

Марченко І., Гаврилькевич В. Формування адаптивних копінг-стратегій у працюючих жінок через психопросвітницькі лекції. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової; Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. С. 188-191.

Ірина МАРЧЕНКО

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,*

Хмельницький національний університет

E-mail: irina.marchenko08@gmail.com

Науковий керівник:

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,*

Хмельницький національний університет

E-mail: gavrilkevich@gmail.com

ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК ЧЕРЕЗ ПСИХОПРОСВІТНИЦЬКІ ЛЕКЦІЇ

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві працюючі жінки молодого та середнього віку стикаються з численними стресовими факторами, пов'язаними з необхідністю балансування між професійною діяльністю, сімейними обов'язками та особистим життям. На нашу думку, постійне напруження, брак часу на відпочинок і саморефлексію, а також високі вимоги суспільства є значними чинниками, що можуть спричинити хронічний стрес і, зрештою, призвести до емоційного вигорання. Психосоматичні розлади, що виникають на тлі цих факторів, стають серйозною загрозою для психологічного та фізичного здоров'я жінок. В. П. Москалець відзначає, що жінки частіше, ніж чоловіки, виявляють схильність до емоційного виснаження, оскільки багатогранність їхніх життєвих ролей та підвищений рівень соціальної відповідальності сприяють цьому [3, с. 25].

На нашу думку, однією з ключових проблем є те, що багатьом працюючим жінкам бракує знань та інструментів для ефективного управління стресом. Адаптивні копінг-стратегії, які могли б допомогти в подоланні стресу, часто є недосяжними через відсутність належної психопросвітницької підтримки. Ми вважаємо, що психопросвітницькі лекції можуть стати ефективним інструментом для надання жінкам знань про адаптивні копінг-стратегії, що сприятиме розвитку емоційної стійкості та зниженню рівня стресу. Як зазначає Л. С. Нагорна, своєчасне впровадження та навчання жінок методам управління стресом значно покращує їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [4, с. 67].

Виклад основного матеріалу. Розроблені нами психопросвітницькі лекції мають на меті формування адаптивних копінг-стратегій шляхом навчання жінок управлінню емоціями, саморефлексії та плануванню дій у стресових ситуаціях. Основні теми лекцій охоплюють емоційну регуляцію, раціональне прийняття рішень, усвідомлення важливості вибору та роботу зі стереотипами. Завдяки цим лекціям жінки отримують інструменти для аналізу своїх емоцій та реакцій на стрес, що є важливою передумовою для розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Одним із ключових аспектів психопросвітницьких лекцій є розвиток саморефлексії, яка дозволяє жінкам краще розуміти свої внутрішні переживання та знаходити способи ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Жінки, які регулярно займаються саморефлексією, проявляють кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій, оскільки вміють аналізувати власні дії та емоції. [5, с. 39]. Ці стратегії сприяють зменшенню емоційного напруження та покращенню здатності справлятися з життєвими викликами.

Також важливим елементом лекцій є навчання емоційної регуляції, яка допомагає жінкам керувати своїми емоційними реакціями на стрес. Емоційна підтримка та вміння позитивно переосмислювати стресові ситуації є одними з ключових адаптивних копінг-стратегій, що зменшують рівень стресу та запобігають емоційному виснаженню [6, с. 87].

При розробці психопросвітницьких лекцій ми взяли за основу базові принципи клієнтцентованої психотерапії, і зокрема – вказівку Карла Роджерса про те, що людина має «основну тенденцію до актуалізації» [цит. за: 7, с. 19]. Ця тенденція полягає в прагненні людини до розкриття власних потенціалів та розвитку. Тенденцію до актуалізації І. А. Слободянюк вважає ключовим чинником для формування стійких копінг-стратегій, оскільки вона сприяє розвитку здатності до саморефлексії та усвідомлення власних емоційних реакцій на життєві виклики [7, с. 19]. Психопросвітницькі лекції, що спираються на базові умови клієнтцентованої психотерапії (такі як: безумовне прийняття, емпатія і автентичність), допомагають жінкам розкрити власний потенціал та розвинути емоційну стійкість.

Після проходження лекцій жінки демонструють зниження рівня стресу, підвищену здатність до адаптації та покращення емоційного стану.

Висновки. Психопросвітницькі лекції є ефективним інструментом для формування адаптивних копінг-стратегій у працюючих жінок. Вони допомагають жінкам краще усвідомлювати свої емоції та реакції на стресові ситуації, сприяють розвитку саморефлексії та емоційної регуляції.

Результати дослідження підтверджують, що психопросвітницькі заходи допомагають жінкам не лише усвідомлювати свої емоції, але й використовувати практичні інструменти для ефективного управління стресом. Це, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє загальне психологічне благополуччя та ефективність у роботі.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу таких лекцій на стратегії подолання стресу та їх ефективність у різних професійних групах.

Список використаних джерел:

1. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського*

державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. С. 33-40. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>.

2. Кочарян О. С., Федосєєв В. А., Завгородня Н. І. Основи психосоматики: навч. посіб. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2017. 112 с.

3. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Третє вид., перероб., доповн. Київ: Ліра-К, 2020. 364 с.

4. Нагорна Л. С. Психологічні особливості емоційного благополуччя людини : кваліфікаційна робота магістра; спеціальність: 053 Психологія / керівник – к. психол. н., доцент кафедри психології Ю. В. Железнякова; Міністерство освіти і науки України, Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2021. 102 с.

5. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 207-218. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>.

6. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1. С. 191-195.

7. Слободянюк І. А. Основи клієнтцентованої психотерапії : навчальний посібник. Друге вид. Бар: КПП «Барська районна друкарня», 2024. 148 с.