом для обговорення результатів. Кожен учасник записує на аркуші паперу свої позитивні та негативні риси та обговорює їх з іншими членами групи.

Тренер просить учасників заповнити «Аркуш самооцінки», оцінивши «себе реального», «себе ідеального» та «себе очима інших» (Я-реальний, Я-ідеальний, Я-прогностичний).

Інструкція учасникам: «Будь ласка, назвіть важливі, значущі якості своєї особистості, запишіть їх на папері та оцініть за 10-бальною системою у трьох вищезгаданих сферах».

Після виконання завдання проводиться обговорення проблеми співвідношення трьох компонентів самооцінки.

#### 6. Домашнє завдання та рефлексія

«Оцініть свою поведінку протягом останніх одного-двох днів з позитивного та негативного боку. Проаналізуйте його та запишіть свої думки на аркуші паперу. Обговоріть проблему самооцінки з близькими та/або з друзями».

## Заняття 11

### **Розвиток емпатії, комунікативної соціальної компетентності**

Цілі: навчитися визначати та розділяти емоційні стани інших людей; розвинути здібності «ставати» на позицію інших, навчитися «брати їх ролі»; навчитися вміло та із задоволенням спілкуватися з людьми, розуміти людей та сенс спілкування.

Нотатки для тренера

Емпатія – розуміння емоційного стану іншої людини, вміння співпереживати. У структурі емпатії виділяють різні компоненти: фізіологічний, кінестетичний, афективний, когнітивний та мотиваційний.

Емпатію прийнято розглядати як: процес переживання емоційного стану іншої людини у відповідь на її емоційну поведінку; розуміння внутрішнього життя іншої людини, здатність стати на її позицію, зберігши при цьому свою. Емпатія – це здатність сприймати внутрішній світ іншого без втрати свого (К. Роджерс).

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання Тренер дає стислий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

## 2. Знайомство з новими поняттями

Інструкція учасникам: «Для того, щоб ефективно спілкуватися з іншими людьми, ми повинні вміти репрезентувати та розділяти їхні емоційні стани, вміти поставити себе на їхнє місце, проникнути в їхні переживання. Це дозволяє людині грамотно спілкуватися з людьми, отримувати задоволення від спілкування. Освоївши тему сьогоднішнього заняття, ви навчитеся отримувати задоволення та користь від спілкування. Спілкування, навіть із незнайомою чи неприємною вам людиною, перестане бути для вас важкою працею, стане цікавим та захоплюючим процесом».

## 3. Рольова гра. Відпрацювання навичок ефективного спілкування

Інструкція учасникам: «Я попрошу кожного з учасників групи по черзі зобразити емоції, які зазвичай виникають у нього у тій чи іншій проблемній ситуації. Намагайтеся зобразити ці емоції якомога яскравіше. Ви можете робити це будь-яким звичним для вас способом, використовуючи міміку, жести, пози, певні слова тощо.

Завдання решти групи розпізнати ці емоції та постаратися «переїняти» внутрішній досвід цієї людини, зобразити її емоції. Спробуйте проникнути в переживання іншої людини, побачити, почути, відчути, як він. Після гри проводиться обговорення.

#### 4. Рольова гра. Розвиток здатності «взяти роль» іншої людини

Інструкція учасникам: «Щоб краще розуміти інших людей, корисно навчитися ставити себе на місце іншої людини, «брати його роль».

Розіграйте кілька сценок, у яких задіяні такі персонажі: хтось із близьких (чоловік, батьки, власні діти керівник чи колега) та ви. Між вами та іншої людиною виникла якась проблемна чи конфліктна ситуація».

Тренер організує обговорення результатів гри, запитує, що кожен із учасників відчував, перебуваючи у тій чи іншій ролі.

#### 5. Закріплення вміння «прийняти роль» іншої людини

Інструкція для учасників: «1. Подумайте і дайте відповідь на запитання: «Яке було б ваше життя, якби ви були: а) чаклуном, який би знав усі відповіді на всі запитання; б) мишею, спійманою в мишоловку, яка не знає, як звідти вибратися; в) людиною, що потрапила на безлюдний острів; г) знаменитим співаком; д) будь-ким, ким ви хотіли б побути один день.

Виберіть якийсь із цих персонажів і постарайтеся «прийняти його роль», стати на деякий час цією особою.

Розкажіть, що ви відчували, коли грали ці ролі.

2. Будь ласка, уявіть себе: а) маленьким, як гном; б) високим, як дев'ятиповерховий будинок; в) новонародженою дитиною; г) сліпим та/або глухим; д) старим.

Дайте відповідь на питання: Як би ви виглядали? Що б казали? Зобразіть цих персонажів. Розкажіть, що ви відчували, коли грали ці ролі.

3. Нехай хтось із групи розіграє ситуації, де учасники переживають: а) жах; б) горе; в) переляк; г) роздратування; д) самотність; е) радість; ж) збентеження; з) смуток; і) щастя.

Дайте відповідь, будь ласка, на такі запитання: Що, на вашу думку, переживає ця людина? Які причини у цієї людини переживати ці почуття, емоції? Уявіть, як би ви почували себе, якби були цією людиною? Що ви відчували, спостерігаючи я цю сцену?

#### 6. Домашнє завдання та рефлексія

Інструкція: «Намагайтеся в конфліктних ситуаціях поставити себе на місце вашого супротивника і подумайте, що він переживає? Спробуйте «прийняти» на себе його роль, відчуті його емоції. Опишіть цей досвід.

## Заняття 12

### Підведення підсумків та визначення цілей на майбутнє

Мета: підбити підсумки роботи та намітити цілі на майбутнє.

#### 1. Підбиття підсумків

Тренер робить огляд інформації, одержаної протягом попередніх занять, особливо зупиняючись на конкретних навичках поведінки. Він просить учасників висловити думку про роботу групи, відзначити позитивні та негативні моменти тренінгу.

Інструкція учасникам: «Наші заняття були спрямовані на те, щоб допомогти вам здобути більше знань про себе, навчитися впевнено діяти, стати успішними у житті. Будь ласка, напишіть на аркуші паперу, що було важливим для вас на цих заняттях, що ви дізналися, чого навчилися, які корисні навички набули. Перерахуйте ці навички».

#### 2. Постановка цілей на майбутнє

Інструкція учасникам: «Подумайте про цілі, які ви могли б поставити собі зараз, щоб досягти їх у майбутньому. Які з цих цілей ви зможете досягти за короткий час (найближчі цілі), а які за довгий термін (довгострокові цілі)? Запишіть їх».

3. Знайомство з моделлю «Кроки постановки мети» Інструкція учасникам: «Щоб вам легше було ставити собі цілі, я познайомлю вас з моделлю «Кроки постановки мети»:

1. Визначте ціль.
2. Оцініть кроки для досягнення мети.
3. Розгляньте можливі проблеми на шляху досягнення мети.
4. Розгляньте альтернативні варіанти для вирішення проблем, що виникають на шляху до мети.

5. Визначте чіткі терміни досягнення мети».

4. Закріплення навичок постановки цілей. Інструкція учасникам: «Розділіться на пари. 1. Визначте разом із партнером свої короткострокові цілі та кроки для їх досягнення. Використовуйте для цього запропоновану модель «Кроки постановки мети». Потім допоможіть у цьому своєму партнерові. 2. Визначте разом із партнером свої довгострокові цілі та кроки для їх досягнення, використовуючи ту саму модель.»

Потім проводиться обговорення результатів.

5. Формування групи лідерів та рефлексія

Тренер проводить дискусію на тему «Що можуть дати один одному та іншим людям учасники програми, які пройшли заняття завдяки отриманим знанням та навичкам?», намагаючись об'єднати всіх учасників та сформулювати спільні цілі.

Тренер цікавиться роботою «Центру вирішення проблем». Пропонує всім охочим взяти на себе роль групи соціальної підтримки та продовжити роботу з надання допомоги жінкам (формування групи лідерів).

Інструкція учасникам: «Провчившись за цією програмою, ви отримали певні знання та навички. Ви достатньо підготовлені для того, щоб надавати допомогу та підтримку своїм подругам, колегам. Цю роботу може продовжити «Центр вирішення проблем», а також усі охочі цим займатися».

## ДОДАТОК Б

### **Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко)**

Твердження, що пропонуються Вам, стосуються того, як Ви ставитеся до себе та свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися чи не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає. Поставте цифру, яка краще всього відображає ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням:

Абсолютно не згоден – 1;

Не згоден – 2;

Скоріше не згоден – 3;

Швидше згоден – 4;

Згоден – 5;

Абсолютно згоден – 6.

### Твердження

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких відносин була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що маю мало друзів, з ким я можу поділитись своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на теперішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби я мав таку можливість, я б багато чого в собі змінив.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, який здатний змінити мої уявлення про себе та про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, все на краще.

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив собі за мету, але тепер це здається мені порожньою витратою часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене більше сильним та компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз з загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які ставлю собі.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. Я маю мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичний мені спосіб поведінки.

59. Я не належу до людей, які блукають життям без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не вдається встигнути зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися та стали зрілими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в життя.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них
79. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного.

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливими інші.

81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобається.

82. Старого пса не навчити нових трюків.

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але маю їх більше, ніж в інших.

## ДОДАТОК В

### **Методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн)**

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу: як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю незгоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. «Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях».

## Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почуватися серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємну для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з кимсь погано поведуться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				

19	Я переживаю, коли бачу людей, які засмучуються через дрібниці				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

#### Бланк підрахунку результатів

№ п/п	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1

19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сірих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

#### Аналіз і інтерпретація результатів

- 82-90 балів - дуже високий рівень;
- 63-81 бал - високий рівень;
- 37-62 балів - нормальний рівень;
- 36-12 балів - низький рівень;
- 11 балів і менше - дуже низький рівень.