

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія

**Психологічні особливості копінг-поведінки дружин
військовослужбовців**

Виконала: студентка II курсу групи

ЕКПм-1-24-1.4з заочної форми навчання

Березовська Майя Григорівна

Науковий керівник:

доцент кафедри психології особистості та
соціальних практик,

кандидат психологічних наук, доцент

Кутішенко Валентина Петрівна

Київ – 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	8
1.1. Теоретичні підходи до проблеми копінг-поведінки.	8
1.2 Аналіз поняття копінг-стратегій та підходи до їх класифікації.	15
1.3. Ресурсний підхід до проблеми копінг-поведінки дружин військовослужбовців в умовах війни.	21
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	28
2.1 Організація та методи дослідження	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-стратегій дружин військовослужбовців	32
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	44
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ОПТИМІЗІЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	46
3.1 Мета, структура та зміст тренінгу	46
3.2 Ефективність тренінгу «Сила в мені»	51
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	54
Список використаних джерел	56
ДОДАТКИ	61

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена комплексному дослідженню психологічних особливостей копінг-поведінки дружин військовослужбовців у контексті воєнних подій та зростання емоційно-стресового навантаження.

У першому розділі здійснено ґрунтовний аналіз теоретичних підходів до вивчення копінг-поведінки, окреслено сутність і змістові характеристики копінг-стратегій, а також узагальнено провідні класифікаційні моделі, що використовуються у сучасній психологічній науці. Окрему увагу приділено ресурсному підходу, який дозволяє розкрити специфіку психологічних та соціальних ресурсів дружин військовослужбовців в умовах тривалої невизначеності та підвищеної емоційної напруги.

Другий розділ містить опис організації та методів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення структури й динаміки копінг-стратегій жінок, чиї партнери проходять військову службу. Отримані результати дали змогу виявити домінуючі стилі подолання стресу, рівень адаптивності копінг-поведінки, а також фактори, що зумовлюють варіативність індивідуальних моделей реагування на стресогенні обставини.

У третьому розділі представлено розробку та апробацію тренінгу оптимізації копінг-стратегій «Сила в мені», спрямованої на підвищення психологічної стійкості, розвиток особистісних ресурсів та формування адаптивних способів подолання стресу. Проаналізовано ефективність тренінгу, що підтверджено позитивною динамікою показників учасниць за підсумками повторної діагностики.

Робота має як теоретичну, так і прикладну цінність, оскільки її результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, консультантів, соціальних працівників та інших фахівців, які надають психологічну допомогу сім'ям військовослужбовців.

Ключові слова: криза, стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегія, копінг-механізми, копінг-ресурси, психологічна підтримка.

ANNOTATION

The master's thesis presents a comprehensive investigation into the psychological characteristics of the coping behavior of military servicemen's wives within the context of wartime challenges and heightened emotional stress.

The first chapter provides an extensive theoretical examination of contemporary approaches to coping behavior, clarifying the conceptual foundations and structural components of coping strategies, as well as synthesizing key classification models widely applied in modern psychological research. Particular emphasis is placed on the resource-based perspective, which illuminates the specific psychological and social resources available to military wives facing prolonged uncertainty and elevated emotional strain.

The second chapter outlines the organization and methodological framework of the empirical study aimed at examining the structure and dynamics of coping strategies among women whose partners serve in the military. The empirical findings reveal dominant stress-coping styles, the level of adaptiveness of coping behavior, and a range of factors that determine the variability of individual responses to stressful and high-risk conditions.

The third chapter presents the development and implementation of the training "Strength Within Me," designed to optimize coping strategies by enhancing psychological resilience, strengthening personal resources, and fostering adaptive patterns of stress management. The effectiveness of the training is demonstrated through statistically supported improvements observed in participants' post-training assessments.

The study possesses both theoretical and practical significance. Its results can be applied in the professional work of psychologists, counselors, social workers, and other specialists providing psychological support to military families.

Keywords: crisis, stress, coping behavior, coping strategy, coping mechanisms, coping resources, psychological support.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті повномасштабної війни в Україні особливої актуальності набуває дослідження копінг-поведінки дружин військовослужбовців, які перебувають у стані постійного психологічного стресу через небезпеку для життя їхніх чоловіків та необхідність самотійно справлятися з повсякденними викликами.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають фундаментальні положення провідних зарубіжних науковців у галузі психології стресу та копінг-поведінки. Зокрема, особливий інтерес викликають наукові розробки у яких виокремлено категорії копінг-стратегій (R. Lazarus & S. Folkman, 1984); розширено розуміння багатовимірності копінг-механізмів (C. Carver & M. Scheier, 1989). У нашому дослідженні ми дотримуватимемося підходу до феномену копінг-поведінки, який запропонували R. Lazarus та S. Folkman, відповідно до якого копінг розглядається як усвідомлювані когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зменшення впливу стресу, що пригнічує життєві ресурси людини, у напрямку відновлення і збереження комфортного психологічного стану. Копінг-поведінка особистості реалізується завдяки копінг-стратегіям, які є індивідуальними способами виходу із загрозової ситуації.

Особливо цінними для розуміння копінг-поведінки дружин військовослужбовців є роботи у яких висвітлено механізми подолання стресу в подружніх парах (G. Bodenmann, 2005); емпірично встановлено прояви гнучкості у використанні дружинами військовослужбовців різних

копінг-стратегії з урахуванням особливостей конкретної життєвої ситуації (O. Wheeler & R. Stone, 2010); диференційовано позитивні та негативні копінг-стратегії, що використовуються дружинами військовослужбовців у період їх відсутності (Moelker & van der Kloet, 2006 p.); встановлено найефективніші копінг-стратегії, що використовуються дружинами військовослужбовців-комбатантів на етапі проходження чоловіками військової служби (K. Lapp et al., 2010).

Українськими науковцями дослідження проводяться у контексті психодіагностики копінг-стратегій (Л. Карамушка, 2023); розуміння психологічних механізмів подолання травматичного досвіду в умовах війни (С. Максименко, Т. Титаренко, 2023); аналізу копінг-стратегій дружин українських військовослужбовців-комбатантів (К. Батаєва та А. Артеменко, 2023); вивчення копінг-стратегій дружин військовослужбовців щодо управління власними емоційними станами під час очікування звісток з фронту, виховання дітей в умовах відсутності батька, подолання соціально-побутових труднощів, підтримки психологічного здоров'я всіх членів родини, адаптації до змін у поведінці чоловіка після повернення із зони бойових дій.

Однак, попри значні здобутки науковців, на сьогодні бракує практичних розробок, спрямованих на психологічну підтримку дружин військовослужбовців в період війни з метою оптимізації їх індивідуальних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка дружин військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні особливості копінг-стратегій дружин українських військовослужбовців в період війни.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості копінг-стратегій дружин українських військовослужбовців в період війни та розробити тренінг оптимізації цих стратегій.

Для досягнення мети дослідження поставлено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми копінг-поведінки та специфіки копінг-стратегій дружин українських військовослужбовців.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості копінг-поведінки дружин українських військовослужбовців в період війни.

3. Розробити тренінг оптимізації копінг-стратегій дружин українських військовослужбовців.

Шляхи реалізації мети та завдань дослідження: узагальнення теоретичних даних, аналіз соціологічних, психологічних праць присвячених проблемі дослідження з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя розробки тренінгу оптимізації індивідуальних копінг-стратегій дружин військовослужбовців, особистісні опитувальники, опитувальники дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях, структуроване інтерв'ю; методи математичної статистики.

Ключові слова: криза, стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегія, копінг-механізми, копінг-ресурси, психологічна підтримка.

РОЗІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Теоретичні підходи до проблеми копінг-поведінки.

Зростання наукової уваги до проблеми копінг-поведінки особистості зумовлює потребу теоретичного аналізу досліджень українських та зарубіжних учених. Узагальнення наукових напрацювань щодо проблеми психологічної адаптації та подолання індивідом складних життєвих обставин дозволяє чіткіше визначити «ефективність / неефективність», «продуктивність / непродуктивність» стратегій подолання у ситуаціях кризи та травматичного досвіду, окреслити перспективи подальших досліджень спрямованих на підвищення результативності психологічної підтримки. У сучасних українських працях (Л. Журавльова & А. Баранова, 2024; К. Околотенко та ін., 2023) копінг розглядається як ключовий ресурс психологічної стійкості та адаптації в умовах воєнної реальності. [8,11]

Термін «копінг» у психологічній науці походить від англійського to cope — «справлятися», «долати труднощі». Активне застосування цього поняття в американській психології розпочалося у 1960-х роках, коли воно стало ключовим у дослідженнях поведінкових та емоційних реакцій людини на стрес. Формування наукового підходу до осмислення копінг-поведінки відбувалося в руслі когнітивної парадигми, розвиток якої значною мірою забезпечили роботи таких учених, як Ірвінг Л. Дженіс, Девід Мекенік, Лоїс Б. Мерфі, Джуліан Б. Роттер, Річард С. Лазарус та Сьюзан Фолкман. [35, 37, 39] Саме їхні праці стали підґрунтям сучасного розуміння копіngu як процесу адаптивного подолання стресу.

У 1962 році Лоїс Б. Мерфі у своїх дослідженнях, присвячених реакціям дітей на кризові етапи розвитку, описала способи подолання ними підвищених вимог і напружених ситуацій. Учена встановила, що діти застосовують низку активних дій, спрямованих на самостійне вирішення

складної проблеми або конструктивне реагування на ситуацію, яка викликає труднощі. Спираючись на результати своїх спостережень за дітьми дошкільного віку, запропонувала власне трактування «копінг». Дослідниця описувала його як «деяку спробу створити нову ситуацію, навіть якщо вона загрозна, небезпечна, ставить людину в незручне становище або є радісною і сприятливою» [38 с. 156].

Термін «копінг» розуміється як прагнення індивіда вирішити ту чи іншу проблему, яке, з одного боку, є вродженою манерою поведінки (рефлекс, інстинкт), а з іншого боку – диференційованою, набутою її формою (самовладання, стриманість тощо) [17, с. 293].

А. Maslow, засновник гуманістичної психології пише, що «копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом адаптації до ситуації, яка передбачає формування здатності використовувати певні засоби для подолання стресу» [36 с. 187].

Зменшення впливу стресових чинників на особистість стає значно ймовірнішим тоді, коли людина обирає активну лінію поведінки. «Я-концентрація», локус контролю, емпатія та умови середовища є характеристиками цього вміння. Дослідник вважає, що копінг є протиставленням експресивній поведінці [15 с. 185-194].

Розвиток теорій копіngu в психологічній науці відбувався поступово й охопив кілька ключових етапів. Якщо на ранніх стадіях копінг трактували здебільшого як безпосередню реакцію особистості на стресовий вплив, що проявлялася у характерних емоційних чи поведінкових реакціях, то згодом науковий підхід до цього феномена змінився. Поглиблення теоретичних досліджень сприяло переходу від простих описових класифікацій до складних моделей, які інтегрують когнітивні, емоційні, поведінкові та соціокультурні чинники. У сучасній психології копінг розглядається вже не як одновимірна реакція, а як динамічний і структурно складний процес, що охоплює широкий спектр стратегій та механізмів адаптації.

Важливу роль у формуванні сучасного розуміння копінгу відіграли Р.Лазарус і С. Фолкман, які розробили процесуально-когнітивну модель подолання стресу. У межах цього підходу копінг трактується як безперервний процес інтерпретації людиною напружених обставин і добору відповідних способів реагування. Дослідники підкреслювали, що поведінка у стресовій ситуації визначається не самим стимулом, а тим, як особистість його оцінює. Спершу відбувається первинна оцінка події — чи становить вона загрозу, втрату або виклик для людини; потім здійснюється вторинна оцінка — аналіз доступних ресурсів і можливих способів дії [35 с.45]. У такий спосіб копінг постає як багаторівневий когнітивно-емоційний і поведінковий механізм, який змінюється відповідно до ситуації та суб'єктивного сприйняття індивіда.

Для глибшого аналізу копінг-стратегій Р.Лазарус запропонував оновлене розуміння феномену стресу. На його думку, стрес виникає тоді, коли людина відчуває розрив між власним баченням ситуації та ресурсами, необхідними для успішної взаємодії з нею. Дослідник наголошував, що вирішальним чинником появи стресу є не об'єктивні умови, а суб'єктивна когнітивна оцінка загрози, тобто те, як особистість тлумачить потенційно небезпечний стимул. У своїй спільній концепції Р.Лазарус і С. Фолкман визначали копінг як процес, спрямований на збереження та зміцнення загального благополуччя людини, підтримання її фізичного та психічного здоров'я, а також задоволення якістю соціальних взаємин. [35].

Одним важливих обмежень процесуальної моделі копінгу є акцент на реактивному характері копінгу, коли стратегія вибирається лише у відповідь на вже існуючий стрес. Такий підхід не враховував проактивний копінг, що став предметом досліджень, в роботах Е. Грінглас, Е. Шварцер, де копінг розглядається як процес, спрямований на завчасну підготовку до можливих стресорів [23 с. 101]. Крім цього, процесуальна концепція не дозволяла достатньо чітко структурувати різновиди копінг-стратегій з урахуванням

специфіки ставлення людини до проблемної ситуації або власних емоцій. Це стало передумовою появи більш деталізованих класифікацій, зокрема запропонованих А. Біллінгс і Р. Мусом у 1981 році.[23]

Теоретичні підходи Р. Лазаруса отримали подальший розвиток у працях сучасних дослідників: Дж. Голагана, К. Шафера та Р. Муса [32, 33]. У своїх роботах вони запропонували узагальнену концептуальну модель процесу копіngu, у якій систематизували ключові положення, сформульовані Р. Лазарусом. Учені представили ці ідеї у вигляді п'яти взаємопов'язаних структурних компонентів, що відображають цілісну логіку процесу подолання стресу.

У запропонованій Дж. Голаганом, К. Шафером та Р. Мусом моделі перший структурний компонент — «Навколишнє середовище» — охоплює тривалі життєві стресори, а також зовнішні соціальні ресурси, що підтримують процес подолання. До них належить допомога з боку сім'ї, друзів, партнерів, а також різних спільнот або організацій.

Другий компонент — «Особистість» — включає соціодемографічні характеристики та внутрішні ресурси індивіда, такі як упевненість у собі, самооцінка, відчуття особистої ефективності та інші психологічні якості, пов'язані з його індивідуальними рисами. Перші два блоки визначають специфіку життєвих обставин і труднощів, з якими стикається людина (третій блок). Взаємодія особистісних і середовищних чинників впливає на психічне й соматичне здоров'я та загальне благополуччя (п'ятий блок), як прямо, так і опосередковано — через процеси когнітивної оцінки ситуації та вибір копінг-стратегій (четвертий блок). Модель передбачає наявність двобічних зв'язків між усіма складниками, що підкреслює циклічність і взаємозумовленість процесу подолання.[33]

Ще одним важливим чинником, що сприяв подальшому розвитку теорії копіngu, стало прагнення дослідників з'ясувати культурні та індивідуальні особливості поведінки подолання, які не були враховані в її первинних моделях. Сьюзан Фолкман разом із колегами акцентувала увагу на

необхідності розширення концепції копіngu шляхом включення контекстуальних змінних — зокрема культурних норм, соціальних зв'язків та доступних ресурсів [27, с. 248–250]. Такий підхід заклав основу для формування інтегративних моделей, що охоплюють не лише когнітивні та емоційні аспекти, а й ширше розглядають роль середовища у виборі стратегій подолання [27, с. 1–26].

У цьому контексті канадські психологи Ендрю Ендлер та Девід Паркер запропонували одну з найбільш відомих типологій копінг-поведінки, виокремивши три ключові стилі: проблемно-орієнтований копінг, який передбачає активні дії, спрямовані на вирішення ситуації; емоційно-орієнтований копінг, що зосереджується на регулюванні власних емоцій;

унікальний копінг, спрямований на відхід від проблеми або переключення уваги на інші види діяльності [46].

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися в трьох сферах: поведінковій, когнітивній і емоційній. [46]

Проблемно-орієнтований стиль включає попередній аналіз проблеми, фокусування на ній та пошук можливих способів вирішення. Характерно прагнення краще розподіляти час, визначати особисті пріоритети, звертатися до власного досвіду, контролювати ситуацію та практично реалізовувати свої плани. Орієнтація на необхідність вирішення проблеми є ключовою.

Емоційно-орієнтований стиль виявляється внутрішньою або зовнішньою агресією, фіксацією на власній безпорадності та неможливості впоратися із ситуацією, зосередженням на недоліках, роздратуванням або апатією, переживанням сильної нервової напруги й емоційного шоку.

Орієнтований на уникнення може проявлятися у двох формах: відволікання від проблеми – пошук задоволення у речах, які не стосуються

стресової ситуації: покупки, улюблена їжа, книги, перегляд телевізора, прогулянки тощо; бажання побути наодинці або, навпаки, постійно перебувати серед людей.

У сучасній психології існує декілька підходів до визначення копінгу:

Процесуально-когнітивний підхід (Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман)[35]:

- Копінг розглядається як когнітивно-емоційний і поведінковий спосіб подолання зовнішніх і внутрішніх стресових ситуацій.
- Підкреслюється динамічний взаємозв'язок особистості і середовища: людина не лише пасивно реагує на стрес, а активно оцінює ризики, ресурси та адаптується до ситуації.
- Копінг трактується як процес, що постійно змінюється залежно від конкретних обставин та індивідуальних можливостей особистості.

Особистісно-орієнтований підхід (Ненсі Хан, Еліс Біллінгс, Річард Муз) [23, 45]:

- Копінг визначається як особливий вид психологічної діяльності, що має на меті забезпечення емоційної та когнітивної стабільності.
- Акцентується адаптивна функція особистості: копінг розглядається як процес саморегуляції, що включає поведінкові та когнітивні зусилля для подолання стресу.
- Увага до когнітивних та поведінкових зусиль дозволяє розглядати копінг не лише як реакцію на ситуацію, але й як механізм формування нових підходів до подолання труднощів, що змінюються залежно від особистих і соціальних умов.

Проактивний підхід (Єва Грінглас, Ральф Шварцер) [28, с. 73-96]:

- Копінг розглядається як проактивна поведінка, спрямована на розвиток ресурсів для запобігання майбутнім стресорам.

- Фокус на превентивних стратегіях дозволяє використовувати копінг для збереження психологічного та емоційного ресурсу.
- Особлива увага приділяється формуванню ресурсів для майбутніх викликів: розвиток навичок, підвищення стресостійкості та створення підтримкових соціальних мереж.

Інтегративний підхід (Сьюзен Фолкман, Джун Московіц), [27, с. 248-267]:

- Копінг трактують як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.
- Врахування контексту та культурних особливостей дозволяє розширити розуміння копіngu, адже різні культурні середовища пропонують різні способи подолання стресу.
- Підкреслюється важливість пошуку сенсу та переосмислення стресової ситуації. Усвідомлений пошук позитивних аспектів навіть у складних обставинах сприяє зниженню рівня стресу та відновленню психологічного благополуччя.

Вітчизняні автори (І.І. Гуменюк, О.В. Долинська) [21]

- Наголошують на необхідності інтеграції когнітивного, емоційного та духовного компонентів копіngu у ситуаціях тривалого стресу, спричиненого війною.

Таким чином, розвиток теорії копіngu відображає еволюцію у розумінні цього феномену: від реактивних моделей до багатовимірних та проактивних стратегій, що враховують як індивідуальні ресурси, так і соціокультурні фактори. У контексті теорії копіngu поведінка розглядається не лише як реакція на зовнішні виклики, а як динамічний процес, що змінюється відповідно до ситуаційних умов і доступних ресурсів. Особистість постійно оцінює ситуацію та адаптує свою поведінку до обставин і власних можливостей. Копінг-поведінка тісно пов'язана з емоційною сферою особистості, оскільки переважання певних емоцій визначає вибір

конкретного способу реагування на життєві труднощі. Емоційна сфера виступає ключовим компонентом емоційно-орієнтованого подолання стресу, тоді як рівень емоційної регуляції особистості безпосередньо впливає на здатність застосовувати раціональні, проблемно-орієнтовані стратегії. Формування копінг-поведінки визначається поєднанням особистісних та ситуаційних факторів. До особистісних належать емоційна стабільність, оптимізм і самооцінка, які можуть модулювати як інтенсивність стресової реакції, так і вибір конкретних стратегій подолання (Карвер, Шейєр і Вейнтрауб) [25, с. 267-283]. Ситуаційні чинники, такі як складність і тривалість стресора, а також наявність ресурсів підтримки, визначають специфіку копінг-поведінки та спрямовують індивіда на адаптацію відповідно до його потреб у конкретний момент часу [25, с. 248-250].

Таким чином, копінг-поведінка є багатовимірним механізмом, який відображає складну взаємодію людини з навколишнім середовищем. Вона передбачає не лише реакцію на стресові ситуації, а й свідоме регулювання власної поведінки, спрямоване на підтримання емоційної рівноваги, психологічного комфорту та адаптацію до складних умов. Аналізуючи наявні підходи, можна виділити основні типи копіngu: орієнтований на оцінку, на проблему та на емоції. Копінг-поведінка включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, за допомогою яких людина захищає своє фізичне, особистісне та соціальне благополуччя і забезпечує успішну або частково успішну адаптацію до життєвих труднощів. У результаті копінг виступає ключовим механізмом підтримки психічного здоров'я та ефективного реагування на стрес.

1.2 Аналіз поняття копінг-стратегій та підходи до їх класифікації.

Аналізуючи копінг-стратегії, важливо розуміти, що їх вивчення пройшло шлях від простої класифікації до складної системи розуміння людської поведінки у стресі.

Копінг-стратегії зазвичай розуміють як довільні та свідомі дії.

Водночас, деякі дослідники трактують їх ширше, вважаючи, що копінг-стратегії включають всі форми регуляції емоційних станів, зокрема мимовільні процеси, які зумовлені відмінностями в темпераменті та поведінці особистості [10].

Згідно з дослідженнями Ч. Карвера і М. Шейєра, ефективність копіngu залежить не лише від обраної стратегії, а й від того, наскільки людина відчуває контроль над ситуацією. Коли особистість має високий рівень контролю, проблемно-орієнтовані стратегії допомагають значно знижувати стрес. У випадках обмеженого контролю емоційно-орієнтовані стратегії стають більш ефективними для подолання емоційної напруги. Ці висновки підтверджують також дослідження Б. Компаса та співавторів, які показали, що когнітивне переосмислення та емоційна підтримка є ключовими стратегіями за низького контролю над стресорами, тоді як активне вирішення проблем виявляється більш доречним у ситуаціях високого контролю [24, с. 95-96].

Загальноприйнятим є поділ копінг-стратегій на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (деадаптивні). Конструктивні копінг-стратегії характеризуються активним розв'язанням виниклої проблеми, тим часом деструктивні – частковим зняттям внутрішньої напруги [16].

Проблемно-сфокусована копінг-стратегія передбачає спрямування зусиль на вирішення ситуації чи зміну одного з її елементів. До цієї групи відносять планове розв'язання проблеми, пошук інформації й конфронтацію [7]. Вирішення проблеми характеризується послідовним аналізом ситуації, а також ймовірною поведінкою під час цієї ж ситуації, з урахуванням минулого досвіду та існуючих ресурсів [17]. Стратегія пошуку інформації – детальний аналіз проблемної ситуації (наприклад, можливі способи її вирішення). Конфронтація, як копінг-стратегія, являє собою досить інтенсивні зусилля задля зміни ситуації, певний рівень агресії та готовність людини йти на ризик [6]. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії виникають як реакція на стресові

ситуації та не завжди пов'язані з конкретними діями. Вони спрямовані на зменшення емоційної напруги і можуть проявлятися у різних формах, таких як уникання думок про проблему, звернення до близького оточення для обговорення власних переживань або прояви адиктивної поведінки [7]. До основних стратегій цього типу належать дистанціювання, самоконтроль, самозвинувачення, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка проблемної ситуації. Дистанціювання передбачає спроби впоратися з негативними переживаннями через знецінення значущості проблеми, що реалізується через перемикання уваги або витіснення небажаних думок. Самоконтроль полягає у стримуванні емоцій та зменшенні їхнього впливу на сприйняття ситуації, одночасно передбачаючи контроль за власною поведінкою і певну вимогливість до себе [16]. Самозвинувачення проявляється як самокритика власних думок, почуттів і вчинків, а в деяких випадках – у формі агресії проти себе [4]. Пошук соціальної підтримки реалізується через звернення до оточення для отримання допомоги або порад від рідних, друзів і близьких людей [17]. Позитивна переоцінка проблемної ситуації передбачає спроби впоратися з негативними емоціями через конструктивне переосмислення події, сприйняття її як можливості для особистісного розвитку та включає прагнення до філософського аналізу проблеми [16].

У численних емпіричних дослідженнях підтверджується, що адаптивні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню емоційної стійкості. Так, Грінглас Е., Голдштейн К., Броклін П. показали, що проактивний копінг, який передбачає підготовку до потенційних стресових ситуацій, ефективно знижує стрес і збільшує здатність людини справлятися з майбутніми викликами [28, с. 604]. Водночас Грінглас Е. підкреслює, що проактивні стратегії дозволяють не лише реагувати на стрес, а й запобігати його накопиченню, зменшуючи залежність від реактивних форм копіngu.

Фолкман С. і Московіц Дж. показали, що стратегія позитивного переосмислення допомагає зменшити негативні емоційні реакції та сприяє швидшому відновленню після кризових подій [27, с. 252]. Дослідники відзначають, що такі стратегії особливо ефективні, коли змінити зовнішні обставини неможливо, оскільки вони знижують ризик тривалих психологічних проблем, зокрема депресії та тривоги.

Скіннер А., Ціммер-Гембек М. наголошують, що копінг-стратегії не існують ізольовано, а є частиною загальної системи адаптації людини. Вони запропонували розглядати копінг у рамках «сімей копіngu» (families of coping), де різні стратегії групуються за функціями та цілями [42, с. 125-130].

Гобфолл С. у своїй теорії збереження ресурсів зазначає, що вибір копінг-стратегії залежить не лише від конкретної ситуації, а й від наявних ресурсів та їхньої суб'єктивної цінності для людини [30, с. 513-524]. Це пояснює, чому одна й та сама стратегія може бути ефективною для однієї людини та неефективною для іншої. Карвер Ч. відзначає, що копінг-стратегії – це не просто набір реакцій на стрес, а складна система взаємодії людини із ситуацією.[24]

Існують два основні підходи до вивчення копіngu: інтраіндивідуальний та інтеріндивідуальний (Паркер П., Ендлер Н.) [46].

Інтраіндивідуальний підхід досліджує поведінкові та когнітивні стратегії одного індивіда в різних ситуаціях, тобто є ситуаційно-специфічним і зосереджує увагу на зміні копіngu як реакції на певний тип стресора.

Інтеріндивідуальний підхід, навпаки, вимірює копінг-стратегії як трансситуативні, тобто такі, що використовуються у різних ситуаціях, і називаються базовими або диспозиційними (Паркер П., Ендлер Н., Карвер Ч., Шейєр М., Вейнтрауб Дж.). Хоча найчастіше дослідження проводять із застосуванням інтеріндивідуального підходу, важливо враховувати особливості конкретної ситуації.

Ендлер Н. під час аналізу інструментів базових копінг-стратегій (зокрема CSI, WCQ Лазаруса, CISS, опитник Перліна) зосереджувався саме на інтеріндивідуальному підході, тоді як деякі дослідники (Карвер Ч., Шейер М., Вейнтрауб Дж.) застосовували інтраіндивідуальний підхід, прохаючи респондентів перед опитуванням згадати недавню стресову подію та коротко її описати [25]. Лазарус Р. також підкреслював ситуаційну специфічність копіngu, хоча питання про певний домен або подію він не включав до опитника. Амірхан А. зазначав, що ефективність стратегій може залежати від конкретної ситуації, що узгоджується з інтраіндивідуальним підходом [49].

Карвер Ч. зі своїми колегами розробив опитувальник COPE, а пізніше його скорочену версію Brief-COPE, спираючись на власні дослідження та практичний досвід роботи з людьми у стресових ситуаціях [22, с. 92-93].

Вони показали, що «копінг» - це не просто набір реакцій на стрес, а складна система, яка включає:

- оцінку ситуації
- аналіз доступних ресурсів
- вибір конкретних стратегій поведінки
- оцінку результатів своїх дій

Карвер Ч. зі співавторами розширили розуміння копінг-стратегій, виділивши в своєму опитувальнику Brief-COPE такі шкали як[22]: активний копінг, ланування, пошук емоційної підтримки, пошук інструментальної підтримки, позитивне переформулювання, прийняття, гумор, релігія, самозвинувачення, заперечення, поведінковий відхід від проблеми, хімічна регуляція емоційного стану, дистанціювання, емоційне розвантаження.

Вагомий внесок у розвиток вітчизняних досліджень копінгової поведінки зробили О. Л. Вернік, Т. О. Яблонська та Г. Гайворонський [21], які зробили адаптацію методики Brief-COPE до українського соціокультурного контексту. Завдяки цій роботі українська психологічна наука отримала

надійний та валідизований інструмент для дослідження копінг-стратегій із врахуванням культурних, соціальних і мовних особливостей нашого суспільства

Такий деталізований підхід дозволяє глибше оцінити індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Дослідження копінг-поведінки дружин військовослужбовців показують, що навіть за однакових стресових обставин жінки можуть обирати різні емоційно-орієнтовані стратегії: одна залучає соціальну підтримку, а інша – уникає проблеми або заперечує її. Це підкреслює необхідність врахування особистісних і ситуаційних чинників при аналізі ефективності копінгу в умовах військового життя.

Вибір копінг-стратегій людиною зумовлюється низкою чинників: віком, статтю, індивідуальними особливостями, зокрема особливостями «Я-концепції» самої людини. Людина обирає ті копінг-стратегії, які найкраще відповідають її уявленню про себе, її соціальному статусу, духовним та вольовим характеристикам, а також – фізичним можливостям [19]. Варто зазначити, що копінг-стратегії можуть змінюватися упродовж всього життя особистості – про позитивний перебіг копінг-стратегій стверджують при наявному переважанні кількості їх конструктивних форм над деструктивними [14]. Як підкреслює, Лазагус Р. «жодна стратегія не може вважатися кращою за іншу. Ефективність, доречність стратегії визначається лише її результативністю в конкретний момент часу та в довгостроковій перспективі» [33].

Під час війни копінг-стратегії набувають особливого значення як засоби для подолання стресу і пристосування до загроз та складних умов.

Серед основних стратегій подолання у цьому контексті виділяють:

1) соціальну підтримку – спілкування з близькими, друзями, психологами може знизити відчуття певної ізольованості та покращити емоційний стан;

2) активне планування дій – створення чіткого плану та його реалізація допомагає посилити відчуття контролю над обставинами й знизити рівень стресу;

3) фізичну активність – регулярні фізичні вправи чи заняття спортом сприяють зниженню проявів стресу, підвищенню загального настрою людини і дають їй можливість відпочити від негативних переживань;

4) релаксацію та медитацію – подібні практики зменшують внутрішню напругу людини та допомагають їй сфокусуватися на поточному моменті;

5) пошук позитивних моментів – акцент на хороших сторонах життя і щоденних приємних дрібницях сприяє збереженню оптимізму та підвищенню психологічної стійкості;

Зазначені копінг-стратегії допомагають долати стрес, утримувати психологічну рівновагу і посилювати стійкість у складних обставинах війни [13].

Підсумовуючи все зазначене, можна сказати, що подолання стресу здійснюється через застосування різних копінг-стратегій, які спираються на особистісні ресурси та ресурси середовища. Отримані дані стали основою для розробки тренінгу для формування ефективної копінг-поведінки в кризових ситуаціях та оптимізації копінг стратегій дружин військовослужбовців.

1.3. Ресурсний підхід до проблеми копінг-поведінки дружин військовослужбовців в умовах війни.

У реаліях повномасштабної війни в Україні особливої значущості набувають питання, пов'язані з психологічним функціонуванням, адаптацією особистості та виробленням ефективних стратегій подолання у ситуаціях, що супроводжуються невизначеністю, тривогою та стресом. Сучасні виклики

зумовлюють необхідність дослідження механізмів, які забезпечують здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, пристосовуватися до нових умов існування та відновлювати життєві ресурси в умовах кризових подій.

Проблема адаптації особистості до травматичних життєвих обставин (втрата близької людини, тяжка хвороба, тривала розлука з родиною, вимушене переселення, участь у бойових діях тощо) потребує особливої уваги.

Копінг-ресурси є фундаментальними складовими системи адаптації особистості, надаючи індивіду внутрішні та зовнішні засоби для подолання стресових ситуацій. Вони підтримують психологічну стійкість, забезпечуючи можливість реалізації різних копінг-стратегій, спрямованих на зменшення впливу стресу. У дослідженнях стресостійкості ресурси визначають як «умови, що посилюють адаптивний потенціал особистості, дозволяючи зберігати психологічне благополуччя навіть за несприятливих обставин» (Гобфолл С., [30, с. 515]). Крім того, копінг-ресурси виконують роль свого роду резервуара, до якого людина звертається у кризових ситуаціях, використовуючи доступні особистісні, соціальні або матеріальні засоби для зменшення впливу стресових факторів [31, с. 60].

Ресурсний підхід до проблеми «долаючої поведінки» полягає у розподілі ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів», що забезпечує адаптацію та збереження здоров'я у складних та напружених ситуаціях. До ресурсів зараховують наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини. Як що до копінг-ресурсів, то під ними розуміються відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики людей, що забезпечують психологічну основу для подолання стресу, і сприяють розвитку копінг-стратегій. Згідно з теорією збереження ресурсів Гобфолла С., особистість прагне захищати та примножувати ресурси, які є важливими для подолання стресу [30, с. 516]. У межах цієї

теорії рівень стресу прямо впливає на ресурсомісткість обраних копінг-стратегій: за високого стресу індивід інвестує значну частину своїх ресурсів у стратегії, спрямовані на захист або відновлення. Як зазначають Гобфолл С. та Широм Е. , тривалий або інтенсивний стрес може призводити до «дефіциту ресурсів», що змушує людину використовувати менш адаптивні стратегії, такі як уникнення або емоційна саморегуляція, через обмежені можливості для активного копінгу [31, с. 68].

На відміну від копінг-стратегій, які безпосередньо реагують на стресор, копінг-ресурси формують основу для вибору ефективної стратегії. Вони підтримують емоційну стабільність і зменшують ризик тривалого стресу, виступаючи не лише допоміжними засобами, а й активними складовими процесу адаптації, без яких копінг-поведінка була б менш ефективною.

Ресурсний підхід підкреслює існування процесу «розподілу ресурсів», що пояснює здатність деяких людей зберігати психологічне та фізичне здоров'я й адаптуватися до різних життєвих обставин. Теорії ресурсів також припускають, що існує комплекс ключових ресурсів, які організовують та спрямовують використання загального фонду ресурсів. Тобто «ключовий ресурс» визначається як головний засіб, що контролює та координує розподіл інших ресурсів [31].

До ресурсного підходу відносять праці дослідників, у яких раніше не простежувався зв'язок із вивченням копінг-поведінки. В межах цього підходу розглядають широкий спектр різних ресурсів, як (доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку соціального середовища), так і особистісних (навички та здібності індивіда). Гобфолл С. пропонує теорію збереження ресурсів, у межах якої виділяє два основні класи ресурсів: матеріальні та соціальні, а також ті, що пов'язані з цінностями. Так, за Селігманом М., ключовим ресурсом у подоланні стресу є оптимізм [47]. Інші дослідники виділяють «життєстійкість» як ресурс, що впливає на обрання копінг-стратегій. Конструкт самоєфективності, розроблений

Бандурою А., також розглядається як важливий ресурс, що визначає ефективність копінг-поведінки [1]. За Фрайденберг Е., саме самоефективність пов'язана з пізнавальними процесами, які стосуються внутрішніх переконань людини щодо власних можливостей та контролю над подіями. Такі переконання визначають здатність суб'єкта до «центральної» організації власних ресурсів і здатності залучати додаткові ресурси з довкілля [48].

Сучасне розуміння копінг-ресурсів базується на теорії збереження ресурсів Гобфолла С.. Згідно з цією теорією, ресурси є ключовим елементом копінг-процесу, що допомагають людині протистояти стресу через накопичення, збереження та ефективне використання різних типів ресурсів. Гобфолл С. класифікує копінг-ресурси на кілька категорій [30, с. 516-517].

Об'єктні ресурси: матеріальні об'єкти, що мають особисте або практичне значення (наприклад, житло, особисті речі).

- Особистісні ресурси: індивідуальні якості та навички, такі як впевненість у собі, емоційна стабільність, витривалість. Ці ресурси особливо важливі, оскільки саме вони визначають, наскільки ефективно людина може реагувати на стрес.
- Умовні ресурси: соціальні і культурні аспекти, такі як соціальна підтримка, статус або роль у суспільстві. Вони впливають на можливості доступу до інших ресурсів і визначають здатність отримувати підтримку від оточуючих.
- Енергетичні ресурси: фактори, що сприяють відновленню та підтримці фізичних та психологічних сил (наприклад, фінансові ресурси, час, енергія).

Хобфолл С., зазначає що втрата ресурсів є значущим джерелом стресу, адже людина відчуває себе вразливою, якщо не має доступу до важливих для неї ресурсів [31с. 65-66]. Теорія збереження ресурсів акцентує увагу не лише на накопиченні, а й на збереженні ресурсів, оскільки їхній дефіцит може

спричинити емоційне виснаження та підвищити рівень тривожності. У цьому сенсі ресурси виступають не лише як засоби подолання стресу, але й як цінність, що слугує фундаментом для формування стресостійкості.

У сучасному науковому дискурсі посилюється увага до культурних ресурсів, які забезпечують людині опору в кризових ситуаціях. До таких ресурсів належать національні традиції, релігійні переконання, звичаї та обряди, що сприяють збереженню емоційної стійкості.

Важливу роль у процесах подолання стресу відіграють і соціальні ресурси, насамперед мережі міжособистісної підтримки. Наявність близьких людей, здатних надати допомогу чи пораду, посилює емоційну стабільність особистості, створює відчуття захищеності та соціальної включеності [2, с. 48]. Результати досліджень демонструють, що доступність соціальних контактів має суттєве значення, сприяючи більш ефективній адаптації до життєвих викликів і змін.

У випадку дружин військовослужбовців ресурси можуть виступати потужним фактором стійкості, допомагаючи зберегти спокій і психологічну цілісність. Наприклад, культурні ресурси, обряди, релігія, хоббі допомагають людині адаптуватись до нових реалій життя і відволіктися від щоденних проблем і труднощів. Соціальні ресурси, такі як мережі взаємодопомоги, волонтерські організації, підтримують емоційний стан, підвищують почуття стабільності.

Дослідження серед уразливих груп населення підтверджують прямий зв'язок між наявністю копінг-ресурсів і зниженням рівня психологічного стресу. Достатній рівень ресурсів сприяє зменшенню ризику розвитку депресивних станів, підвищує емоційну стійкість та полегшує процес адаптації до складних життєвих умов. Навпаки, нестача ресурсів значно ускладнює адаптацію, підвищує тривожність і може призводити до емоційного виснаження. Тому розвиток та підтримка ресурсної бази є

важливою складовою роботи психологів і соціальних працівників із групами, що перебувають у стані підвищеного стресу

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

1. Копінг-поведінка є складним і багатогранним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій.

Така багатогранність відображає складність та динамічність копіngu як процесу, що забезпечує адаптацію особистості до стресових ситуацій та труднощів. У її основі лежать когнітивно-емоційні механізми, які дозволяють людині оцінити загрозу, мобілізують доступні ресурси та дозволяють обрати відповідну стратегію реагування. Згідно з концепцією Р. Лазаруса та С. Фолькмана копінг розглядається не лише як реакція на стрес, а як інтегрований процес, що враховує індивідуальні та зовнішні фактори.

Наприклад, когнітивна складова копіngu передбачає двоетапну оцінку ситуації: первинну (визначення рівня загрози), та вторинну (аналіз доступних ресурсів). Емоційна складова відповідає за регуляцію внутрішнього стану, зменшуючи тривогу чи активуючи пошук підтримки. Поведінкова складова реалізує обрані стратегії: активне подолання, звернення по допомогу або уникання стресора.

2. Копінг-стратегії дружин військовослужбовців мають унікальні риси, зумовлені кризовим характером їх становища та досвіду.

В умовах перебування чоловіка на фронті та тривалій його відсутності, дружини використовують як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії. Адаптивні стратегії, такі як активне подолання, планування чи пошук підтримки, допомагають знижувати рівень стресу. Натомість дезадаптивні стратегії, наприклад, уникання чи заперечення, можуть тимчасово полегшувати стан, але підвищують ризик емоційного виснаження та ізоляції.

Усвідомлення цих особливостей дозволяє розробляти ефективні програми підтримки.

3. Копінг-ресурси дружин військовослужбовців виступають важливою основою їхньої психологічної стійкості та адаптації в умовах війни. До ключових ресурсів належать внутрішні (оптимізм, самоконтроль, віра у власні сили) та зовнішні (соціальна підтримка, родина, спільнота) чинники, які допомагають ефективно долати стрес, зберігати емоційну рівновагу й підтримувати функціонування сім'ї у складних життєвих обставинах.

Волонтерська діяльність, громадські ініціативи, релігійна підтримка та онлайн-спільноти сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню почуття захищеності та відновленню внутрішнього балансу. Вони доповнюють індивідуальні копінг-стратегії, формуючи цілісну систему психологічної підтримки, що допомагає зберегти ментальне здоров'я та соціальну активність у кризових умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Для вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки дружин військовослужбовців було проведено емпіричне дослідження, яке охопило 30 жінок.

Соціально-демографічні характеристики вибірки.

Усі респондентки дослідження були жінками. Середній вік респонденток склав 40,5 років (мінімальний – 28 років, максимальний – 53 роки). Учасниці були розподілені за віковими категоріями наступним чином:

- 28–30 років – 13,3%,
- 31–40 років – 23,3%,
- 41–50 років – 36,7%,
- 51–53 роки – 26,7%.

Щодо сімейного стану, вибірка поділилася наступним чином:

- 83.33% респонденток перебувають у шлюбі,
- 16.67% перебувають у цивільному шлюбі.

Наявність дітей була також важливим аспектом дослідження, оскільки відповідальність за сім'ю може значно впливати на копінг-стратегії. Більшість жінок (96%) мають дітей, тоді як 4% бездітні.

Вибір лише тих респондентів, чоловіки яких перебувають на фронті, був зумовлений необхідністю дослідити копінг-поведінку в умовах раптової зміни життєвих обставин, що викликані війною. Такий підхід дозволяє вивчити специфічні особливості адаптації та переживання стресу серед жінок, чоловіки яких перебувають на фронті.

Етичні аспекти

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм, затверджених у психологічних дослідженнях. Учасниці були детально ознайомлені з метою, завданнями та принципом анонімності дослідження. Усі респондентки надали згоду на участь і мали право відмовитися від подальшого заповнення анкет на будь-якому етапі.

У процесі емпіричного дослідження було використано дві психодіагностичні методики:

1. Скорочений опитувальник копінг-стратегій «Brief COPE», розроблений Ч. Карвером, в українській адаптації Т. Яблонської, О. Верник, Н. Гайворонської.
2. Опитувальник способів подолання стресу «Ways of Coping Questionnaire (WCQ)», автори — Р. Лазарус та С. Фолкман, у відповідній українській адаптації.

Скорочений опитувальник копінг-стратегій «Brif-COPE»

Brief-COPE (скорочений опитувальник для оцінки копінг-стратегій) був створений Ч. Карвер у 1997 році та є одним із найвідоміших і найчастіше застосовуваних інструментів для дослідження стратегій подолання стресу. У 2023 році методика була адаптована до українських реалій дослідниками Т. Яблонською, О.Верником та Г.Гайворонським, що дозволило врахувати соціокультурну специфіку українського суспільства та забезпечити валідність опитувальника для використання у вітчизняних дослідженнях[21].

Цей опитувальник є ефективним засобом для вивчення того, як людина реагує на стресові ситуації, поєднуючи у своєму підході поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти копінгу. На відміну від інструментів, які зосереджуються лише на певному аспекті подолання стресу, Brief-COPE охоплює всі основні рівні копінгової поведінки, що дозволяє отримати більш комплексне уявлення про механізми адаптації особистості.

Методика включає 14 стратегій реагування на стрес, які відображають різні підходи до подолання труднощів. Вона функціонує як своєрідний «психологічний інструментарій», у якому можуть переважати різні способи дії — від активного вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки до позитивного переосмислення ситуації чи використання гумору як ресурсу емоційної стабілізації, планування та пошук підтримки, а у когось - уникнення та заперечення реальності.

Варто зазначити, що в межах опитувальника Brief-COPE не передбачено поділу копінг-стратегій на «правильні» чи «помилкові». Кожна з них може бути ефективною за певних умов і відповідати конкретній життєвій ситуації. Наприклад, уникнення іноді виконує захисну функцію, надаючи людині час для відновлення внутрішніх ресурсів. Натомість надмірна активність може мати протилежний ефект — призводити до емоційного виснаження та зниження здатності адекватно оцінювати ситуацію.

Шкали методики

Опитувальник охоплює три основні типи копінг-стратегій із наступними характеристиками:

1. Копінг, фокусований на проблемі:

Такі стратегії характеризуються активним прагненням вплинути на ситуацію та змінити її на краще. Високі бали вказують на психологічну стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати. До них належать:

2. Копінг, фокусований на емоціях:

Стратегії цього типу спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високий бал не завжди корелює із загальним психічним благополуччям, але відображає стиль емоційного подолання. Унікаючий копінг:

Стратегії цього типу характеризуються ухиленням від зіткнення зі стресором. Високі бали вказують на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на уникнення проблеми, тоді як низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання

Інтерпретація результатів (*див в додатку А*).

Методика «Копінг-тест» за Р. Лазарус – Опитувальник оцінює рівень напруженості восьми копінг-стратегій: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Уникання», «Планування рішення проблеми» та «Позитивна переоцінка».

- Конфронтаційний копінг характеризується активними, іноді агресивними діями, спрямованими на розв'язання проблеми, включаючи імпульсивність та прагнення відстояти власну думку.
- Дистанціювання передбачає свідоме відсторонення від стресових ситуацій або емоційних переживань, часто через їх знецінення.
- Самоконтроль – це здатність регулювати свої емоції, думки та поведінку у стресових ситуаціях, зокрема через стримування емоцій.
- Пошук соціальної підтримки включає звернення до близьких людей за емоційною підтримкою, порадами або турботою, що зменшує відчуття самотності та рівень стресу.
- Прийняття відповідальності означає визнання власної ролі у проблемі та активний пошук способів її виправлення.
- Уникання полягає у спробах швидко знизити емоційне напруження шляхом ігнорування або втечі від проблеми.
- Планування рішення проблеми передбачає розробку конкретних раціональних кроків для подолання стресової ситуації, аналіз можливих варіантів та оцінку їх ефективності.

- Позитивна переоцінка полягає у зміні ставлення до стресової ситуації з метою виявлення у ній можливостей для особистісного розвитку; може включати релігійні аспекти.

Опитувальник містить 52 твердження. Респондентам пропонується пригадати свої думки та дії у важких ситуаціях і оцінити частоту їх прояву за шкалою:

- 0 балів – «ніколи»
- 1 бал – «рідко»
- 2 бали – «іноді»
- 3 бали – «часто»

Рівень напруженості кожної копінг-стратегії визначається сумою балів за відповідні твердження:

- 0–6 балів – низький рівень напруженості, що свідчить про адаптивний копінг;
- 7–12 балів – пограничний рівень напруженості, що вказує на середній адаптаційний потенціал;
- 13 і більше балів – високий рівень напруженості, що сигналізує про виражену дезадаптацію.

Таким чином, опитувальник дозволяє оцінити ступінь активності та адаптивності різних копінг-стратегій у стресових ситуаціях [5].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-стратегій дружин військовослужбовців

Статистичний аналіз отриманих показників

Для обробки отриманих даних застосовано методи описової статистики, що дозволили оцінити розподіл показників за основними змінними. У дослідженні взяли участь 30 жінок, які відповідали критеріям включення. Середній вік респонденток становив 40,5 років ($\sigma = 9,35$),

мінімальний – 28 років, максимальний – 53 роки. Вікові групи були представлені рівномірно що забезпечило різноманітність досліджуваних груп.

Ключові копінг-стратегії

Аналіз показників копінг-стратегій, оцінених за методикою Brief-COPE, дозволив виявити наступне:

- Копінг, фокусований на проблемі мав середній бал 3,45 ($\sigma = 0,20$). Високі показники цього типу копіngu ($>3,8$) демонстрували 30% респонденток, що свідчить про їхню орієнтацію на активне вирішення проблем. Найнижчий бал за цією шкалою становив 3,1.
- Копінг, фокусований на емоціях в середньому склав 3,35 ($\sigma = 0,20$). Значення у діапазоні від 3,1 до 3,6 відображають помірне використання стратегій емоційної регуляції.
- Уникаючий копінг показав середнє значення 2,21 ($\sigma = 0,28$), що вказує на відносно низький рівень ухилення від проблем серед вибірки. Найвищий бал за цією шкалою (2,6) продемонстрували 20% респонденток.

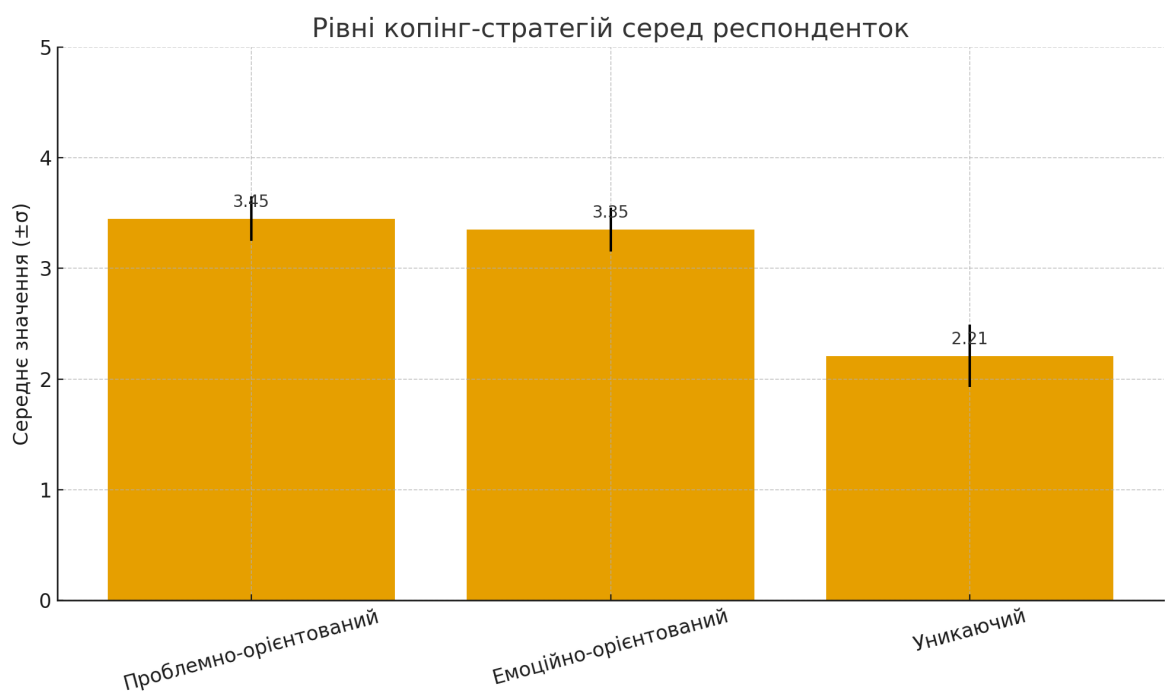


Рис 2.1. Середні показники копінг-стратегій за методикою Brief-COPE

Найвищий середній бал спостерігається за шкалою «Прийняття» – 3,56, що вказує на схильність респонденток до адаптації, прийняття стресових ситуацій без спроб уникнення або заперечення. Це свідчить про позитивну емоційну регуляцію.

Найнижчий бал — «Самозвинувачення» – 2,30, що вказує на низький рівень самокритики та внутрішнього конфлікту у стресових ситуаціях.

Кореляційний аналіз:

- Показник «Прийняття» має помірно сильний позитивний зв'язок з психологічним здоров'ям ($r = 0,45$, $p < 0,05$), що підтверджує його адаптивну роль.
- Показник «Самозвинувачення» пов'язаний з когнітивним стресом ($r = 0,21$), але зв'язок слабкий, що свідчить про помірну емоційну вразливість.

Проблемно-орієнтований копінг

- Найвищий показник має підшкала «Планування» – 3,74, що свідчить про активну орієнтацію на вирішення проблем, здатність до логічного мислення та стратегічної організації поведінки.
- Найнижчий бал за шкалою «Інструментальна підтримка» – 3,40, що демонструє дещо обмежене залучення зовнішніх ресурсів, зокрема звернення по допомогу.

Кореляційний аналіз:

- «Планування» позитивно пов'язане з фізичним здоров'ям ($r = 0,42$) та психологічним благополуччям ($r = 0,48$), що свідчить про ефективність даної стратегії у підтримці адаптації.

- «Інструментальна підтримка» має помірний зв'язок із соціальними відносинами ($r = 0,29$), що говорить про часткову залежність ефективності цієї стратегії від соціального контексту.

Уникаючий копінг

- Найвищий бал у цій категорії знову продемонструвала підшкала «Самозвинувачення» – 2,45, що може свідчити про емоційне реагування у формі самоосуду в умовах стресу.
- Найнижчий бал за шкалою «Уникнення» – 2,05, що свідчить про низьку частоту вживання стратегій ухилення від проблемних ситуацій.

Кореляційний аналіз:

- «Самозвинувачення» має сильний позитивний зв'язок з емоційним стресом ($r = 0,53$), що свідчить про його дезадаптивну природу.
- «Уникнення» продемонструвало слабкий позитивний зв'язок із поведінковим стресом ($r = 0,27$), тобто дана стратегія використовується лише в окремих випадках і не є ефективною.

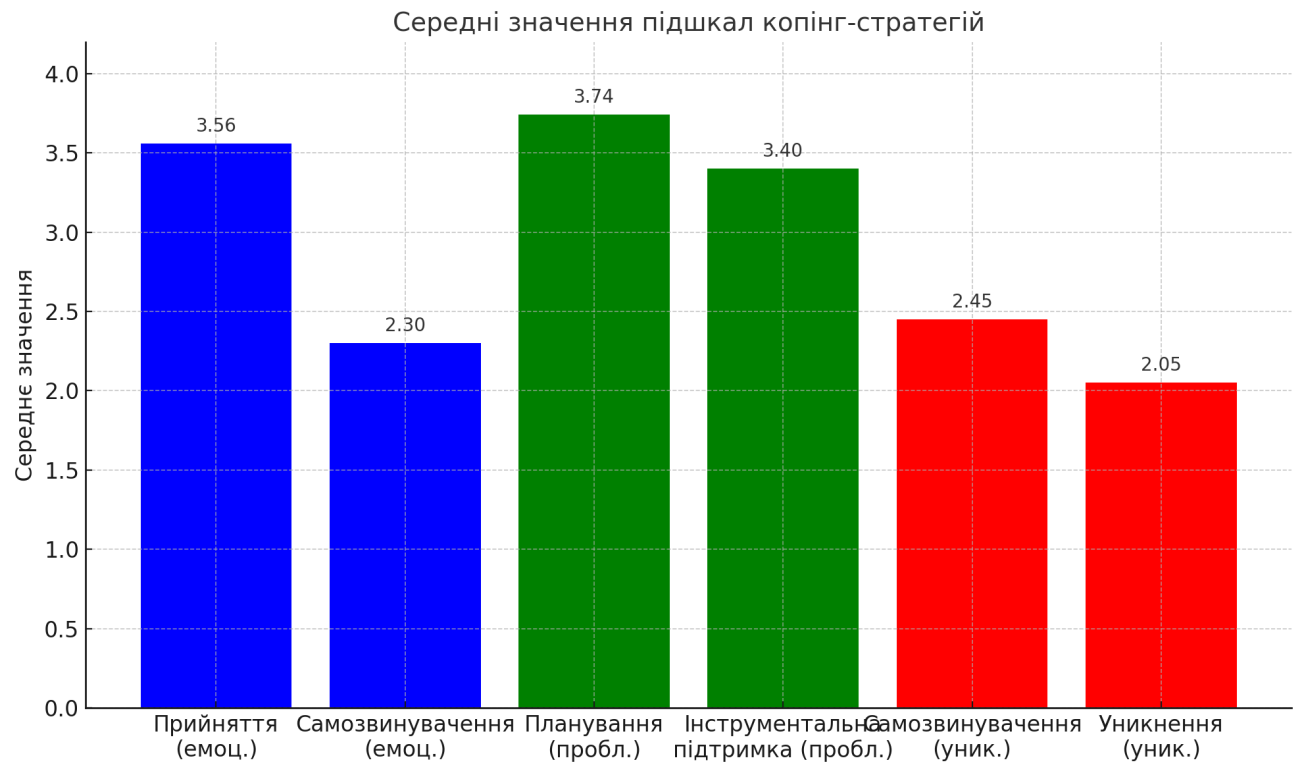


Рис 2.2 Найвищі та найнижчі середні значення для підшкал копінг-стратегій застосованих респондентками.

Методика «Копінг-тест» за Р. Лазарус

Таблиця 2.1.

Середні показники копінг-стратегій за методикою Р. Лазарус серед дружин військовослужбовців

Вид копінг-стратегії	Середнє значення
Конфронтаційний копінг	8,90
Дистанціювання	7,53
Самоконтроль	12,93
Пошук соціальної підтримки	11,15
Прийняття відповідальності	7,17
Уникання	10,12

Планування рішення проблеми	12,56
Позитивна переоцінка	11,52

У процесі аналізу емпіричних даних було встановлено, що найчастіше дружини військовослужбовців застосовують такі копінг-стратегії, як самоконтроль, уникання, позитивна переоцінка, планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки.

Переважаання копіngu самоконтролю можна пояснити прагненням жінок свідомо регулювати власні емоції та поведінку у складних або непередбачуваних обставинах. Для дружин військових це є способом зберегти внутрішню рівновагу, відчуття стабільності та забезпечити функціональність сім'ї під час відсутності чоловіка. Застосування самоконтролю допомагає підтримувати звичний ритм життя й виконувати щоденні обов'язки попри хронічний стрес і тривожність.

Поширення копінг-стратегії уникання свідчить про прагнення тимчасово відволіктися від травмувальних переживань, аби зменшити інтенсивність емоційного напруження. Для дружин військових це може виявлятися у переключенні уваги на інші сфери життя, що дозволяє зберегти психічні ресурси. Такий копінг виконує захисну функцію — дає можливість відновити емоційний баланс, перш ніж перейти до активного вирішення проблеми.

Копінг-стратегія позитивної переоцінки відображає здатність знаходити сенс і позитивні аспекти навіть у складних життєвих ситуаціях. Для дружин військовослужбовців це може бути способом зменшення тривоги за чоловіка, пошуку надії та підтримання віри в майбутнє. Позитивне переосмислення допомагає зберігати мотивацію, оптимізм і психологічне благополуччя.

Високі показники за копінгом планування вирішення проблеми свідчать про схильність учасниць активно шукати шляхи подолання труднощів. Дружини військових прагнуть організовано підходити до ситуації, визначати послідовні кроки для її вирішення. Планування дає їм відчуття контролю навіть у нестабільних умовах, підвищує впевненість у власних силах і сприяє адаптації.

Використання копінгу пошуку соціальної підтримки вказує на значення спілкування, взаємодії та емоційної допомоги з боку оточення. Для дружин військовослужбовців важливо мати коло людей, які розуміють і розділяють їхні переживання. Такі соціальні зв'язки знижують рівень ізоляції та тривоги, сприяють створенню спільнот взаємопідтримки серед жінок, які перебувають у подібних життєвих обставинах. Натомість копінг-стратегії прийняття відповідальності та дистанціювання застосовуються значно рідше. Це може свідчити про те, що вони є менш ефективними в умовах тривалого стресу. Їхнє використання здебільшого пов'язане з тимчасовим зниженням емоційного напруження та рівня тривоги, але не забезпечує глибокого опрацювання проблеми.

Таблиця 2.2.

Вираженість рівнів напруженості копінг-стратегій за методикою
Р.Лазаруса серед дружин військовослужбовців

Вид копінг-стратегії	Низький рівень напруженості		Середній рівень напруженості		Високий рівень напруженості	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Конфронтаційний копінг	6	18,0	20	66,7	4	13,3

Дистанціювання	15	50,0	8	26,7	7	23,3
Самоконтроль	-	-	7	23,3	23	76,7
Пошук соціальної підтримки	4	13,3	21	70,0	5	16,7
Прийняття відповідальності	18	60,0	12	40,0	-	-
Уникання	4	13,3	13	43,3	13	43,3
Планування вирішення проблеми	2	6,6	17	56,7	11	36,7
Позитивна переоцінка	3	10,0	13	43,3	14	46,7

У процесі аналізу емпіричних даних було встановлено, що більшість дружин військовослужбовців демонструють середній рівень напруженості конфронтаційного копіngu, що свідчить про їхню схильність до активного реагування на стресові ситуації та прагнення вирішити проблему шляхом безпосередніх дій. Водночас така стратегія може бути пов'язана з підвищеною конфліктністю, оскільки конфронтаційний копінг часто супроводжується наполегливим відстоюванням власної позиції, яке за певних умов набуває агресивного характеру.

Середній рівень напруженості копінг-стратегії дистанціювання свідчить про тенденцію уникати прямого протистояння труднощам. У цьому випадку дистанціювання може виявлятися у знеціненні значущості проблеми або зниженні мотивації до її вирішення. Такий спосіб подолання стресу часто має адаптивний характер у короткостроковій перспективі, проте за тривалого застосування може призводити до пасивності та емоційного відчуження.

Високі показники напруженості копінг-стратегії самоконтролю у більшості опитаних вказують на прагнення до надмірного контролю власних емоцій і поведінки не лише у проблемних ситуаціях, а й у повсякденному житті. Це може супроводжуватися зниженням емоційної чутливості, труднощами у встановленні близьких контактів і появою психологічного виснаження. Відсутність низьких показників самоконтролю серед учасниць може свідчити про дезадаптивний характер даної стратегії, оскільки надмірна регуляція емоцій часто стає чинником накопичення внутрішньої напруги.

Показники середнього рівня напруженості копіngu “пошук соціальної підтримки” відображають орієнтацію дружин військовослужбовців на зовнішні ресурси під час подолання труднощів. Зазвичай це проявляється у зверненні по допомогу, підтримку або співпереживання з боку оточення. Отримання соціальної підтримки допомагає знизити емоційне напруження, однак може свідчити про недостатню активність власних зусиль у вирішенні проблем.

Низький рівень напруженості копінг-стратегії прийняття відповідальності свідчить про адекватне усвідомлення особистої ролі у виникненні та вирішенні проблемної ситуації. Це може бути показником внутрішньої рівноваги, поміркованості та здатності раціонально оцінювати стресові події. Таким чином, можна зробити висновок, що дружини військовослужбовців, загалом, зберігають внутрішню стійкість та демонструють адаптивні механізми подолання труднощів.

Високий рівень напруженості копінг-стратегії уникання свідчить про схильність до ігнорування або заперечення проблеми. Це може бути наслідком емоційного виснаження, коли відсутні ресурси для активного подолання стресу. Застосування уникання, у свою чергу, виконує тимчасову захисну функцію, зменшуючи емоційне навантаження, але може призводити до затримки вирішення проблеми.

Копінг-стратегія планування вирішення проблеми переважно проявляється на середньому та високому рівнях. Це свідчить про схильність дружин військових до аналітичного осмислення ситуації, продумування послідовних кроків і прогнозування можливих наслідків. Високі показники цієї стратегії можуть також відображати схильність до надмірного аналізу, що за невдачі може викликати почуття провини або розчарування.

Позитивна переоцінка, що виявилася на середньому та високому рівнях напруженості, засвідчує прагнення учасниць переосмислити складну ситуацію, знаходячи в ній позитивні аспекти. Для дружин військовослужбовців така стратегія є важливою складовою психологічної адаптації, оскільки допомагає підтримувати оптимізм і віру в успішне подолання труднощів. Проте надмірна орієнтація лише на позитивні сторони подій може знижувати реалістичність оцінки ситуації.

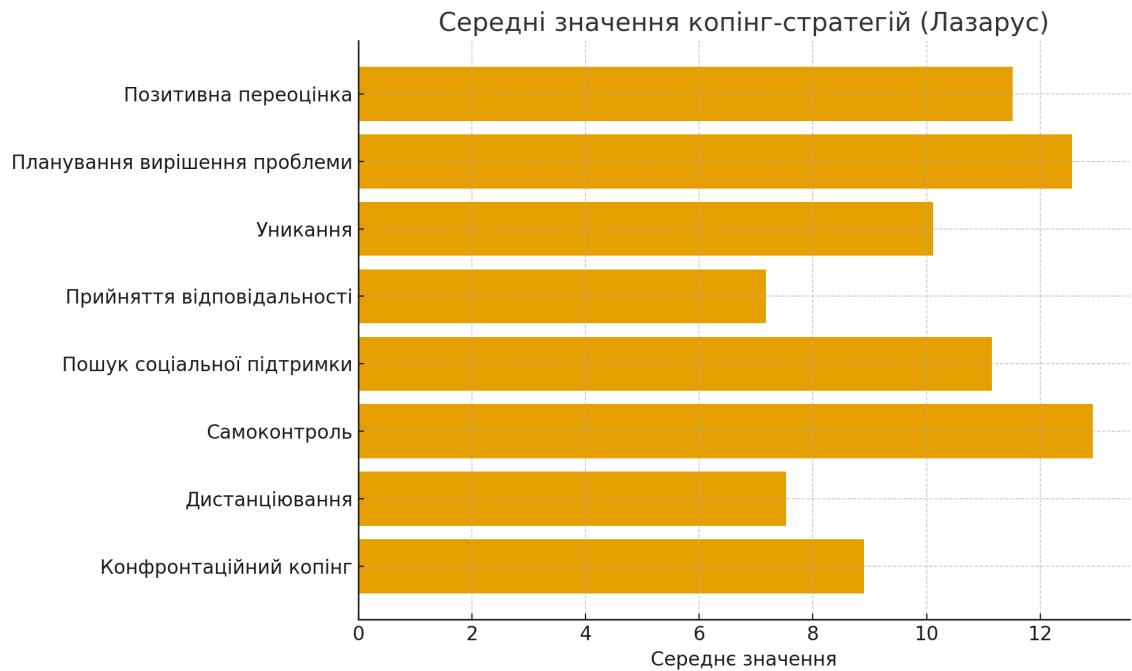


Рис.2.3. Показники середніх значень копінг-стратегій за Лазарусом.

Кореляція між копінг -стратегіями та статистичний аналіз отриманих результатів.

- 1) Витісненням та стратегією дистанціювання ($r=0,263$ при $p \leq 0,05$), пошуком соціальної підтримки ($r=-0,262$ при $p \leq 0,05$), позитивною переоцінкою ($r=-0,303$ при $p \leq 0,05$): чим частіше використовуватися витіснення, тим більше буде застосовуватися стратегія дистанціювання (уникання проблеми, її подальшого впливу, пригнічення небажаних думок чи почуттів); менше застосовуватиметься пошук соціальної підтримки (уникання проблемної ситуації зменшує необхідність отримання розуміння та емоційної підтримки збоку інших); менше використовуватиметься копінг позитивної переоцінки (витіснення проблеми знижує здатність переглянути її з позитивного боку);
- 2) Регресією та конфронтаційним копінгом ($r=0,663$ при $p \leq 0,01$), униканням ($r=0,372$ при $p \leq 0,01$), позитивною переоцінкою ($r=-0,352$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься регресія, тим більше застосовуватиметься і конфронтаційний копінг (активні та агресивні дії, що спрямовані на вирішення проблеми); більше використовуватиметься копінг уникання

(прагнення запобігти неприємним почуттям або ситуаціям); буде менше проявлятися позитивна переоцінка (відсутність розуміння ситуації з позитивного боку через повернення до більш ранніх форм прояву поведінки);

- 3) Заміщенням та конфронтаційним копінгом ($r=0,654$ при $p \leq 0,01$), униканням ($r=0,398$ при $p \leq 0,05$), плануванням рішення проблеми ($r=-0,261$ при $p \leq 0,05$), позитивною переоцінкою ($r=-0,383$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься механізм заміщення, тим більше – конфронтаційний копінг (агресивні та імпульсивні дії ускладних ситуаціях та у ході їх вирішення); більше застосовуватиметься уникання (уникання проблеми, якщо її рішення не приносить бажаного результату); менше використовуватиметься планування рішення проблеми (прояви імпульсивності зменшують здатність до пошуку рішень виниклих труднощів); рідше застосовуватиметься позитивна переоцінка (прагнення швидко подолати складні обставини знижує саморефлексію);
- 4) Запереченням та копінгом дистанціювання ($r=0,506$ при $p \leq 0,01$), пошуком соціальної підтримки ($r=0,280$ при $p \leq 0,05$), прийняттям відповідальності ($r=0,327$ при $p \leq 0,05$), униканням ($r=0,357$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься механізм заперечення, тим більше буде використовуватися копінг-стратегія дистанціювання (невизнання проблеми стає причиною емоційного віддалення від неї та відсутності мотивації її подолання); частіше застосовуватиметься пошук соціальної підтримки (прагнення підтвердити свою точку зору щодо відсутності проблеми за допомогою слів інших людей); частіше застосовуватиметься копінг прийняття відповідальності (можливий внутрішній конфлікт через розуміння на підсвідомому рівні своєї причетності до появи проблемної ситуації); більше використовуватиметься уникання (невизнання проблеми супроводжується бажанням уникнути їхніх негативних наслідків та відчуттям певного дискомфорту, який вона викликає);

- 5) Проекцією та копінгом дистанціювання ($r=0,266$ при $p \leq 0,05$), униканням ($r=0,352$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься механізм проекції, тим більше буде проявлятися тенденція до перенесення своєї відповідальності, неприйнятливих почуттів, думок на інших, а також спроби підтримувати позитивний образ свого «Я» у проблемній ситуації);
- 6) Реактивним утворенням та копінгом уникання ($r=0,258$ при $p \leq 0,05$): чим частіше застосовуватиметься реактивне утворення, тим частіше буде проявлятися прагнення уникнути конфліктних ситуацій, певних імпульсивних дій і неприємних відчуттів;
- 7) Раціоналізацією та самоконтролем ($r=0,285$ при $p \leq 0,05$), униканням ($r=0,318$ при $p \leq 0,05$): чим частіше застосовуватиметься механізм раціоналізації, тим буде більше прослідковуватися контроль власних емоцій та дій при подоланні труднощів; тим частіше будуть дії, які спрямовані на уникнення проблем через відчуття певного дискомфорту й захист від негативних емоційних переживань.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Порівняння результатів дослідження копінг-стратегій дружин військовослужбовців, отриманих за методиками “Ways of Coping Questionnaire” (Р. Лазарус, С. Фолкман) та Brief COPE (Ч. Карвер), дало змогу виявити як спільні тенденції, так і відмінності у структурі подолання стресових ситуацій.

Обидві методики засвідчили, що для більшості респонденток характерне домінування адаптивних форм копінгу, орієнтованих на активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Зокрема, за тестом Р. Лазаруса найвищі показники були отримані за шкалами “планування вирішення проблеми” та “пошук соціальної підтримки”, тоді як за методикою Brief COPE ці тенденції підтвердилися високими значеннями субшкал “активне подолання” і “емоційна підтримка”. Це свідчить про те, що дружини військовослужбовців прагнуть зберігати психологічну стійкість, мобілізуючи як власні ресурси, так і підтримку з боку близьких людей.

Водночас в обох опитувальниках зафіксовано помірні показники емоційно-орієнтованих стратегій, що виражається у схильності до саморефлексії, емоційного вираження та пошуку сенсу ситуації. Цей факт узгоджується з даними сучасних досліджень (С.Фолькман, 2011; О. Вернік, Т. Яблонська, Л. Гайворонський, 2023), які вказують на те, що емоційна регуляція відіграє важливу роль у подоланні стресу, зокрема в умовах воєнних подій.

Суттєва відмінність між двома інструментами полягає у ступені вираженості унікаючих стратегій. За методикою Лазаруса такі стратегії, як “дистанціювання” чи “уникнення”, виявилися більш поширеними, ніж відповідні шкали “заперечення” або “поведінкове відволікання” у Brief COPE. Це може пояснюватися тим, що тест Лазаруса більш чутливий до когнітивних аспектів копінгу, тоді як Brief COPE орієнтований на поведінкові прояви. Аналізуючи результати проведеного дослідження визначили, що

ключовою особливістю є прагнення дружин військових долати проблемні ситуації як за допомогою власних внутрішніх ресурсів, так і за участю інших людей, яка містить соціальну та емоційну підтримку.

Дослідження виявило тенденцію дружин військовослужбовців застосовувати захисно-долаючу поведінку у повсякденному житті, а, отже, це свідчить про їхню надмірну схильність до контролю та підвищену напруженість. Така поведінка може бути пов'язана з бажанням забезпечувати стабільність та передбачуваність у своєму житті, у ситуації війни.

Таким чином, копінг-стратегії є вагомим чинником для підтримання емоційної рівноваги та адаптації до складних життєвих обставин дружин військовослужбовців.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

З огляду на результати проведеного емпіричного дослідження, доцільно визначити основні напрями практичної роботи, спрямовані на оптимізацію використання ефективних копінг-стратегій серед дружин військовослужбовців. У цьому контексті одним із найбільш дієвих засобів є організація тренінгових занять, що забезпечують оптимізацію усвідомлення власного емоційного стану; удосконалення адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій; розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості.

3.1. Мета, структура та зміст тренінгу

Такі заходи сприятимуть не лише зменшенню напруженості дезадаптивних копінг-реакцій, а й підвищенню загальної ефективності особистісного функціонування та емоційного благополуччя дружин військовослужбовців.

Назва тренінгу: «Сила в мені».

Метою нашого тренінгу є оптимізація копінг-стратегій у дружин українських військовослужбовців через усвідомлення власних ресурсів, формування навичок емоційної саморегуляції та внутрішньої підтримки.

Завдання тренінгу:

- 1) Познайти учасниць тренінгу з основними поняттями, такими як «емоційна напруга», «внутрішні ресурси», «копінг-стратегії» та «стресостійкість»;
- 2) Сприяти усвідомленню власних емоційних станів і розумінню рівня їх інтенсивності;
- 3) Розвинути вміння виявляти та задіювати власні внутрішні ресурси у складних або кризових життєвих ситуаціях;

- 4) Ознайомити з основними видами копінг-стратегій і показати їхнє значення у подоланні кризових ситуацій;
- 5) Сформувати навички саморегуляції та самодопомоги, необхідні для збереження психологічної рівноваги під час стресових переживань

Використані методи: ознайомчі лекції, групове обговорення, арт-терапія, техніки КПТ, дихальні вправи, релаксаційні техніки

Організаційні моменти: тренінг розрахований на 5 занять, що тривають 120 хвилин та проводяться раз на тиждень на платформі Google Meet.

Розмір групи: 10-12 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1.

План першого заняття тренінгу

Назва: «Шлях до емоційної гармонії»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10:00 – 10:25	Вправа «Познайомимося?»	10
	Ознайомлення з правилами роботи групи	7
	Обговорення очікуваних результатів тренінгу	8
10:25 – 11:15	Вправа «Мої емоції сьогодні» (емоційна карта);	15
	Вправа «Медитація 5-4-3-2-1»	10
	Теоретична частина: міні-лекція «Що таке емоційна напруга і як вона проявляється»;	10
	Перерва	15

11:15 – 12:00	Вправа «Якщо я погода, то яка....»	25
	Рефлексивне коло	10
	Прощання. Вправа «Усмішка на екрані»	10
Загальна тривалість		120

Таблиця 3.2.

План другого заняття тренінгу

Назва: «Опора в собі»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10:00 – 10:50	Вправа-привітання «Який у мене настрій сьогодні?»	10
	Теоретична частина міні-лекція «Що допомагає мені справлятися?»	10
	Вправа «Дерево ресурсів»	20
	Вправа «Дихання 4-7-8»	10
10:50 – 12:00	Вправа «Мої ресурси: минуле, теперішнє, майбутнє»	20
	Перерва	10
	Вправа «Мандала відреагування»	20
	Рефлексивне коло	10
	Прощання. Вправа «Подяка»	10
Загальна тривалість		120

Таблиця 3.3

План третього заняття тренінгу

Назва: «Сила та стійкість, що живе в нас»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10:00 – 10:50	Вправа-привітання «Мій настрій»	10
	Теоретична частина	10
	Вправа «Мій стрес у кольорах»	20
	Вправа «Малюнок мого внутрішнього стану»	20
10:50 – 12:00	Вправа «Під променями спокою»»	10
	Перерва	10
	Вправа «Трамвай»	20
	Рефлексивне коло	10
	Прощання. Вправа «Слово на прощання»	10
Загальна тривалість		120

Таблиця 3.4.

План четвертого заняття тренінгу

Назва: «Копінг-стратегії: шлях до внутрішньої рівноваги»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.

10:00 – 10:55	Вправа-привітання «Комплімент»	10
	Теоретична частина	10
	Вправа «Сила вдячності»	15
	Вправа «Моє джерело сили»	15
	Вправа-руханка «Струси»	10
10:55 – 12:00	Перерва	15
	Вправа «Крок по-новому»	20
	Рефлексивне коло	15
	Прощання. Вправа «Тепле слово»	10
Загальна тривалість		120

Таблиця 3.5.

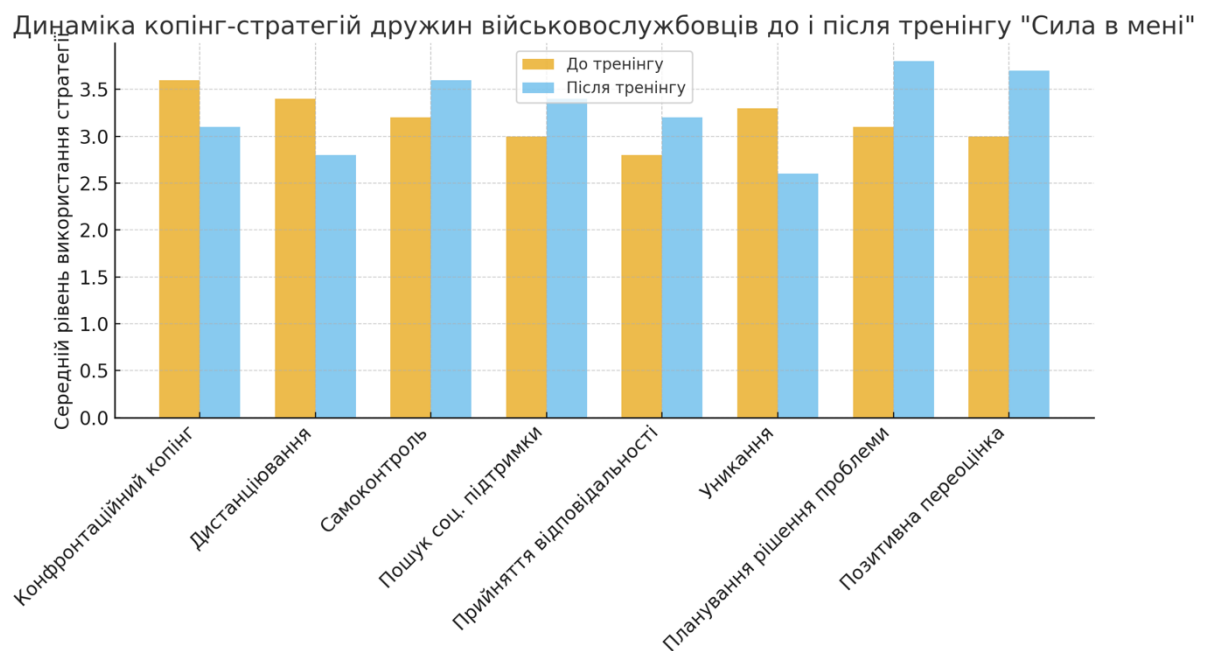
План п'ятого заняття тренінгу

Назва: «У гармонії з собою»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10:00 – 10:45	Вправа «Вітання настрою»	10
	Теоретична частина	20
	Вправа «Квадрат дихання»	5
	Вправа «Вправа А-а,а»	5
	Вправа «Стоп-усвідомлення-дія»	10

10:45 – 12:00	Перерва	15
	Вправа «Якорі спокою»	10
	Рефлексивне коло	10
	Відчуття після подорожі	10
	Прощання. Вправа «Валіза тренінгу». Завершення тренінгу	25
Загальна тривалість		120

3.2. Ефективність тренінгу «Сила в мені»

Результати апробації узгоджуються з концептуальними положеннями Ч. Карвер (1997), Р. Лазарус, С. Фолькман (1984), а також із сучасними українськими дослідженнями О. Вернік та ін. (2023), які підтверджують ефективність тренінгів у розвитку психологічної стійкості серед дружин військовослужбовців.



На графіку видно, що після проведення тренінг “Сила в мені” рівні конфронтаційного копінгу та дистанціювання помітно зменшилися, що свідчить про зниження конфліктності та унікальної поведінки.

- Підвищення рівня пошуку соціальної підтримки свідчить про готовність звертатися по допомогу та розширення соціальних контактів.
- Зниження показників уникання свідчить про зменшення дезадаптивних стратегій, пов’язаних з емоційним виснаженням та запереченням проблеми.
- Прийняття відповідальності зросло помірно, що свідчить про більш усвідомлене ставлення до власної ролі у вирішенні труднощів.

Також зросли показники самоконтролю, планування рішення проблеми та позитивної переоцінки, що демонструє перехід учасниць до більш адаптивних, конструктивних стратегій подолання стресу.

Отже, тренінг позитивно вплинув на оптимізацію вибору копінг-стратегій дружин військовослужбовців, підвищивши їхню психологічну стійкість і здатність до ефективної саморегуляції, також продемонстрував позитивну динаміку у переході від дезадаптивних реакцій (уникнення, емоційне відсторонення) до конструктивних стратегій подолання.

У якісних відгуках учасниці найчастіше зазначали, що тренінг допоміг:

- «краще розуміти свої емоції»
- «вчитися не накопичувати напругу»
- «помічати ресурси у повсякденних дрібницях»
- «знаходити підтримку серед інших жінок, які переживають схожі труднощі»

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що дружини військовослужбовців демонструють збалансовану структуру копінг-поведінки: з одного боку — активні, конструктивні стратегії (планування, пошук підтримки, позитивне переосмислення), а з іншого — помірні емоційно-захисні механізми, які допомагають знижувати емоційне напруження. Загалом така копінг-модель свідчить про високий рівень психологічної адаптації та ефективне використання особистісних ресурсів у стресових умовах воєнного часу.

Кореляційний аналіз показав, що оптимізація копінг-стратегій можлива через розвиток конструктивних форм саморегуляції, підвищення рівня емоційної усвідомленості та посилення соціальної підтримки. Це підтверджує доцільність застосування психологічних програм тренінгового формату, спрямованих на розвиток стресостійкості, внутрішньої рівноваги та гнучкості реагування.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що дружини військовослужбовців характеризуються достатньо високим рівнем психологічної адаптації, ефективним використанням особистісних і соціальних ресурсів, а також потенціалом до подальшого вдосконалення копінг-стратегій. Проведення заходів психологічної підтримки, таких як тренінг «Сила в мені», сприяє оптимізації копінг-стратегій, підвищенню стресостійкості та загальному зміцненню психоемоційного благополуччя дружин українських військовослужбовців.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було здійснено комплексний аналіз феномену копінг-поведінки дружин військовослужбовців, що дало змогу визначити її психологічні особливості, структуру та чинники, які впливають на вибір стратегій подолання стресових ситуацій у сучасних умовах воєнного стану в Україні.

У першому розділі було проведено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення копінгу. З'ясовано, що копінг-поведінка розглядається як система когнітивних, емоційних та поведінкових дій, спрямованих на подолання стресу й збереження психологічної рівноваги. У роботі проаналізовано класичні концепції Р. Лазаруса, С. Фолкман, Ч. Карвера, а також сучасні українські дослідження (О. Вернік, Т. Яблонська, Г. Гайворонський, 2023), що підкреслюють роль соціокультурного контексту у формуванні копінг-стратегій. Особлива увага приділена копінг-ресурсам жінок у воєнний період, серед яких провідними є емоційна підтримка, сімейна згуртованість, релігійність і почуття відповідальності за благополуччя сім'ї.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження копінг-стратегій дружин військовослужбовців із використанням методик “Ways of Coping Questionnaire” (Р. Лазарус, С. Фолкман) та Brief COPE (Ч. Карвер). Порівняльний аналіз даних показав, що для більшості респонденток характерне домінування адаптивних форм копінгу — таких, як активне вирішення проблем, планування дій, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації. Помірно вираженими виявилися емоційно-орієнтовані стратегії (самоконтроль, емоційне розвантаження), тоді як уникання та заперечення зустрічалися рідко. Це свідчить про сформований механізм ефективної психологічної адаптації, що дозволяє дружинам військовослужбовців підтримувати стабільність емоційного стану та зберігати життєву активність у складних умовах.

Порівняння двох методик виявило, що тест Лазаруса більш чутливий до когнітивних аспектів копінгу (планування, самоконтроль, дистанціювання), тоді як Brief COPE відображає переважно поведінкові прояви (підтримка, прийняття, активне подолання). Водночас обидва інструменти підтвердили переважання конструктивних, адаптивних стратегій подолання стресу.

У третьому розділі було розроблено та апробовано тренінг психологічної допомоги дружинам військовослужбовців, спрямовану на оптимізацію ресурсів саморегуляції, підвищення рівня емоційної стабільності, формування навичок ефективного подолання стресу та зміцнення соціальної підтримки. Результати впровадження програми свідчать про підвищення усвідомленості власних копінг-механізмів, зниження рівня емоційного напруження й зростання здатності використовувати адаптивні стратегії у кризових ситуаціях.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що копінг-поведінка дружин військовослужбовців є адаптивною, соціально орієнтованою та заснованою на поєднанні раціональних і емоційних стратегій подолання стресу.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Самоефективність: Як ми досягаємо успіху. Нью-Йорк : W. H. Freeman, 1997.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів. *Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2016, № 1 (2), с. 45–56.
3. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2014, № 3, с. 150–155.
4. Дементій Л. І. До проблеми діагностики соціального контексту і стратегій копінг-поведінки. *Журнал прикладної психології*, 2004, № 3, с. 20–25.
5. Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В., Замишляєва М. С. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкман (адаптація для українського контексту). Київ : НАПН України, 2007.
6. Демчук А. А. Копінг-поведінка як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій : матеріали 7-ї міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів* (Тернопіль, 28–29 листопада 2018 р.). Тернопіль, 2018. С. 167–168.
7. Діденко Г. В. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології*, 2016, Т. 12, № 2, с. 67–79.
8. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2024, № 2. DOI: 10.32782/psyspu/2024.2.4.
9. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 2020, Т. 1, Вип. 55, с. 23–30.

10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
11. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2023, № 1 (10), с. 72–79. DOI: 10.32689/2663-0672-2023-1-9.
12. Коваленко А. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Психологічні перспективи*, 2011, № 17, с. 56–64.
13. Лесик Л., Пирог Г. Копінг-стратегії як спосіб подолання стресу в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я : збірник наук. праць* (Житомир, 21 травня 2024 р.). Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 332–334.
14. Ляшин Л. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Інтернаука*, 2010, № 12 (1), с. 78–81.
15. Пілецький В. І. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 2014, Т. 19, № 1, с. 185–194.
16. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022, Т. 32 (72), № 2, с. 64–72.
17. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2019, № 9, с. 291–299.
18. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009.
19. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023, Т. 34 (73), № 1, с. 64–69.

- 20.Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*, 2018, № 39, с. 368–379. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-39.368-379.
- 21.Яблонська Т. О., Вернік О. Л., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: психологічні виміри суспільства*, 2023, № 10, с. 67–78. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-10-4.
- 22.Andersson G., Cuijpers P., Carlbring P., et al. Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 2014, 13 (3), 288–295. doi:10.1002/wps.20151.
- 22.Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981, 4 (2), 139–157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- 23.Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4 (1), 92–100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6.
- 24.Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56 (2), 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267.
- 25.Ebert D. D. et al. Digital health interventions for mental disorders: Evidence-based recommendations and future directions. *World Psychiatry*, 2018, 17 (3), 276–285. doi:10.1002/wps.20588.
- 26.Folkman S., Moskowitz J. T. Stress, coping, and meaning. *Psychosomatic Medicine*, 2000, 62 (2), 248–267.
- 27.Greenglass E., Fiksenbaum L., Schwarzer R. Proactive coping and quality of life management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 91 (4), 601–608.
- 28.Greenglass E., Schwarzer R. Proactive coping. In: Schwarzer R. (Ed.) *Advances in stress management*. New York : Springer, 2012. P. 73–96.

29. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, 44 (3), 513–524.
30. Hobfoll S. E., Shirom A. Conservation of resources theory: Applications to stress and management in the workplace. In: Golembiewski R. T. (Ed.) *Handbook of Organizational Behavior*. New York : Marcel Dekker, 2000. P. 57–81.
31. Holahan C. J., Moos R. N. Life stressors, resistance factors, and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58, 909–917.
32. Holahan C. J., Moos R. N., Schaefer S. Coping, stress resistance, and growth. In: Zeidner M., Endler N. S. (Eds.). *The Handbook of Coping*. New York : Wiley, 1996. P. 25–47.
33. Karyotaki E., Efthimiou O., Miguel C., et al. Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 2018, 75 (4), 351–359.
34. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
35. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 3rd ed. HarperCollins, 1993.
36. Murphy L. B., Moriarty A. E. *Vulnerability, Coping, and Growth: From Infancy to Adolescence*. Yale University Press, 1976.
37. Murphy L. B., Mischel W. Emotional adaptation and stress. In: Tomkins S. S. (Ed.). *Contemporary Psychology*. New York : Harper & Row, 1962. P. 269–279.
38. Porter M., Haslam N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees... *JAMA*, 2005, 294 (5), 602–612.
39. Richards D., Viganó N. Online counseling: A narrative and critical review. *Journal of Clinical Psychology*, 2013, 69 (9), 994–1011.

40. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. Coping, regulation, and development. In: Cicchetti D. (Ed.). *Developmental Psychopathology*, Vol. 3. Hoboken : Wiley, 2016. P. 1–52.
41. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 2016, 67, 125–150.
42. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). Global Trends in Forced Displacement. 2023. URL: <https://www.unhcr.org>
43. Wong P. T. P., Wong L. C. J., Scott C. Beyond stress and coping. In: Wong P. T. P., Wong L. C. J. (Eds.). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. New York : Springer, 2006. P. 1–26.
44. Haan N. *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. New York : Academic Press, 1977. 256 p.
45. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58 (5), 844–854.
46. Seligman M. E. P. *Learned Optimism*. New York : Pocket Books, 1990.
47. Frydenberg E. *Coping: Theory, Research and Application*. Melbourne : Australian Council for Educational Research, 1997.
48. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59 (5), 1066–1074.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

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

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/ робила	Я робив/ робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/ робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				

5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				

15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				

24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

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

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)

- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

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

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

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

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Інструкція: Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть (позначте корьором) цифру у відповідному стовпчику.

	ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що- небудь	0	1	2	3
3	Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5	Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	Сподівався на диво.	0	1	2	3
8	Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9	Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10	Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11	Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3

12	Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13	Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14	Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15	У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16	Намагався забути все це.	0	1	2	3
17	Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18	Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19	Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20	Складав план дій.	0	1	2	3
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22	Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23	Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24	Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26	Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27	Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву	0	1	2	3
28	Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29	Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30	Щось міняв так, що все улаживалось.	0	1	2	3
31	В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3

32	Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замилюватися.	0	1	2	3
33	Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34	Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35	Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36	Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37	Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38	Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39	Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41	Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42	Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
43	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44	Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45	Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46	Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47	Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48	Молився.	0	1	2	3
49	Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я	0	1	2	3

	захоплююся, і намагався наслідувати йому.				
--	---	--	--	--	--

Додаток С

Опис етапів проведення тренінгових занять**Заняття №1 «Шлях до емоційної гармонії»****Очікувані результати: у додатки**

Мета: Надати учасникам знання про поняття *емоційної напруги* та її вплив на загальний психологічний стан; сприяти усвідомленню власних емоційних реакцій і формуванню базових навичок емоційної саморегуляції.

Тренер вітає учасниць, представляє себе, озвучує тему та мету тренінгового заняття, пояснює регламент роботи. Далі пропонує вправу «Знайомство»

Вправа «Знайомство»

Хід проведення. Учасниці по- черзі – назвали свої ім'я та розповіли про себе (2-3 речення).

Запитання для обговорення: Аналіз і обговорення емоцій які виникли під час виконання вправи знайомство.

Прийняття правил роботи в групі

Мета: створення комфортного середовища та ефективної спільної праці під час тренінгових занять, дотримання правил перебування в групі.

Час: 7 хв.

Ресурси: мультимедійна презентація.

Хід проведення. Тренер по-черзі проговорює кожне правило, потім питає учасниць, чи згодні вони з ним (якщо так– учасниці піднімають руку).

Очікувані результати від тренінгу

Мета: Визначити спільні очікування учасниць від тренінгових занять, а також їхні бажані результати щодо розвитку знань і навичок стресостійкості, самоконтролю та самопідтримки після завершення тренінгу.

Час: 8 хв.

Ресурси: зошит на 48 аркушів, ручки, маркери.

Хід проведення. Тренер пропонує учасницям взяти зошит, ручки, маркери та підписати майбутній щоденник емоцій, а також кожній учасниці пропонується придумати назву для свого щоденника. Далі прописати на першій сторінці власні очікування від тренінгу. Для повного розуміння завдання учасницям пропонуються додаткові питання: що я хочу дізнатися на тренінгу? Які знання та навички бажаю отримати? Після виконання завдання учасники по-черзі презентують свої очікування та бажані результати. Тренер узагальнює всі зазначені очікування і робить акцент на основній меті та завданнях тренінгу.

Запитання для обговорення.

Для чого ми висловлювали та записували свої очікування й бажані результати від участі в тренінгу?

Вправа «Мої емоції сьогодні»

Мета: розвинути навичку розуміння власних емоцій.

Час: 15 хв.

Ресурси: зошит-щоденник, кольорові олівці, маркери, пензлики, фломастери.

Хід проведення. Тренер пропонує учасницям аркуш в зошиті розділити вісім квадратів. Також ці квадрати треба підписати певними емоціями: злість, сум, сором, страх, огида, радість, інтерес, любов. Потім тренер пропонує учасницям закрити очі та обрати колір олівця для емоції злості, й намалювати

її лінію (лінія може бути будь-якою). Далі ведучий пропонує взяти маркер та надати цій емоції форми та об'єму. Така ж процедура робиться з кожною іншою емоцією.

Далі тренер пропонує учасникам заплющити очі й намалювати свій нинішній емоційний стан, настрій. Він може бути будь-якого кольору, форми, натиску, текстури тощо.

Запитання до першого малюнку. «Що спонукало вас вибрати саме цей колір?» «Які переживання у вас з'являються, коли ви дивитеся на малюнок?» «Які емоції вам приємніші, а які викликають менше симпатії?» «Як ви хотіли б упоратися з цими емоціями?»

Запитання до другого малюнку. «Чи дійсно малюнок відображає те, що ви відчуваєте у цей момент?», «Вам подобається малюнок?», «Якщо ні, то що треба зробити, щоб він вам подобався більше?».

Запитання для обговорення. «Як ви думаєте, які важливі відкриття про себе можна зробити, виконуючи цю вправу?»

Вправа «Медитація 5-4-3-2-1»

Мета: розслабитися та повернути стан «тут і тепер».

Час: 10 хв.

Хід проведення. Для початку, учасникам пропонується сісти зручно, за бажання заплющити очі закрити очі та зосередити увагу на своїх відчуттях. Після цього, тренер просить учасниць назвати вголос або подумки 5 речей, які вони бачать навколо себе; 4 речі, які вони можуть торкнутися; 3 звуки, які вони чують зараз; 2 запахи (можна уявити); 1 смак у роті (також можна уявити). При цьому, дихати треба спокійно та глибоко. По закінченню – розплющити очі.

Запитання для обговорення. «Які відчуття були перед вправою, під час та по її закінченню?».

Теоретична частина

Міні-лекція «Що таке емоційна напруга і як вона проявляється»;

Мета: надати учасникам інформацію щодо поняття емоційної напруги та її вплив на загальний психологічний стан. Формування усвідомлення власних емоційних станів, розпізнавання проявів стресу та емоційної напруги.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Ведучий інформує учасниць тренінгової групи про визначення поняття «емоційна напруга», її характеристики та впливу на внутрішній стан людини. Якщо виникають питання, то учасниці записують їх в чати і після виступу тренер по черзі дає відповідь.

Основні тези.

- 1) Емоційна напруга — це особливий психофізіологічний стан, який виникає як реакція організму на тривалий вплив стресових факторів. Її прояви поділяються на фізіологічні (тремтіння, прискорене серцебиття, підвищений тонус м'язів тощо) та психологічні (відчуття тривоги, апатії, емоційного виснаження, дратівливості тощо).
- 2) Джерела емоційної напруги можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. До зовнішніх належать конфлікти, напружене соціальне середовище, військові події тощо. Внутрішніми чинниками виступають страх помилки, невпевненість у собі, надмірна самокритичність, внутрішні переживання та сумніви.
- 3) Наслідки емоційної напруги здебільшого мають негативний характер: вона погіршує емоційний і фізичний стан людини, спричиняє втому, порушення сну, ускладнення у спілкуванні та послаблення працездатності, що в підсумку негативно позначається на якості життя.

Запитання для обговорення. «Чи помічали ви у себе прояви емоційної напруги?»

Перерва (15 хв)

Вправа «Якщо я погода, то яка....» (25 хв.)

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Опис. Учасники описують в щоденнику найбільш відповідну до їхнього характеру погоду, з якою вони себе ідентифікують і пояснюють чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди.

Ресурси: щоденник, олівці, фломастери, маркери.

Обговорення. Ваші враження? Чи легко/важко вам було обрати для себе погоду чи природне явище? Який досвід здобули?

Коментар. Використання метафор при описі поведінки допомагає краще усвідомлювати себе, свої емоції.

Рефлексивне коло

Мета: аналіз ефективності заняття та суб'єктивної користі.

Час: 10 хв.

Домашнє завдання:

Виконати вправу: «Мій емоційний день» (записати в щоденник і зробити аналіз власних емоцій упродовж доби).

На завершення, тренер пропонує кожній учасниці назвати те, що їй сподобалося найбільше та з яким настроєм вона йде. Всі учасниці діляться власними думками.

Прощання. Вправа «Усмішка на екрані»

Мета: ефективне завершення заняття та сприяння позитивного настрою.

Час: 5хв.

Хід проведення. Починаючи з тренера кожна учасниця передає посмішку одній з учасниць і так до останньої учасниці. Після того як буде названо ім'я останньої учасниці, тренер робить спільне фото і надсилає кожній з учасниць.

Вправу закінчують спільною подякою оплесками. Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття.

Заняття №2 «Опора в собі»

Мета: Ознайомлення з поняттями «внутрішні ресурси» і «копінг-стратегії»; розвиток уміння використовувати власні ресурси у складних ситуаціях, проаналізувати наявні внутрішні ресурси та знайти нові

Привітання учасниць та тренера. Оголошення тренером теми заняття.

Організація роботи згідно плану.

Вправа-привітання «Яка я сьогодні?»

Мета: створити позитивну атмосферу в групі; розвинути здатність розуміти свій емоційний стан та емоційний стан іншої людини.

Час: 10 хв.

Ресурси: щоденник з виконаним домашнім завданням

Хід проведення. Тренер пропонує кожній з учасниць зачитати виконане домашнє завдання: аналіз власних емоцій упродовж доби; і розказати як описані емоції впливали на настрій учасниць.

Запитання для обговорення. «Чи завжди ми помічаємо зміни власного настрою?»

Теоретична частина

Міні-лекція «Що допомагає мені справлятися?»

Мета: надати учасницям інформацію щодо розуміння внутрішніх ресурсів та їх важливості у стресових ситуаціях.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер розказує про внутрішні ресурси особистості та їх вагомість. Як учасникам ідентифікувати власні ресурси, навчитися усвідомлено застосовувати адаптивні копінг-стратегії. Якщо виникають питання, то учасниці записують їх в чаті і після виступу тренер по черзі дає відповідь.

Основні тези.

1. Внутрішні ресурси особистості — це комплекс її властивостей, умінь і цінностей, які сприяють подоланню труднощів та адаптації до нових умов, включно зі стресовими ситуаціями.
2. Прикладами внутрішніх ресурсів можуть бути здатність керувати емоціями, оптимізм, адекватна самооцінка, аналітичне мислення, критичне мислення, витривалість та інші психологічні якості.
3. У стресових умовах внутрішні ресурси підвищують стійкість до негативних факторів, сприяють кращій адаптації до змін у середовищі, підтримують мотивацію та значно зменшують ризик емоційного виснаження.

Запитання для обговорення. «Назвіть ваші основні внутрішні ресурси. Скажіть, як часто звертаєтеся до них?». Запишіть їх у свій щоденник.

Техніка «Дерево ресурсів».

Мета: допомогти учасникам перенаправити свою увагу та емоції з тривоги на позитив.

Час: 20 хв.

Ресурси: щоденник, олівці, фломастери, маркери.

Хід проведення. Учасникам пропонується у своєму щоденнику намалювати, дерево, на ньому листки це те що забезпечує ваш життєвий комфорт і дає ресурси згідно наступній інструкції:

«Наприклад, у вас є дім (власне або орендоване помешкання), і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, рахунок, машина, кохані, батьки, друзі – це те що забезпечує душевний комфорт і мотивує вас. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо. Кожен листок – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожному листку ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожен листок треба підписати (щоб ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати різними кольорами».

Запитання для обговорення. «Яка кількість ваших листків на дереві?», «Які ви вибирали кольори при зображенні? Чому?», «Які нові ресурси ви побачили в своєму житті?», «Які думки і почуття викликала у вас вправа?».

Вправа «Дихання 4-7-8»

Мета: поліпшити концентрацію на власному стані, знизити негативні відчуття.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Перед початком ведучий каже учасникам сісти зручно та розслабитися. Після цього, він пропонує їм робити вдих через ніс на рахунок 4, потім – затримати дихання на рахунок 7, далі – повільно дихати через рот на рахунок 8. Бажано проробити цей цикл 4 рази, однак можна і до 8 разів.

Запитання для обговорення. «Як ви себе зараз відчуваєте?».

Вправа «Мої ресурси: минуле, теперішнє, майбутнє»

Мета: допомогти учасникам знайти ресурс в собі та в пережитому.

Час: 20 хв.

Ресурси: заздалегідь накреслити в щоденнику таблицю з трьома

колонками: «Минуле», «Теперішнє» та «Майбутнє».

Хід проведення. Попередній досвід – це усвідомлення власних сильних сторін або орієнтація у їх використанні. Учасниці мають описати травматичну подію свого життя в трьох часових етапах: минуле, теперішнє та майбутнє. Учасниці мають бути зосередженими на своїх сильних сторонах у кожних трьох аспектах. У розділі «Минуле» мають вказати, саме яка здібність та навик допомогли їм справитися з критичною ситуацією. В «Теперішньому» мають вказати, які нові сильні сторони вони розвинули завдяки пережитому, а в «Майбутньому» мають визначити, як ці навички зможуть допомогти їм у подальшому, виокремити ресурси які на кожному етапі допомогли справитися з ситуацією. Після закінчення виконання завдання учасниці можуть представити (за бажанням) групі кожен частину своєї таблиці.

Запитання для обговорення.

«Що ви переживали під час виконання цієї вправи?»

«Якими сильними сторонами ви наразі володієте?»

«Як можна використати свої сильні сторони для подолання складнощів?»

Перерва (10 хв)

Вправа «Мандала відреагування»

Мета: перетворити деструктивну емоцію/стан в ресурс.

Час: 20 хв.

Ця техніка використовується для гармонізації розвитку особистості, а також для вираження та роботи з емоційними станами.

Використання: Малювання мандал є одним із методів арт-терапії, який може допомогти впоратися зі стресом, тривогою та іншими негативними переживаннями.

Ресурси: щоденник, фломастери, маркери, чорний фломастер.

Хід проведення.

1. На 5 аркушах намалювати по одному колу чорним фломастером.
2. На першому аркуші спитати себе: «Що я зараз відчуваю? (негативна емоція, яку хочу трансформувати)», «Якого вона кольору? (обрати колір не думаючи)».
3. Замалювати коло обраним кольором та відчути, як ця негативна емоція/стан «виливається» на аркуш. Коли це вже зроблено, слід відкласти аркуш у сторону, але варто пам'ятати: треба не виходити за лінію кола.
4. На наступному аркуші: «Що я відчуваю тепер? (наприклад, залишкову злість)», «Якого вона кольору? (підсвідомо знайти колір і замалювати коло, як у п. 3.
5. Так працювати з аркушами до тих пір, поки учасниці не відчують першу 100% ресурсну емоцію. Коли вони її знайшли, промалювати та наситити себе нею.

Запитання для обговорення. «Як ви відчували себе до вправи?», «Як ви відчуваєте себе тепер?», «Що змінилося?».

Рефлексивне коло

Мета: аналіз ефективності заняття та власної діяльності учасників на ньому.

Час: 10 хв.

Наприкінці тренінгу тренер запрошує кожну учасницю розповісти, що вона для себе взяла, що найбільше привернуло її увагу або змусило замислитися, а також з яким настроєм вона покидає заняття. Усі учасниці діляться своїми думками по черзі.

Прощання. Вправа «Подяка»

Мета: ефективно завершення заняття та сприяння позитивного настрою.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Інструкція тренера: «Ми всі сьогодні плідно попрацювали, і всі заслужили на вдячність. Подякуйте одна одній написавши коротеньке повідомлення в чат або реакцією».

Заняття №3 «Сила та стійкість що живе в нас»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти, що таке стрес і стресостійкість, усвідомити, як вони впливають на самопочуття та поведінку, і проаналізувати власні асоціації та реакції на стресові події.

Привітання тренера з учасниками і оголошення теми заняття
Організація роботи згідно плану.

Вправа-привітання «Мій настрій»

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, активізувати увагу учасників.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер вітається з учасницями і зі словами привітання і побажань на сьогодні надсилає реакцію на екрані одній із учасниць тренінгу. Так робить кожна наступна учасниця зі словами привітання і побажання надсилає реакцію. І так продовжується доти, доки всі учасниці не привітаються між собою.

Запитання для обговорення. «Як ви вважаєте, який настрій сьогодні переважає у нашій групі?».

Теоретична частина

Мета: надати учасникам інформацію щодо поняття стресу та стресостійкості, їх впливу на функціональність людини.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер знайомить учасниць із поняттями стресу та стресостійкості, розкриває їхній вплив на поведінку, ефективність діяльності та загальний стан людини. Після виступу тренера учасниці можуть поставити запитання та поділитися власними думками або досвідом.

Основні тези.

1. Стрес — це природна реакція організму на зовнішні чи внутрішні чинники, які людина сприймає як небезпеку або виклик. Такі чинники можуть мати фізичний, емоційний або психологічний характер. У стані стресу організм виділяє гормони адреналін і кортизол, які допомагають мобілізувати сили для подолання труднощів.

Розрізняють два види стресу:

- Позитивний (еустрес) — активізує ресурси організму, допомагає діяти швидше й рішучіше в складних обставинах.
 - Негативний (дистрес) — тривалий або надмірний стрес, що призводить до виснаження та зниження працездатності.
2. Стресостійкість — це здатність людини конструктивно реагувати на стресові події, зберігати спокій, внутрішню рівновагу та адаптуватися до нових умов. Вона допомагає контролювати емоції, приймати зважені рішення й підтримувати ефективність навіть у складних ситуаціях.
 3. Стрес і стресостійкість безпосередньо впливають на функціональність людини. Тривалий стрес може спричинити емоційне, фізичне й психологічне виснаження, зниження продуктивності та погіршення самопочуття. Натомість розвинена стресостійкість дозволяє легше пристосовуватися до змін, зберігати стабільність і підтримувати високу ефективність у різних сферах життя.

Запитання для обговорення. Як ви можете описати власну стресостійкість? Які ситуації допомагають вам зберігати спокій, а які -викликають напруження?

Вправа «Мій стрес у кольорах»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний стан під час стресу, виразити емоції через малюнок, зняти напруження та розвинути навички самоспостереження.

Час: 20 хв.

Ресурси: щоденник, олівці, фломастери.

Хід проведення. На початку вправи тренер наголошує на тому, що сьогодні більшість людей живуть за умов постійного стресу. Тренер пояснює, що кожна людина відчуває стрес по-різному, і не завжди може висловити його словами. Малюнок — це спосіб передати свій внутрішній стан та краще зрозуміти, що відбувається всередині. «Спробуйте зобразити свій стрес так, як ви його відчуваєте зараз. Це може бути будь-що колір, форма, лінії чи символи. Не намагайтеся зробити малюнок гарним, головне, щоб він був щирим і відображав ваш стан.

Інструкція.

- Учасниці створюють малюнок, який символізує їхній стрес.
- Зображення може бути як абстрактним, так і реалістичним.
- На виконання відводиться 5–7 хвилин. (Під час роботи звучить спокійна музика у фоновому режимі.)

Обговорення результатів. Після завершення роботи учасниці за бажанням демонструють свої малюнки або описують їх словами. Тренер пропонує питання для рефлексії:

- Яким ви побачили свій стрес?
- Що привернуло вашу увагу у власному малюнку?

- Які почуття виникли під час малювання?
- Як можна змінити цей образ, щоб зробити його менш напруженим або спокійнішим?

Підсумок. Тренер пропонує продовження вправи:

Вправа «Малюнок мого внутрішнього стану»

Час: 20 хв.

«Тепер спробуйте уявити, яким виглядав би ваш спокій або внутрішній баланс, і намалюйте цей образ.» Це допомагає учасникам відчувати різницю між станом напруження та станом гармонії. Тренер пропонує учасникам звернути увагу на свій теперішній стан і спробувати передати його у вигляді малюнка.

«Подумайте, який зараз ваш внутрішній стан. Якщо б його можна було зобразити кольором, формою або образом — яким би він був? Намалюйте це так, як відчуваєте у своєму щоденнику»

Інструкція.

- Намалюйте свій внутрішній стан або свій спокій.
- Використовуйте кольори, лінії, символи, які найкраще передають ваші відчуття.
- Дозвольте руці рухатися вільно, не оцінюйте результат. На виконання вправи відводиться 5–7 хвилин.

Обговорення. Після завершення учасниці за бажанням показують свої роботи або коротко описують, що зобразили.

Тренер може запитати:

- Які кольори переважають у вашому малюнку і чому саме вони?
- Що ви відчували під час малювання?
- Як змінився ваш стан після виконання вправи?

Підсумок.

Тренер підкреслює, що малювання може бути інструментом для саморегуляції:

«Коли ми візуалізуємо свій стан, ми ніби впорядковуємо внутрішній простір. Ця вправа допомагає знайти точку спокою навіть у момент напруження.»

Вправа «Під променями спокою»

Мета: Сприяти розслабленню, зняттю фізичного та емоційного напруження, розвитку навичок тілесного усвідомлення та візуалізації.

Час: 10 хв.

Хід проведення: Тренер пропонує учасникам зручно сісти, заплющити очі та уявити себе сніговою бабою. «Уявіть, що на вас лагідно світить весняне сонце. Ви снігова баба, і від тепла ваше тіло поступово починає танути. Сніг м'якшає, стає пухким, перетворюється на прозору воду, що повільно стікає вниз, змиваючи втому й напругу. Відчуйте легкість, спокій і розслаблення, які з'являються з кожним подихом.» Тренер робить паузи, дозволяючи учасникам повністю зануритися у візуалізацію. Ступінь розслаблення залежить від того, наскільки глибоко кожна учасниця змогла відчувати й уявити цей процес.

Фоново звучить спокійна музика.

Обговорення: Після завершення вправи тренер запитує:

«Як ви зараз себе відчуваєте?» «Що змінилося у вашому тілі або настрої?»

Перерва (10 хв)

Вправа «Трамвай»

Мета: зменшити відчуття тривоги, що пов'язане з перебільшеним очікуванням катастрофічних думок.

Час: 20 хв.

Ресурси: щоденник, ручка будь-якого кольору.

Хід виконання. Тренер пропонує учасникам наступну інструкцію:

Намалювати в щоденнику трамвай-

1. Кожного разу, як відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.

Далі – напишіть у середину трамваю думки, які виникають у вас в голові в цій ситуації.

2. Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес та тривогу, “У мене є думки, що...”. Напр., “У мене є думки, що я втрачу роботу й не зможу знайти нової”.

3. Трамвай під’їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: “Це не мій трамвай” і спостерігаєте як він їде далі.

Після цього, замість негативних думок створіть більш збалансовані, позитивні твердження. Проговоріть записані твердження вголос та повторюйте їх коли ви знову стикаєтесь з цією ситуацією».

Запитання для обговорення. «Що ви відчули, коли виконували цю вправу?», «Чи завжди наші думки та переживання відповідають дійсності? Чому?».

Рефлексивне коло

Мета:

Час: 15 хв.

Підбиття підсумків заняття, обговорення його ефективності та власної активності, розвиток уміння спостерігати за своїми реакціями й поведінкою.

Тренер пропонує кожній учасниці поділитися тим, що стало для неї найважливішим або найцікавішим під час заняття, а також розповісти, з яким настроєм вона завершує зустріч. Учасниці діляться власними думками, почуттями, відкриттями та можливими інсайтами, отриманими в процесі роботи.

- Що для вас було найціннішим або найкориснішим сьогодні?

- Які думки або почуття залишилися після заняття?
- Що нового ви зрозуміли про себе або про тему стресу?
- З яким настроєм ви завершуєте заняття?
- Що хотіли б застосувати з отриманого досвіду у повсякденному житті?

Прощання. “Слово на прощання”

Мета: підсумувати враження від заняття, дати можливість кожній учасниці висловитись.

Час: 10 хв

Хід проведення :

Тренер просить кожну учасницю коротко завершити речення:

- «Сьогодні я зрозуміла, що...»
- «Для мене було важливим...»
- «Після цього заняття я хочу...»
- «Мій стан зараз

Заняття №4 «Копінг-стратегії: шлях до внутрішньої рівноваги»

Мета: Ознайомити учасниць із поняттям копінг-стратегій, розкрити їх основні види, особливості та значення у процесі подолання стресових ситуацій. Сприяти засвоєнню теоретичної інформації та формуванню розуміння ефективних способів реагування на стрес.

Тренер пояснює формат роботи, тривалість заняття, порядок виконання вправ та обговорень.

«Сьогодні ми говоритимемо про копінг-стратегії, тобто про способи, за допомогою яких людина справляється зі стресом і зберігає внутрішню рівновагу.»

Вправа-привітання «Комплімент»

Мета: створити позитивну атмосферу в групі; покращити взаємодію учасниць між собою.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Одна із учасниць говорить будь-який комплімент, а ті учасниці, які вважають, що він їй стосується, разом відповідають:

«Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

Запитання для обговорення. «На вашу думку, навіщо казати приємні слова (компліменти) іншим людям?».

Теоретична частина

Мета: надати визначення поняттю «копінг-стратегії», її видам, особливостям та звернути увагу на їх значення у стресових ситуаціях.

Час: 10 хв.

Хід проведення.

Тренер пропонує учасницям замислитися, як саме вони зазвичай реагують на труднощі чи стрес. Потім надає коротке пояснення.

Тренер надає інформацію про копінг-стратегії особистості, їх характеристики та значення. Якщо виникають питання, то учасниці задають їх тренеру вже після завершення його виступу.

Основні тези.

1) Копінг-стратегії є методами, які людина використовує для зменшення впливу стресового фактору, для боротьби з ним. Вони є важливими інструментами у складних життєвих ситуаціях, допомагаючи зберегти психологічну стійкість.

2) Види копінг-стратегії поділяють на дві основні підгрупи: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення ситуації, включає

планування, активні дії тощо); емоційно-орієнтований копінг (характеризується емоційним ставленням до виниклої проблеми, пошуком соціальної підтримки, але не включає в себе активні дії).

Копінг-стратегії допомагають людині знизити вплив стресу, забезпечують психологічну стійкість та покращують стресостійкість.

Запитання для обговорення. «Які копінг-стратегії переважають у вас при переживанні складних обставин?».

Вправа «Сила вдячності»

Мета: Сформувати позитивний емоційний стан, розвинути усвідомлення ресурсів і почуття вдячності собі, іншим і життю.

Час: 15 хв.

Ресурси: щоденник, ручка будь-якого кольору.

Хід проведення. «Ми часто забуваємо дякувати — собі, іншим, світу. Пропоную зараз зосередитись на тому, за що ви вдячні сьогодні.»

Тренер пропонує учасникам написати в щоденник три короткі фрази:

- «Я вдячна собі за...»
- «Я вдячна іншим за...»
- «Я вдячна життю за...»

«Почуття вдячності допомагає нам зберігати внутрішній баланс і бачити ресурси навіть у складних ситуаціях.»

По закінченню тренер пропонує учасникам обговорити те, що вони написали (по бажанню).

Запитання для обговорення. «Як ви відчували себе під час виконання вправи?», «Ви легко згадували те, за що вдячні?»

Вправа «Моє джерело сили»

Мета: сприяти усвідомленню власних ресурсів і життєвих опор, що підтримують у складних обставинах; активізувати внутрішній потенціал і самопізнання.

Час: 15 хв.

Ресурси: щоденник, кольорові олівці чи маркери.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам створити зображення уявної квітки, що символізує їхню особистість та життєві ресурси. Квітка складається з кількох частин:

- Коріння — ваші цінності, традиції, життєвий досвід, те, на чому ґрунтується ваша особистість.
- Стовбур — ваші сильні сторони, внутрішні ресурси, здібності та якості, що підтримують вас у складних ситуаціях.
- Гілки — ваші мрії, цілі та прагнення, те, до чого ви зростаєте.
- Листя — люди й оточення, які вас надихають і підтримують.
- Плоди — ваші досягнення, результати, перемоги, якими ви пишаєтеся.

Після завершення малюнка учасниці коротко діляться враженнями.

Запитання для обговорення:

- Які почуття виникли під час виконання цієї вправи?
- Що було для вас найлегше, а що найважче писати чи зображати?
- Як ви вважаєте, чому саме так?
- Що нового ви відкрили про себе, створюючи свою квітку?

Вправа руханка «Струси» (10 хв.)

Мета: навчити позбавлятися від усього негативного, неприємного.

Хід вправи: я хочу показати Вам, як можна легко і просто позбавитись неприємних відчуттів. Почніть обтрушувати долоні, лікті і плечі. При цьому

уявляйте, як усе неприємне – погані відчуття, нехороші думки злітає з вас. Потім обтрусіть свої ноги від кісточок до стегон. Потрусіть головою. Уявіть, що весь неприємний вантаж із Вас спадає і Ви бадьорішаєте.

Рефлексія: Як почуваетесь після виконання вправи?

Перерва (15 хв)

Вправа «Крок по-новому»

Мета: Розвинути гнучкість мислення та поведінки; навчити учасниць знаходити й випробовувати нові способи реагування у стресових або складних ситуаціях.

Час: 20 хв.

Ресурси: щоденник, ручка будь-якого кольору.

Хід проведення.

1. Вступ тренера:

«Ми часто реагуємо на стрес звично, так, як робили багато разів. Але іноді саме новий підхід допомагає знайти ефективніше рішення або зменшити напругу. Зараз ми спробуємо подивитися на знайомі ситуації під іншим кутом.»

2. Інструкція: Тренер пропонує учасницям пригадати реальну ситуацію, у якій вони зазвичай відчувають стрес (наприклад: конфлікт, дедлайн, критика, невизначеність).

- Крок 1: коротко опишіть, як ви зазвичай реагуєте в цій ситуації.
- Крок 2: знайдіть альтернативний спосіб поведінки — що ви могли б зробити інакше, аби зменшити стрес або вплинути на ситуацію більш конструктивно.
- Крок 3: уявіть, як ви дієте за новим сценарієм — що відчуваєте, як реагує інша сторона, який результат.

3. Обговорення: Після виконання вправи учасниці діляться спостереженнями (усно або в чаті).

Запитання для рефлексії:

- Що змінилося, коли ви спробували інший варіант дій?
- Які емоції викликав новий підхід?
- Чи можете ви уявити, як використати цю модель у реальному житті?
- Що допомагає вам залишатися гнучкою у стресових ситуаціях?

Рефлексивне коло

Мета: аналіз власного самопочуття та власної діяльності протягом усього заняття, ефективності самого заняття; означити нові здобутки, які засвоїлися у ході заняття.

Час: 15 хв.

Хід проведення: Після завершення заняття тренер пропонує кожній учасниці по черзі поділитися своїми враженнями.

Тренер ставить запитання для рефлексії:

- Що сьогодні для вас було найважливішим або найновішим?
- Який досвід чи знання ви берете із собою після цього заняття?
- З яким настроєм ви завершуєте роботу сьогодні?

Учасниці висловлюють свої думки, почуття, інсайти. Тренер дякує за активність, щирість і співпрацю, підкреслюючи цінність спільного досвіду групи.

Прощання. Вправа «Тепле слово»

Мета: створити позитивну атмосферу наприкінці заняття, посилити почуття підтримки й вдячності в групі.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер просить учасниць звернутися до людини, яка сьогодні підтримувала, надихала або просто була приємною у спілкуванні, і сказати їй одне “тепле слово” — коротке побажання, подяку чи приємну фразу.

Можна написати коротке повідомлення в чат.

Завершує тренер:

«Коли ми ділимося теплом, його стає більше. Нехай ці слова залишаться з вами як ресурс підтримки на майбутнє.» Можна записати всі слова в спільний чат — вийде «словесна хмара» групового настрою.

Заняття №5 «У гармонії з собою»

Мета: Ознайомити учасниць із поняттям саморегуляції та її роллю у підтриманні психологічного балансу; навчити базових технік саморегуляції для керування емоційним станом у різних життєвих ситуаціях.

Хід заняття:

- Привітання учасниць і знайомство з тренером.
- Оголошення теми, мети та коротке пояснення структури заняття.
- Робота відповідно до плану — поєднання інформаційного блоку й практичних вправ.

Вправа «Вітання настрою»

Мета: створити доброзичливу атмосферу в групі; налаштувати учасниць на відкритість та взаємодію.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер пропонує кожній учасниці по черзі привітатися з групою незвичним способом, який передає її сьогоднішній настрій — наприклад, словами, мімікою, рухом руки, жестом у камеру або навіть короткою фразою-асоціацією («Я сьогодні — як ранкове сонце»). Інші

учасниці відповідають у чаті або жестом підтримки (посмішка, піднятий великий палець, сердечко).

Тренер підсумовує: «Наш настрій різний, але разом ми створюємо енергію групи. Нехай вона підтримує нас протягом заняття.»

Запитання для обговорення. «Який настрій у вас сьогодні?».

Теоретична частина

Мета: Сформувати в учасниць розуміння сутності саморегуляції (самодопомоги), її значення для підтримання психоемоційної рівноваги, ефективної діяльності та збереження життєвого ресурсу; ознайомити з практичними способами саморегуляції у повсякденному житті.

Час: 20 хв.

Хід проведення. Тренер надає учасницям інформацію про поняття саморегуляції та її значення. Питання учасниці задають тренеру після завершення виступу.

Основні тези.

1. Саморегуляція — це здатність людини усвідомлено керувати своїм емоційним, психічним і фізичним станом для досягнення внутрішньої рівноваги та ефективних дій у різних ситуаціях.
2. Мета саморегуляції — не уникнення емоцій, а вміння розуміти, приймати й трансформувати їх у конструктивний напрямок.
3. Самодопомога є важливою складовою саморегуляції: це усвідомлені дії, спрямовані на підтримку себе у моменті стресу чи напруження (дихання, пауза, переключення уваги, позитивна самопідтримка тощо).
4. Регулярна практика саморегуляції підвищує стресостійкість, покращує концентрацію, зміцнює психічне здоров'я та допомагає ефективніше долати труднощі.

Вагомість саморегуляції у житті людини полягає у тому, що вона дозволяє зберігати ресурсність, приймати виважені рішення, будувати здорові стосунки та досягати особистих і професійних цілей.

Існують різні способи саморегуляції, і кожна людина може знайти свій:

- Когнітивна (розумова) – зміна способу мислення: зупинитися, подивитися на ситуацію з іншого боку, поставити запитання «Що я можу зробити зараз?»
- Дихальна – найпростіша техніка: глибоке, повільне дихання допомагає зняти напруження, заспокоїти нервову систему.
- Тілесна – робота з тілом: розтяжка, рух, легкий масаж, фокусування на відчуттях (наприклад, відчутти ноги на підлозі, руки на колінах).
- Емоційна – дозвіл собі відчувати, вираження емоцій екологічно (через слова, малюнок, творчість, спілкування).
- Ресурсна – звернення до того, що наповнює: прогулянка, музика, спілкування, час із собою.

Значення саморегуляції

Саморегуляція — це не просто “вміння не нервувати”. Це спосіб зберігати внутрішню рівновагу, навіть коли зовнішні обставини нестабільні. Людина, яка володіє навичками саморегуляції, легше адаптується, менше втомлюється, швидше відновлюється й приймає більш усвідомлені рішення.

Запитання для обговорення. «Як ви опановуєте себе у складних ситуаціях?» які методи саморегуляції застосовуєте?

Вправа «Квадрат дихання»

Мета: зниження рівня напруги, стабілізація емоційного стану, концентрація уваги.

Час: 5 хв.

Хід виконання:

1. Тренер пропонує учасникам зручно сісти, заплющити очі або просто розслабити погляд.
2. Пояснює: «Ми будемо дихати по колу — як ніби малюємо квадрат.»
3. Виконується послідовно:
 - о Вдих — на 4 рахунки
 - о Затримка дихання — на 4 рахунки
 - о Видих — на 4 рахунки
 - о Затримка — на 4 рахунки
4. Повторюється 4–6 разів.
5. Потім тренер каже
«Зверніть увагу, як змінився ваш стан — можливо, дихання стало спокійнішим, думки яснішими.»

Вправа «А-а-а-а»**Час:** 5 хв.**Мета:** навчити знімати напруження прийнятним способом.

Хід вправи: зробіть глибокі вдих, видих. Заспівайте під час видиху довге «А-а-а-а». Уявіть собі, що при цьому з Вас виходить напруження і втома, а на вдиху -вдихаєте веселі і радісні думки.

Рефлексія :

- Що ви відчували під час вправи?
- Які Ваші почуття після проведення вправи?

Перерва (15 хв)**Вправа «Стоп – усвідомлення – дія»**

Мета: навчити учасниць швидко відновлювати контроль над емоційною реакцією у стресовій ситуації.

Час: 10 хв.

Хід виконання: Тренер пояснює, що ця техніка допомагає зупинитися перед автоматичною реакцією.

Стоп. Зупинись на мить, зроби паузу (можна навіть подумки сказати собі “стоп”).

Усвідомлення. Зверни увагу: що я зараз відчуваю? Де це відчуття у тілі? Яка думка крутиться в голові?

Дія. Обери, що зробити далі: глибоко вдихнути, змінити позу, сказати собі щось підтримувальне, або просто вийти на хвилину з кімнати.

Приклад: «Коли відчуваю роздратування, я зупиняюсь, роблю вдих, усвідомлюю, що втомилася — і вирішую відкласти розмову на п'ять хвилин.

Питання:

- Що вам найскладніше у цьому алгоритмі?
- У яких життєвих ситуаціях ви могли б його застосувати?

Вправа «Якорі спокою»

Мета: знайти власні ресурси й образи, що допомагають швидко заспокоїтися або відновитися.

Час: 10 хв.

Хід виконання:

1. Тренер просить учасниць заплющити очі й згадати ситуацію, коли вони почувалися спокійно, безпечно, упевнено.
2. Запропонувати уявити цю картину детально: місце, звуки, кольори, запахи, відчуття в тілі.
3. Потім сказати:

«Це ваш якір спокою. Ви можете повертатися до нього у думках, коли вам потрібно відновитися або заспокоїтись.»

4. Після вправи коротке обговорення:

- о «Що допомагає вам повертатися до внутрішнього балансу?»
- «Який образ або відчуття стало вашим ресурсом?»

Вправа «Валіза тренінгу».

Мета: допомогти учасникам усвідомити отримані знання, відчувати власний розвиток і зберегти позитивний емоційний стан.

Час: 25 хв.

Хід вправи:

1. Тренер пропонує учасникам уявити, що перед ними стоїть валіза, у яку вони можуть “покласти” все, що хочуть взяти із собою після заняття.
2. Учасниці по черзі діляться, що саме вони “пакують у валізу”:
 - о нові знання,
 - о усвідомлення,
 - о емоції,
 - о важливі думки,
 - о інсайти.
3. Кожна учасниця пише у свій щоденник
«У свою валізу я кладу... свій здобуток».
4. Тренер підсумовує:

«Наші валізи наповнені знаннями, досвідом і ресурсами. Нехай усе, що ви навчились на заняттях допомагає вам у подальшому русі до внутрішньої рівноваги.»

Запитання для завершення:

- Що стало для вас найціннішим сьогодні?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Який “ресурс” ви берете з собою після цього заняття?

Рефлексивне коло

Мета: аналіз ефективності заняття та власної діяльності учасників на ньому; розвиток самоспостереження.

Час: 10 хв.

На завершення заняття тренер запрошує кожну учасницю поділитися своїми враженнями: розповісти, що нового чи важливого вона усвідомила або здобула під час заняття, та з яким настроєм завершує роботу. Учасниці висловлюють власні думки, почуття й відчуття, діляться особистими спостереженнями та відкриттями.

«Відчуття після подорожі»

Мета: підбиття підсумків тренінгу, перевірити, наскільки очікування учасниць, які писалися та проговорювалися на першому дні тренінгу, виправдались по його завершенню.

Час: 10 хв.

Ресурси: щоденник, ручка.

Хід проведення. Тренер пропонує відкрити в щоденнику сторінку з очікуваннями, що прописали учасниці на початку 1-го заняття. Учасницям пропонується сказати, на скільки відсотків їх очікування виправдались. На завершення заняття, тренер пропонує кожній учасниці по-черзі означити те, що вони зрозуміли та здобути під час занять, та з яким настроєм вони йдуть. Всі учасниці діляться власними думками, відчуттям.