**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ**
**ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
**Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації**
**Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін**

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
# на тему: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи ПСМз-23-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **Пароваткіна Г. М.**
*підпис здобувача вищої освіти*

Науковий керівник
_____ **Нежинська О. О.,**
*підпис наукового керівника* канд. психол. наук, доцент

Гарант освітньо-
професійної програми
_____ **Ткачук Т. А.,**
*підпис керівника ОПП* докт. психол. наук,
професор

Допущено до захисту за рішенням
кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
протокол від «3» 02 2025 р. № 10

Завідувач кафедри
_____ **Пєтухова І. О.,**
*підпис* канд. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 95 30.01.25

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту

(до захисту, на доопрацюв

(дата)(підпис)

Результат захисту 85 06.02.2025

(дата) (підпис)

(оцінка)

Голова комісії: С. І. Корнуц

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: М. А. Ямочук

(підпис) (ініціали, ПІБ)

О. Ф. Мовчан

(підпис) (ініціали, ПІБ)

І. В. Романюк

(підпис) (ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

**Затверджую:**
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І. О. Пєтухова

**авдання на кваліфікаційну роботу**

**добувача вищої освіти**

Іароваткіної Г.М.

. Тема кваліфікаційної роботи: Копінг-стратегії фахівців творчих професій в мовах війни

атверджена наказом ректора від 07.12.2023 № 1649

. Термін подачі закінченої роботи: 14.11.2024 р.

. Цільова установка полягає у визначенні теоретико-методологічних підходів о дослідження проблеми копінг-стратегій. Здійснюється короткий огляд низки еоретико-практичних підходів, присвячених проблемі дослідження копінг-ратегій, зокрема, в умовах війни. Розглянуто проблемність практичного иокремлення креативних (творчих) професій та відсутність досліджень реативного класу (творчих професій) психологічною наукою в Україні. У акому ключі особливої актуальності набуває психологічне дослідження ворчих (креативних) професій. Насамперед, йдеться про копінг-стратегії ворчих (креативних) професій як про прояв їхньої відмінності від нетворчих рофесій. Дослідження копінг-стратегій творчих професій під час війни набуває собливої актуальності, сприяючи поліпшенню адаптивності представників ворчих професій.

*ета роботи* полягає у дослідженні специфіки використання копінг- стратегій едставниками творчих (креативних) професій в умовах війни.

*б'єктом дослідження* є копінг-стратегії.

*редметом дослідження* є копінг-стратегії фахівців творчих професій в умовах йни

*азою дослідження є* співробітники Національного художнього музею України.

Вихідні дані до роботи: результати психодіагностичного дослідження, ренінгова програма.

. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 9 рисунків, 14 додатків.

. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом):

**СТУП**
**ОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ІСИХОЛОГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ ІРОФЕСІЙНОЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**
.1. Особливості професійної творчої діяльності
.2. Психологічні підходи до розуміння поняття «копінг-стратегія»
.3. Копінг-стратегії у діяльності фахівців творчих професій в умовах війни
існовки до 1 розділу
**ОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**
.1. Методологія та організація дослідження
.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження
исновки до 2 розділу
**ОЗДІЛ 3. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ІРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ**
.1. Тренінгова програма впровадження копінг-стратегій у діяльність фахівців ворчих професій в умовах війни
.2. Апробація програми та перевірка її ефективності
исновки до 3 розділу
**ИСНОВКИ**
**ПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**
**ОДАТКИ**

7. Календарний план виконання роботи

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роб | |
|---|---|---|---|
| | | За планом | Фактичн |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи | до 01.12.2023 | до 01.12.20 |
| 2. | Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику | 20.12.2023-20.02.2024 | 20.12.202 20.02.202 |
| 3. | Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику | 20.02.2024-01.07.2024 | 20.02.202 01.07.202 |
| 4. | Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику | 01.07.2024-29.10.2024 | 01.07.202 29.10.202 |
| 5. | Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника | 29.10.2024-15.11.2024 | 29.10.202 15.11.202 |
| 6. | Отримання відгуку керівника роботи | до 18.01.2025 | 10.01.202 |
| 7. | Публікація тез у збірнику наукових матеріалів | 2024 | квітень 20 |
| 8. | Попередній захист роботи | до 30.11.2024 | до 30.11.2 |
| 9. | Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії) | до 25.01.2024 | 25.01.202 |
| 10. | Допуск роботи зав. кафедри до захисту | до 30.01.2025 | до 30.01.2 |
| 11. | Захист роботи | 04-06.02.2025 | 04.02.202 |

8. Дата видачі завдання «…» …….. 202__ р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ О. О. Нежинсь

10. Гарант освітньо-професійної програми _____ О. О. Нежинсь

11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ Г. М. Пароват

# АНОТАЦІЯ

**Назва кваліфікаційної роботи**: «Копінг-стратегії фахівців творчих професій в умовах війни».

**Мета роботи** полягає у дослідженні специфіки використання копінг-стратегій представниками творчих (креативних) професій в умовах війни.

**Задання роботи:** провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми виділення креативних (творчих) професій в умовах постіндустріального суспільства, а також щодо специфіки «креативного класу» в Україні; здійснити теоретичний аналіз наукових підходів щодо копінг-стратегій особистості; емпірично дослідити копінг-стратегії творчих (креативних) професій в Україні в умовах війни; розробити та впровадити психокорекційну програму зі зменшення рівня стресу у представників творчих (креативних) професій, перевірити ефективність її застосування.

**Предметом дослідження** є копінг-стратегії фахівців творчих професій в умовах війни.

**Об'єктом дослідження** є копінг-стратегії.

**Базою дослідження** є працівники творчих (креативних) професій, зокрема, співробітники Національного художнього музею України.

За результатами дослідження сформульовані теоретичні уявлення щодо копінг-стратегій фахівців творчих професій в умовах війни.

Практичним результатом є виділення копінг-стратегій фахівців творчих професій в умовах війни.

Одержані результати можуть бути використані у процесі вивчення креативного класу в Україні (а зокрема, як основа для виділення креативних (творчих) професій), а також з метою підвищення резильєнтності фахівців творчих професій в умовах війни.

Кваліфікаційна робота містить 201 сторінку, 1 таблицю, 9 рисунків, список використаних джерел з 109 найменувань, 14 додатків.

Ключові слова: копінг-стратегії, творчі професії, креативні професії, креативний клас, війна.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2024.

Рік захисту роботи 2025.

# ANNOTATION

**Title of the Qualification Work**: "Coping Strategies of Creative Professionals in the Conditions of War"

**Objective of the Work**: To study the specifics of using coping strategies by representatives of creative (artistic) professions during wartime.

**Tasks of the Work**: conduct a theoretical analysis of scientific literature on the issue of distinguishing creative (artistic) professions in the context of a post-industrial society, as well as the specifics of the "creative class" in Ukraine; perform a theoretical analysis of scientific approaches to personal coping strategies; empirically investigate the coping strategies of creative (artistic) professionals in Ukraine under wartime conditions; develop and implement a psychocorrectional program aimed at reducing stress levels among representatives of creative (artistic) professions and evaluate its effectiveness.

**Subject of the Research**: The integration of coping strategies into the activities of creative professionals during wartime.

**Object of the Research**: Coping strategies.

**Research Base**: National Art Museum of Ukraine.

**Research Outcomes**: Theoretical concepts regarding the coping strategies of creative professionals during wartime were formulated. Practical results include identifying coping strategies used by creative professionals under wartime conditions.

**Practical Applications**: The obtained results can be used in the study of the creative class in Ukraine (particularly as a basis for defining creative (artistic) professions) and for enhancing the resilience of creative professionals during wartime.

The thesis includes 201 pages, 9 figures, 1 table, a bibliography with 109 titles, and 14 appendices.

Keywords: coping strategies, creative professions, artistic professions, creative class, war.

Thess completion year: 2024

Defense year: 2025

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**……..…….... 10

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ** ……...…..... 14

1.1. Особливості професійної творчої діяльності ……. 14

1.2. Психологічні підходи до розуміння поняття «копінг-стратегія» … 17

1.3. Копінг-стратегії у діяльності фахівців творчих професій в умовах війни …..…..…….. 22

Висновки до 1 розділу ……..... 26

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ** …….. 28

2.1. Методологія та організація дослідження ……...…… 28

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження……...…… 36

Висновки до 2 розділу……..... 47

**РОЗДІЛ 3. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ** ……..……..... 50

3.1. Тренінгова програма впровадження копінг-стратегій у діяльність фахівців творчих професій в умовах війни ……..… 51

3.2. Апробація програми та перевірка її ефективності ……..... 54

Висновки до 3 розділу ……..... 55

**ВИСНОВКИ**..... 56

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…….…..……. 63

**ДОДАТКИ**…… 76

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Останніми роками в Україні дуже часто повторюють історію про те, як під час Другої світової війни прем'єр-міністрові Великої Британії Вінстону Черчиллю запропонували скоротити видатки на культуру, аби збільшити – на оборону. «А за що ж ми тоді воюємо?» – нібито, відповів легендарний політик. Ця історія – вигадана. Тим не менш, популярність апокрифу та навіть самого постулату про культуру свідчить про усвідомлення українським суспільством неабиякої ролі останньої у житті нашої країни під час війни. Носіями культури є представники творчих, креативних професій. Тож, психологічне дослідження саме фахівців творчих професій, на нашу думку, є завданням таким же першочерговим та першорядним, як і наукове дослідження специфіки психологічних реакцій наших бійців чи медиків.

Дослідження копінг-стратегій – досить новий та дуже перспективний напрямок психологічної науки. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що кількість наукових робіт, присвячених цій темі, зростає, змінюються погляди на копінги. Так, на Заході копінг-стратегії розглядаються у рамках трансакційного підходу (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.), его-орієнтованого напрямку (А. Фройд, Дж. Вайлант, Н. Хаан та ін.), теорії рис (Г. Айзенк, Коста і МакРей та ін.). Серед найвідоміших західних дослідників слід також назвати С. Хобфолла, Е. Хайма, Н. Ендлера, Д. Паркера, Б. Компаса, А. Білінгза, Р. Моос та інших. В Україні копінги досліджуються відносно нещодавно. Але вже зараз, як засвідчив наш аналіз наукової літератури, можна говорити про формування двох шкіл, окремих напрямків з вивчення копінг-стратегій. Н. Родіна (Одеса) досліджує копінги у руслі психоаналітичного підходу, а також діяльності у ситуації невизначеності та ризику. Л. Карамушка (Київ) – лідер напрямку з дослідження «корпоративної» психології та психології освіти: вона та її однодумці

вивчають копінг-стратегії клерків, менеджерів, освітян. З початком війни вітчизняні психологи, включно із Н. Родіною та Л. Карамушкою, продовжили своє дослідження копінг-стратегій українців вже як стратегій подолання стресу воєнного часу. Серед провідних вітчизняних дослідників проблеми копінг-стратегій слід також назвати Е. Носенко, І. Аршаву, Ю. Снігур, В. Шебанова, О. Волкову, Т. Ткачук, Т. Храбан, В. Олефір та багатьох інших.

Нажаль, тема копінг-стратегій представників саме творчих (креативних) професій досі взагалі не вивчалася вітчизняною психологічною наукою. У даному дослідженні проаналізовано причини цього факту (недосконаліть законодавства; відсутність чітких критеріїв належності до творчих, тобто, «креативних» професій). Та, на основі результатів емпіричного дослідження, запропоновано виокремлювати креативні професії саме за копінгами, тобто, методами психології, а не лише соціологічної чи економічної наук. Тож актуальність та нерозробленість теми даного дослідження обумовили вивчення копінг-стратегій представників творчих (креативних) професій із залученням даних соціології та економіки.

**Об'єкт дослідження** – копінг-стратегії.

**Предмет дослідження** – копінг-стратегії фахівців творчих (креативних) професій в умовах війни.

**Мета дослідження** – висвітлити специфіку використання копінг-стратегій у діяльності фахівців творчих (креативних) професій в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми виділення креативних (творчих) професій в умовах постіндустріального суспільства, а також щодо специфіки «креативного класу» в Україні;

2) провести теоретичний аналіз наукових підходів щодо копінг-стратегій особистості;

3) емпірично дослідити копінг-стратегії у діяльності фахівців творчих (креативних) професій в Україні в умовах війни;

4) розробити та впровадити психокорекційну програму зі зменшення рівня стресу у фахівців творчих (креативних) професій, а також перевірити ефективність її застосування.

**Методи дослідження.** Під час дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз літератури, узагальнення, інтерпретація, психодіагностичні методики та методи математичної статистики.

Дослідження проводилося за допомогою таких психодіагностичних методик, як: 1) анкета «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни» (авторська розробка); 2) тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); 3) «Вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій Хайма (Тест Хайма боротьби зі стресом); 4) опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

**Наукова новизна.** Вперше досліджуються копінг-стратегій представників творчих (креативних) професій в Україні. Вперше пропонується вважати саме копінг-стратегії критерієм для виділення творчих (креативних) професій (згідно концепції Р. Флориди).

**Практична значущість** дослідження полягає у тому, що одержані результати можуть бути використані у професійній діяльності представників творчих (креативних) професій.

**Експериментальна база дослідження**. Дослідження здійснювалося серед працівників Національного художнього музею України (NAMU), а також фахівців інших творчих професій. Дослідження проводилося як онлайн, так і офлайн на робочих місцях фахівців. Вибірку складають 65 співробітників, серед яких 46 жінок та 19 чоловіків віком 45 і більше років. Стаж професійної діяльності – від 11 років.

**Апробація результатів роботи**. Участь у Міжнародній конференції та відповідно також написання тез, а саме:

Пароваткіна Г. М. Копінг-стратегії у діяльності фахівців творчих професій в умовах війни. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : зб. мат-лів IX Міжнародної практичної конференції, м. Ірпінь, 25-29 квітня 2024 р. Ірпінь :

Державний податковий університет, 2024. С. 487-490 (582 с.). URL : http://surl.li/giacwe

**Структура і обсяг роботи**. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (109 найменувань, з них 34 – іноземними мовами), 9 рисунків, 1 таблицю та 14 додатків. Основний зміст роботи викладений на 63 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 200 сторінок.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

## 1.1. Особливості професійної творчої діяльності

Останніми роками сучасна українська психологічна наука все більше уваги приділяє вивченню копінг-стратегій представниками різних професій. Досить ґрунтовно специфіку саме таких вітчизняних досліджень у своїй дисертації 2024 р. проаналізувала О. Волкова [8], яка зазначає, що «проблема копінг-поведінки була висвітлена на таких категоріях людей як працівники МВС, податківцях, педагогів-логопедів, судноводіїв, онкохворих пацієнтах, юристів, студентів (І.Ф. Аршава, І.В. Данилюк, В.Є. Луньов, Е.Л. Носенко, Т.Л. Ряполова, Н.В. Родіна, О.І. Склень, О.В. Тімченко, Т.В. Зайчикова, С.Д. Максименко, С.В. Малазонія, О.Л. Марковець, Я.А. Плужник, З.А. Сивогракова, Д.М. Харченко), та на тому, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуальнопсихологічними або соціально-демографічними характеристиками особистості (І.О. Корніенко, О. Самара, Т.А. Ткачук, Д.В. Штриголь, Л.П. Лабезна, Т.М. Титаренко, Н.В. Родіна, Л.Н. Марковець, І.В. Сергеєва, О.С. Третяк)». Як можна пересвідчитися, вітчизняні науковці фокусують увагу, переважно, на дослідженні ризиконебезпечних професій [1; 12; 13; 15; 18]. Окремим напрямком (не в останню чергу, завдяки доробку Л. Карамушки) є вивчення копінгів офісних працівників та освітян. Проактивний копінг вивчає Н. Родіна та її послідовники. Проте, як засвідчили наші розшуки, тема копінг-стратегій творчих професій досі окремо не розглядалася вітчизняними науковцями.

Швидше за все, пояснюється це впливом відразу декількох факторів. По-перше, під час війни (яка триває в Україні з 2014 р.) більш актуальним дійсно є вивчення поведінки людей ризиконебезпечних професій. По-друге, як зазначає більшість дослідників, включно із згаданою нами вище О. Волковою, саме по собі дослідження копінг-поведінки – це досить новий напрямок у

вітчизняній психології. Третім – і, на нашу думку, чи не найсуттєвішим, фактором, який змушує науковців досить обережно ставитися до розробки теми копінгів у творчих професіях, – є методологічна невизначеність стосовно самих творчих професій.

На нашу думку, варто приділити увагу протиріччям законодавчої бази України – основі методологічної непевності стосовно «креативних» професій. Статус творчих професій в Україні визначено діючим Законом України від 1997 р. «Про професійних творчих працівників та творчі спілки»: «професійний творчий працівник – особа, яка провадить творчу діяльність на професійній основі, результатом якої є створення або інтерпретація творів у сфері культури та мистецтва, публічно представляє такі твори на виставках, шляхом публікації, сценічного виконання, кіно-, теле-, відеопоказу тощо та/або є членом творчої спілки, та/або має державні нагороди за діяльність у сфері культури і мистецтва» (ч. 1, ст. 1) [44]. Тобто, згідно цьому закону, до «творчих» професій у нас належать виключно митці різних видів мистецтва.

Діяльність представників творчих професій в Україні регламентує Закон України «Про культуру» від 2011 р. [43] Закон має численні зміни та доповнення, на сьогодні, діє його редакція від 06.10.2024 р. Згідно тексту цього засадничого для існування культурно-мистецької сфери України документу, «працівник культури (працівник у сфері культури) - професійний творчий працівник або працівник закладу культури чи інша фізична особа, яка провадить діяльність у сфері культури» (підпункт 18, ч. 1, ст. 1). Наступний підпункт цього же розділу уточнює, що «професійний творчий працівник - особа, яка провадить творчу діяльність на професійній основі, результатом якої є створення або інтерпретація творів у сфері культури та мистецтва, публічно представляє такі твори на виставках, шляхом публікації, сценічного виконання, кіно-, теле-, відеопоказу тощо та/або є членом творчої спілки, та/або має державні нагороди за діяльність у сфері культури та мистецтва» (підпункт 19, ч. 1, ст. 1 Закону України «Про культуру» ). Під творчою діяльністю Закон має на увазі «діяльність із створення, інтерпретації та

виконання творів» (підпункт 21, ч. 1, ст. 1 Закону України «Про культуру»). Тобто, зміст тексту у даному відношенні повністю узгоджується із Законом України «Про професійних творчих працівників та творчі спілки».

Водночас, у 2020 р. текст Закону «Про культуру» було доповнено: в нього додали поняття «креативні індустрії» та «креативний продукт». Як коментують авторки наукової розвідки «Філософсько-правовий аналіз креативних індустрій» Ксенія Ніколенко та Вікторія Зінченко [37, с. 22-23]: «Поняття «креативні індустрії» закріплено в пункті 5-2 1 статті Закону України «Про культуру», де вони визначаються як «види економічної діяльності, метою яких є створення доданої вартості і робочих місць через культурне (мистецьке) та/або креативне вираження» [1]. А пунктом 5-3 того ж Закону затверджується визначення креативного продукту як «товари та послуги, що створені/надані за результатами культурного (мистецького) та/або креативного вираження і мають високу додану вартість» [1]. Також Кабінет Міністрів України своїм розпорядженням від 24 квітня 2019 року № 265-р «Про затвердження видів економічної діяльності, які належать до креативних індустрій» затверджує відповідні 34 види економічної діяльності [2]. Вони охоплюють ювелірні і подібні вироби, виробництво музичних інструментів, видавничу діяльність (книги, газети, журнали та періодичні видання), комп'ютерні ігри, програмне забезпечення, кіно-, теле- та радіопродукцію, інформатизацію, діяльність по зв'язках з громадськістю, рекламу, діяльність у сфері фотографії, дизайну, перекладу, освіти у сфері культури, театральну та концертну, а також музейну діяльність». Можна посперечатися із вже наступним твердженням дослідниць, впевнених що «настільки широкий перелік галузей вказує на глибоке вкорінення креативності у суспільній діяльності в Україні та демонструє залежність певних індустрій саме від креативного складника» (тим більше, що інші науковці-дослідники креативних індустрій в Україні, автори хрестоматійної статті «Мистецька парадигма в креативній моделі глобального економічного простору» Віктор Чужиков та Антон Диндар [65], навпаки, впевнені у

недостатній розвину тості креативних індустрій в Україні). Та беззаперечно: одночасна апеляція у Законі до категорії «творчі професії» та категорії «креативні індустрії» вносить суттєву методологічну сум'ятицю, ставлячи знак рівності між застарілою, ще радянських часів, жорсткою ієрархічною класифікацією професій – і гнучкою сучасної соціологічною та філософською концепцією «креативного класу» Річарда Флоріди. Отже, можна стверджувати, що на сьогодні в Україні, хоча і діє «Закон про культуру» - відсутнє чітке юридичне розмежування між «творчими» та «креативними» професіями.

Детальний аналіз специфіки здійснення творчої діяльності в Україні – див. ДОДАТОК А.

### 1.2. Психологічні підходи до розуміння поняття «копінг-стратегія»

Дослідження копінг-стратегій особистості – достатньо новий напрямок вітчизняної психології. Проте, розвивається він стрімко. На сьогодні, як ми вже зазначали вище, в Україні вивченням копінг-стретегій займаються такі психологи-науковці, як Л. Карамушка, Н. Родіна, І. Аршава, Е. Носенко, О. Склень, Л. Лабезна та ін. Красномовним свідченням ступеню зацікавленості науковців-психологів України темою копінгів стала поява вже 2024 р. ґрунтовної монографії Л. Карамушки та Ю. Снігур «Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій» [26]. Це дослідження містить настільки ґрунтовний розбір історії вивчення копінгів у світі та, з іншого боку, різних типологій копінг-стратегій, що може вважатися справжнім тематичним підручником (зрозуміло, що у власному, дипломному, дослідженні ми багато у чому орієнтуємося на це майже вичерпне, як на сьогоднішній день, видання).

Водночас, не можемо не зважати на висновок Т. Ткачук, Р. Кечура, І. Семків, які у підсумковій статті «Копінг-поведінка: Актуальні методологічні проблеми вивчення та вимірювання» констатують: «… у методологічному плані вимірювання особливостей психологічного подолання важких життєвих

ситуацій пов’язано з великими труднощами. Не зважаючи на серйозні дослідження копінг-поведінки, до цього часу не з’ясовано багато концептуальних та емпіричних питань у поясненні успішності процесу подолання стресу. Недоліком використання різних стандартизованих ретроспективних опитувальників і методик вивчення копінг-поведінки є те, що отримуваний матеріал має значення насамперед для розуміння когнітивної репрезентації минулих подій. Це не дає уявлення про реальні процеси і про те, які події мали місце насправді. Повторні, але несистематичні дослідження (наприклад, до, під час і після якоїсь події або явища) також не дають ясної і послідовної картини» [61, с. 1010]. Отже, на дослідників копінг-стратегій особистості ще счекають численні відкриття.

Вперше термін «копінг» (coping) з’являється 1974 р. XX ст. у Л. Мерфі – американської психологині, яка вивчала способи подолання дітьми криз розвитку; копінгами Мерфі називає саме активні зусилля, спрямовані на подолання проблеми. «Під копінгом класично розумілась готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, якого спрямована на вирішення життєвих обставин. Копінг формує певні засоби для подолання емоційного стресу», – зазначають Шайхлісламов, Горбенко [66, с. 64].

Концепція копінгу відпочатку пов’язана із поняттям «стрес», яке вперше ввів У.Б. Кеннон. Він розумів цей стан як «викликане емоційне напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти» [66, с. 65]. Г. Селье розвинув теорію стресу, довівши існування дистресу та еустресу. «Дистрес розуміється як класичне поняття стресу – реакція організму на певну загрожуючу йому обставину. Еустрес же розуміється як будь-який зовнішній вплив на людину, так, гарна новина, яка не несе у собі загрози, також являє собою певний стрес для організму. Дистрес являється руйнівним для організму, еустрес тримає організм в тонусі» [66, с. 65].

Р. Лазарус (R. S. Lazarus) розширив розуміння стресу. Як пишуть Шайхлісламов, Горбенко, «стрес за Р. Лазарусом - це дискомфорт, який відчувається, коли відбувається дисгармонія між індивідуальним сприйняттям

обставин, оточення та ресурсів, що доступні для взаємодії з цим оточенням. Людина сама оцінює ситуацію як стресову. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман, люди оцінюють для себе рівень стресогенності ситуації та свої можливості впоратись з нею. Згідно з Р. Лазарусом, людина когнітивно оцінює поточну ситуацію і за сумою когнітивних процесів людина формує стресогенність ситуації» [66, с. 65].

Саме Лазарус та його колега та співаторка С. Фолкман вважаються авторами сучасної теорії копінг-стратегій особистості. Як зазначають Карамушка, Снігур, «після появи праці Р. Лазаруса «Psychological stress and coping» копінг почав розглядатися як стабілізуючий чинник, який допомагає людині підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Відповідно до транзактної моделі стресу, стрес та емоції, які переживаються, є результатом взаємодії процесів середовища та людини, а відносне значення емоцій залежить як від контексту, так і від оцінки ситуації людиною та взаємодії цих двох факторів» [26, с. 15].

На сьогодні, вітчизняна наукова психологічна спільнота демонструє консенсус стосовно розуміння поняття «копінг». Як резюмують Карамушка та Снігур [26, с. 16], «поняття копінгу (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям». Своє визначення дослідниці доповнюють зауваженням про те, що «під копінг-стратегіями, як правило, розуміють довільні та свідомі дії, хоча деякі дослідники розглядають природу копінг-стратегій більш широко і говорять про те, що до копінг-стратегій відносяться всі прояви регуляції емоційних станів, включаючи ті мимовільні процеси, які обумовлені відмінностями в темпераменті та звичній поведінці» [26, с. 16].

На основі транзакційної моделі Ричарда Лазаруса та Сьюзан Фолманн, копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні.

На основі підходу Нормана Ендлера та Джеймса Паркера [88] виділяються три базові копінг-стратегії: розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання.

- Розв’язання проблем (Problem-Solving) – активна поведінкова стратегія: людина спрямовує зусилля на вирішення проблеми шляхом її аналізу, планування дій і виконання конкретних кроків для подолання ситуації.
- Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support) – активна поведінкова стратегія: полягає у зверненні до оточуючих за допомогою та підтримкою задля вирішення проблеми або зниження емоційної напруги.
- Уникання (Avoidance) – пасивна поведінкова стратегія: полягає у відмові від безпосереднього вирішення проблеми (або від емоційної участі у її вирішенні). Людина намагається уникнути проблемної ситуації. Ця стратегія може тимчасово знизити емоційне напруження, але не сприяє довготривалому вирішенню проблеми. Навпаки, у перспективі ігнорування проблеми або відкладання її вирішення на невизначений термін може мати негативні наслідки. Втеча у інші заняття (хобі, телебачення, алкоголь) навіть може негативно позначитися на здоров’ї.

За ступенем ефективності (згідно концепції швейцарських психологів та психотерапевтів Юрга Віллі та Еви Хайм) існують 3 типи копінг-стратегій: «продуктивні (конструктивні), які допомагають швидко і успішно долати стрес; відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають долати стрес у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих і при незначному стресі; непродуктивні (неконструктивні), які не усувають стресовий стан» [26, с. 21].

Зрештою, копінг-стратегії поділяють на реактивні («реактивний копінг, визначений у термінах зусиль, спрямованих на подолання або компенсацію втрат чи збитків, які мали місце у минулому» [26, с. 22] та проактивні. Концепцію проактивного копінгу виголошено 2005 р. Р. Шварцером та Р.З. Таубертом, які зосередили увагу на тому, як, власне, людина передбачає

майбутні стресові ситуації та готується до них. Тобто, проактивний копінг спрямований на створення ресурсів і стратегій для вирішення майбутніх викликів, а не на подолання поточного стресу.

Шварцер та Тауберт виділили всього чотири основні види копінгу з різними функціями. Окрім реактивного, спрямованого у минуле, копінгу (прикладом якого є пошук соціальної підтримки після пережитої кризи), це антиципаторний, превентивний та, власне, проактивний копінги. Антиципаторний копінг включає підготовку до подолання загрози, яка, ймовірно, може виникнути в майбутньому. Людина передбачає майбутні труднощі та намагається підготуватися до них заздалегідь (наприклад, підготовка до екзамену шляхом завчасного планування). Превентивний копінг полягає у створенні та накопиченні ресурсів для подолання можливих майбутніх стресових подій. Він допомагає зменшити негативний вплив стресових ситуацій, якщо ті виникнуть (наприклад, розвиток соціальних зв'язків та корисних навичок).

Як зазначають Л. Карамушка та Л. Снігур, посилаючись на [38], «можна стверджувати, що проактивний копінг: 1) забезпечує об'єднання планування превентивних стратегій з активним цілепокладанням; 2) спрямований на активне залучення соціальних ресурсів; 3) включає в себе проактивні установки та наявність у суб'єкта подолання відчуття самоефективності. Водночас проактивні установки являють собою своєрідну характеристику особистості, яка впливає на мотивацію та діяльність, і суттєвим є те, що проактивні суб'єкти усвідомлюють, що вони мають змогу покращити умови середовища, а усвідомлення цього, зі свого боку, сприяє реалізації проактивного копінгу. В межах концепції копінг є більш цілеспрямованим і передбачає систематичне планування, щоб зменшити ризик стресових подій і посилити особистісний розвиток» [26, с. 24].

Як зазначають Л. Карамушка, Ю. Снігур [26] та значна кількість сучасних дослідників [8; 14; 48], копінг-стратегії не слід ототожнювати з механізмами психологічного захисту. За дослідницями, «копінг-стратегії

відрізняються від психологічних захистів тим, що мають свідомий та мимовільний характер і характеризуються позитивною спрямованістю, водночас в окремих ситуаціях деякі захисні механізми можуть відігравати роль копінг-стратегій і приводити до позитивних результатів, однак останнє потребує додаткового вивчення» [26, с. 18]. П. Крамер, наприклад, виділяє 2 головних критерія розрізнення: усвідомлений / неусвідомлений характер; довільна/мимовільна природа процесів [26, с. 18]. Втім, дискусія щодо розрізнення копінгів та механізмім психологічного захисту триває. Так, вітчизняні науковці Шайхлісламов, Горбенко, на яких ми часто посилаємося у цьому розділі даної роботи, у ході історичного огляду, навпаки, розглядають, з обмовками, копінги разом із захисними механізмами. Ми у цьому питанні приєднуємося до думки про потребу у подальшому спеціальному фаховому дослідженні цієї проблеми.

Докладніше про **основні підходи до вивчення копінг-поведінки особистості** – див. ДОДАТОК В.

### 1.3. Копінг-стратегії у діяльності фахівців творчих професій в умовах війни

Як вже було зазначено вище, тема копінг-стратегій саме представників творчих (креативних) професій досі не досліджувалася вітчизняною психологічною наукою. Натомість, дослідження копінгів різних професійних груп та соціальних спільнот в умовах війни в Україні триває ще з 2014 р., коли з друку вийшла засаднича стаття Н. Родіної «Копінг в умовах воєнних дій : виклики для українского суспільства» [50].

Аналізуючи стан справ з позицій 2014 р., Родіна, зокрема, зазначала: «Слід виділити дослідження, які проводилися до анексії Криму у військово-медичному клінічному центрі Кримського регіону (м. Севастополь) О.В. Брюхановим. Зокрема, вивчаючи копінг-стратегії військовослужбовців з дезадаптивними станами, він виявив, що такі військовослужбовці обирають переважно пасивні асоціальні моделі поведінки подолання [6]. Дослідник

також з’ясував, що вибір стратегії подолання залежить від рівня розвитку суб’єктності військовослужбовця: низький рівень саморозвитку, а також інформаційна, соціальна, економічна, ментальна несвобода вибору зумовлюють вибір пасивних та асоціальних стратегій копінг-поведінки (уникання проблем, агресивні дії, конфронтація). Що ж до вивчення копінг-стратегій цивільного населення під час збройних конфліктів, то досліджень цієї проблеми серед українських авторів нам виявити не вдалося. Вочевидь, це пов’язано з тим, що вперше після проголошення незалежності України в 1991 р. на території нашої держави відбуваються бойові дії» [50, с. 109-110]. Родіна пропонує розглядати копінг в умовах воєнних дій «з позицій трьох найбільш відомих підходів до подолання стресу: диспозиційного, тразакційного та психодинамічного» [50, с. 110]. Та доходить висновку, що «дослідження в межах диспозиційного підходу дають змогу удосконалити систему професійного відбору військовослужбовців, щоб заздалегідь виявляти найбільш вразливі і найбільш стійкі до стресу категорії особового складу. Результати вивчення подолання з позицій транзакційного та психодинамічного підходів допоможуть визначити специфічні психотерапевтичні мішені відповідно на свідомому і несвідомому рівнях особистості. Усе це в цілому сприятиме активізації конструктивних форм копінгу» [50, с. 113].

Дуже цікавою та, з нашої точки зору, слушною є пропозиція Родіної розглядати транзактну модель копінгу у рамках психоаналітичного підходу: «Очевидно, що в умовах воєнних дій екстремальний стрес є найсильнішим, тож внесок несвідомого у формування копінгу тут особливо вагомий» [50, с. 112].

Наше вивчення наявної сучасної наукової літератури засвідчило, що, хоча, з одного боку, опісля 2014 р. дослідження копінгів у вітчизняній психологічній науці значно розширилося, з іншого – ще по сьогодні триває процес накопичення даних: за поодинокими виключеннями, різні вітчизняні науковці вивчають питання у синхронії, тобто, виокремлюють копінги,

характерні для різних спільнот «тут і зараз». Спроб підсумкової аналітики «у діахронії», тобто, порівнянь копінгів часів війни з попереднім, мирним часом (або з різними роками війни), майже немає. Як зазначає з цього приводу Наталя Городиня «Організаційна діяльність та формування смисложиттєвих орієнтацій та копінг-стратегій державних службовців під час війни свідчить про відсутність достатньої теоретичної бази та загальноприйнятого уявлення про особливості цього поняття, а також про необхідність його уточнення й операціоналізації» [15, с. 67].

Існуючі на сьогодні дослідження можна умовно поділити на дві категорії: ті, що стосуються стратегій долаючої поведінки безпосередніх учасників бойових дій (або постраждалих від війни). Другу велику групу становлять дослідження впливу війни на стратегії поведінки мирного населення, що з'явилися вже опісля 2014 р. (цей поділ констатувала ще Н. Родіна, зазначаючи: «На сучасному етапі виокремлюються два магістральних напрями досліджень: вивчення копінгу військовослужбовців та вивчення копінгу мирного населення в умовах воєнних дій» [50, с. 108]). До першого напрямку належить вивчення копінг-стратегій військових [11; 16; 27; 50; 64; 74]. Прикметою суто воєнного часу стала поява внутрішньо переміщених осіб – отже, з'явилися наукові розвідки на тему копінгової поведінки цієї категорії українців [31; 56]. До цієї ж групи військової психології можна віднести і численні наукові дослідження копінг-стратегій поліцейських під час війни (співробітників ДСНС, та інших не цивільних осіб) [1; 12; 18].

Етапним для вітчизняної психологічної науки можна вважати вихід з друку 2021 р. статті Н. Родіної, А. Фокіна «Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику» [52]. Автори пов'язують дослідження копінг-поведінки особистості з константним існуванням сучасної людини у ситуації невизначеності та ризику, а, власне, колпінг-поведінкою пропонують вважати чи не будь-які форми психічної активності людини: «… актуальним і необхідним є дослідження копінг-поведінки особистості як форми активності

людини, що охоплює усі види взаємодії особистості із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану. Копінг-поведінка вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, але й за необхідності змінити поведінку у ситуаціях невизначеності та ризику, коли відбувається хронічний вплив стресорів і негативних повсякденних подій» [52, с. 90].

Занадто широке трактування терміну «копінг» у вітчизняній психологічній науці не отримало поширення. Проте, плідною виявилася ідея трактувати пов'язану із війною сучасність як загалом «ситуацію невизначеності та ризику». Частина сучасних українських дослідників воліє розглядати копінг-стратегії певних досліджуваних ними груп (професійних, або вікових, тощо) як діяльність «у ситуації невизначеності та ризику», маючи на увазі – діяльність у військовий час. Так, у своїй дуже інформативній та цікавій розвідці «Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу» [64] С. Черевичний досліджує копінг-стратегії командирів бойових підрозділів ВСУ як стратегії подолання ними невизначеності.: «Оскільки невизначеність часто розглядається як фактор, що ускладнює різного роду ситуації, ведучи до стресу, то шляхи її подолання відносяться до так званих копінг-стратегій – шляхів подолання людиною складних життєвих ситуацій» [64, с. 30].

Як було зазначено у п.1.2., у даній роботі ми орієнтуємося, у першу чергу, на розвідки вітчизняних науковців, які у воєнний час продовжують дослідження «цивільних» професій та копінг-стратегій цивільних осіб. Найближчим для нас напрямком є дослідження (зокрема, Л.Карамушкою) копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій під час війни (адже, викладачі та клерки, за Флоридою, належать до креативного класу).

Докладніше аналіз наукової літератури з питання копінг-стратегій у діяльності фахівців творчих професій в умовах війни – див. ДОДАТОК С.

**Висновки до першого розділу**

У даному розділі проаналізовано доступну наукову літературу та висвітлено історію концепції «креативний клас». Проаналізовано та висвітлено стан наукового вивчення креативного класу в Україні.

Відзначено, що дослідження в Україні специфіки творчих (креативних) професій ускладнюється методологічною непевністю. До «творчих» професій можна відносити як творчі у значенні відповідно до Закону України «Про професійних творчих працівників та творчі спілки» та Закону України «Про культуру». Так і «креативні» професії (від 2018 р. Закон України «Про культуру» містить положення і про «креативні індустрії»). Між тим, згідно концепції Ричарда Флориди, «креативний клас» – набагато ширший за традиційний список «дотичних до культури» професій.

Зроблено припущення, що саме через недосконаліть законодавства – а також очевидною причиною є й сама по собі розпливчастість відповідей самого Ричарда Флориди стосовно критеріїв приналежності конкретних професій до «креативних», – досліджень творчих/креативних професій у сучасній Україні обмаль.

Висловлене також припущення, що наукові психологічні розвідки «креативного класу» відсутні ще й через відносно невеликий час, який в Україні відома концепція Ричарда Флориди. Показано, що серед спільноти науковців-економістів, соціологів та філософів триває дискусія стосовно критеріїв виокремлення креативного класу. Найскладнішим є аналіз саме на макрорівні – ідентифікація приналежності конкретної людини до «креативного класу» (і конкретних професій – до «креативних»).

У ході аналізу наукових публікацій нами виокремлено дві конкретні пропозиції щодо виділення «креативного класу». С. Щеголюк пропонує орієнтуватися на діючі КВЕДи. Але, як було нами показано, діюче законодавство України недосконале і містить протиріччя, коли йдеться про дихотомію «творчих» та «креативних» професій. Є.Білоус – використовувати

тріаду «посада, професія, вид діяльності». Але й цей метод не є досконалим. Адже, одна й та сама людина може суміщати різні професії, посади та види діяльності.

Розглянуто історію виникнення та розвитку поняття копінгу у світовій психологічній науці. Досліджено стан вивчення копінг-стратегій особистості у вітчизняній психологічній науці та доведено, що цей напрям наукових психологічних досліджень в Україні хоча і є відносно молодим – розвивається дуже інтенсивно.

Показано, що дослідження копінг-стретегій саме представників творчих професій у вітчизняній психологічній науці – відсутні. Вітчизняні науковці фокусують увагу, переважно, на дослідженні ризиконебезпечних професій. Окремим напрямком (не в останню чергу, завдяки доробку Л. Карамушки та Н. Родіної) є вивчення копінгів офісних працівників та освітян. З нашої точки зору, пояснюється така вибірковість необхідністю у військовий час краще знати (отже, швидше оптимізовувати) специфіку психічних реакцій представників ризиконебезпечних професій, а також – законодавчою невизначеністю стосовно дихотомії творчих та креативних професій.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 2.1. Методологія та організація дослідження

Метою даного дослідження стало вивчення копінг-стратегій представників творчих професій під час війни (тобто, у часовий проміжок від 22.02.2024 р. до літа 2024 р, включно). Серед цілей найважливішою ми вважали виявити: чи відрізняються копінг-стратегії представників творчих професій (ТП) – від представників нетворчих професій (НТП).

Дослідження проходило у один етап у дистанційному форматі влітку 2024 р. (за допомогою розсилки анкет у вигляді текстових файлів та таблиць Word. Додаткова комунікація із респондентами здійснювалася через інтернет-месенджери). У ньому взяли участь загалом 65 респондентів, серед яких 48 належать до творчих професій (ТП), 17 – до нетворчих (НТП). Детальний аналіз демографії подаємо у розділі 2.1 даного дослідження.

Усі учасники виборки належать до громадянського населення (не є військовими і не вступили до лав ЗСУ опісля початку повномасштабного вторгнення навесні 2022 р.) На 24.02.2024 р. усі респонденти перебували в Україні (або здійснювали професійну діяльність, переважно, в Україні), і є та залишаються громадянами України.

Під час обробки та аналізу результатів усіх учасників творчих професій (надалі – ТП) відповідно до професійної належності було згуртовано загалом у 6 груп, які відповідають відповідним стратам, спільним професійним ком’юніті:

1. Художники, куратори, арт-критики, мистецтвознавці (тобто, всі, хто має безпосереднє відношення до образотворчого мистецтва).

2. Музейники (тобто, працівники музеєв).

3. Журналісти, редактори, літератори, перекладачі (тобто всі, хто працює зі словом).

4. Викладачі та науковці (у цю групу переважно увійшлои викладачі різних вузів України).

5. Музиканти.

6. Інші.

Більшість учасників належать відразу до декількох груп. Наприклад, більшість музейників водночас є кураторами, викладачами вишів, науковцями, мистецтвознавцями або/та журналістами та перекладачами. Серед музикантів є топ-менеджер медіа (керівник одного з всеукраїнських телеканалів), а серед художників - професійні дизайнери та знову-таки, телевізійники. Ця тенденція до «багатопрофільності» цілком відповідає специфіці сучасного креативного класу, про яку пишуть [3; 33; 62; 65; 67] та ін. Визначаючи професійну приналежність респондентів, ми орієнтувалися на їхнє самовизначення. Аналізуючи отримані дані, виділили та порівняли копінги по кожній з груп – з тим уточненням, що отримані дані є попередніми. Але якщо говорити про дослідження копінгів творчих професій в цілому – генеральна вибірка є репрезентативною.

Для здійснення емпіричного дослідження було використано наступні методики:

1. Анкета «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни» (авторська розробка);

2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);

3. Вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій Хайма (Тест Хайма боротьби зі стресом);

4. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

На початку, за допомогою авторського тесту було з’ясовано ставлення опитуваних до власної професії. А також їхня оцінка змін, які внесла війна у їх професійне життя. Далі, за допомогою тесту Айзенка було продіагностовано психологічний стан респондентів. Опісля чого всім учасникам опитування були запропоновані тести Хайм та Лазаруса, спрямовані на виявлення копінг-стратегій.

Дослідження результатів анкетування було проведено за допомогою методів мат. статистики, зокрема, методу однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Під час підсумкового аналізу даних використовувалися таблиці Exel та ШІ (штучний інтелект).

В дисперсійному аналізі досліджувана випадкова величина (в нашому випадку результат психологічного тесту) розглядається як така, в якій наявний розбіг значень зумовлений дією різноманітних систематичних та випадкових факторів. Метою дослідження є виявити (з певною обраною мірою вірогідності) принаймні деякі систематичні фактори, що зумовлюють зміну досліджуваної величини, і оцінити ступінь їхнього впливу.

Для цього наявна вибірка результатів розподіляється на декілька груп залежно від значень обраного фактора (кількісного або якісного) і розглядаються середні значення та розбіг значень (дисперсія) досліджуваної величини в кожній групі та сукупно. При цьому сукупна дисперсія вибірки розкладається на складову, обумовлену досліджуваним фактором, і складову, обумовлену іншими факторами. Оцінка відношення цих складових і буде оцінкою дієвості впливу даного фактора. Цю оцінку ми робили за допомогою критерію Фішера. Якщо розрахункове значення критерію Фішера виявиться меншим за табличне критичне значення, то вплив даного фактора немає підстав вважати значущим. Якщо ж розрахункове значення критерію Фішера виявиться більшим за табличне, то цей фактор можна із заданою вірогідністю вважати таким, що впливає на досліджувану величину.

Для застосування методу ANOVA досліджувана вибірка має відповідати певним критеріям нормального розподілу. Нашу вибірку ми перевірили за допомогою критерію узгодженості Колмогорова – Смирнова, який показав добру узгодженість вибірки з нормальним розподілом. Таким чином, для дослідження отриманих нами даних можна застосовувати метод однофакторного дисперсійного аналізу.

У нашому дослідженні ми вивчали вплив фактору належності до творчої професії на самооцінку психічного стану та копінг-стратегії наших

респондентів. Також було досліджено такі можливі фактори впливу, як вік, стать, освіта, стаж роботи респондента, а також, серед працівників творчих професій – власне професія, тобто чи є респондент науковцем, художником, музикантом тощо. Серед представників нетворчих професій вплив конкретної професії не досліджувався, оскільки розмір наявної вибірки був недостатнім для більш дрібного поділу на групи.

Досліджуваними залежними величинами були сумарні бали в тесті Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Також досліджувався рівень вираженості різних копінг-стратегій, визначений за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Обчислення проводилися за допомогою програми Microsoft Excel, пакету «Аналіз даних». Розрахунки проводилися для заданого рівня вірогідності 95% (P<=0,05).

У даному дослідженні взяли участь загалом 65 учасників, з них 48 – належать до творчих професій (далі – ТП), 17 – склали контрольну групу людей, що не належать до творчих професій (далі – НТП). Розподіл по професіях серед ТП див. рис.1.




Рис. 2.1. Розподіл по професіях серед ТП

Як видно на рис. 2.2, більшість опитаних (46 осіб або 70,77%) становлять жінки. Відсоток жіноцтва виявився вищим серед представників творчих професій (29,17%, або 14 з 48; нетворчі – приблизно 35,29%, або 6 з 17). Ці дані корелюють із отриманими [3; 69]. Робити більш категоричні узагальнення по кожній із 6-ти виділених нами підгруп творчих професій, які ми розглядаємо у даному дослідженні, вважаємо некоректним через невелику загальну кількість опитаних (5-10 учасників) у кожній підгрупі.

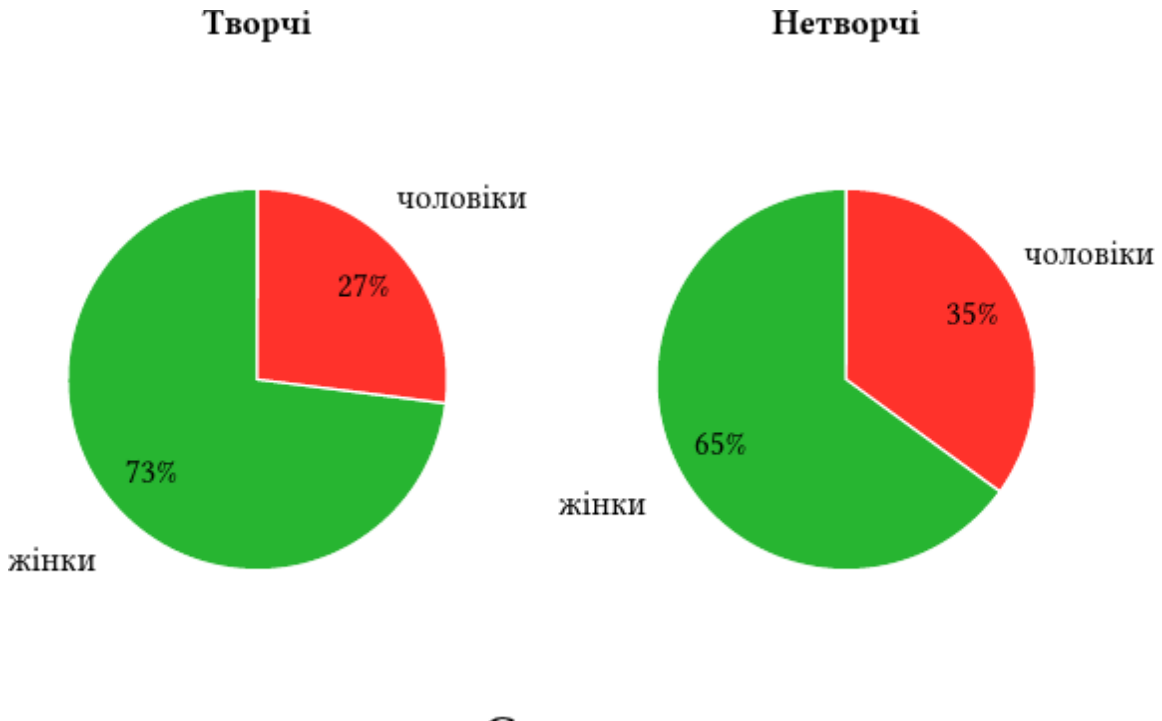



Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за статтю

Переважна більшість учасників даного опитування (61 учасник з 65) мають вищу освіту (рис. 2.3.). Це також відповідає теорії «креативного класу» Р. Флориди та, зокрема, дослідженням креативного класу в Україні [3; 65; 69]. Лише 1 людина зазначила наявність лише «середнього» рівня освіті та 3 – професійно-технічну освіту. При цьому, вищу професійну освіту мають 47 (97,2%) представників творчих професій (надалі – ТП) та 14 (82,35%) – нетворчих професій (надалі НТП). Єдиний учасник з «середньо-шкільним» рівнем освіти також належить до контрольної групи «нетворчих» професій.

Отже, маємо констатувати, що представники творчих професій в Україні мають у середньому – вищий освітній рівень, ніж представники «нетворчих» професій. Цей факт може пояснюватися, зокрема, обов'язковою вимогою при працевлаштуванні (на викладацькі, редакторські etc.) позиції, а також у більшість державних та приватних культурних установ, наявності завершеної вищої освіти. Але також, можемо зробити припущення, свідчить про високий рівень конкуретності у творчому середовищі, через яку наявність не просто професійної освіти, а ще й особистісних зв'язків, набутих під час отримання останньої, стає конкурентною перевагою людини на ринку праці.

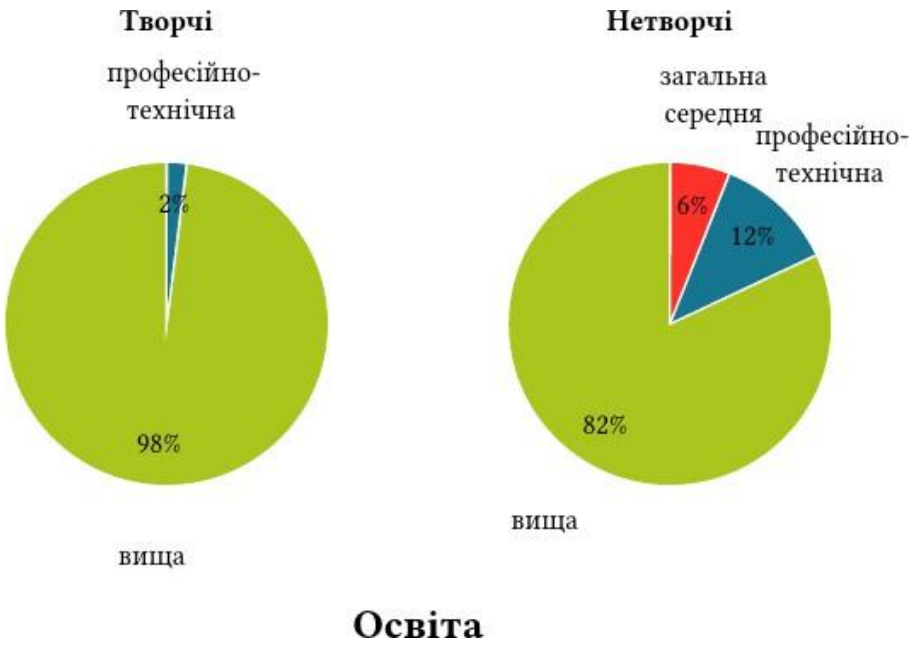



Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за освітою

У даному опитуванні взяли участь, переважно, дуже відомі та успішні представники різних творчих (і «нетворчих») професій, які незмінно залишаються у своїй професії багато років (за 2 місяці опісля проходження опитування двох учасників було обрано академіками Національної академії мистецтв України; також серед опитаних є колишні члени Комітету з Національної премії України імені Тараса Шевченка та номінанти на цю премію, топ-менеджери медій, професура вишів, директори музеїв, тощо). Тож, середній вік учасників закономірно склав 45 і більше років (рис. 2.4.).

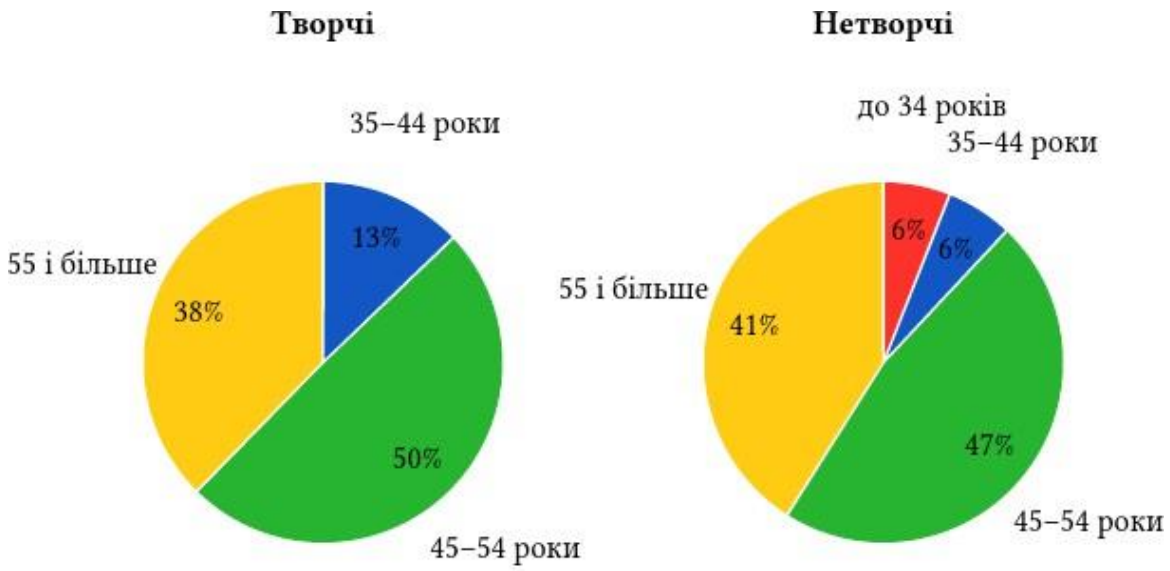



Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за віком

Звернення саме до людей, які досягли помітного успіху у своїх професіях (рис. 2.5), з нашої точки зору, сприяє кращому розумінню стратегій подолання стресу. Адже, продуктивні копінги є засадою трудової та творчої продуктивності.

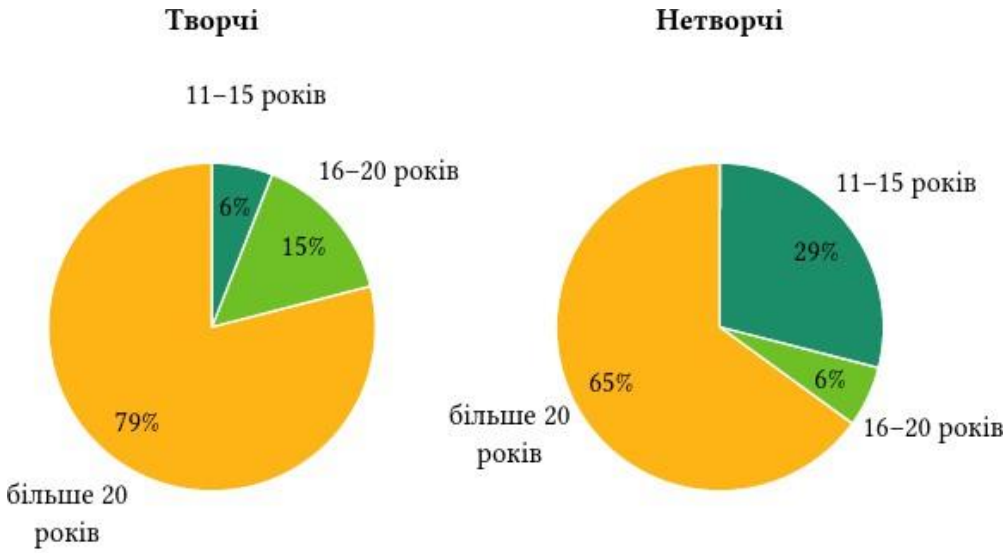



Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних за стажем професійної діяльності

Цікавою несподіванкою для нас стала непевність частини респондентів у «творчому» або «нетворчому» характері власної професії (критеріїв точного визначення ми не надавали). Досі очікуваним можна вважати, що 35% (6 учасників з 17 контрольної групи) представників «нетворчих», негуманітарних професій вважають свою роботу «творчою» (цей факт можна вважати підтвердженням ідей Річарда Флоріди [62] стосовно сутності сучасного «креативного класу»). Але, водночас, помітний відсоток представників ТП –12,5% (6 респондентів) назвали власну роботу «нетворчою» (рис. 2.6.).




Рис. 2.6. Самооцінка респондентами характеру роботи: творча/нетворча

Цікавим є додати, що 3-є з цих 6-ти (тобто, 50%) є професійними музейниками. Загалом, нами було опитано 10 музейників, отже, кількість саме серед цієї категорії творчих працівників таких, хто вважає свою професію «нетворчою» (60%), є помітно вищою за інші професійні групи, навіть з урахуванням похибки. Для порівняння: з 6-ти опитаних нами викладачів та науковців лише 1 респондент, шкільний вчитель музики, вважає свою

професію «нетворчою» (16,67%). З 17-ти респондентів, які працюють у царині «слова» (журналісти, перекладачі, письменники, редактори, видавці), лише 2 вважають свою професію «нетворчою» (11,76%). Відповідно, жоден художник (або представник дотичних професій) не вважає свою професію «нетворчою». Відповідаючи на уточнюючі запитання, респонденти, які вважають свої, згідно законодавству та традиції сприйняття, «творчі» професії «нетворчими», посилалися на велику кількість рутини та необхідність вирішувати чисто технічні завдання («багато звітності, багато підготовчої роботи», тощо).

Математична статистична обробка даних здійснена в програмі Exel.

Зрозуміло, що отримані нами результати необхідно уточнювати на більш репрезентативній вибірці. Але попередньо, можна зробити припущення, що на оцінку професії впливає кількість рутини у ході трудової діяльності, та міра необхідності вирішувати чисто технічні завдання.

### 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі дослідження було запропоновано опитуваним відповісти на запитання авторської анкети (ДОДАТКИ D - E) на тему «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни», ми мали на меті дослідити наступні питання:

- вплив повномасштабної війни на професійне життя респондентів;
- наскільки добре респонденти розуміють термін «стрес» і усвідомлюють вплив стресу на своє повсякденне життя;
- уточнити ставлення до власної професії респондентів. Адже, як відомо, надання надвеликої значущості роботі є одним із чинників стресу, що у кінцевому результаті може призвести до професійного вогоряння;
- перевірити «робочу» гіпотезу, згідно із якою приналежність до певної (конкретної) творчої професії є одним із копінгів саме для креаклів, адже, сама по собі можливість професійно самореалізовуватися саме у творчості сприймається представниками креативного класу як базова, засаднича цінність.

Розгорнутий аналіз – див. ДОДАТОК D.

Наступним етапом дослідження було проаналізувати результати тестування за допомогою тестів Г. Айзенка («Самооцінка психічних станів»), Е. Хайма («Вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій» Хайма) та Р. Лазаруса («Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса»). Зазначимо наступний суттєвий факт. Помітна кількість респондентів скаржилися на «велику складність» для них відповідати на питання анкет. Пояснюючи це «складністю говорити про власні переживання» опісля військового стресу, отриманого у перші місяці повномасштабної війни. Частина людей (зокрема, ті, що пережили окупацію у Чернігові) взагалі не змогли заповнити тести, пославшись на ретраваматизацію. Ще до 15-ти осіб не завершили тестування. Одна людина прокоментувала частину питань нецензурною лайкою. Отже, виникає питання щодо релевантності традиційних опитувальників, у першу чергу, Лазаруса (питання цього тесту викликали найбільше нарікань) та Хайма, у ситуації повномасштабної війни.

Варто зазначити тут, що отримані нами дані перекликаються із висновками Т. Ткачук, Р. Семківа, І. Кечур [61]. Ці дослідники заначають, що: «у методологічному плані вимірювання особливостей психологічного подолання важких життєвих ситуацій пов’язано з великими труднощами. Не зважаючи на серйозні дослідження копінг-поведінки, до цього часу не з’ясовано багато концептуальних та емпіричних питань у поясненні успішності процесу подолання стресу. Недоліком використання різних стандартизованих ретроспективних опитувальників і методик вивчення копінг-поведінки є те, що отримуваний матеріал має значення насамперед для розуміння когнітивної репрезентації минулих подій. Це не дає уявлення про реальні процеси і про те, які події мали місце насправді» [61, с. 1010].

**Результати анкетування за допомогою тесту «самооцінка психічних станів» Г. Айзенка**

Розгорнупий аналіз результатів представлено у ДОДАТКУ F. За результатами тестування, ТП характеризують вищі середні показники

тривожності, фрустрації та ригідності. Особливо помітною є різниця в рівнях фрустрації та ригідності, де творчі люди демонструють більшу емоційну напруженість і схильність до жорсткості мислення.

НТП мають нижчі показники тривожності та ригідності, частіше демонструють низькі рівні цих характеристик, що свідчить про їхню меншу схильність до емоційних труднощів та гнучкіше мислення.

**Результати анкетування за допомогою тесту «Вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій» Хайма.**

«Дана методика дає змогу дізнатися про звичний тип поведінки в складній життєвій ситуації кожного досліджуваного, а також окреслити варіанти виходу із стресових ситуацій. Копінг-стратегія Хайма містить 26 ситуаційно специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно за трьома основними сферами психічної діяльності: когнітивною, емоційною та поведінковою» [64, с. 31].

Як засвідчили результати аналізу (див. ДОДАТОК Н, рис. 1), для ТП та НТП характерні різні стратегії подолання стресу. ТП частіше застосовують непродуктивні когнітивні та емоційні стратегії. Тобто, схильні до негативного мислення, румінації, когнітивних викривлень, уникання, самокритики, тощо. Також серед ТП часто спостерігаються різкі емоційні реакції, або, навпаки, уникання емоцій, емоційне відсторонення, самозвинувачення, тощо. Втім, не можна сказати, що ТП в принципі схильні виключно до непродуктивних емоційних стратегій, адже, ця група водночас продемонструвала і результат у 56% продуктивних емоційних копінгів. Повністю продуктивні поведінкові стратегії демонструє лише чверть від усіх респондентів, причому НТП (18%) трохи поступаються ТП (25%).

Розгорнутий аналіз результатів анкетування за допомогою тесту «Вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій» Хайма – див. ДОДАТОК Н.

Результати можна представити у вигляді діаграми (рис. 2.7).

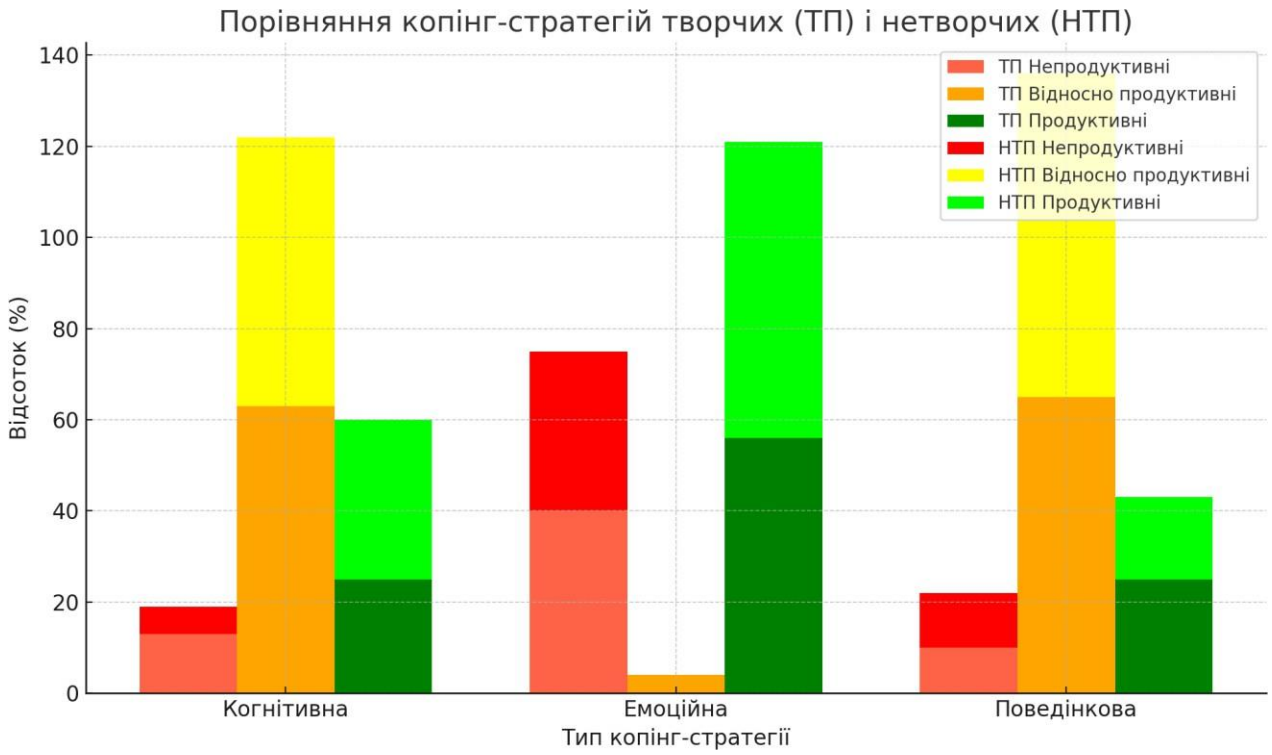



Рис. 2.7. Порівняльна діаграма копінг-стратегій між творчими (ТП) та нетворчими (НТП) професіями за Хаймом

**Результати анкетування за допомогою опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Р. Лазарус і С. Фолкман, 1988 р.)**

Розгорнуто про результати аналізу використання копінгів за Лазарусом представлено у ДОДАТКУ Ј.

Як засвідчив наш аналіз результатів тесту Лазаруса, для ТП характерні:

- високий рівень використання активних стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем та зміну ситуації. Це проявляється у високих показниках за шкалами «Конфронтація», «Пошук соціальної підтримки» та «Планування вирішення проблем». Також використання цих копінгів може бути прямо пов’язано із необхідністю для постійного спілкування, генерування нових ідей та адаптації до змін;

- схильність до позитивної переоцінки: ТП здатні знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, що відображається у високих значеннях за шкалою «Позитивна переоцінка»;

- кожна творча професія має свої особливості у використанні копінг-стратегій, які представлені нижче.

На відміну від «творчих», НТП частіше використовують стратегії «Самоконтроль» та «Планування вирішення проблем» (рис. 2.8). Це може бути пов'язано як з більш структурованим характером їхньої роботи, що вимагає дотримання правил і точності виконання завдань. Так і з більш «раціональним» способом мислення (див. результати тесту Хайма).

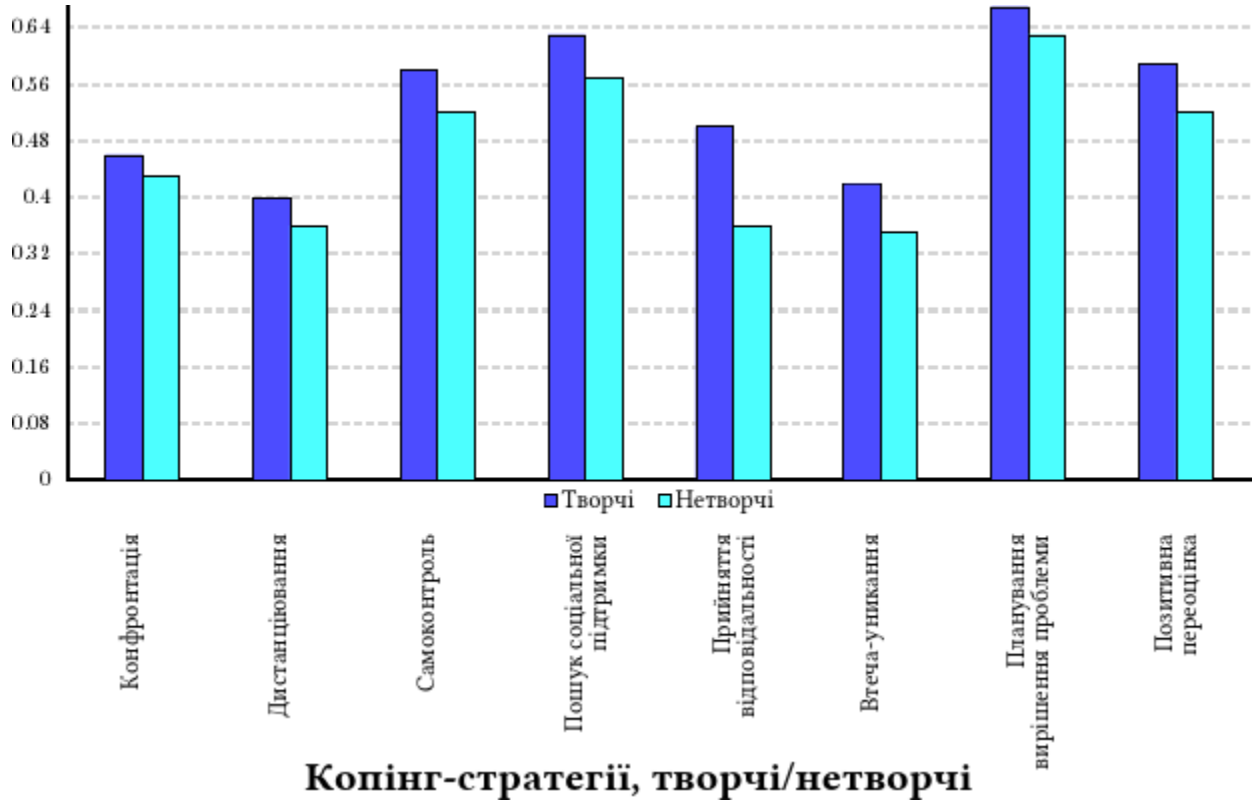



Рис. 2.8. Результати дослідження за методикою Лазаруса. Копінгі творчих та нетворчих професій

Як видно з рис. 2.8, спільним для ТП і НТП є часте використання найпродуктивніших спільних стратегій «Дистанціювання» та «Прийняття відповідальності». Що може бути зумовлено, зокрема, і впливом

повномасштабної війни, через яку населенню доводиться нести підвищену відповідальність за виживання свої і близьких. А водночас, зростає потреба у дистанціюванні від того, що відбувається.

Дослідження копінгів по професіях засвідчило існування різниці у використанні копінг-стратегій представниками різних творчих професій (див. рис. 2.9):

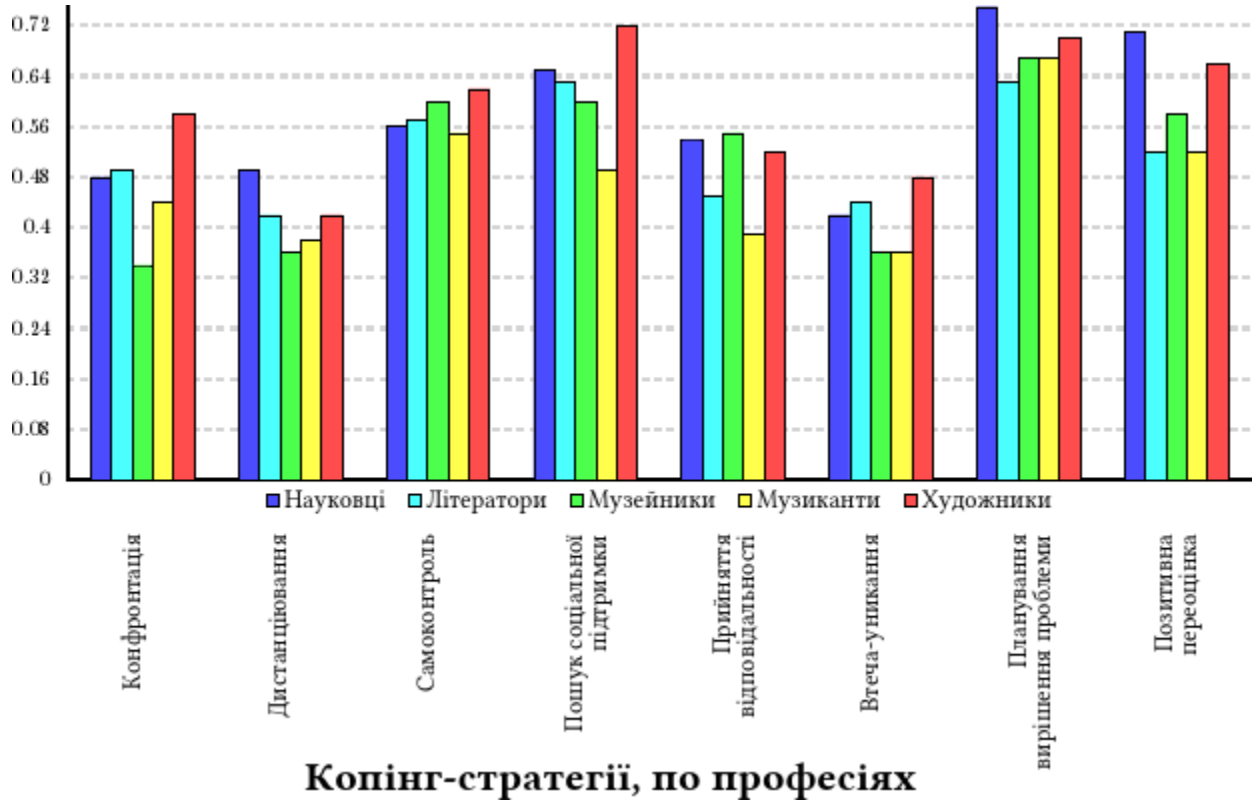



Рис. 2.9. Порівняння копінг-стратегій між різними творчими професіями досліджуваних за Лазарусом

Отримані результати корелюють із результатами дослідження [26] - якщо вважати керівників організацій за НТП.

Також, цікаво порівняти отримані результати даного дослідження із результатами дослідження О. Ігумнової [20]. На відміну від студентів та клієнтів центру зайнятості (тобто, від груп людей, не певних у власній професії), як ТП, так і НТП у нашому дослідженні використовують як

емоційно-орієнтовані стратегії, так і проблемно-орієнтовані. Це свідчить про їхню вищу здатність долати стресові ситуації.

За результатами дослідження нами створено спільну таблицю (Див. ДОДАТОК J, табл. 3J).

Як засвідчив проведений аналіз, ТП (творчі професії) демонструють більш продуктивні когнітивні та поведінкові стратегії. Проте, НТП – більш продуктивні у емоційних стратегіях. Інакше кажучи, ТП краще обробляють інформацію та знаходять практичні рішення, а також активно діють для подолання стресових ситуацій. Натомість, НТП більш ефективні в управлінні емоціями.

Співставлення результатів тестів Айзенка, Хайм та Лазаруса дозволяє побачити, як психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) впливають на вибір копінг-стратегій (когнітивних, емоційних та поведінкових) у творчих і нетворчих професіях.

Середнє значення по блоку тривожності для всіх респондентів становить 7,40. ТП характеризує середній рівень тривожності (7,67), а НТП – нижчий (6,65). Серед творчих професій найвища тривожність – у науковців (9,33) і художників (8,71), найнижча – у музейників (6,60). Вищій рівень тривожності може знижувати продуктивність когнітивних стратегій. Тож, не дивно, що у ТП більший відсоток респондентів використовує відносно продуктивні когнітивні стратегії (63%). Проте, той факт, що за результатами тесту Хайма середня продуктивність когнітивних стратегій у творчих дещо вища (0,58), може свідчити про здатність ТП в цілому добре справлятися з тривожністю.

Висока тривожність може призводити і до непродуктивних емоційних реакцій (40% ТП демонструють непродуктивні емоційні стратегії в тесті Лазаруса). Водночас, за результатами тесту Хайма, середнє значення емоційних стратегій у ТП та НТП (0,63), що свідчить про загальну добру здатність справлятися з емоціями, навіть за високої тривожності.

Що стосується впливу тривожності на поведінкову копінг-стратегію, то за результатами тесту Хайма ТП більш схильні до використання продуктивних поведінкових допінгів (0,67), ніж НТП (0,63).

Середній рівень фрустрації ТП (6,81) вищий за НТП (6,06). Найвищі рівні фрустрації - серед науковців (8,50) та музейників (7,70). Вищі рівні фрустрації можуть знижувати ефективність когнітивних копінг-стратегій. Відповідно, за результатами тесту Лазаруса ТП демонструють більший відсоток непродуктивних когнітивних стратегій (13%) порівняно з НТП (6%). Також фрустрація, яка призводить до емоційної нестабільності, може негативно впливати на продуктивність емоційних стратегій. Саме впливом цього фактору може пояснюватися той факт, що 40% ТП демонструють непродуктивні емоційні стратегії.

Середній рівень агресивності для ТП (8,01) дещо нижчий за НТП (8,41). Втім, найвищий рівень агресивності серед науковців (11,00). Агресивність знижує використання продуктивних когнітивних стратегій. Особливо це стосується науковців, які, зрештою, мають показники у 33% непродуктивних та 50% відносно продуктивних когнітивних копінгів.

Середній рівень ригідності у творчих професій (9,08) трохи вищий за НТП (8,35). Найвищі показники у науковців (11,67) та музейників (10,10). Ригнідність може знижувати продуктивність використання когнітивних копінг-стратегій, збільшувати емоційну нестабільність (тобто, непродуктивні емоційні реакції) та впливати на вибір менш продуктивних поведінкових стратегій.

**Аналіз даних за допомогою методу однофакторного дисперсійного аналізу (Anova)**

Проведені розрахунки за допомогою методів мат. статистики, зокрема, методу однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), показали наявність статистично значущого впливу належності до творчих професій на вираженість стратегії «Прийняття відповідальності».

Для цього параметру даний фактор є значущим з рівнем вірогідності 98% (P<0,02). Для представників творчих професій середній рівень вираженості даної копінг-стратегії дорівнює 0,50 (50%), позаяк для нетворчих працівників цей рівень дорівнює 0,36 (36%). Бачимо, що творчі працівники в середньому більше (на понад третину), ніж нетворчі, схильні в скрутних обставинах брати на себе відповідальність за ситуацію, що склалася. Водночас частка впливу даного фактора на сукупну варіацію вираженості цієї стратегії складає тільки 8%. Тобто можна сказати, що для схильності вдаватися до даної копінг-стратегії належність до творчих професій є істотним фактором, але не вирішальним.

Розглянемо натомість фактор «Вважає свою роботу творчою». На відповідне питання нашої анкети ствердно відповіли 79% представників творчих професій та 35% представників нетворчих професій. Тобто розподіл учасників дослідження за даним фактором не цілковито, хоча і значною мірою, збігається з формальною належністю до творчої або нетворчої професії (див. розд. 1).

На вираженість стратегії «Прийняття відповідальності» вплив цього фактора також є статистично значущим. Як бачимо, що в даному випадку вплив фактора є таким самим за характером, як і фактора належності до творчих професій, проте цей вплив є в даному випадку дещо більше вираженим.

Для працівників, що вважають свою роботу творчою, середній рівень вираженості стратегії «Прийняття відповідальності» дорівнює 0,52 (52%) – трохи більше більше, ніж для групи, відібраною за формальною ознакою. Для групи працівників, що не вважають свою роботу творчою, цей рівень дорівнює 0,36 (36%) – так само, як і для групи працівників нетворчих професій. Тобто відмінність між групами, відібраними за цими двома факторами, не є значною. Проте статистична значущість цього фактора є більшою – рівень вірогідності для нього становить 99% (P<0,01). Частка

впливу цього фактора на варіацію також є більшою, ніж фактора відповідності формальному критерію належності до творчої професії – 11% проти 8%.

Таким чином, можна стверджувати, що в тому, що стосується схильності до вдавання до стратегії «Прийняття відповідальності», самооцінка респондентом своєї роботи як творчої/нетворчої має більше значення, ніж його формальна належність до творчої або нетворчої професії. Можна припустити, що таке саме справедливо і для інших копінг-стратегій. Втім, для решти стратегій наше дослідження не виявило статистично значущого впливу фактора належності до творчої професії або самооцінки своєї роботи як творчої. Можливо, це пов'язано з відносно невеликим розміром вибірки – для уточнення цього результату бажано провести аналогічне дослідження на більшій вибірці респондентів.

Для стратегії «Пошук соціальної підтримки» виявлено статистично значущий **вплив фактора статі**.

Для жінок рівень вираженості цієї стратегії складає в середньому 0,65 (65%), у той час як для чоловіків цей рівень складає 0,53 (53%). Бачимо, що жінки дещо більше схильні вдаватися до цієї стратегії подолання стресу. Даний фактор є значущим з вірогідністю 97% ($P<0,03$). Частка впливу фактора на варіацію складає 7%, тобто, знов-таки, цей фактор хоч і впливає статистично вірогідно на схильність до цієї копінг-стратегії, проте не вирішальним чином.

На вираженість стратегії «Конфронтація» фактор статі також має статистично значущий вплив (див. табл. 4L – ДОДАТОК L).

Бачимо, що жінки в середньому більше схильні вдаватися до цієї стратегії, ніж чоловіки -- рівень її вираженості становить 0,49 (49%) у жінок проти 0,36 (36%) у чоловіків. Даний фактор є значущим з вірогідністю 99% ($P<0,007$). Частка його впливу на варіацію становить 11%.

Також на вираженість стратегії «Конфронтація» серед творчих працівників виявлено вплив фактора належності до певних категорій професій (див. табл. 5L – 7L. – ДОДАТОК L).

Як бачимо, що серед представників творчих професій працівники музеїв у середньому менше, ніж інші, схильні вдаватися до стратегії конфронтації – рівень вираженості цієї стратегії складає у них 0,34 (34%) проти 0,50 (50%) у решти творчих працівників. Водночас художники більше схильні до цієї стратегії, ніж інші – рівень вираженості становить 0,58 (58%) проти 0,44 (44%). Обидва фактори є значущими з вірогідністю 99% (P<0,01), частка впливу кожного з них на варіацію складає 12%. Загалом належність до різних категорій професій серед творчих впливає статистично значуще з вірогідністю 96% (P<0,04), частка впливу цього фактора на варіацію є досить значною – 20%.

Серед результатів за тестом Г. Айзенка виявлено статистично значущий вплив фактора «Стаж роботи» на рівень тривожності (див. табл. 8L – ДОДАТОК L).

Бачимо, що працівники із сумарним стажем роботи 20 років і більше мають у середньому вищий рівень тривожності (сума балів 7,9), ніж працівники зі стажем менше 20 років (сума балів 5,9). Цей результат є значущим із вірогідністю 95% (P<0,05). Частка впливу даного фактора на варіацію становить 6%. Водночас вплив фактора "Вік" виявився статистично не значущим (див. табл. 9 – ДОДАТОК L).

Цей дещо несподіваний результат можна пояснити тим, що хоча здавалося б, має бути значна кореляція між віком та стажем роботи, насправді можна побачити, що серед наших респондентів зі значним стажем роботи є люди досить різного віку, тобто кореляція між віком та стажем є не такою значною і становить лише 0,28. Можна припустити, що люди з високим рівнем тривожності менше схильні змінювати або залишати місце роботи. Натомість люди з низьким рівнем тривожності можуть за певних умов спокійніше ставитися до тимчасової втрати роботи або ж надавати перевагу самозайнятості.

Виявлені в результаті дисперсійного аналізу фактори, що статистично значуще впливають на схильність до певних копінг-стратегій та самооцінку

психічного стану, можна представити у таблиці (див. табл. 10L – ДОДАТОК L).

Для більшості копінг-стратегій та пов'язаних із стресом психічних станів статистично значущого впливу факторів, що розглядалися, не виявлено. Водночас для деяких стратегій та станів таких вплив, навіть якщо не надто значний за силою ефекту, було виявлено з досить високою вірогідністю. Можна припустити, що деякі з факторів, що розглядалися, не проявили себе через недостатній розмір вибірки. Потрібне повторення даного дослідження на більшій вибірці респондентів.

**Висновки до другого розділу**

У результаті проведеного емпіричного досліджено визначено копінг-стратегії представників творчих і нетворчих професій під час війни. У дослідженні взяли участь 65 респондентів, з яких 48 належали до творчих професій (ТП), а 17 – до нетворчих професій (НТП). Опитувння проведено за допомогою тести Г. Айзенка, Е. Хайма та Р. Лазаруса для оцінки психологічних станів і копінг-стратегій, а також авторської анкети «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни». Дані аналізувалися за допомогою таблиць Exel, однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) і критерію Фішера.

Виявлено, що ТП (творчі професії) демонструють більш продуктивні когнітивні та поведінкові стратегії. Проте, НТП – більш продуктивні у емоційних стратегіях. Інакше кажучи, ТП краще обробляють інформацію та знаходять практичні рішення, а також активно діють для подолання стресових ситуацій. Натомість, НТП більш ефективні в управлінні емоціями. Отримані дані корелюють з результатами вітчизняних науковців.

Виявлено, що результати, отримані під час тестування різних груп творчих професій, дещо різняться. Цей факт також знаходить підтвердження у дослідженнях вітчизняних науковців.

Шляхом співставлення результатів тестів Айзенка, Хайма та Лазаруса виявлено, що на вибір копінг-стратегій (когнітивних, емоційних та поведінкових) у творчих і нетворчих професіях впливають психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність).

Зроблено важливе спостереження, а саме: несподіваною для нас стала гостра негативна реакція респондентів на запитання тестів – через це ми мусимо ставити питання щодо релевантності використання звичних тестів Хайма та Лазаруса для опитування під час повномасштабної війни.

З'ясовано, що самооцінка респондентом своєї роботи як творчої/нетворчої має більше значення, ніж його формальна належність до творчої або нетворчої професії. Цей результат також став для нас несподіваним. Відповідно, висловлено припущення, що вибір копінг-стратегій конкретною людиною може залежати від її самооцінки власної роботи як творчої або нетворчої.

З'ясовано, що працівники із сумарним стажем роботи 20 років і більше мають у середньому вищий рівень тривожності (сума балів 7,9), ніж працівники зі стажем менше 20 років (сума балів 5,9). Цей результат можна пояснити тим, що хоча, здавалося би, має бути значна кореляція між віком та стажем роботи, насправді, серед респондентів зі значним стажем роботи є люди досить різного віку (кореляція між віком та стажем є не такою значною і становить лише 0,28). Зроблено припущення, що люди з високим рівнем тривожності менше схильні змінювати або залишати місце роботи. Натомість люди з низьким рівнем тривожності можуть за певних умов спокійніше ставитися до тимчасової втрати роботи або ж надавати перевагу самозайнятості.

Підтверджено дані вітчизняних соціологів про те, що представники творчих (креативних) професій в Україні мають у середньому – вищий освітній рівень, ніж представники «нетворчих» професій. Також у ТП – вищий відсоток жіноцтва. З'ясовано, що жінки в середньому більше схильні

вдаватися до стратегії «Конфронтація», ніж чоловіки – рівень її вираженості становить 0,49 (49%) у жінок проти 0,36 (36%) у чоловіків.

Зафіксовано, що, добре усвідомлюючи складнощі, з якими довелося стикнутися опісля 24 лютого 2022 р., приблизно, половина опитаних (49%) впевнені у наявності позитивних професійних змін у своєму житті опісля 24 лютого 2024 р. Це свідчить про в цілому добру стресостійкість українського суспільства, яке складається, зокрема, з представників творчих та нетворчих професій.

Аналіз авторської анкети підтвердив нашу попередню гіпотезу про те, що робота, здійснення професійних обов'язків, виступає копінг-стратегією для представників творчих професій.

На основі результатів аналізу сформульована гіпотеза. Наявність різниці між копінг-стратегіями творчих та нетворчих професій (при вказаною нами значущості фактора ототожнення респондентами власної професії із творчою або нетворчою) може бути критерієм виокремлення креативного класу разом із класовим аналізом, пропонованим вітчизняною соціологію. Потрібне подальше вивчення матеріалу на більш значущих вибірках.

# РОЗДІЛ 3 КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

На основі проведеної психодіагностики було розроблено тренінг «Практичні методи управління стрессом персоналом Національного художнього музею України».

Через те, що більшість учасників нашого загального опитування не мали змоги взяти участь у очному тренінгу, додатково були розроблені «Рекомендації з подолання стресу». Текстовий файл було розіслано всім учасникам анкетування (текст представлено у ДОДАТКУ М).

Ефективність впровадження тренінгової програми відслідковувалася з використанням 10-бальної шкали, де 0 – це максимальний рівень стресу (мінімальний рівень тривожності), 10 – мінімальний (максимальний рівень тривожності). Учасникам тренінгу було запропоновано самостійно визначити рівень власної тривожності на початку тренінгу – і наприкінці, опісля виконання запропонованих вправ.

## 3.1. Тренінгова програма «Практичні методи управління стрессом персоналом Національного художнього музею України»

**Мета:** допомогти учасникам розвинути навички управління стресом та підвищити свою стресостійкість, зниження ситуативної й особистісної тривожності та збереження психічного здоров’я, розвиток саморефлексії та самоаналізу, поліпшення міжособистісних зв’язків між членами колективу музею.

**Завдання тренінгу:**

1. інформування про стресс, його причини та наслідки;
2. профілактика та інформування про шляхи подолання стресу;
3. розширення знань про біохімію мозку;
4. формування практичних навичок подолання стресу.

5. допомогти учасникам розвинути навички управління стресом та підвищити свою стресостійкість.

**Методи:** Демонстрація, вправи та групова дискусія.

**Обладнання:** дошка, проектор, маркери, кольорові олівці, папір для записів, таймер.

**Кількість учасників:** 40.

Час проведення: 2,5 години.

**Хід тренінгу:**

1. Вступ (10 хвилин).

1.1. Привітання (5 хвилин)

Вітаю, мене звати Ганна. Я сьогодні проведу для вас тренінг на тему "Практичні методи управління стрессом». Я впевнена, що завдяки нашій спільній роботі кожен з вас дізнається дещо для себе нове – і набуде нових навичок управління стресом. А на самому початку, аби краще налаштуватися на спільну роботу, пропоную всім виконати проективний тест «Кактус».

1.2. Проективна методика «Кактус» (10 хвилин, див. Додаток N).

Мета: оцінка стану емоційної сфери людини, наявності агресивності, її напрямків, інтенсивності.

При проведенні діагностики випробуваному видаються аркуш білого паперу стандартного розміру А4 і простий олівець або колькорові олівці, маркери.

Інструкція. «На аркуші білого паперу намалюйте кактус - такий, яким собі його уявляєте».

Питання і додаткові пояснення не допускаються.

При обробці результатів беруться до уваги просторове розташування і розмір малюнка, характеристики ліній, натиск олівця. А також показники, специфічні саме для даної методики: характеристика «образу кактуса» (дикий, домашній, примітивний, детально промальовані і ін.), Характеристика голок (розмір, розташування, кількість).

1.3. Аналіз та обговорення малюнків учасників тренінгу (10 хвилин).

2. Актуальність теми. Що таке стрес? (15 хвилин)

2.1. Кожен з вас намалював «свій» кактус. І в ході обговорення ми виявили, що певні риси «рослини» відображають ваші, особистісні, реакції на подразники навколишнього середовища. Кактус «хворіє» і навіть «плаче», якщо він одинокий, або якщо його не люблять… Стре́с (від англ. stress — напруга, тиск) – це «неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи». А всі фактори, які викликають стрес, називаються стресорами.

Давайте ще раз перерахуємо, які чинники можуть викликати у вас стрес. І складемо спільний список, який запишемо на дошці.

2.2. Складання спільного списку стресорів (5 хвилин).

2.3. А зараз, давайте обговоримо, як саме стрес впливає на організм людини (15 хвилин).

Викликати стрес (бути стресорами) можуть різні чинники: фізичні, хімічні, соціальні, психічні, тощо. І немає значення, позитивні вони, чи негативні: организм на них реагує, виходячи з рівноваги.

Вплив стресора активізує діяльність гіпофізу, який починає виділяти адренокортикотропний гормон. Останній стимулює діяльність корои наднирників. Наднирники, у свою чергу, вироблятимуть більше гормонів, зокрема кортикостероїдів. Ті стимулюють механізми, завдяки яким організм має адаптуватися до нових умов.

2.4. Давайте із вами разом складемо список ознак стресової напруги і запишемо на дошці (10 хвилин).

Ознаками стрессу можуть бути: неможливість зосередитися думками на будь-чому; забагато помилок у роботі; постійна втома; погіршення пам”яті; біль у шлунку, спині, головний біль без видимої причини; втрата почуття гумору; захоплення алкоголем, постійне відчуття голоду, або повна втрата апетиту .

Хронічний стрес може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров’я і може призвести до психосоматичних захворювань.

5. Практичні методи управління стресом (30 хвилин)

Запорука здорової психіки – це вміння керувати стресом. На сьогодні, розроблені чисельні методики керування стресом. Серед яких – техніки глибокого дихання, вправи на розслаблення м’язів, медитації усвідомленості, тощо. Багато дієвих методик керування стресом пропонує сучасне направлення психотерапії – майндфулнес.

Пропонуємо разом зробити декілька дихальних вправ.

Групі пропонується для виконання вправа «Квітка – свічка». Робимо глибокий вдих носом, ніби нюхаємо чудову квітку – затримуємо дихання, як насолоджуємося запахом – видихаємо через рот, ніби задуваємо свічку. Повторити декілька разів до заспокоєння (10 хвилин).

Ще одна базова вправа з виходу зі стресу – вправа «Метелик». Давайте, я вас навчу, як її робити. Але спочатку, подумки, визначте свій рівень стресу до виконання вправи за шкалою від 1до 10, де 1 – мінімальний рівень, 10 – максимальний. (10 хвилин).

Вправа «Метелик». Встаньте і схрестіть долоні на грудях. Зачепіться великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. (Якщо дискомфортно простукувати у районі грудної клітини – можна робити це по плечах або колінах).

Ритмічно постукуйте долонями по грудях – лівою, правою, лівою… (якщо дискомфортно простукувати у районі грудної клітини – можна робити це по плечах або колінах).

Який рівень стресу зараз?Давайте визначимося за шкалою від 1 до 10.

Продовжуйте вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Наостанок – знову визначимо рівень стресу. Наскільки він знизився?..

Вправу «Метелик» можна робити навіть під час панічних атак. Або – зі сторонніми людьми, які потребують термінової психологічної допомоги.

5.1. Обговорення результатів вправ (10 хвилин).

6. Методи когнітивно-поведінкової терапії (20 хвилин).

Долати стрес можна і за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії. Зараз я розкажу вам, як виявляти та долати негативні думки. – 20 хв.

6.1. Модель ABC (10 хвилин).

Будь-які наші думки пов’язані з емоційними реакціями. Виявити цей взаємозв’язок та стабілізувати реакцію допомагає модель ABC.

A (Activating Event): Подія, яка викликає негативну думку.

B (Belief): Негативна думка, яка виникає у відповідь на подію.

C (Consequences): Емоційні та поведінкові наслідки негативної думки.

Стрес (С) – це реакція на певну подію-подразник (А). А реагуємо ми через те, що маємо певні думки (В), які виникають у відповідь на цю подію. Для того, щоб зменшити рівень психічної напруги, треба виявити негативні думки та перетворити їх на позитивні. Для цього варто розглянути різні варіанти розвитку подій. А не тільки найбільш негативний сценарій, на якому ви, швидше за все, подумки концентруєтеся.

Давайте зробимо це на конктертних прикладах. Прошу бажаючих розповісти, через що ви нервували саме сьогодні?..

6.2. Групова робота над прикладами (10 хвилин).

7. Підсумки заняття (10 хвилин).

Підсумки тренінгу та відповіді на запитання.

### 3.2. Апробація програми та перевірка її ефективності

Як засвідчило дослідження, опісля очного тренінгу зросли позитивні показники подолання стресу (див. табл. 3.1). Про найвищий рівень стресу (групи (шкали) 9 та 10) до тренінгу заявив 1 учасник (2,5% від загального складу учасників) – опісля тренінгу жоден. Найсуттєвіші зміни сталися у «середньому» діапазоні шкали вимірювання, у діапазоні 3 - 8. Загалом, шкала змістилася у бік зниження балів стресу. Отже, ми можемо говорити, що тренінгове заняття показало свою результативність.

Таблиця 3.1.

Розподіл показників стресу у працівників Національного художнього музею України після проведення тренінгу, у балах

| Шкала | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | *10* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Психологічний стрес до тренінгу (кількість відповідей) | 0 0% | 1 2,5 % | 1 2,5 % | 8 20, 0% | 10 25, 0% | 11 27, 5% | 4 10 % | 3 7,5 % | 1 2,5 % | 1 2,5 % |
| Психологічний стрес після тренінгу (кількість відповідей) | 0 0 % | 0 0 % | 1 2,5 % | 5 12, 5% | 11 27, 5% | 12 30 % | 5 12, 5% | 4 10, 0% | 1 2,5 % | 1 2,5 % |

**Висновки до третього розділу**

Розроблено тренінгову програму «Практичні методи управління стрессом персоналом Національного художнього музею України», визначено мету дослідження: допомогти учасникам розвинути навички управління стресом та підвищити свою стресостійкість, зниження ситуативної й особистісної тривожності та збереження психічного здоров’я, розвиток саморефлексії та самоаналізу, поліпшення міжособистісних зв’язків між членами колективу музею.

Апробовано тренінгову програму, перевірено та доведено її ефективність. Зокрема, опісля очного тренінгу зросли позитивні показники подолання стресу.

У результаті в процесі спостереження виявлено, що Про найвищий рівень стресу (групи (шкали) 9 та 10) до тренінгу заявив 1 учасник (2,5% від загального складу учасників) – опісля тренінгу жоден. Найсуттєвіші зміни сталися у «середньому» діапазоні шкали вимірювання, у діапазоні 3 - 8.

Розроблено «Рекомендації з подолання стресу» для учасників для усіх учасників дослідження.

# ВИСНОВКИ

У даній роботі представлений теоретико-методологічний та емпіричний розгляд копінг-стратегій представників творчих (креативних) професій України в умовах війни. Розкрито, зокрема, сутність понять «копінг-стретегії» та «креативний клас». Висвітлено сучасний стан дослідження копінг-стратегій та креативного (творчого) класу в Україні і світі. Запропоновано власну модель виділення креативного (творчого) класу. Розроблено корекційну програму у вигляді тренінгового заняття та інформаційного листа. Відповідно до завдань дослідження, формулюємо наступні висновки.

1. Проаналізувано доступну наукову літературу та висвітлено історію концепції «креативний клас». Проаналізовано та висвітлено сучасний стан наукового дослідження креативного (творчого) класу в Україні. Зроблено висновок, що дослідження в Україні специфіки творчих (креативних) професій тільки розпочинається. І ускладнене методологічною непевністю. До «творчих» професій відносять як творчі у значенні відповідно до Закону України «Про професійних творчих працівників та творчі спілки» та Закону України «Про культуру». Так і «креативні» професії (від 2018 р. Закон України «Про культуру» містить положення і про «креативні індустрії»). Між тим, згідно концепції Ричарда Флориди, «креативний клас» – набагато ширший за традиційний список «дотичних до культури» професій.

Показано, що серед спільноти вітчизняних науковців-економістів, соціологів та філософів триває дискусія стосовно критеріїв виокремлення креативного класу. Найскладнішим є аналіз саме на макрорівні – ідентифікація приналежності конкретної людини до «креативного класу» (і конкретних професій – до «креативних»).

У ході аналізу наукових публікацій нами виокремлено дві конкретні існуючі пропозиції щодо виділення «креативного класу» в Україні. С. Щеголюк пропонує орієнтуватися на діючі КВЕДи (показано в роботі, що діюче законодавство України недосконале і містить протиріччя, коли йдеться

про дихотомію «творчих» та «креативних» професій). Є.Білоус – використовувати класовий аналіз та тріаду «посада, професія, вид діяльності». Але й цей метод не є досконалим. Адже, одна й та сама людина може суміщати різні професії, посади та види діяльності.

2. Розглянуто історію виникнення та розвитку поняття копінгу у світовій психологічній науці. Показано, що на сьогодні існує консенсус стосовно розуміння поняття «копінг». Копінг – це «когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям» (приєднуємося до вичерпного формулювання Л. Карамушки). Копінг-стратегії, на відміну від захисних механізмів, є усвідомленою діяльністю.

Висвітлено основні існуючі підходи до осмислення копінг-стратегій особистості: у рамках теорії К. Меннінгера, его-орієнтованої теорії (А. Фройд, Д. Вайлант, Н. Хаан), теорії рис та концепції Р. Лазаруса та С. Фолкманн.

Досліджено стан вивчення копінг-стратегій особистості у вітчизняній психологічній науці та доведено, що цей напрям наукових психологічних досліджень в Україні хоча і є відносно молодим – розвивається дуже інтенсивно. Показано, що дослідження копінг-стретегій саме представників творчих професій у вітчизняній психологічній науці – відсутні. Вітчизняні науковці фокусують увагу, переважно, на дослідженні ризиконебезпечних професій. Окремим напрямком (не в останню чергу, завдяки доробку Л. Карамушки) є вивчення копінгів офісних працівників та освітян. З нашої токи зору, пояснюється така вибірковість необхідністю у військовий час краще знати (отже, швидше оптимізовувати) специфіку психічних реакцій представників ризиконебезпечних професій, а також – законодавчою невизначеністю стосовно дихотомії творчих та креативних професій. З іншого боку, саме освітяни та клерки, за Флоридою, належать до креативного класу (є «креаклами»). Тож, нам вдалося проаналізувати існуючу найновішу вітчизняну психологічну літературу, присвячену вивченню копінг-стратегій працівників галузі освіти та чиновників, зокрема, і в умовах війни.

3. У другому розділі проведено емпіричне дослідження копінг-стратегій фахівців творчих (креативних) професій в умовах війни. Ми порівняли копінг-стратегії творчих та нетворчих професій, а також порівняли результати тестування 5-ти виділених нами різних груп творчих професій: художники, куратори, арт-критики, мистецтвознавці (тобто всі, хто має безпосереднє відношення до образотворчого мистецтва); музейники (тобто працівники музеєв); журналісти, редактори, літератори, перекладачі (тобто всі, хто працює зі словом); викладачі та науковці (у цю групу переважно увійшлои викладачі різних вишів України); музиканти.

Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, констатуючий експеримент, корекційна робота (формуючий експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження). Для здійснення емпіричного дослідження було використано наступні методики: анкета «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни» (авторська розробка); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); Вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій Хайма (тест Хайма боротьби зі стресом); опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Дослідження проходило у один етап у дистанційному форматі влітку 2024 р. за допомогою розсилки анкет у вигляді текстових файлів та таблиць Word. Додаткова комунікація із респондентами здійснювалася через інтернет-месенджери). У ньому взяли участь загалом 65 респондентів, серед яких 48 належать до творчих професій (ТП), контрольна група з 17 осіб – до нетворчих (НТП). На основі аналізу аналізу отриманих даних було розроблено корекційну програму у форматі тренінгу з подолання стресу, та лист із методичними рекомендаціями з подолання стресу для представників творчих професій.

У ході аналізу авторської анкети було зроблено ряд значущих спостережень. Несподіваним результатом стало: з’ясувати, що самооцінка респондентом своєї роботи як творчої/нетворчої має більше значення, ніж

його формальна належність до творчої або нетворчої професії. Відповідно, вибір копінг-стратегій конкретною людиною може залежати від її самооцінки власної роботи як творчої або нетворчої.

Аналіз авторської анкети підтвердив нашу попередню гіпотезу про те, що робота, здійснення професійних обов'язків, є копінг-стратегією для представників творчих професій.

Як витікає з аналізу відповідей наших респондентів на запитання авторської анкети, працівники із сумарним стажем роботи 20 років і більше мають у середньому вищий рівень тривожності (сума балів 7,9), ніж працівники зі стажем менше 20 років (сума балів 5,9). Цей результат можна пояснити тим, що хоча, здавалося би, має бути значна кореляція між віком та стажем роботи, насправді, серед респондентів зі значним стажем роботи є люди досить різного віку (кореляція між віком та стажем є не такою значною і становить лише 0,28). Можна припустити, що люди з високим рівнем тривожності менше схильні змінювати або залишати місце роботи. Натомість люди з низьким рівнем тривожності можуть за певних умов спокійніше ставитися до тимчасової втрати роботи або ж надавати перевагу самозайнятості.

Більш окремим результатом нашого дослідження є спостереження, що представники творчих професій в Україні мають у середньому – вищий освітній рівень, ніж представники «нетворчих» професій. Також у ТП – вищий відсоток жіноцтва. (Ці результати корелюють із даними, отриманими вітчизняними соціологами). При цьому, жінки в середньому більше схильні вдаватися до стратегії «Конфронтація», ніж чоловіки -- рівень її вираженості становить 0,49 (49%) у жінок проти 0,36 (36%) у чоловіків.

Також з аналізу відповідей наших респондентів на запитання авторської анкети витакає, що працівники із сумарним стажем роботи 20 років і більше мають у середньому вищий рівень тривожності (сума балів 7,9), ніж працівники зі стажем менше 20 років (сума балів 5,9). Цей результат можна пояснити тим, що хоча, здавалося би, має бути значна кореляція між віком та

стажем роботи, насправді, серед респондентів зі значним стажем роботи є люди досить різного віку (кореляція між віком та стажем є не такою значною і становить лише 0,28). Можна припустити, що люди з високим рівнем тривожності менше схильні змінювати або залишати місце роботи. Натомість люди з низьким рівнем тривожності можуть за певних умов спокійніше ставитися до тимчасової втрати роботи або ж надавати перевагу самозайнятості.

Цікавим є той факт, що, добре усвідомлюючи складнощі, з якими довелося стикнутися опісля 24 лютого 2022 р., приблизно, половина опитаних (49%) впевнені у наявності позитивних професійних змін у своєму житті опісля 24 лютого 2024 р. Це свідчить про в цілому добру стресостійкість українського суспільства, яке складається, зокрема, з представників творчих та нетворчих професій. При цьому, нами зафіксовано різницю у оцінках та самій манері висловлювати свою думку між ТП та НТП. Творчі професії в цілому демонструють більший оптимізм. НТП – лаконічніші та конкретніші.

З’ясовано, що ТП (творчі професії) демонструють більш продуктивні когнітивні та поведінкові стратегії. Проте, НТП (нетворчі професії) – більш продуктивні у емоційних стратегіях. Інакше кажучи, ТП краще обробляють інформацію та знаходять практичні рішення, а також активно діють для подолання стресових ситуацій. Натомість, НТП більш ефективні в управлінні емоціями. Отримані дані корелюють з результатами вітчизняних науковців. Результати, отримані під час тестування різних груп творчих професій, засвідчили, що різні групи ТП використовують як спільні, так і різні копінги, характерні лише для певної групи. Цей факт також знаходить підтвердження у дослідженнях різних професійних груп вітчизняними науковцями. Співставлення результатів тестів Айзенка, Хайма та Лазаруса продемонструвало, що на вибір копінг-стратегій (когнітивних, емоційних та поведінкових) у творчих і нетворчих професіях впливають психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність).

Методом спостереження виявлена гостра негативна реакція респондентів на запитання тестів – через це ми мусимо ставити питання щодо релевантності використання звичних тестів Хайма та Лазаруса для опитування під час повномасштабної війни.

Констатовано наявність різниці між копінг-стратегіями творчих та нетворчих професій (при вказаною нами значущості фактора ототожнення респондентами власної професії із творчою або нетворчою) може бути критерієм виокремлення креативного класу разом із класовим аналізом або критерієм «посади, професії та діяльності», пропонованим вітчизняною соціологію. Потрібне подальше вивчення матеріалу на більш значущих вибірках. Тобто, нами запропоновано виділяти креативний (творчий) клас за копінгами: враховувати психологічні критерії, а не тільки соціально-економічні.

4. Розроблено корекційну програму, яка мала формат тренінгу з росту стресостійкості, який проводився на базі Національного художнього музею України (NAMU). Спеціально для учасників опитування, що не мають змоги взяти участь у очному тренінгу, було розроблено та розіслано за допомогою електронної пошти лист з практичними рекомендаціями з подолання стресу Час проведення очного тренінгу складав 2,5 години. Участь взяли 40 співробітників музею, з них 5 – чоловіки, інші – жінки. Ефективність впровадження тренінгової програми відслідковувалася з використанням 10-бальної шкали, де 0 – це максимальний рівень стресу (мінімальний рівень тривожності), 10 – мінімальний (максимальний рівень тривожності). Учасникам тренінгу було запропоновано самостійно визначити рівень власної тривожності на початку тренінгу – і наприкінці, опісля виконання запропонованих вправ.

Оцінка результативності засвідчила високу результативність проведеного тренінгу. Про найвищий рівень стресу до тренінгу заявив 1 учасник (2,5% від загального складу учасників) – опісля тренінгу жоден. Найсуттєвіші зміни сталися у «середньому» (3-8) діапазоні шкали

вимірювання. Загалом, шкала змістилася у бік зниження балів стресу. Отже, тренінгове заняття, проведене за результатами тестування, показало свою результативність.

У наступних розвідках вважаємо за доцільне дослідити копінг-стратегії представників творчих професій на більшій статистічній вибірці. А також дослідити копінг-стратегії представників творчих професій у мирний час. Практичну цінність також мало би дослідження зв’язку використовуваних копінг-стретегій із професійною успішністю представників творчих професій.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Александров Ю. В. Зв’язок копінг-стратегій зі стресом у працівників поліції. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 берез. 2020 р.) ; МВС України; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 191-194.

2. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв’язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №. 1. С. 34-41.

3. Білоус Є. В. Емпірична ідентифікація креативного класу в українському суспільстві. Український соціум. 2020. №. 2. С. 93-109.

4. Бодріяр Ж. Фатальні стратегії / пер. з франц. Л. Кононовича. Львів: Кальварія, 2010. 192 с.

5. Вінник Н. Д., Галушка В. В. Духовні копінг-ресурси як основа копінг-поведінки особистості. Організація безпечного освітнього середовища-виклик сучасності : перспективи та рішення. Науковий, методичний, інформаційний збірник. 2023. С. 86-90.

6. Вінник Н. Д., Кутішенко В. П. До питання духовності та копінг-поведінки. Перспективи та інновації науки (Серія Педагогіка, Психологія, Медицина). 2023. №. 8 (26). С. 399-408.

7. Власенко К., Гайсонюк Н. Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії як ресурси для подолання тривалого стресу. Матеріали конференцій МНЛ. 2023. №. 22 грудня 2023 р., м. Чернівці. С. 366-369.

8. Волкова О. О. Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику : дис. … д-ра філос. : 053 Психологія 05 Соц. та поведінк. науки / О. О. Волкова ; наук. кер. Родіна Н. В. ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2024. 297 с. URL : https ://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/37794 (дата звернення: 01.10.2024 р.)

9. Ворона В. Клас, що виробляє матеріальне багатство нації (Замість передмови). Українське суспільство 1992–2010. Соціологічний моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. Київ : Інститут соціології НАН України, 2010. С. 3–21.

10. Ганаба С. О. Емоційний інтелект як інструмент розвитку креативності. У45 Україна на шляху відновлення : завдання науки і освіти в європеїзації держави : матеріали Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 17–19 травня 2023 року).Уклад. : Л.І. Ткаченко, В.М. Шульга.–Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2023. 946 с. С. 356.

11. Ганаба С. О., Бурбела С. В. Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. №. 2. С. 34-40.

12. Гончарова, Я. І. Специфіка проактивної копінг-поведінки поліцейських в умовах воєнного стану. Габітус. 2024. Вип. 58. С. 227-231.

13. Гордієнко І. О. Копінг-стратегії осіб із різним рівнем самоставлення. Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19–20 травня 2023 р.) Відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 29-39.

14. Гордієнко І. О., Гордієнко І. А., Маліновська В. В. Взаємозв'язок локусу контроля з різними видами копінг-стратегій. – 2022. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16036 (дата звернення: 01.10.2024 р.)

15. Гординя Н. Д. Смисложиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 66–72.

16. Греса Н. В., Відегрен О. Особливості копінг-поведінки в контексті адаптивності військовослужбовців. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.). Харків : ХНУВС, 2024. С. 95-99, 2024.

17. Даниліна С. Передумови становлення креативного класу. SOCIALLY COMPETENT MANAGEMENT OF CORPORATIONS IN BEHAVIORAL CONDITIONS ECONOMICS : Collection of scientific paper.s Chapter I. Podhájska 2021. С. 35-37.

18. Дідух М. М., Головченко А. Д. Значення копінг-поведінки правоохоронців в умовах війни. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та пост воєнної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) ; уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 105-107.

19. Іванова О. С. Взаємозв’язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки: Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №. 2. С. 109-116.

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

21. Індекс культурного та креативного потенціалу міст України. URL : https ://drive.google.com/file/d/17JKmJBCiOwICpQL7FF9GFauagTmKSFbk/view (дата звернення: 01.10.2024 р.)

22. Іщенко Ю. Д. Креативна діяльність в Україні : методика дослідження та просторові тенденції: Український географічний журнал. 2018. №. 1. С. 39-46.

23. Карамушка Л. М. Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організацій в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров’ям. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2023. Т. 1. №. 5. С. 24-32.

24. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни : рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології. 2022. №. 4. С. 27.

25. 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. №. 55. С. 23.

26. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

27. Карамушка Т. та ін. Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації : основні типи, рівень вираженості та зв'язок з соціальнодемографічними характеристиками. Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2023. Т. 5. №. 1. С. 24-32.

28. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. №. 2. С. 19-24.

29. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки : тенденції та перспективи. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2011. №9. С. 110-113.

30. Кочерева Д. Розвиток креативності як складової професійного становлення особистості. Topical issues of society development in the turbulence conditions. 2020. С. 360-366. URL: http ://www.vsemvs.sk/portals/0/Subory/Conference%20Proceedings_VSEMvs_30.5.2020.pdf (дата звернення: 01.10.2024 р.)

31. Крючкова Ю. В. Особливості стресостійкості та використання копінг-стратегій студентами внутрішньо переміщеними і виїхавшими за кордон. Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development : /XII International scientific and practical conference. Bratislava, Slovakia, International Scientific Unity. 2024. С. 257-261.

32. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки. Серія : Психологія. 2023. №. 1. С. 52-57.

33. Монастирська Г. В. Креативний клас і проблеми його становлення в Україні. Формування ринкової економіки : зб. наук. праць/М-во освіти і науки, молоді та спорту України, ДВНЗ «Київський нац. екон. ун-т ім. Вадима Гетьмана. 2012. С. 200-210.

34. Назарова Г. В., Сотнікова Ю. В. Креативна економіка та менеджмент : навчальний посібник Харків : ХНЕУ ім С. Кузнеця. 2018.

35. Нікітенко В. Освіта, культура, туризм як чинники креативного розвитку особистості та управління інноваційними процесами. Європейський вектор модернізації інженерної та економіко-управлінської освіти в умовах сталого розвитку промислового регіону : матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції (27-28 травня 2021 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя ; Наук. ред. Н.Г. Метеленко. ЗНУ Інженерний навчально-науковий інститут, 2021. С. 206-208.

36. Ніколенко К. В. Філософія креативності в умовах сучасного суспільства, що трансформується. Інтелект. Особистість. Цивілізація, 2023 (1 (22). https://doi.org/10.33274/2079-4835-2021-22-2-72-78 (дата звернення: 01.10.2024 р.).

37. Ніколенко К. В., Зінченко В. М. Філософсько-правовий аналіз креативних індустрій. Правовий часопис Донбасу. 2022. №. 3. С. 22-26.

38. Носенко Е.Л.. Аршава І.Ф. Сучасні напрямки зарубіжної психології : психологія особистості : підручник. Д. : Вид-во ДНУ. 2010. 264 с.

39. 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.

40. Поберезький В. П., Крайніков Е. В. Модель виявлення копінг-стратегій менеджерів в умовах стресу. Молодий вчений. 2024. URL: https

://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/91/1500/3126-1?inline=1 (дата звернення: 01.10.2024 р.).

41. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 291-299.

42. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. 2022. С. 64-72.

43. Про культуру : Закон України від 14.12 2010 р. № 2778-VI : станом на 06.08. 2024 р. URL : https ://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2778-17#Text (дата звернення : 01.11.2024 р.)

44. Про професійних творчих працівників та творчі спілки : Закон України від 07.10.1997 р. № 554/97-ВР : станом на 23.04.2024 р. URL: https ://zakon.rada.gov.ua/laws/show/554/97-%D0%B2%D1%80#Text (дата звернення : 01.11.2024 р.).

45. Прокопенко С. О., Гриневич Л. В. Розвиток креативних індустрій : визначення, динаміка та наукові перспективи. Менеджмент та маркетинг у складі сучасної економіки, науки, освіти, практики : матеріали XI міжнар. наук.-практ. дистанційної конф., м. Харків, 21 берез. 2024 р. ; ред. кол. : В. В. Малий [та ін.]. Харків : НФаУ, 2024. С. 499 501. URL : https ://www.researchgate.net/profile/Abror-Rakhimov2/publication/379777246_MATERIALI_XI_MIZNARODNOI_NAUKOVO-PRAKTICNOI_DISTANCIJNOI_KONFERENCII_m_Harkiv_21_berezna_2024_r/links/66195d55f7d3fc28744fdef5/MATERIALI-XI-MIZNARODNOI-NAUKOVO-PRAKTICNOI-DISTANCIJNOI-KONFERENCII-m-Harkiv-21-berezna-2024-r.pdf#page=500 (дата звернення: 01.10.2024 р.)

46. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу: Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608–633.

47. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки : системне моделювання : дис. … д-ра психол. наук. Київ, 2012. 503 с.

48. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я : навчально-методичний посібник. ОНУ ім. І.І. Мечникова. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 165 с.

49. Родіна Н.В. Системні дослідження психіки особистості : досвід наукової школи "системне моделювання психологічних феноменів". Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 2 (52). С. 125-144.

50. Родіна Н. В. Копінг в умовах воєнних дій : виклики для українского суспільства. Проблеми політичної психології. 2014. №. 1. С. 107-116.

51. Родіна Н.В., Фокін А.С. Вплив суб'єктивного відчуття безпеки на копінгстратегії особистості. Intellectual capital is the foundation of innovative development : education, physical education, psychology and sociology, philosophy, philology. Monographic series «European Science». Book 6. Part 6. 2021. Ч. 7. С. 91-100. URL : https ://www.sworld.com.ua/simpge6/sge6-06.pdf (дата звернення : 01.11.2024).

52. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. № 24, 2021. С. 90-96.

53. Родіна Н. В. та ін. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. Офтальмологічний журнал. 2022. Т. 3. С. 65-73.

54. Скавронська І.В., Ріпка Р.О. Емпіричне оцінювання передумов становлення креативного класу в Україні. Young Scientist. 2017. № 2. С. 339–344.

55. Сорокіна О. Трансформація системи відносин традиційні vs креативні сектори економіки в україні під час пандемії covid 2019–2021. Формування сучасних концепцій менеджменту організацій та адміністрування в умовах цифровізації : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю створення кафедри менеджменту організацій та управління проектами 23–24 вересня 2021 р. ; ред.-упорядник

д.філософ.н., проф. В. Г. Воронкова. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 626-631.

56. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. №. 1. С. 47-53.

57. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія, (4), 17-21. https ://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3. (дата звернення: 01.10.2024 р.)

58. Стеценко С. П. Застосування копінг-стратегії в умовах постправди. 2020. URL : https ://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/5052/1/22.pdf (дата звернення: 01.10.2024 р.)

59. Стіґліц, Дж. Глобалізація та її тягар / пер. з англ. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 252 с.

60. Сирота Л. Культурна сфера та економічний розвиток сучасного міста. Економіка та суспільство. 2021. №. 25. URL: https ://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/227/217 (дата звернення: 01.10.2024 р.)

61. Ткачук Т., Кечур Р., Семків І. Копінг-поведінка: Актуальні методологічні проблеми вивчення та вимірювання. Перспективи та інновації науки. 2022. №. 2 (7). С. 1003–1011. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1165/1162 (дата звернення: 01.10.2024 р.)

62. Флорида Р. «Homo creativus. Як новий клас завойовує світ». Київ : Наш Формат, 2018. 432 с.

63. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. Психологічні перспективи, (41). С. 175–190. https ://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha (дата звернення: 01.10.2024 р.)

64. Черевичний С. В. Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Т. 1. С. 29-34.

65. Чужиков В. І., Диндар А. С. Мистецька парадигма в креативній моделі глобального економічного простору. Стратегія економічного розвитку України. 2016. №. 39. С. 30-39.

66. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія : Психологія. 2023. Т. 34. №. 73. С. 64-69.

67. Шимченко Л. Креативний клас як елемент новітнього суспільно-економічного поступу. Society. Document. Communication. Соціум. Документ. Комунікація. 2019. №. 8. С. 336-350.

68. Шинкаренко Ю. Методологічні підходи до вивчення розвитку майбутніх психологів. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. №. 3 (75). С. 286-294.

69. Щеглюк С. Д. Особливості розвитку креативної індустрії України : перспективні форми просторової організації. Соціально-економічні проблеми сучасного періоду України. 2017. №. 6. С. 143-150.

70. Щурко У. В. Стимулювання розвитку креативних індустрій через формування сприятливого середовища для креативного класу. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Економіка і управління. 2020. Т. 31 (70). № 4. Ч. 2. С. 37-42.

71. Яковлев Д. В. Креативний клас–феномен інформаційного суспільства. Трансформація українського суспільства в цифрову еру : Матеріали III Всеукраїнська. науково-практична конференція. 2024. Т. 22. С. 100-104.

72. Яковлева, К. Р. Диспозиційний оптимізм як складова психологічної пружності. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України,

Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. Харків : ХНУВС, 2024. С. 373-377.

73. Яковлева М. В., Каламаж Р. В., Гільман А. Ю. Домінуючі копінг-стратегії у студентів медичного коледжу. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 78–86.

74. Ярмольчук М., Семененко Л., Добровольский Ю, Побережек Т. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. Social Development and Security. 2021. Т. 11. №. 4. С. 140-148.

75. Al–Ruzzieh, M. A., Ayaad, O. Work Stress, Coping Strategies, and HealthRelated Quality of Life among Nurses at an International Specialized Cancer 111 Center. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. 2021. Vol 22. https ://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.9.2995.

76. Bonanno G., Burton C. Regulatory flexibility : An individual differences perspective on coping and emotion regulation. Perspectives on Psychological Science. 2013. No 8. P. 591–512. doi :10.1177/1745691613504116.

77. Bouchard G., Guillemette A., Landry-Léger N. Situational and dispositional coping : An examination of their relation to personality, cognitive appraisals, and psychological distress. European Journal of Personality. 2004. Т. 18. №. 3. С. 221-238.

78. Boyd N. G., Lewin J. E., Sager J. K. A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. Journal of Vocational Behavior. 2009. Т. 75. №. 2. С. 197-211.

79. Budimir, S., Probst, T., Pieh, C. Coping strategies and mental health during COVID–19 lockdown. Journal of Mental Health. 2021. Vol. 30. P. 156–163. https ://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412

80. Carver C. S. COPE Inventory. Measurement Instrument Database for the Social Science. 2013. Retrieved from www.midss.ie

81. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. Annual review of psychology. 2010. Т. 61. №. 1. С. 679-704.

82. Compas, B. E., Connor–Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. Coping with stress during childhood and adolescence : problems, progress, and potential in theory and research. Psychological bulletin. 2001, Vol. 127, No 1, P. 87–127.

83. Compas B. E. An agenda for coping research and theory : Basic and applied developmental issues. International journal of behavioral development. 1998. T. 22. №. 2. C. 231-237.

84. Connor K. M., Davidson, J. R. Development of a new resilience scale : The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/DA.10113 (дата звернення: 01.10.2024 р.)

85. Connor–Smith, J. K., Flachsbart, C. Relations between personality and coping : a meta–analysis. Journal of personality and social psychology. 2007. Vol 6, No 93. P. 56–68.

86. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies : What's the difference? American Psychologist. 2000. P. 638–646.

87. Dowrick C. et al. Resilience and depression : perspectives from primary care. Health. London. 2008. No 12. P. 439–452.

88. Endler N. S., Parker J. D. A. Assessment of multidimensional coping : Task, emotion, and avoidance strategies. Psychological assessment. 1994. T. 6. №. 1. C. 50.

89. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience. A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. European Psychologist. 2013. DOI :10.1027/1016–9040/a000124

90. Florida R. Creativity in higher education. Creating tipping points for cultural change / R. Florida// SCEPTrE Scholarly Paper, Guildford. Vol. 3, 1-25, 2006.

91. Florida R. The rise of the creative class : and how it's transforming work, leisure, community and everyday life. New York, NY : Basic Books, 2002.

92. Folkman S. Cognitive processes as mediators of stress and coping. Human stress and cognition : Aninformation-processing approach. Wiley. 1979.

93. Hardie E. A., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity : Role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes. Asian Journal of Social Psychology. 2006. Т. 9. №. 3. С. 224-235.

94. Heim E., Willi J. Psychosoziale Medizin Gesundheit und Krankheit in bio-psycho-sozialer Sicht : 2 Klinik und Praxis. Springer-Verlag, 2013.

95. Hobfoll S. Conservation of resources. 2006. URL : http ://www.wfnetwork.bc.edu/…_enty.php?id=4191&area=academics (дата звернення: 01.11.2024 р.)

96. Kelland M. D. Personality theory : A multicultural perspective. 2015.

97. Lazarus R. S. Emotions and interpersonal relationships : Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. Journal of personality. 2006. Т. 74. №. 1. С. 9-46.

98. Lazarus R. S. Psychological Coping and Stress. 1984

99. Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping. 2000

100. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. Springer. 1984,

101. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of personality. 1987. Т. 1. №. 3. С. 141-169.

102. McCrae R. R., Costa Jr P. T. Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. Journal of personality. 1986. Т. 54. №. 2. С. 385-404.

103. Miller S. M., Green M. L. Coping with stress and frustration : Origins, nature, and development. The socialization of emotions. Boston, MA : Springer US, 1985. С. 263-314.

104. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York. 1986. P. 3–28.

105. Redaelli E. The creative scene in Milano. The Ohio State University. Prepared for presentation at the STP&A Conference Eugene, October 2005.

106. The global creativity index 2015. URL : http://martinprosperity.org/media/Global-Creativity-Index-2015.pdf (дата звернення: 01.10.2024 р.)

107. Tomlinson J. Globalization and Cultural Analysis. In. Globalization Theory : Approaches and Controversies / Anthony McGrew, David Held Ed. Oxford : Polity, 2007. 288 p.

108. Yakovlev D., Borovyk L., Diachenko O. The voice of the middle class and economic democracy in Ukraine. Baltic Journal of Economic Studies. 2022. № 8(3). С. 220–227.

109. Vaillant G. E. Adaptive mental mechanisms : Their role in a positive psychology. American psychologist. 2000. Т. 55. №. 1. С. 89.

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

### Особливості професійної творчої діяльності

Останніми роками сучасна українська психологічна наука все більше уваги приділяє вивченню копінг-стратегій представниками різних професій. Досить ґрунтовно специфіку саме таких вітчизняних досліджень у своїй дисертації 2024 р. проаналізувала О. Волкова [8], яка зазначає, що «проблема копінг-поведінки була висвітлена на таких категоріях людей як працівники МВС, податківцях, педагогів-логопедів, судноводіїв, онкохворих пацієнтах, юристів, студентів (І.Ф. Аршава, І.В. Данилюк, В.Є. Луньов, Е.Л. Носенко, Т.Л. Ряполова, Н.В. Родіна, О.І. Склень, О.В. Тімченко, Т.В. Зайчикова, С.Д. Максименко, С.В. Малазонія, О.Л. Марковець, Я.А. Плужник, З.А. Сивогракова, Д.М. Харченко), та на тому, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками особистості (І.О. Корніенко, О. Самара, Т.А. Ткачук, Д.В. Штриголь, Л.П. Лабезна, Т.М. Титаренко, Н.В. Родіна, Л.Н. Марковець, І.В. Сергеєва, О.С. Третяк)». Як можна пересвідчитися, вітчизняні науковці фокусують увагу, переважно, на дослідженні ризиконебезпечних професій [1; 12; 13; 15; 18] та ін. Окремим напрямком (завдяки доробку Л. Карамушки) є вивчення копінгів офісних працівників та освітян. Проактивний копінг вивчає Н. Родіна та її послідовники. Проте, як засвідчили наші розшуки, тема копінг-стратегій творчих професій досі взагалі не розглядалася вітчизняними науковцями.

Швидше за все, пояснюється це впливом відразу декількох факторів. По-перше, під час війни (яка триває в Україні з 2014 р.) більш актуальним дійсно є вивчення поведінки людей ризиконебезпечних професій. По-друге, як

зазначає більшість дослідників, включно із згаданою нами вище Волковою, саме по собі дослідження копінг-поведінки – це досить новий напрямок у вітчизняній психології. Третім – і, на нашу думку, чи не найсуттєвішим, фактором, який змушує науковців досить обережно ставитися до розробки теми копінгів у творчих професіях, – є методологічна невизначеність стосовно самих творчих професій.

На нашу думку, варто приділити увагу протиріччям законодавчої бази України – основа методологічної непевності стосовно «креативних» професій. Статус творчих професій в Україні визначено діючим Законом України від 1997 р. «Про професійних творчих працівників та творчі спілки»: «професійний творчий працівник – особа, яка провадить творчу діяльність на професійній основі, результатом якої є створення або інтерпретація творів у сфері культури та мистецтва, публічно представляє такі твори на виставках, шляхом публікації, сценічного виконання, кіно-, теле-, відеопоказу тощо та/або є членом творчої спілки, та/або має державні нагороди за діяльність у сфері культури і мистецтва» (ч.1., ст. 1) [44]. Тобто, згідно цьому закону, до «творчих» професій у нас належать виключно митці різних видів мистецтва.

Діяльність представників творчих професій в Україні регламентує Закон України «Про культуру» від 2011 р. [43] Закон має численні зміни та доповнення, на сьогодні, діє його редакція від 06.10.2024 р. Згідно тексту цього засадничого для існування культурно-мистецької сфери України документу, «працівник культури (працівник у сфері культури) - професійний творчий працівник або працівник закладу культури чи інша фізична особа, яка провадить діяльність у сфері культури» (підпункт 18, ч.1, ст.1). Наступний підпункт цього же розділу уточнює, що «професійний творчий працівник - особа, яка провадить творчу діяльність на професійній основі, результатом якої є створення або інтерпретація творів у сфері культури та мистецтва, публічно представляє такі твори на виставках, шляхом публікації, сценічного виконання, кіно-, теле-, відеопоказу тощо та/або є членом творчої спілки, та/або має державні нагороди за діяльність у сфері культури та мистецтва»

(підпункт 19, ч.1, ст. 1 Закону України «Про культуру» ). Під творчою діяльністю Закон має на увазі «діяльність із створення, інтерпретації та виконання творів» (підпункт 21, ч.1, ст. 1 Закону України «Про культуру»). Тобто, зміст тексту у даному відношенні повністю узгоджується із Законом України «Про професійних творчих працівників та творчі спілки».

Водночас, у 2020 р. текст Закону «Про культуру» було доповнено: в нього додали поняття «креативні індустрії» та «креативний продукт». Як коментують авторки наукової розвідки «Філософсько-правовий аналіз креативних індустрій» К. Ніколенко та В. Зінченко [37, с. 22-23]: «Поняття «креативні індустрії» закріплено в пункті 5-2 1 статті Закону України «Про культуру», де вони визначаються як «види економічної діяльності, метою яких є створення доданої вартості і робочих місць через культурне (мистецьке) та/або креативне вираження» [1]. А пунктом 5-3 того ж Закону затверджується визначення креативного продукту як «товари та послуги, що створені/надані за результатами культурного (мистецького) та/або креативного вираження і мають високу додану вартість» [1]. Також Кабінет Міністрів України своїм розпорядженням від 24 квітня 2019 р. № 265-р «Про затвердження видів економічної діяльності, які належать до креативних індустрій» затверджує відповідні 34 види економічної діяльності [2]. Вони охоплюють ювелірні і подібні вироби, виробництво музичних інструментів, видавничу діяльність (книги, газети, журнали та періодичні видання), комп'ютерні ігри, програмне забезпечення, кіно-, теле- та радіопродукцію, інформатизацію, діяльність по зв'язках з громадськістю, рекламу, діяльність у сфері фотографії, дизайну, перекладу, освіти у сфері культури, театральну та концертну, а також музейну діяльність». Можна посперечатися із вже наступним твердженням дослідниць, впевнених що «настільки широкий перелік галузей вказує на глибоке вкорінення креативності у суспільній діяльності в Україні та демонструє залежність певних індустрій саме від креативного складника» (тим більше, що інші науковці-дослідники креативних індустрій в Україні, автори хрестоматійної статті «Мистецька

парадигма в креативній моделі глобального економічного простору» В. Чужиков та А. Диндар [65], навпаки, впевнені у недостатній розвину тості креативних індустрій в Україні). Та беззаперечно: одночасна апеляція у Законі до категорії «творчі професії» та категорії «креативні індустрії» вносить суттєву методологічну сум'ятицю, ставлячи знак рівності між застарілою, ще радянських часів, жорсткою ієрархічною класифікацією професій і гнучкою сучасної соціологічною та філософською концепцією «креативного класу» Річарда Флоріди. Отже, можна стверджувати, що на сьогодні в Україні, хоча і діє «Закон про культуру» – відсутнє чітке юридичне розмежування між «творчими» та «креативними» професіями.

**Ричард Флорида та його розуміння «креативного класу»**

Як зазначають авторки навчального посібника «Креативна економіка та менеджмент» Г. Назарова та Ю. Сотнікова, «креативність зараз вважається властивістю організованих систем відносин, а не тільки характеристикою індивіда, чим викликана поява нового терміна – "креативна економіка". Уперше це поняття з'явилося 2000 р. в журналі Business Week. Основоположними вважаються праці Консультаційної ради з креативної економіки ООН Дж. Хокінса, Р. Флоріди і Ч. Лендрі. Вони розглядають креативність як фактор створення сучасного устрою життя і атрибут розвитку нової економіки». Як зазначають авторки, основною відмінністю креативної економіки від традиційного економічного устрою є те, що головним інструментом у ній постає – знання, ресурсом – інформація, а продуктом – інновація. «Тобто концепція креативної економіки об'єднує такі розрізнені поняття, як «інформаційна економіка», «економіка знань» та «інноваційна економіка» [34, с. 6].

Загальновідомим автором сучасної актуальної моделі «креативного класу» (похідними від останнього є категорії «креативні індустрії» та «креативне місто») є американсько-канадський економіст та соціолог Річард Флорида, професор Школи менеджменту ім. Джозефа Ротмана в Торонтському університеті. Ще 2002 р. вийшла з друку його монографія «Rise

of the creative class», у якій на матеріалі досліджень середнього класу у США Флорида констатував виокремлення нового, «творчого» класу, який «не живе, як класичний робітничий клас попереднього століття» [91, с. 64]. У 2018 р. з'явилося нове, перероблене та доповнене видання (в українському перекладі: «Homo creativus. Як новий клас завойовує світ»).

За Флоридою, «представникам робітничого класу чи класу обслуговування платять за виконання рутинної, переважно фізичної, роботи, у той час як креативному класу платять за використання розуму в повному обсязі когнітивних та соціальних навичок його представників». Інакше кажучи, науковець стверджує, що саме креативність є рушієм соціально-економічного розвитку у сучасному світі.

На думку Флориди, «креативний клас» складають «суперактивне ядро» та «креативні професіонали». До першої групи належать «лідери думок» у різних галузях людської діяльності та найактивніші професіонали у галузях програмування і математики, архітектури та інженерії, природничих та соціальних наук, мистецтва, літератури, спорту, дизайну, медіа, тощо (тобто, усіх, дотичних до «економіки знання»). «Креативні професіонали» - це люди управлінських професій, фанансисти, менеджери, працівники сфери охорони здоров'я, тощо: всі, хто застосовує «масштабний корпус складного знання для роботи над фізичним матеріалом».

Як коментує Людмила Шимченко «відповідно до трактування сутності поняття «креативний клас» Р. Флорида вказав на вузьких спеціалістів «креативних індустрій», на «супер креативне ядро» – програмістів і математиків, архітекторів та інженерів, науковців і освітян, дизайнерів та митців, спортсменів та медіа працівників, фахівців сфери розваг. До підкласу креативних професіоналів віднесено управлінські професії, професіоналів бізнесу, права, сфери здоров'я, фінансистів, маркетологів та ін. Креативний клас базовим активом має ідею, що формується на основі пошуку нових сенсів, нових форм професійної самореалізації, на поступовій інтелектуалізації праці» [67, с. 342].

Від обслуговуючого та робітничого класів креаклів, за Флоридою, відрізняють, у першу чергу, цінності: індивідуальність, різноманіття та відкритість, та меритократія.

Концепція «креативного класу» у західному світі досить швидко пройшла етап несприйняття та отримала визнання. Як пише український дослідник У. Щурко, «найавторитетніше у науковому середовищі» на сьогодні визначення креативних індустрій ЮНЕСКО звучить я «індустрії (галузі промисловості), метою яких є створення, виробництво і комерціалізація творчих (креативних) сенсів, що є нематеріальними і культурними за своєю природою. Такі сенси зазвичай захищені правом інтелектуальної власності і вони можуть набрати форми продукту чи послуги» [70, с. 37]. Як далі зазначає автор, вже 2015 р. Департамент культури, медіа і спорту Великої Британії «визначив дев'ять підсекторів креативних індустрій: 1) реклама і маркетинг; 2) архітектура; 3) ремесла; 4) дизайн (предметний, графічний, мода); 5) фільми, телебачення, відео, радіо, фотографія; 6) IT, програмне забезпечення, комп'ютерні послуги; 7) видавнича справа; 8) музеї, галереї, бібліотеки; 9) музика, перформативне та візуальне мистецтво» [70, с. 38].

Як пише С. Щеглюк, «у доповіді ООН під «креативними індустріями» розуміють сукупний цикл створення, виробництва і поширення товарів та послуг, заснованих на креативності та інтелектуальному капіталі. За підходом британського уряду під «креативною індустрією» слід розуміти сукупність видів економічної діяльності, область творчого підприємництва (засоби масової інформації, кінематограф, музична діяльність, розробка програмного забезпечення, наукові дослідження та інші види діяльності культури), де зайнята значна частина творчих працівників, результати праці яких залежать від постійного впровадження інновацій. До креативних індустрій британської моделі належать: реклама, архітектура, мистецтво, антикваріат, ремесла, дизайн, мода, кіно – та відеовиробництво, музика, живопис, продукція програмування, телебачення та радіо, відео – та комп'ютерні ігри. За моделлю

концентричних кругів ядро креативних індустрій становлять: література, музика, образотворче мистецтво; інші складові ядра: кіно, музеї, бібліотеки; культурна індустрія в «широкому» змісті: культурна спадщина, видавництво, звукозапис, телебачення та радіо, відео – та комп'ютерні ігри; суміжні індустрії: реклама, архітектура, дизайн, мода. Як бачимо, за різними підходами, структура креативних індустрій відрізняється за складовими, значимістю виконуваних функцій в суспільстві, існуючого потенціалу та пріоритетів тощо. Зміст і структура креативної індустрії залежить також від методологічних підходів дослідників і політики підтримки креативного сектору» [69, с. 144].

Отже, модернізуючи українське законодавство (тобто, доповнюючи закон «Про культуру» посиланнями на «креативні індустрії»), вітчизняні законодавці намагалися «йти в ногу із часом».

**Наукова аперцепція ідей Флоріди у сучасній Україні**

Наукове осмислення концепції «креативного класу» в Україні, фактично, тільки розпочинається. Зумовлений цей факт, у першу чергу, відносно невеликим проміжком часу із моменту появи монографії Ричарда Флориди на самому Заході та поширення його ідей у масовій свідомості. В Україні широке обговорення концепції «креативного класу» спочатку стартувало у колах самих «креаклів», а українська наука потому відреагувала на суспільну дискусію. Ось, як пише про це Д. Яковлев: «2017 рік став точкою відліку для українського контексту глобальних дискусій щодо креативного класу. І хоча переклад українською мовою бестселера відомого економіста, професора Торонтського університету Р. Флоріди (Richard Florida) «Homo creativus. Як новий клас завойовує світ» [4] (мовою оригіналу – «The Rise of the Creative Class») вийшов лише у наступному 2018 р., громадськість та експертне середовище, які прочитали книгу в оригіналі (видана в Нью-Йорку у 2002 р.), ініціювали моду на «креативність» та «креативний клас» в Україні» [71, с. 101].

На сьогодні, відомі вітчизняні дослідження теми належать економістам, соціологам, юристам та філософам. У даному обзорі зосередимося на огляді аспектів, дотичних до теми нашого дослідження і не будемо торкатися обговорення суто економічних питань.

Як засвідчує вивчення наукової літератури, вітчизняні дослідникі досі не досягли консенсусу стосовно чіткого визначення найсуттєвішого аспекту: кого саме слід відносити до «креативного класу»? Які конкретно професії? Прикладом розпливчастої дефініції може слугувати висловлювання Ніколаєнко та Зінченко: «Креативний клас становлять люди різноманітних спеціальностей, в цілому це напрями професій, пов'язаних, з одного боку, із інтелектуальною, технічною та гуманітарною галуззю знань, а з іншого – люди творчих професій: митці, письменники, дизайнери тощо. Виокремлення творчих професій пояснюється самою логікою їх існування, але саме креативний клас зумовлює як такий творчий складник у тих галузях, де він може й не бути присутнім як сенсоутворюючий професійної діяльності» [37, с. 24]. Дослідниці констатують, що назва «креативний клас» узагальнює відразу велику кількість професій з різних галузей, як гуманітаріїв, так і технічних працівників (і фізиків, і ліриків, якщо казати поетичною мовою). Назви «креативні» і «творчі» професії у контексті їх дослідження виступають синонімами. Але, що стосується саме виокремлення творчих/креативних професій серед усіх, що існують, – Ніколаєнко та Зінченко просто зазначають, що останнє зумовлене самим змістом цих професій. Це, звісно, досить наївний підхід.

Автори одного з перших в історії – проте, воно не втратило актуальності і сьогодні, – вітчизняних досліджень креативного класу в Україні Чужиков та Диндар ототожнюють креативний клас виключно із митцями. Та пишуть: «сучасна економіка – це не лише виробництво та розподіл товарів і послуг, це своєрідний трансфер культурних цінностей, який в окремих випадках може носити матеріальний характер (плата за відвідування музею, театру),

натомість, в інших – духовний (візуальне ознайомлення з новою архітектурою)» [65, с. 32].

Помітна частина дослідників намагаються просто не конкретизувати, про які конкретно професії йдеться, та апелюють до аксіологічних характеристик. Так, С. Даниліна зазначає: «креативний клас – це люди, які зайняті в нематеріальному секторі економіки, які досягають індивідуального успіху завдяки своїй освіті та творчим здібностям. Їх характерний певний набір цінностей, серед яких головними є: особиста самореалізація, індивідуальні свободи, перевага нематеріальних благ фінансовому успіху і відкритість. Це двигун глобалізованої економіки, творці постіндустріальних продуктів та сервісів» [17, с. 36].

Зрештою, є науковці, які взагалі заперечують існування креативного класу. Дуже цікавою, хоча диспутивною, є точка зору політолога Деніса Яковлева, згідно із якою «креативний клас – це чергова «маска» середнього класу на сучасному історичному етапі. Маска політично активних громадян, які за об‟єктивними (рівень доходу, сфера зайнятості) та суб‟єктивними (самоідентифікація) маркерами становлять окремий соціальний клас, політичні цінності та інтереси якого є протилежними щодо олігархії та найбідніших верств» [71, с. 104].

Для нашого дослідження найбільш значущими є роботи економістів Г. Монастирської [33], Чужикова та Диндара [65], С. Щеголюка [69], соціолога Є. Білоуса «Емпірична ідентифікація креативного класу в українському суспільстві» [3].

Г. Монастирська є однією з першовідкривачів для вітчизняної науки теми креативного класу. Її на сьогодні вже хрестоматійна стаття «Креативний клас і проблеми його становлення в Україні» вийшла друком ще 2012 р., проте, висновки, зроблені економісткою, актуальні й досі. Концепцію Флориди Монастирська роздивляється, зокрема, на матеріалі українських реалій. На думку дослідниці, креативний клас в Україні ще не сформувався, «адже це можливо лише за наявності критичної маси його представників. Тим

більш, він не оформлений, лише народжується, починаючи усвідомлювати свою місію й свою перспективу. Ситуація для становлення креативного класу в Україні, з одного боку, є складною (відсутня реальна підтримка з боку держави, більшості роботодавців тощо), а з іншого – у нас ще зберігаються високий науково-освітній потенціал та культурні традиції, у цілому непогана кадрова база для формування креативного класу».

Серед причин, які впливають на затримку у формуванні креативного класу, Монастирська називає:

1) «стійку тенденцію недофінансування бюджетного сектора економіки (у тому числі креативних видів діяльності) і, відповідно, низький рівень заробітних плат, неадекватний рівню кваліфікації і відповідальності представників креативного класу»;

2) «невідповідність потребам креативного класу діючих системи оплати праці, які здебільшого нівелюють особливості і значення посад і посадових груп окремих фахівців, не враховуючи не тільки їх специфіку, а й саму природу різних видів діяльності»;

3) «недостатній рівень організації інформаційного і віртуального простору, який передусім є полем діяльності креативного класу»;

4) «невідповідність організації праці, що застосовуються для креативників, їхнім потребам, відсутність законодавчого забезпечення нових, нестандартних форм зайнятості;

5) «падіння престижу більшості креативних професій;

6) «нерозвиненість інституціонального середовища та інноваційної структури як бази для становлення креативної економіки» [33, с. 204].

Порівнюючи умови існування – у першу чергу, оплату праці, – креативного класу в Україні із США, Монастирська робить висновок, що «для України характерна зовсім інша картина». Адже, «у цілому динаміка зарплат у креативних видах діяльності характеризується загальним низьким рівнем і трендом на зниження(відносне), починаючи з 2010 р., при тому, що раніше (до 2001року) в українському законодавстві діяла норма, за якою середня

зарплата професорсько-викладацького складу (і прирівняна до неї зарплата науковців) мала знаходитися на рівні не нижче подвоєної середньої зарплати у промисловості» [33, с. 206]. Наслідком постійної нестачі фінансів, вважає Монастирська, є зміна мотиваційних установок вітчизняних креаклів порівняно з описаними Флоридою. «В українських представників креативного класу матеріальні потреби, як правило, не поступаються значимістю професійним інтересам», – констатує Монастирська [33, с. 207].

Чужиков та Диндар, чию статтю «Мистецька парадигма в креативній моделі глобального економічного простору» було надруковано 2016 р., порівнюють «креативізацію робочої сили в Україні та в ЄС». Та доходять до подібних до Монастирської висновків. Наводимо розлогу цитату – з огляду великої цікавості, яку мають порівняльні характеристики України та ЄС взірця 2016 р.: «Отримані нами результати дозволяють констатувати таке:

- питома вага сільського господарства у зазначеній структурі коливалася в Україні від 17,55 % до 17,1 %, що принципово відрізняються від ЄС з його показниками 4,2–4,45 %. При цьому слід зауважити, що в країнах-лідерах угруповання цей індикатор не перевищує 2,5 %;
- частка зайнятих у промисловості не набагато відрізняється в Україні (16,04 %, 2014) та в ЄС (17,42 %), натомість продуктивність праці у цьому важливому секторі національних економік дистанціюється в рази;
- креативна складова, до якої включено галузі інформації та телекомунікацій; професійну, наукову і технічну діяльність; освіту; мистецтво, спорт, розваги та відпочинок впевнено демонструють дивергентну тенденцію, адже питома вага креативного компоненту в Україні має негативну або слабко позитивну тенденцію, натомість у ЄС частка працівників у цій сфері постійно збільшується, попри усі попередні фінансові кризи, що мали місце у державах-членах. Тобто, якщо у 2012 р. показники креативної зайнятості в Євросоюзі були більшими за українські на 5,87 %, то в 2014 р. така різниця становила вже 6,08 %;

• зайнятість населення у сфері мистецтва, розваг, спорту та відпочинку відрізнялася майже у 4 рази. Якщо в Україні вона була глибоко дотаційною, то в ЄС вона мала гібридне (поліструктурне) фінансування, що дозволяло країнам-учасникам цього угрупування направляти наднаціональні, національні та регіональні фінансові ресурси, які до того ж мали компліментарний, характер у цю важливу сферу життя людини і суспільства. З огляду на все сказане випливає, що в Україні ще досі не розпочався процес креативізації своєї економіки. Країна потребує докорінних реформ у сфері матеріального виробництва і одночасного осмислення нових позицій вітчизняного мистецького підприємництва в глобальному та європейському господарстві» [65, с. 35].

Стаття С. Щеголюка «Особливості розвитку креативної індустрії України: перспективні форми просторової організації» вийшла з друку 2017 р. Це, передусім, дослідження специфіки реалізації в Україні концепції «креативного міста». Показово, що автор значно з більшим оптимізмом за Монастирську та Чужикова з Диндором, оцінює ситуацію з креативними індустріями в Україні. Хоча теж нарікає на відсутність у нас необхідних статистичних даних: «Зазначимо, що більшість методичних підходів, розроблені іноземними дослідниками, базуються на існуючій статистичній базі даних і в силу відсутності низки показників у вітчизняній офіційній статистиці ускладнюють порівняльні дослідження та не сприяють розвитку вітчизняного креативного сектору» [69, с. 145]. Як позитивну тенденцію, Щеголюк виділяє появу у країні великої кількості арт-кластерів: «Як засвідчує практика, зараз майже у кожному обласному центрі України присутні креативні простори різного виду: у Львові – арт-кластер «Фабрика повидла», у переспективі – «Креативний квартал», у Івано-Франківськ – ревіталізації заводу «Промприлад» із перетворенням його на хаб творчості та пізнання, у Рівному – мапування культурних і творчих ініціатив з метою створення креативного кластера, у Києві – арт-завод «Платформа» з однойменним коворкінгом тощо» [69, с. 146]. Разом із існуючими проблемами

у галузі, вказує і на досягнення. Так, наприклад, Щеголюк пише про тоді ще підготовку прийнятого дещо пізніше, 2018 р., «проекту Закону України про внесення змін до Закону України «Про культуру» (щодо визначення поняття «креативні індустрії») № 6738 від 17.07.2017 р., де передбачено визначення низки понять, складу видів діяльності креативної індустрії» [69, с. 148]. А, констатуючи, що «фінансово-економічна площина розвитку креативної індустрії полягає у відсутності дієвих механізмів державного, приватного фінансування, співфінансування креативних проектів, що ускладнює можливість участі вітчизняних проектів у грантових заявках ЄС, відлякує іноземних та вітчизняних венчурних інвесторів, не сприяє формуванню стартапів та акселераторів в креативній сфері» [69, с. 148] – фіксує і досягнення: «Як зазначають експерти, нові можливості для розвитку муніципальних закладів культури відкрилися в країні із процесом децентралізації. Прийняту практику утримання закладів культури за рахунок місцевих бюджетів варто доповнити такою формою, як культурне замовлення, – коли фінансування різноманітних проектів здійснюється на конкурсних засадах» [69, с. 148].

Отже, аналізуючи дослідницькі матеріали різних років, можна переконатися, що розвиток креативного класу в Україні має позитивну динаміку. Для нашого же дипломного дослідження не менш суттєвою є ідея Щеголюка визначати приналежність до креативного класу – за КВЕДОМ. Реальне становище різних креативних індустрій він пропонує оцінювати за рівнем інвестицій (адже, усі вітчизняні арт-простори «реалізуються за рахунок приватного або іноземного капіталу»). А в силу відсутності у країні «статистичних даних про інвестиції у формування компетентності та розвиток творчих здібностей працівників креативних індустрій», оцінювати обсяги капітальних інвестицій у креативну індустрію «з врахуванням існуючої офіційної інформації». Розгорнута цитата: «Згідно зарубіжних підходів до складу креативної індустрії та структури вітчизняного Класифікатора видів економічної діяльності (КВЕД 2010), нами до креативних видів економічної

діяльності віднесено: інформація та телекомунікації (J) (видавнича діяльність; виробництво відеофільмів, кіно та телевізійних програм, видання звукозаписів; діяльність у сфері радіомовлення та телевізійного мовлення; телекомунікації (електрозв'язок); комп'ютерне програмування, консультування та пов'язана з ними діяльність; надання інформаційних послуг); професійна, наукова та технічна діяльність, (M) (діяльність головних управлінь (хед-офісів); консультування з питань керування; діяльність у сферах архітектури та інжинірингу; надання послуг технічного консультування; наукові дослідження та розробки; рекламна діяльність і дослідження кон'юнктури ринку; спеціалізована діяльність із дизайну; діяльність у сфері фотографії); мистецтво, спорт, розваги та відпочинок, (R) (діяльність у сфері творчості, мистецтва та розваг; функціювання бібліотек, архівів, музеїв та інших закладів культури, діяльність у сфері спорту, організування відпочинку та розваг)» [69, с. 150].

Відповідно, усі професіонали, що здійснюють відповідну діяльність, за Щеголюком, є представниками «креативного класу», тобто, належать до творчих (креативних) професій.

Одним з найцікавіших для нас виявилося дослідження соціолога Є. Білоуса «Емпірична ідентифікація креативного класу в українському суспільстві» [3]. Стаття вийшла з друку 2020 р., тобто, містить досить свіжі дані.

Аби унаочнити значущість дослідження Білоуса і як такого, і для нашої, набагато скоромнішої, роботи, процитуємо summary: «стаття присвячена проведенню емпіричної ідентифікації креативного класу в сучасному українському суспільстві. Здійснено теоретичний огляд цього концепту, визначено його характерні особливості та критичні зауваження. З'ясовано, що в сучасному суспільствознавстві концепт «креативний клас» часто вживається як очевидний. Він став предметом обговорення не лише урбаністів, соціологів, але й політиків, журналістів і публіцистів. Проте обговорення поняття не усуває протиріччя між фактом існування нових класів у сучасній

системі стратифікації та недостатнім рівнем емпіричних знань про них. Саме тому у цій статті встановлено класову належність у категоріях Р. Флориди за допомогою класичного інструментарію сучасного класового аналізу – за статусом зайнятості, професією та видом діяльності респондентів. Емпірична ідентифікація креативного класу здійснена в рамках проведення вторинного аналізу даних масиву репрезентативного опитування методом особистого інтерв'ю населення України віком 18 років і старші, яке проживає у містах з чисельністю 50 тис. жителів і більше та дивиться телебачення. Виокремлений креативний клас розглядається в рамках понять класового аналізу за класифікацією тематичних кластерів О. Симончук. Перевірено теоретичні положення щодо характеристик креативного класу на даних кількісного емпіричного дослідження. Здійснено порівняння цінностей представників різних класів при контрольованій змінній "зайнятість". Підсумовано, що емпірична ідентифікація креативного класу в українському суспільстві є цілком можливою завдяки використанню індикаторів "посада, професія, діяльність" [3, с. 93].

Як справедливо зазначає Білоус, посилаючись на Монастирську [33, с. 203], емпіричні дослідження креативного класу в Україні стосуються лише креативних індустрій: «емпіричні дослідження /креативного класу/ в нашій країні стосуються макрорівня креативних індустрій, а на мікрорівні або не проводяться, або базуються на самооцінках. Таким чином, виникає необхідність обґрунтованої емпіричної ідентифікації креативного класу в українському суспільстві» [3, с. 101].

Методологічною основою дослідження самого Білоуса став класичний класовий аналіз. Як зазначає сам науковець, «класові межі "нових класів" достатньо важко окреслити, оскільки ці класи "гетерогенні у галузевому, професійному, освітньому плані". Проте дослідження класових відмінностей креативного класу можливе в категоріях експлуатації (самоексплуатації) та символічного, культурного капіталу» [3, с. 103]. При цьому, з обмовками та уточненнями, Білоус використовує галузеву та професійну класифікації – і

доходить висновку по те, що приналежність до креативного класу визначається не тільки сферою зайнятості людини, а й тим, чим вона, власне, займається під час здійснення роботи: «Щодо класового картографування, то креативний клас можна описати за логікою постіндустріальної класової схеми Г. Еспін-Андерсона, який використовує галузеву та професійну класифікації. На нашу думку, креативний клас можна виокремити в постіндустріальній ієрархії, у пункті а) професіонали та вчені. Персонал, який працює в креативних індустріях, проте не займається креативністю безпосередньо (не виробляє “нових значущих форм”), можна віднести до фордистської ієрархії (люди, які займаються офісними, адміністративними рутинними завданнями контролю, розподілу та адмініструванням). Отже, виокремлення креативного класу потребує не лише з’ясування сфери зайнятості, але й типу здійсненої діяльності (що і здійснено в нашому емпіричному дослідженні)» [3, с. 103].

Емпіричну ідентифікацію українських креаклів соціолог проводив на великій вибірці (1795 респондентів-жителів міст чисельністю 50 тис. і більше, скринінговою умовою слугував перегляд ТВ) із використанням відкритих запитань стосовно професійної приналежності та методик зі встановлення класової належності респондентів: «Встановлення класової належності за статусом зайнятості, професією та видом діяльності респондентів (як зайнятих на момент опитування, так і осіб, які працювали раніше) – не авторська розробка, а часто вживаний підхід у соціологічних дослідженнях класу (можна згадати роботу С. Оксамитної та А. Чорногорської «Класова належність чоловіків і жінок в українському суспільстві» [18, с. 11]). Крім того, професія є основним індикатором соціального положення, який використовують у ряді класифікаційних схем (наприклад, у згаданій роботі С. Оксамитної був аналіз схеми EGP, або Дж. Голдторпа). Авторський внесок полягає у використанні цього підходу до емпіричного дослідження креативного класу, що є новизною роботи. Крім того, запропонований спосіб емпіричної ідентифікації з поєднанням відкритого (про вид діяльності) та закритого (щодо роду діяльності) запитань дозволив перевірити відповіді

респондентів. Емпірична ідентифікація креативного класу здійснювалася за професійною структурою респондентів із застосуванням категоріального вимірювання (поділ класів на три категорії, посилаючись на теоретичне підґрунтя Р. Флориди)» [3, с. 101].

Дослідження Білозуба, зокрема, засвідчило, що для креативного класу характерний вищий рівень освіти, вища кваліфікація, більша частка жіноцтва [3, с. 104-107]. Також, дослідження виявило, що «представники креативного класу не відрізняються від інших учасників ринку праці формою зайнятості (лише представники сфери мистецтва і культури є більш незалежними, ніж інші учасники ринку праці і часто вдаються до прекарних форм зайнятості)» [3, с. 107].

Таблиця 1А.

Соціально-демографічний портрет представників креативного, робітничого та обслуговуючого класів, % (Є.Білоус)

| Індикатор/клас | | Серед усіх | Креативний клас | Робітничий клас | Обслуговуючий клас |
|---|---|---|---|---|---|
| Стать | Жіноча | 50,1 | 63,1 | 10,3 | 66 |
| | Чоловіча | 49,9 | 36,9 | 89,7 | 34 |
| Вікова група | 18–24 роки | 7,5 | 6,6 | 4,6 | 9,3 |
| | 25–34 роки | 24,1 | 29,8 | 23,2 | 22,7 |
| | 35–44 роки | 26,4 | 16,5 | 37,1 | 24,0 |
| | 45–54 роки | 22,9 | 27,3 | 21,1 | 22,5 |
| | 55 років + | 19,0 | 19,8 | 13,9 | 21,5 |
| Рівень освіти | Початкова/ середня | 12,8 | 0,8 | 19,7 | 13,2 |
| | Середня спеціальна | 43,4 | 11,6 | 63,7 | 43,3 |
| | Вища | 43,7 | 87,6 | 16,6 | 43,6 |

Примітка: Напівжирним курсивом / курсивом позначено статистично значущу більшу / меншу відмінність від середніх значень

Отже, критерієм приналежності до креативного класу Білозуб пропонує вважати поєднання чинників «посада – професія – діяльність»: «Таким чином, цілком можливою є емпірична ідентифікація креативного класу в українському суспільстві завдяки використанню індикатора «посада, професія, діяльність», що має ряд переваг: можливість використання поряд із класичними класовими схемами без додаткових запитань, концептуальна однозначність, валідність, простота, охоплення як зайнятого, так і непрацездатного населення».

**ДОДАТОК В**

## Основні підходи до вивчення копінг-поведінки особистості

Варто зазначити **основні підходи до вивчення копінг-поведінки особистості**. На сьогодні існує значна кількість класифікацій видів копінгів. Як зазначають Шайхлісламов, Горбенко, основними підходами до дослідження копінг-поведінки вважаються теорія К. Меннінгера («копінг розглядається як механізм особистості, який дозволяє позбуватися від внутрішнього напруження» [66, с. 65]), его-орієнтована теорія (А. Фройд, Д. Вайлант, Н.Хаан), теорія рис та концепція Р.Лазаруса та С.Фолкманн [66, с. 65].

**Теорія Карла Меннінгера**

Американський психіатр і психоаналітик, засновник Меннінгерського інституту (The Menninger Clinic) Карл Меннінгер розглядав копінги в контексті психоаналізу та адаптивних механізмів, що дозволяють людині впоратися зі стресом та запобігти розвитку психічних розладів. Його концепція є найстарішою за віком. Меннінгер вважав, що копінги несуть захисну функцію: є запобіжниками від надмірного емоційного напруження. Вони допомагають зменшити або усунути внутрішню тривогу, викликану різного роду стресорами, тобто, адаптуватися до стресу. Як коментують [66, с. 65], «К. Меннінгер вів аналіз копінг-механізмів та діагностував найбільш та найменш патологічні копінг-механізми для особистості».

**Его-орієнтовані теорії копінгу (Анна Фройд, Георг Вайлант, Норма Хаан)**

Найвизначнішими прихильниками его-орієнтованого напрямку вважаються Анна Фройд, Георг Вайлант та Норма Хаан. Его-орієнтовані теорії розглядають Его як центральний механізм, що підтримує психологічне благополуччя, адаптуючись до стресу та конфліктів. Та концентрують увагу на захисних механізмах психіки. «Якщо підсумувати положення З. Фройда про

захисні механізми, то він вважав що це вроджена структура захисту «Его». Проте А. Фройд вважала, що захисні механізми є продуктами розвитку та навчання. Згідно з нею захисні механізми індивідуальні, та вони характеризують рівень адаптованості особистості. Таким чином можна провести паралель між копінг-стратегіями та захисними механізмами за інтерпретацією А. Фройд» [66, с. 65].

**Анна Фройд**

Психоаналітикиня та донька З. Фройда, загалом, описала 15 захисних механізмів, серед яких найвідомішими є витіснення, регресія, проекція, інтроекція, сублімація, боротьба Я із самим собою, тощо. Також вона описала такі механізми, як заперечення (Denial; відмова визнавати неприємну реальність або події), раціоналізація (Rationalization; спроба пояснити або виправдати неприйнятну поведінку так, аби вони здавалися логічними та прийнятними), фантазування (Fantasy; втеча від реальності у світ фантазій, аби уникнути негативних почуттів або стресу).

Сучасний психіатр **Джордж Вайлант** розширив его-концепцію, досліджуючи довгостроковий вплив різних захисних механізмів («інтрофізичних засобів адаптації») на психічне здоров'я. Він створив класифікацію захисних механізмів, поділивши їх на чотири рівні, і акцентував на тому, що захисні механізми можуть бути більшою мірою здоровими, а не патологічними.

1. Психотичний рівень (Pathological) – характерний для людей із серйозними психічними розладами. Захисні механізми цього рівня спотворюють реальність, не дозволяюючи адекватно реагувати на зовнішній світ. Прикладом патологічних захисних механізмів є галюцинації, маячня.

2. Незрілий рівень (Immature) – такі захисні механізми зустрічаються у дітей та дорослих із проблемами адаптації. Є джерелом конфліктів з іншими людьми, погіршують соціальну взаємодію. Приклади: проекція, пасивна агресія, фантазування, асоціальна поведінка.

3. Невротичний рівень (Neurotic) – невротичні захисні механізми допомагають зменшити внутрішню напругу, але призводять до тривоги чи емоційних конфліктів. Часто використовуються усіма людьми. Приклади: витіснення, раціоналізація, інтроекція.

4. Зрілий рівень (Mature) – найбільш адаптивні захисні механізми, що дозволяють ефективно справлятися зі стресом, не вдаючись до серйозного спотворення реальності. Приклади: гумор, сублімація, альтруїзм.

Як зазначають Шайхлісламов, Горбенко, «з точки зору «Его» – орієнтованої теорії, копінг є найбільш зрілим процесом Его, таким чином це формує найвищий рівень розвитку особистості. Захисний механізм, який на відміну від копінгу не є особистісно-регульованим, свідчить про невротичний розвиток особистості» [66, с. 65]. Вайлант, зокрема, виокремив три групи копінг-стратегій: здобуття допомоги, усвідомлені когнітивні стратегії і мимовільні психічні механізми (наприклад, сублімація, гумор). Як зазначають Л.Карамушка, Ю.Снігур «Своєрідним … є також підхід G. Vaillant (2000), відповідно до якого варто виділяти три групи копінг-стратегій. До першої групи відносяться копінг-стратегії, які стосуються отримання допомоги та підтримки від інших людей (пошук соціальної підтримки). До другої групи відносяться усвідомлені когнітивні стратегії, які люди використовують у складних ситуаціях, тобто традиційні копінг-стратегії (Lazarus & Folkman, 1994). І третю групу складають мимовільні психічні механізми, які змінюють наше сприйняття внутрішньої та зовнішньої реальності з метою зменшення стресу, зокрема такі високоадаптивні захисти, як: антиципація, альтруїзм, гумор, сублімація та придушення. Автор зазначає, що хоча в більшості випадків основний вплив на результат здійснюють копінг-стратегії перших двох груп, копінг-стратегії третьої групи мають основні переваги (вони не залежать від освіти та соціального статусу, дозволяють регулювати ситуації, які неможливо змінити, впливають позитивно на суб’єктивне здоров’я і не погіршують об’єктивне здоров’я) (Vaillant, 2000)» [26, с. 18].

Сучасна психологиня **Норма Хаан** зробила значний внесок у вивчення его-орієнтованого підходу до копінг-стратегій та захисних механізмів, подібно до Вайланта, виділивши саме копінг як найвищий рівень адаптивної поведінки. Її дослідження підкреслюють роль логіки і контролю в успішному подоланні стресу та внутрішніх конфліктів. Хаан є авторкою концепції трьох модальностей его-процесу, згідно якої трьома модальностями его-процесу є копінг, захист та фрагментація [66, с. 67-68].

Копінг – є найвищим рівнем адаптивної поведінки (роботи Его). Він характеризується наявністю мети, вибору і свободи у прийнятті рішень. Копінг орієнтований на вирішення проблем, коригується самою людиною і спрямований на логічну обробку інформації. Копінг дозволяє діяти раціонально. Копінг є «нормальною модальністю», яка дозволяє людині контролювати свої реакції і досягати поставлених цілей, не спотворюючи реальність.

Захист – пасивні автоматичні стратегії, спрямовані лише на зняття внутрішньої напруги (без зміни реальності). Для захисту характерні ригідність та спотворення реальності.

Фрагментація – найнижчий, неконтрольований рівень Его-процесу, проявляється в уникненні або ігноруванні частини особистості. Фрагментація автоматична та афективно ірраціонально виражена.

Також Норма Хаан виділила чотири основні функції его-механізмів, що відповідають за обробку інформації та управління поведінкою: когнітивну; функцію рефлексивного сприйняття (включає відстрочені реакції, сенситивність і реверсію), функцію фокусування уваги (відповідає за селективність свідомості) та функцію регуляції афективних імпульсів (включає диверсифікацію, трансформацію та обмеження емоційних реакцій).

**Теорія рис**

Як узагальнюють Шайхлісламов, Горбенко, «згідно з теорією рис, копінг виступає сукупністю особистісних характеристик, які є чинниками для певної реакції людини на стресову ситуацію» [66, с. 65].

Теорія рис особистості (trait theory) була розвинута у роботах багатьох психологів. В її основу покладено ідею про те, що реакцію людини на стрес визначають її особистісні риси. Тобто, копінг-поведінка є відображенням постійних особистісних характеристик, які і впливають на здатність конкретної персони долати стрес.

Одним із перших концепцію рис особистості розвинув **Гордон Олпорт**, який дійшов висновку про існування рис як відносно стабільних характеристик, які визначають поведінку людини в різних ситуаціях.

**Раймонд Кеттелл** є автором багатовимірної моделі рис. Його «16 факторна теорія особистості» охоплює 16 основних рис (факторів), які, на думку вченого, і визначають особистість.

**Ганс Айзенк** запропонував тривимірну модель особистості, де основними рисами є екстраверсія-інтроверсія, нейротизм-емоційна стабільність і психотизм. Вчений, зорема, досліджував, як ці риси впливають на копінг-поведінку та реакції на стрес [96].

Авторами однієї з найпопулярніших, на сьогодні, моделей особистості є **Коста і МакКрей**. У рамках своєї «Великої п’ятірки» вони виокремили п’ять основних рис: це екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, емоційна стабільність (нейротизм) та відкритість до нового досвіду. Як зазначає Марк Келланд, «Коста та Маккрей визнали важливу роль, яку відіграв Айзенк, коли визначив екстраверсію та невротизм як фактори особистості другого порядку, а також для розробки типології темпараментів особистості та Опитувальника PEN (останній тест, розроблений ним разом із дружиною, Сібіл, був першим, який включив психотизм). Однак вони не погодилися з Айзенком щодо психотизму. Спочатку вони запропонували інший фактор під назвою відкритість. Коли вони обговорювали це питання з Айзенком, він відчував, що відкритість може бути протилежним полюсом психотизму, але Маккрей і Коста вважали, що фактори значно відрізняються. З того часу Коста і Маккрей вийшли за рамки третього фактора відкритості та додали ще два фактори другого порядку: приємність і сумлінність. Разом Коста та МакКрей

розробили Опитувальник NEO (або NEO-PI) для вимірювання невротизму, екстраверсії та відкритості, а пізніше вони розробили переглянутий NEO-PI, або NEO-PI-R, який також вимірює приємність та сумлінність» [96].

**Трансакційна теорія Р. Лазаруса**

Як зазначає Н.Родіна, «Поступова зміна моделі стресу, що розроблена Г. Сельє, сталася після виходу книги Р.С. Лазаруса «Psychological stress and the coping process» в 1966 р., де копінг розглядався як центральна ланка стресу, а саме як стабілізуючий чинник, спроможний сприяти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. У якості моделі копінг-поведінки Р.С. Лазарусом була розроблена трансакційна теорія стресу. Протягом наступних десятиліть теорія 26 розвивалася, переглядалася й переосмислювалася й на сьогодні багато авторів, наприклад, Р. Шварцер, вважають її методологічним стандартом для проведення досліджень з позицій когнітивноміжособистісного підходу» [47, с. 25].

Отже, сам Р.Лазарус визначив копінг як «постійно змінювані когнітивні й поведінкові зусилля, докладені людиною для того, щоб подолати специфічні зовнішні і/або внутрішні вимоги, які оцінюються як надмірні (такі, що напружують) або перевищуючі ресурси людини» [47, с. 25]. Основна увага в його моделі зосереджена не лише на тому, як людина реагує на стрес, але на її оцінці та інтерпретації ситуації. «Дану модель можна класифікувати як підхід, що є процесно орієнтованим» [47, с. 38].

Теорія Лазаруса ґрунтується на трьох ключових компонентах: апріорні змінні, процеси медіації та результати. Апріорні змінні: включають особистісні стресові фактори та ресурси, які впливають на сприйняття стресу. Основним процесом медіації є когнітивне оцінювання, яке включає первинне (тобто, визначення значення стресової події як індиферентної, сприятливо-позитивної чи стресової) та вторинне (оцінка наявних ресурсів, соціальної підтримки та можливостей для подолання стресу) оцінювання. До сфери медіаційних процесів Лазарус відносить і емоційні реакції (які впливають на

оцінку ситуації), контекстуальні (середовище, соціальні умови) та внутрішні (психологічний та фізичний стан людини) фактори.

Що стосується первинного оцінювання стресу, то Лазарус розрізняє три його категорії: загроза (сприймається як потенційно небезпечна ситуація), виклик (вимагає зусиль, але з позитивним фоном), збиток (негативний вплив, що вже стався). Результати, за Лазарусом, включають наслідки стресу та ефективність копінгу. А первинне та вторинне оцінювання визначає інтенсивність та форми прояву стресу.

Як пише Н.Родіна «трансакційна теорія стресу поділяє копінг на два базові типи: копінг, орієнтований на вирішення проблеми (який також називають когнітивним копінгом) і копінг, орієнтований на емоції. Також умовно виділяється й третій вид подолання – відсутність такого, що розуміється як копінг, орієнтований на уникання. Перші змінюють власне проблему за допомогою прямих дій з оволодіння контролем над ситуацією, другі включають більшою мірою обмірковування, ніж зміну взаємовідносин між індивідом і середовищем. Відповідно до цієї теорії поведінка подолання може іноді провокувати ще більший стрес і дистрес, залежно від використовуваної копінг-стратегії, що відображена в опитувальнику «Ways of Coping Questionnaire», укладеному авторами теорії Р.С. Лазарусом і С. Фолкман. Інакше кажучи, за Лазарусом, існують 2 основні типи копінг-стратегій: активний проблемно-сфокусований копінг (активні дії для зміни ситуації), та пасивний емоційно-сфокусований копінг (стратегії, спрямовані на зменшення емоційного напруження, пов’язаного зі стресовою ситуацією, які не вирішують саму проблему). Також виділяється пасивний копінг, орієнтований на уникненення» [47, с. 27].

**Р. Лазарусом та С. Фолкман** виділено всього вісім основних копінг-стратегій, які поділено на чотири групи: «Перша група включає в себе планування рішення проблеми, конфронтацію, прийняття відповідальності, ці стратегії об’єднує активне включення людини в ситуацію, вона вживає дії для її вирішення. Друга група складається зі стратегій самоконтролю та

позитивної переоцінки, при цих допінг-стратегіях людина контролює свій стан, вирішує проблему завдяки зміні психологічного стану, когнітивно перероблює ситуацію на ту, яка буде більш прийнятною. В третю групу входять такі копінг-стратегії як дистанціювання та уникнення, їх об'єднує відхід людини від ситуації, відмову від змін ситуації чи свого стану, характерне для зовнішнього локусу контролю. Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія якої не надає можливості самостійно вирішити проблему, але й не змушує людину виходити з ситуації, людина шукає оточення, яке буде здатне розділити відповідальність, та зменшити вплив стресової ситуації» [66, с. 66].

Як зазначає Н.Родіна, «трансакційна модель копінгу залишає відкритими наступні питання: наскільки ймовірно, що після кризи індивід володітиме новими компетенціями, які підвищать його копінг-потенціал; чи забезпечать набуті навички подолання позитивний емоційний досвід, психічне й фізичне здоров'я і почуття суб'єктивного благополуччя; чи стануть «сильнішими» особистісні й соціальні ресурси після зіткнення індивіда з кризовими ситуаціями й хронічними стресорами» [47, с. 26].

Найбільшій критиці концепція Р.Лазаруса піддається з боку автора «теорії збереження ресурсів» С. Хобфолла. На думку Хобфолла, Лазарус занадто концентрується на суб'єктивному когнітивному оцінюванні ситуацій, тоді, як стрес часто зумовлений об'єктивною втратою ресурсів (часу, енергії, соціальної підтримки, фінансів. «Більше того, він (Хобфолл) запевняє, що, хоча когнітивне оцінювання є одним зі шляхів оцінювання ступеня втрати ресурсів, більшість ресурсів об'єктивно зумовлена і піддається спостереженню. Два принципи лежать в основі теорії зберігання ресурсів, а саме. 1. Принцип примата втрати ресурсів акцентує, що у випадку, коли індивід витратив і одержав однакову кількість ресурсів, втрата ресурсів значно більше впливає на стан здоров'я, емоційний досвід і спричиняє нові стресові реакції, такі як вигоряння. 2. Принцип інвестиції ресурсів припускає, що люди схильні інвестувати в те, щоб захиститися від втрати ресурсів, вони

здатні відновлюватися після втрати й знаходити нові ресурси. Стрес відповідно пов’язаний із циклом втрата-придбання ресурсів. Одинична втрата ресурсів може призводити до наступних втрат, що викликає стан підвищеної уразливості. З іншого боку, придбання ресурсів може породжувати подальші придбання і, отже, сприяти меншій уразливості. Хронічні й гострі втрати ресурсів розглядаються С. Хобфоллом як причина неуспішної адаптації й відповідно вторинних втрат ресурсів, які за принципом зворотного зв’язку посилюють дезадаптацію. І навпаки, інвестиції ресурсів можуть модерувати успішну адаптацію, збільшуючи можливість вторинних придбань ресурсів. У зв’язку з процесами подолання вчений підкреслює, що сучасний внесок у проактивну теорію копінгу багато в чому відповідає принципам теорії збереження ресурсів… На думку Р. Шварцера, розходження між трансакційною теорією й теорією збереження ресурсів полягає в тому, що С. Гобфолл вважає підхід Р.С. Лазаруса «високо суб’єктивним», зокрема, його теорію оцінювання, і стверджує, що об’єктивна категорія ресурсів більш важлива в поясненні процесів подолання» [47, с. 35-37].

**ДОДАТОК С**

## Копінг-стратегії у діяльності фахівців творчих професій в умовах війни

Як вже було зазначено вище, тема копінг-стратегій саме представників творчих професій досі взагалі не досліджувалася вітчизняною психологічною наукою. Натомість, дослідження копінгів різних професійних груп та соціальних спільнот в умовах війни в Україні триває ще з 2014 р., коли з друку вийшла засаднича стаття Н. Родіної «Копінг в умовах воєнних дій: виклики для українского суспільства» [50].

Аналізуючи стан справ з позицій 2014 р., Родіна, зокрема, зазначала: «Слід виділити дослідження, які проводилися до анексії Криму у військово-медичному клінічному центрі Кримського регіону (м. Севастополь) О.В. Брюхановим. Зокрема, вивчаючи копінг-стратегії військовослужбовців з дезадаптивними станами, він виявив, що такі військовослужбовці обирають переважно пасивні асоціальні моделі поведінки подолання [6]. Дослідник також з'ясував, що вибір стратегії подолання залежить від рівня розвитку суб'єктності військовослужбовця: низький рівень саморозвитку, а також інформаційна, соціальна, економічна, ментальна несвобода вибору зумовлюють вибір пасивних та асоціальних стратегій копінг-поведінки (уникання проблем, агресивні дії, конфронтація). Що ж до вивчення копінг-стратегій цивільного населення під час збройних конфліктів, то досліджень цієї проблеми серед українських авторів нам виявити не вдалося. Вочевидь, це пов'язано з тим, що вперше після проголошення незалежності України в 1991 р. на території нашої держави відбуваються бойові дії» [50, с. 109-110]. Родіна пропонує розглядати копінг в умовах воєнних дій «з позицій трьох найбільш відомих підходів до подолання стресу: диспозиційного, тразакційного та психодинамічного» [50, с. 110]. Та доходить висновку, що «дослідження в межах диспозиційного підходу дають змогу удосконалити систему професійного відбору військовослужбовців, щоб заздалегідь виявляти

найбільш вразливі і найбільш стійкі до стресу категорії особового складу. Результати вивчення подолання з позицій транзакційного та психодинамічного підходів допоможуть визначити специфічні психотерапевтичні мішені відповідно на свідомому і несвідомому рівнях особистості. Усе це в цілому сприятиме активізації конструктивних форм копінгу» [50, с. 113].

Дуже цікавою та, з нашої точки зору, слушною є пропозиція Родіної розглядати транзактну модель копінгу у рамках психоаналітичного підходу: «Роль підсистеми “Свідомість” у системі рівнів особистості ми оцінюємо як визначальну. Виявлено, що чим більшу загрозу для особистості становить стресор, тим активніше до його подолання долучаються неусвідомлювані механізми. Таким чином у ситуації кризи “оголюються” саме ті властивості особистості, джерела яких перебувають у глибинах несвідомого. Найбільш виразно зазначена закономірність виявляється щодо копінгу уникання, помітно слабкіше – щодо копінгу, який вимагає зусиль. Для останнього з наростанням кризовості ситуацій знижується роль соціальних передумов – тих, які визначають розвиток особистості в ранньому дитинстві. Тобто в кризових ситуаціях роль несвідомих тенденцій у формуванні поведінки подолання зростає, і моделювання на підставі структурних рівнянь це підтвердило. Очевидно, що в умовах воєнних дій екстремальний стрес є найсильнішим, тож внесок несвідомого у формування копінгу тут особливо вагомий» [50, с. 112].

Наше вивчення наявної сучасної наукової літератури засвідчило, що, хоча, з одного боку, опісля 2014 р. дослідження копінгів у вітчизняній психологічній науці значно розширилося, з іншого – ще по сьогодні триває процес накопичення даних: за поодинокими виключеннями, різні вітчизняні науковці вивчають питання у синхронії, тобто, виокремлюють копінги, характерні для різних спільнот «тут і зараз». Спроб підсумкової аналітики «у діахронії», тобто, порівнянь копінгів часів війни з попереднім, мирним часом (або з різними роками війни), майже немає. Як зазначає з цього приводу

Наталя Городиня «Організаційна діяльність та формування смисложиттєвих орієнтацій та копінг-стратегій державних службовців під час війни свідчить про відсутність достатньої теоретичної бази та загальноприйнятого уявлення про особливості цього поняття, а також про необхідність його уточнення й операціоналізації» [15, с. 67].

Існуючі на сьогодні дослідження можна умовно поділити на дві категорії: ті, що стосуються стратегій долаючої поведінки безпосередніх учасників бойових дій (або постраждалих від війни). Другу велику групу становлять дослідження впливу війни на стратегії поведінки мирного населення, що з'явилися вже опісля 2014 р. (цей поділ констатувала ще Н.Родіна, зазначаючи: «На сучасному етапі виокремлюються два магістральних напрями досліджень: вивчення копінгу військовослужбовців та вивчення копінгу мирного населення в умовах воєнних дій» [50, с. 108]). До першого напрямку належить вивчення копінг-стратегій військових: [11], [16], [27], [50], [64], [74]. Прикметою суто воєнного часу стала поява внутрішньо переміщених осіб – отже, з'явилися наукові розвідки на тему копінгової поведінки цієї категорії українців: [31], [56]. До цієї ж групи військової психології можна віднести і численні наукові дослідження копінг-стратегій поліцейських під час війни (співробітників ДСНС, та інших не цивільних осіб): [1], [12], [18].

Етапним для вітчизняної психологічної науки можна вважати вихід з друку 2021 р. статті Н.Родіної, А.Фокіна «Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику» [52] Автори пов'язують дослідження копінг-поведінки особистості з константним існуванням сучасної людини у ситуації невизначеності та ризику, а, власне, колпінг-поведінкою пропонують вважати чи не будь-які форми психічної активності людини: «Сьогодні наше суспільство опинилося у ситуації невизначеності та ризику, відповідно до якої змінюються умови життєдіяльності людства, його запити і потреби. Для сучасної психології проблема подолання наслідків епідеміологічної загрози та пов'язаної з нею проблеми психологічного здоров'я особистості набуває

особливого значення. У ситуації, яка склалася у нашому суспільстві, кожна людина відчуває увесь спектр невідомих раніше емоцій: тривогу, нудьгу, апатію, смуток, гнів та почуття розгубленості, що призводить до підвищення загального рівня стресу, фрустрації та порушення психологічного здоров'я… Тому актуальним і необхідним є дослідження копінг-поведінки особистості як форми активності людини, що охоплює усі види взаємодії особистості із завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану. Копінг-поведінка вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, але й за необхідності змінити поведінку у ситуаціях невизначеності та ризику, коли відбувається хронічний вплив стресорів і негативних повсякденних подій» [52, с. 90].

Занадто широке трактування терміну «копінг» у вітчизняній психологічній науці не отримало поширення. Проте, плідною виявилася ідея трактувати пов'язану із війною сучасність як загалом «ситуацію невизначеності та ризику». Частина сучасних українських дослідників воліє розглядати копінг-стратегії певних досліджуваних ними груп (професійних, або вікових, тощо) як діяльність «у ситуації невизначеності та ризику», маючи на увазі – діяльність у військовий час. Так, у своїй дуже інформативній та цікавій розвідці «Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу» [64] С.Черевичний досліджує копінг-стратегії командирів бойових підрозділів ВСУ як стратегії подолання ними невизначеності.: «Оскільки невизначеність часто розглядається як фактор, що ускладнює різного роду ситуації, ведучи до стресу, то шляхи її подолання відносяться до так званих копінг-стратегій – шляхів подолання людиною складних життєвих ситуацій» [64, с. 30].

Як було зазначено у п.1.2., у даній роботі ми орієнтуємося, у першу чергу, на розвідки вітчизняних науковців, які у воєнний час продовжують дослідження «цивільних» професій та копінг-стратегій цивільних осіб. Найближчим для нас напрямком є дослідження (зокрема, Л.Карамушкою)

копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій під час війни (адже, викладачі та клерки, за Флоридою, належать до креативного класу).

Свою, безсумнівно, етапну для напрямку вивчення копінгів цивільного населення під час війни статтю 2022 р. «Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни» Людмила Карамушка розпочинає з огляду існуючої наукової літератури (водночас, визначаючи «актуальність та недостатню вивченність проблеми» [24, с. 33]). Так, авторка зазначає, що «Т.Є. Храбан проаналізувала преференцію та динаміку використання копінг-стратегі цивільним населенням Украни у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. Встановлено, що в умовах військового конфлікту в Украні в перші п'ятнадцять днів емоційно орієнтовані копінг-стратегі є більш затребуваними, ніж проблемно-орієнтовані. Так, зокрема, протягом перших п'яти днів впливу стресорів військового конфлікту найбільш затребуваними виявилися неадаптивні емоційно-сфокусовані стратегі копінгу, метою яких було психологічне відновлення логічного мислення шляхом виплеску негативних емоцій. Однак починаючи з шостого дня військового конфлікту актуальними стають колективні за своєю природою проблемно-сфокусовані копінг-стратегі, що використовують механізми підтримки спільноти, що зумовлено спробою населення підтримати контроль над своим життям і стримати негативні емоці. І на 11–15 день від початку військових дій цивільні особи прагнуть відновити своє емоційне благополуччя, тому домінуючими стають копінг-стратегі, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою, при цьому дієвими інструментами є гедоністичні бажання і співчуття до себе» [24, с. 33].

Описуючи результати власного дослідження, Карамушка констатує різницю між копінгами науковців та освітян «мирного» та «воєнного» часу: «Зафіксовані певні зміни у вираженості копінг-стратегій освітнього та наукового персоналу під час війни порівняно із довоєнним часом: зростає використання копінг-стратегій «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне відволікання», які є активними та продуктивними (або

напівпродуктивними), що свідчить про досить активну позицію респондентів, які є високо освіченими фахівцями і виконують значущі соціально-професійні ролі. Однак зафіксовано, що в умовах війни дещо зростає і використання персоналом цих організацій пасивних і непродуктивних копінг-стратегій («уникнення», «відволікання»), що скоріше за все зумовлене необхідністю стабілізації психічного стану персоналу організацій та необхідністю відновлювання персоналом особистісних ресурсів» [24, с. 38].

Як засвідчує Л.Карамушка, рівень вираженості копінг-стратегій респондентів «переважно відповідає середньому рівню» [24, с. 38]. Найбільш вираженими є копінг-стратегії: «орієнтація на вирішення проблеми», «соціальне відволікання» («пошук соціальної підтримки») та «уникнення». «Значно менш вираженими», вказує Карамушка, є копінг-стратегії «відволікання» та «спрямованість на емоції». Авторка доходить висновку, що «більше половини персоналу освітніх організацій в умовах війни використовує «активні» копінг-стратегії. Натомість, пасивна копінг-стратегія «спрямованість на емоції» має «виражений негативний зв'язок із усіма компонентами психічного здоров'я освітнього та наукового персоналу в умовах війни, що свідчить про її «негативний» статус. Водночас інші копінг-стратегії («орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання», «уникнення» та «відволікання») мають позитивний зв'язок з усіма або з більшістю компонентів психічного здоров'я, що говорить про їх «позитивний статус», - резюмує дослідниця [24, с. 38].

«Поява будь-яких копінг-стратегій свідчить про те, що люди намагаються знайти вирішення тих надскладних завдань, які лежать перед ними нині», - зазначає автор статті «Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України)» В.Кириченко [28, с. 21]. За результатами його дослідження «40 осіб юнацького віку та 40 осіб віку середньої дорослості, які проживають на території Житомирської області (у тому числі серед осіб, які мають статус ВПО)» [28, с. 21] не зафіксовано «статистично

значимих відмінностей орієнтації на певні копінг-стратегії серед осіб юнацького та дорослого віку, що свідчить про те, що в умовах війни немає вікової відмінності у налаштуванні на вирішення завдань (хоча нами передбачалося, що такі відмінності будуть) [28, с. 22]. В цілому, результати дослідження Кириченка підтверджують результати Карамушки [24]. Як зазначає науковець, «провідною копінг-стратегією для досліджуваних є «орієнтація на вирішення завдань», яка є пріоритетною на рівні 35,6% у досліджуваних юнацького віку та 40% досліджуваних дорослого віку [28, с. 22]. Копінг-стратегія «Соціальне відволікання» «має найнижчі показники – 10,3% серед осіб юнацького віку та 10,4% серед осіб дорослого віку. Це свідчить про те, що досліджувані налаштовані на самостійне вирішення завдань в умовах стресу та не налаштовані на пошук соціальної підтримки чи перекладання відповідальності на інших осіб. Копінг-стратегія «Уникнення» є більш популярною у осіб юнацького віку 22,4%, проте цей показник не набагато вищий, ніж у осіб дорослого віку – 15,7%. Копінг-стратегія «Спрямованість на емоції» використовується у 19,9% та 19,7% досліджуваних юнацького та дорослого віку, що свідчить про здатність досліджуваних контролювати емоційні реакції на стрес та концентруватися на вирішенні життєвих завдань» [28, с. 22].

Завданням дослідження Н.Гордині «Смисложиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни» [15] було визначити зв’язок між смисложиттєвими орієнтаціями та копінг-стратегіями держслужбовців в умовах війни. Проте, для нашої роботи цікавим є у першу чергу дослідження Гординею копінгів. Результати авторки у одному співпадають із попередніми дослідниками, у іншому – протирічать їм. Так, аналізуючи результати тестування за методом Ендлера-Паркера, науковця зазначає: «У 53% респондентів за шкалою «Копінг, орієнтований на вирішення задач» виявлено середній рівень прояву. За шкалою «Копінг, орієнтований на емоції» виявлено високий (40%) та середній (60%) рівні вираженості. За шкалою «Копінг, орієнтований на уникнення» найвищі

результати вираженості притаманні середньому рівню (53%). Субшкала відповідальності представлена в респондентів на середньому (63%) та високому (23%) рівнях, субшкала соціальної відповідальності – у більшості на середньому рівні (70%)» [15, с. 69]. Тобто, результати Гордині співпадають з попередніми двома дослідженнями у частині високої вираженості копінг-стратегії «Орієнтація на вирішення задач», але різняться, коли йдеться про «Орієнтованість на емоції» (див. рис. 1)




Рис. 1. Результати методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (Н. Гординя)

Використання Гординею методики Хайма дозволило встановити, що «за шкалою «Поведінковий копінг» у 53% респондентів переважають середні показники, а в 26% – високі. Шкала «Когнітивний копінг» має середні та дещо низькі вияви в 63% та 24% респондентів відповідно. Щодо шкали «Емоційний копінг», то більшість опитуваних (70%) має середній рівень вираженості». %)» [15, с. 70] Авторка робить висновок, що «респондентам не властиве уникнення чи мінімізація емоційних переживань під час вибору стратегії поведінки. Для державних службовців важливим є подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблемної ситуації та аналізу рівня її емоційної залученості, а також виражений синтез

інформації, вибір можливих варіантів вирішення критичних ситуацій та уникнення ризику» [15, с. 71] В цілому, Гординя, як і попередні науковці, відзначає гарну стресостійкість українських громадян та використання ними, переважно, продуктивних копінг-стратегій.

До схожих висновків дійшли і Ганаба С. О., Бурбела С. В., автори дослідження «Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя» [11]. Як зазначають вони, «Аналіз емпіричних даних, отриманих за цією (Ендлера-Паркера) методикою, засвідчив, що учасники опитування використовують переважно активні методи копінгу (спрямовані на розв'язання ситуації чи послаблення її стресогенного впливу). Сумарний індекс проблемно орієнтованої стратегії становить 59, 94% (у твердженні «використовую часто» – 49,55%, «дуже часто» – 12,39%)» [11, с. 37].

Також, За даними Ганаби та Бурбели, «респонденти продемонстрували значний рівень соціального відволікання – сумарний індекс учасників опитування становить 53,2% (у твердженні «часто» – 36,63%, «дуже часто» – 16,57%). Найвищі показники мають твердження «розмовляю з тим, кого я особливо ціную» (сумарний індекс – 50,8%); «проводжу час з близькою людиною» (сумарний індекс – 50,8%). (Як зазначають дослідники, «певні форми уникнення» є продуктивними, адже, «сприяють послабленню впливу стресогенної ситуації. Ідеться про соціальне відволікання як стратегію пошуку соціальної підтримки. Ця поведінкова стратегія є ефективною з огляду на те, що військовослужбовці використовують її, звертаючись по допомогу та підтримку до оточення: родичів, колег, друзів, знайомих тощо» [11, с. 38]).

Натомість, за даними науковців, «пасивні» копінг-стратегії «використовують майже вчетверо менше учасників опитування. Так, сумарний індекс результатів за субшкалою відволікання – 17,5% [11, с. 38]. Пасивними, коментують Ганаба та Бурбела, є емоційно орієнтовані стратегії. «Ідеться про фокусування на емоціях та їх вираженні – заперечення стресової події, емоційне реагування на кризову ситуацію, ментальне відчуження –

психологічне відвернення від джерела стресу через мрії, сон, розваги. Сумарний індекс емоційно орієнтованих стратегій становить 16,44% (у твердженні «часто» – 11,20%, «дуже часто» – 3,72%). В учасників бойових дій майже не спостерігається емоційного заперечення стресової події: кажу собі, що це відбувається не зі мною – 1,5%; застигаю, як заморожений – 1,5%; кажу собі, що це ніколи не трапиться – 1,5%. Натомість чималий відсоток респондентів стверджує, що під час стресової ситуації вони занурюються у свій біль та страждання – 9,2%; відчувають нервову напругу – 16,75%; шкодують, що не можуть змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що трапилося – 34,1%; турбуюся про те, що я буду робити – 42,8%; зосереджуюся на своїх недоліках – 27,1%; відчуваю роздратування – 27,85%. Загалом, емоційно орієнтовані стратегії сприяють формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії також засвідчує недостатність особистісних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем» [11, с. 38].

Як бачимо, серед українських науковців існують різні підходи до вивчення копінг-стратегій під час війни. Проте, дослідження за допомогою різних існуючих методик засвідчують гарну стресостійкість українського суспільства та використання нашими громадянами, у першу чергу, продуктивних активних копінг-стратегій (зокрема, збільшення під час війни «орієнтації на вирішення проблеми») як засобу подолання військового стресу. Хоча наукових розвідок, присвячених вивченню копінг-стратегій представників творчих професій в Україні досі нема, у своїй роботі ми як на взірець орієнтувалися на існуючі дослідження копінгів різних груп населення під час війни.

# ДОДАТОК D

## Аналіз авторської анкети на тему «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни»

На першому етапі дослідження було запропоновано опитуваним відповісти на запитання авторської анкети (ДОДАТКИ D - E) на тему «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни», ми мали на меті дослідити наступні питання:

- вплив повномасштабної війни на професійне життя респондентів;
- наскільки добре респонденти розуміють термін «стрес» і усвідомлюють вплив стресу на своє повсякденне життя;
- уточнити ставлення до власної професії респондентів. Адже, як відомо, надання надвеликої значущості роботі є одним із чинників стресу, що у кінцевому результаті може призвести до професійного вогоряння;
- перевірити «робочу» гіпотезу, згідно із якою приналежність до певної (конкретної) творчої професії є одним із копінгів саме для креаклів, адже, сама по собі можливість професійно самореалізовуватися саме у творчості сприймається представниками креативного класу як базова, засаднича цінність.

На початку даного дослідження (див. ДОДАТОК Е – Авторська анкета) ми з'ясували, наскільки добре учасники розуміють сам зміст терміну «стрес». Запросивши надати розлогу відповідь. Усвідомлення стресогенності ситуації, у якій всі українці вимушені існувати із лютого 2022 р., з нашої точки зору, є основою для пошуку шляхів подолання стресу та формування резильєнтності. Аналіз засвідчив, що загалом респонденти дуже добре орієнтуються у питанні. Хоча рівень узагальнення різниться від (цитата з відповіді НТП з «середньо-шкільним» рівнем освіти) елементарного «стрес» - це працювати з «тупими» людьми». До розлогих деталізованих «наукоподібних» описів (цитата з відповіді ТП): «Стрес – будь-яке емоційне потрясіння настільки

сильне, що це впливає на фізичні показники (пульс-тиск тощо). Дистрес – негативне потрясіння, яке засмучує, погано впливає на настрій і продуктивність у момент події або згодом (залежно від його сили)».

Питання №2 – 3 мали на меті уточнити ставлення до власної професії. Від початку роботи ми залучили до анкетування контрольну групу респондентів, які не належать до творчих професій («НТП»). Та порівняли їхні відповіді із відповідями основної групи представників різних творчих професій («ТП»). Учасникам було запропоновано оцінити твердження стосовно ролі роботи (професії) у їхньому житті за шкалою від 1 до 5, де 1 означає дуже рідко або ніколи, 5 – дуже часто.

Як засвідчили результати опитування, представники НТП дещо частіше, ніж ТП, схильні до думок про зміну професії. (Середнє значення ТП (2.27) порівняно з нетворчими (3.12). – нижче). Водночас, невисокий бал більшості респондентів (середнє значення близько 2.5) свідчить про відсутність сильного бажання у респондентів обох груп змінювати професію (рис.1).

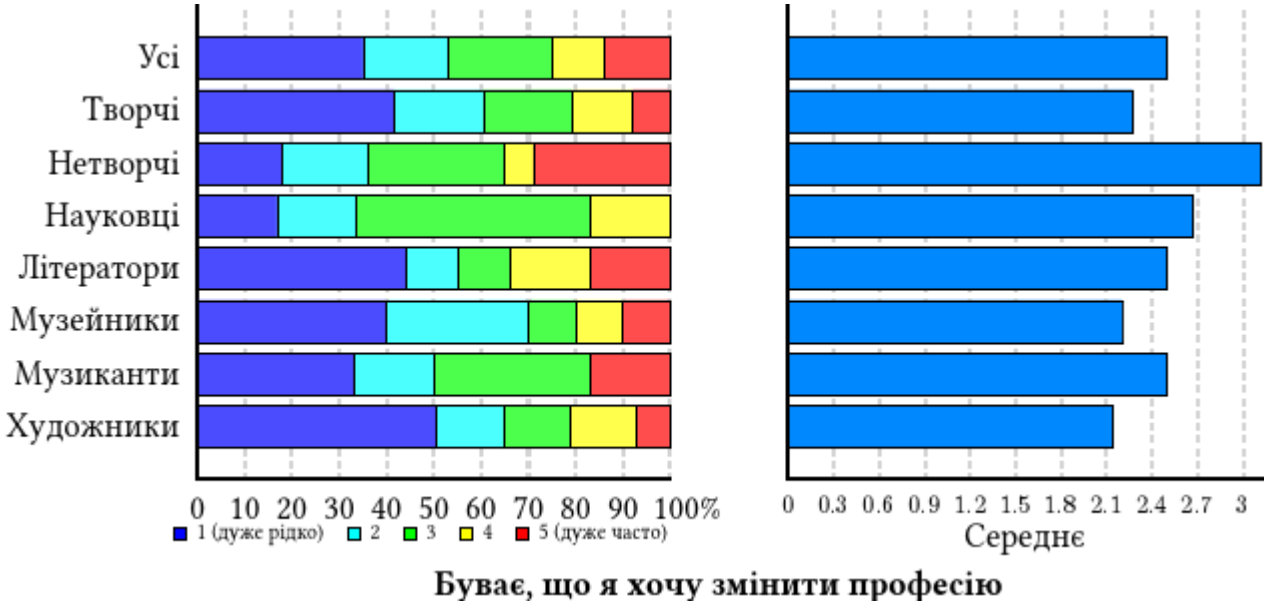



Рис. 1. Відповідь досліджуваних за авторською анкетою (ДОДАТОК Е) на запитання «Буває, що я хочу змінити професію»

Таблиця 1D.

Відповіді досліджуваних на запитання «Буває, що я хочу змінити професію», у %

| | Усього | % | Творчі | % | Нетворчі | % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 23 | 35% | 20 | 42% | 3 | 18% |
| 2 | 12 | 18% | 9 | 19% | 3 | 18% |
| 3 | 14 | 22% | 9 | 19% | 5 | 29% |
| 4 | 7 | 11% | 6 | 13% | 1 | 6% |
| 5 | 9 | 14% | 4 | 8% | 5 | 29% |
| Середнє значення | 2,49 | | 2,27 | | 3,12 | |
| Медіанне значення | 2,00 | | 2,00 | | 3,00 | |

(Продовження таблиці)

| | Науковці | % | Літератори | % | Музейники | % | Музиканти | % | Художники | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 17% | 8 | 44% | 4 | 40% | 2 | 33% | 7 | 50% |
| 2 | 1 | 17% | 2 | 11% | 3 | 30% | 1 | 17% | 2 | 14% |
| 3 | 3 | 50% | 2 | 11% | 1 | 10% | 2 | 33% | 2 | 14% |
| 4 | 1 | 17% | 3 | 17% | 1 | 10% | 0 | 0% | 2 | 14% |
| 5 | 0 | 0% | 3 | 17% | 1 | 10% | 1 | 17% | 1 | 7% |
| Середнє значення | 2,67 | | 2,50 | | 2,20 | | 2,50 | | 2,14 | |
| Медіанне значення | 3,00 | | 2,00 | | 2,00 | | 2,50 | | 1,50 | |

Аналіз ТП за групами професій показав, що найбільше схильні до зміни професії – науковці (2,67). Художники та дотичні професії демонструють найнижче бажання до зміни професії (2,14). Музейники – професія, споріднена із художнім світом, - продемонстрували середній бал 2.2, тобто,

близький до «художників». Втім, середні та медіанні значення для різних професій виявилися досить близькими. Отже, суттєвих відмінностей за оцінюваним параметром між усіма 5-ю групами немає.

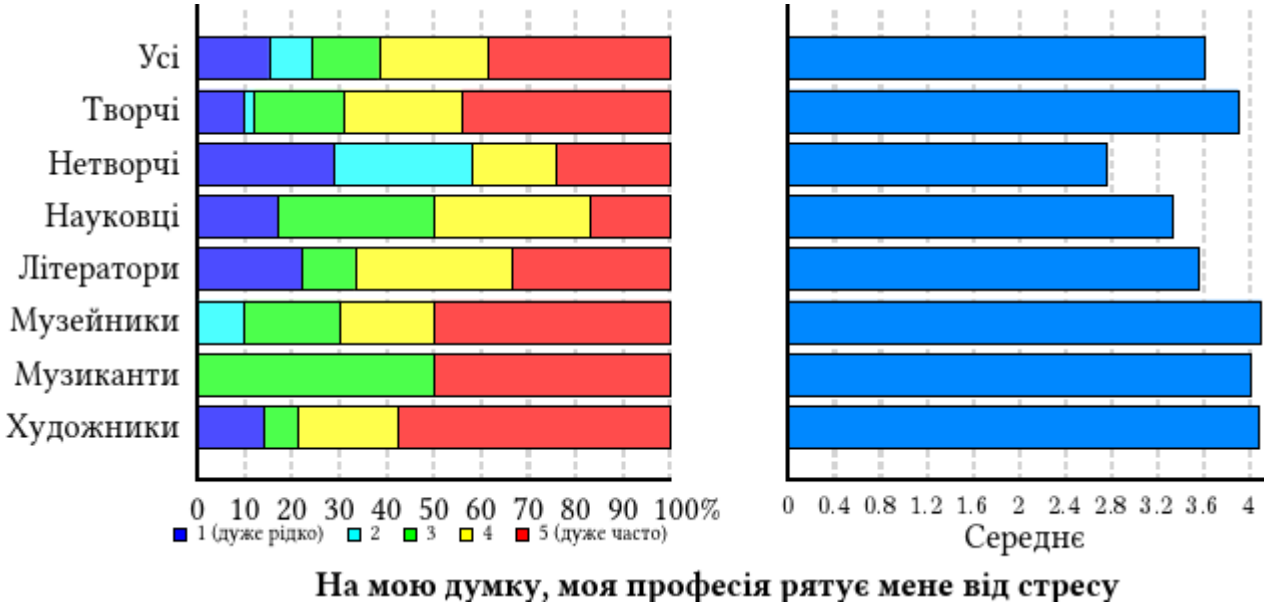



Рис. 2. Відповіді досліджуваних за авторською анкетою (Додаток Е) на запитання «Моя професія рятує мене від стресу»

Відповідь на пряме запитання «На мою думку, моя професія рятує мене від стресу?» (рис. 2) дозволила нам уточнити, що, згідно самооцінці ТП, творча діяльність допомагає ефективніше боротися зі стресом. Середнє значення відповідей ТП (3.90) та медіана (4.0) помітно вище за НТП (2.76, медіана – 2.0.). Це свідчить про те, що, за оцінками самих респондентів, творча діяльність допомагає їм ефективніше справлятися зі стресом. Тобто, робота для ТП є одним із копінгів, на відміну від НТП.

При аналізі відповідей ТП (табл. 2D.) стало зрозуміло, що найвищий середній бал (та медіану) демонструють музейники (4.10, медіана – 4.50), художники (4.07, медіана – 5.0), тобто, максимально наближені професії. А також - музиканти (4.0, медіана – 4.0). Найнижчі показники (3.33, медіана – 3,50) – у науковців. Які, згідно аналізу відповідей на попереднє запитання, також найбільш схильні до зміни професії. В цілому, середнє значення для

усіх творчих професій досить високе (від 3.33 до 4.07), а медіанні значення в основному зосереджені на верхній межі шкали. Що свідчить про сприйняття професії у якості копінгу.

Таблиця 2D.

Відповіді досліджуваних на запитання «На мою думку, моя професія рятує мене від стресу», у %

| | Усього | % | Творчі | % | Нетворчі | % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 10 | 15% | 5 | 10% | 5 | 29% |
| 2 | 6 | 9% | 1 | 2% | 5 | 29% |
| 3 | 9 | 14% | 9 | 19% | 0 | 0% |
| 4 | 15 | 23% | 12 | 25% | 3 | 18% |
| 5 | 25 | 38% | 21 | 44% | 4 | 24% |
| Середнє значення | 3,60 | | 3,90 | | 2,76 | |
| Медіанне значення | 4,00 | | 4,00 | | 2,00 | |

(Продовження таблиці)

| | Науковці | % | Літератори | % | Музейники | % | Музиканти | % | Художники | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 17% | 4 | 22% | 0 | 0% | 0 | 0% | 2 | 14% |
| 2 | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 10% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 3 | 2 | 33% | 2 | 11% | 2 | 20% | 3 | 50% | 1 | 7% |
| 4 | 2 | 33% | 6 | 33% | 2 | 20% | 0 | 0% | 3 | 21% |
| 5 | 1 | 17% | 6 | 33% | 5 | 50% | 3 | 50% | 8 | 57% |
| Середнє значення | 3,33 | | 3,56 | | 4,10 | | 4,00 | | 4,07 | |
| Медіанне значення | 3,50 | | 4,00 | | 4,50 | | 4,00 | | 5,00 | |

Наступне запитання, «Моя робота допомагає мені відволікатися від думок про війну», стало уточнюючим до попереднього (рис. 3.) Ми конкретизували історичний період: час повномасштабної війни.

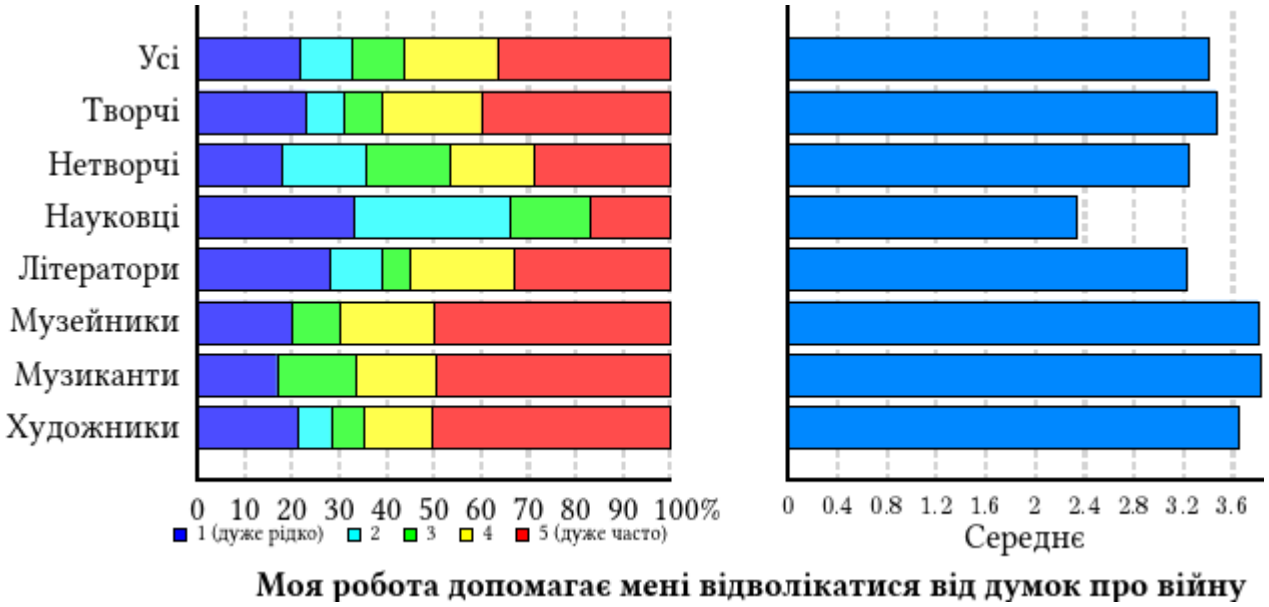



Рис. 3. Відповідь досліджуваних за авторською анкетою (Додаток Е) на запитання «Моя робота допомагає мені відволікатися від думок про війну»

На відміну від попереднього запитання, у даному випадку середні результати ТП та ТП майже не відрізняються (табл. 3D.) Хоча ТП і в цьому випадку демонструють дещо вище середнє значення (3.46 супроти 3.24 в НТП). Отже, можна зробити висновок, що під час війни робота стає засобом боротьби.

Що же стосується оцінок представників конкретних творчих професій, то і це опитування підтвердило попередні визначені нами тенденції: музиканти (3.83), музейники (3.80) та художники (3.64) вважають роботу одним із суттєвих засобів боротьби із стресом війни. Натомість, науковці демонструють найнижчий середній бал у відповідях (2.33).

Таблиця 3D.

Відповіді досліджуваних на запитання «Моя робота допомагає мені відволікатися від думок про війну», у %

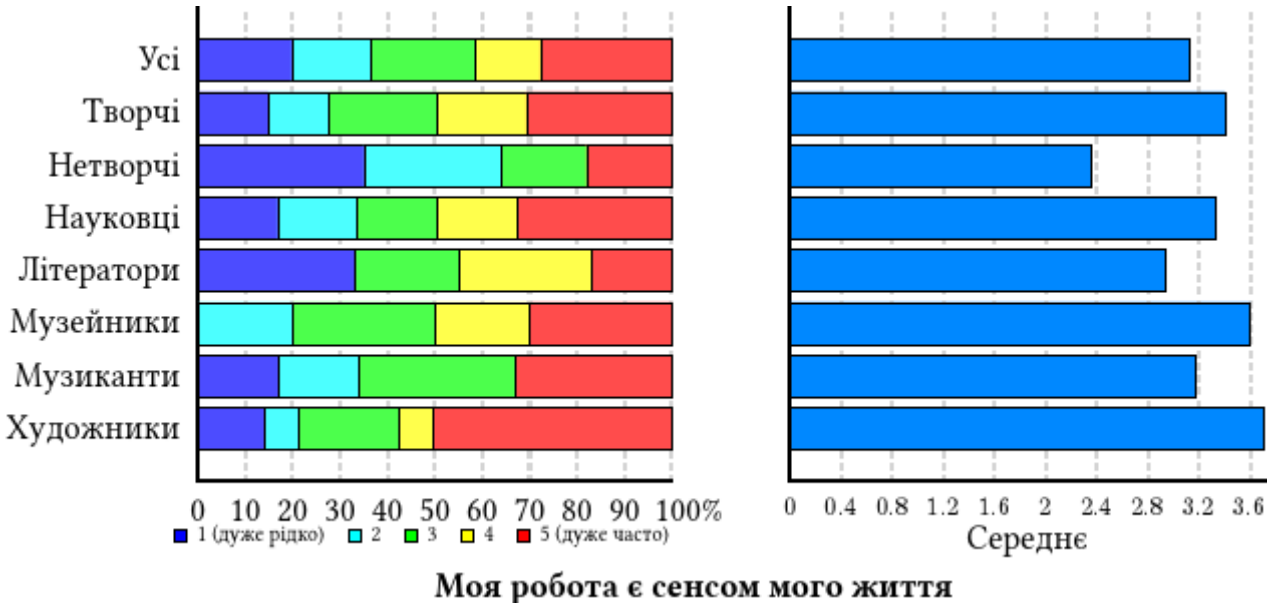
| | Усього | % | Творчі | % | Нетворчі | % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 14 | 22% | 11 | 23% | 3 | 18% |
| 2 | 7 | 11% | 4 | 8% | 3 | 18% |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 7 | 11% | 4 | 8% | 3 | 18% |
| 4 | 13 | 20% | 10 | 21% | 3 | 18% |
| 5 | 24 | 37% | 19 | 40% | 5 | 29% |
| Середнє значення | 3,40 | | 3,46 | | 3,24 | |
| Медіанне значення | 3,40 | | 3,46 | | 3,24 | |

(Продовження таблиці)

| | Науковці | % | Літератори | % | Музейники | % | Музиканти | % | Художники | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 33% | 5 | 28% | 2 | 20% | 1 | 17% | 3 | 21% |
| 2 | 2 | 33% | 2 | 11% | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 7% |
| 3 | 1 | 17% | 1 | 6% | 1 | 10% | 1 | 17% | 1 | 7% |
| 4 | 0 | 0% | 4 | 22% | 2 | 20% | 1 | 17% | 2 | 14% |
| 5 | 1 | 17% | 6 | 33% | 5 | 50% | 3 | 50% | 7 | 50% |
| Середнє значення | 2,33 | | 3,22 | | 3,80 | | 3,83 | | 3,64 | |
| Медіанне значення | 2,33 | | 3,22 | | 3,80 | | 3,83 | | 3,64 | |

Останнє тематичне запитання, «Моя робота є сенсом мого життя», мало на меті дослідити свідоме ставлення респондентів до власної професії. (Рис. 2.10) А разом із тим, можливу схильність респондентів до професійного вигоряння, адже, надмірне фокусування на роботі, вкупі із несприятливими умовами, може стати однією з причин вигоряння.




**Моя робота є сенсом мого життя**

Рис. 4. Відповідь досліджуваних за авторською анкетою (Додаток А) на запитання «Моя робота є сенсом мого життя»

Таблиця 4D.

Відповіді досліджуваних на запитання «Моя робота є сенсом мого життя», у %

| | Усього | % | Творчі | % | Нетворчі | % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 13 | 20% | 7 | 15% | 6 | 35% |
| 2 | 11 | 17% | 6 | 13% | 5 | 29% |
| 3 | 14 | 22% | 11 | 23% | 3 | 18% |
| 4 | 9 | 14% | 9 | 19% | 0 | 0% |
| 5 | 18 | 28% | 15 | 31% | 3 | 18% |
| Середнє значення | 3,12 | | 3,40 | | 2,35 | |
| Медіанне значення | 3,00 | | 3,50 | | 2,00 | |

(Продовження таблиці)

| | Науковці | % | Літератори | % | Музейники | % | Музиканти | % | Художники | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 17% | 6 | 33% | 0 | 0% | 1 | 17% | 2 | 14% |
| 2 | 1 | 17% | 0 | 0% | 2 | 20% | 1 | 17% | 1 | 7% |
| 3 | 1 | 17% | 4 | 22% | 3 | 30% | 2 | 33% | 3 | 21% |
| 4 | 1 | 17% | 5 | 28% | 2 | 20% | 0 | 0% | 1 | 7% |
| 5 | 2 | 33% | 3 | 17% | 3 | 30% | 2 | 33% | 7 | 50% |
| Середнє значення | 3,33 | | 2,94 | | 3,60 | | 3,17 | | 3,71 | |
| Медіанне значення | 3,50 | | 3,00 | | 3,50 | | 3,00 | | 4,50 | |

Перш, ніж перейти до, власне, аналізу цифр, зазначимо наступне. Запитання вочевидь викликало дуже емоційну реакцію в багатьох

респондентів. Незважаючи на жорсткий формат відповіді – цифрами від 1 до 5, - значна кількість опитуваних додатково виділяла відповідь графічно, або писала свої примітки. Відповідно до ставлення до запитання (позитивного чи негативного), респонденти виділяли запитання різними кольорами, маркували знаками оклику, або великим «ТАК!» – а незгодні, навпаки, додавали критичні коментарі. Найемоційніше відреагували художники, музейники та «літератори».

Як засвідчив наш аналіз відповідей, представники творчих професій в середньому частіше сприймають свою роботу у якості сенсу життя. Середнє значення відповідей (3.40) є високим, та помітно перевищує середнє значення відповідей НТП (2.35). Така різниця свідчить, як мінімум, про існування певних символічних цінностей, окрім заробляння грошей, які ТП пов’язують із існуванням у власній професії. Та про набагато вищу внутрішню мотивацію ТП.

Найвищі показники демонструють художники (3.71) та музейники (3.60). І вони же, як було зазначено вище, емоційніше за всіх реагували на запитання. Несподіванкою стало те, що третій високий результат показали науковці (3.33, медіана – 3.50). З цього факту можна зробити попередній висновок (для білдш певного висновку потрібні більш ґрунтовні дослідження), що досить низькі середні значення відповідей цієї категорії ТП на попередні питання авторської анкети пов’язані, швидше, з якимись метапрофесійними факторами (соціальними, економічними, тощо). Ніж із низькою мотивованістю до, власне, наукової та викладацької творчості.

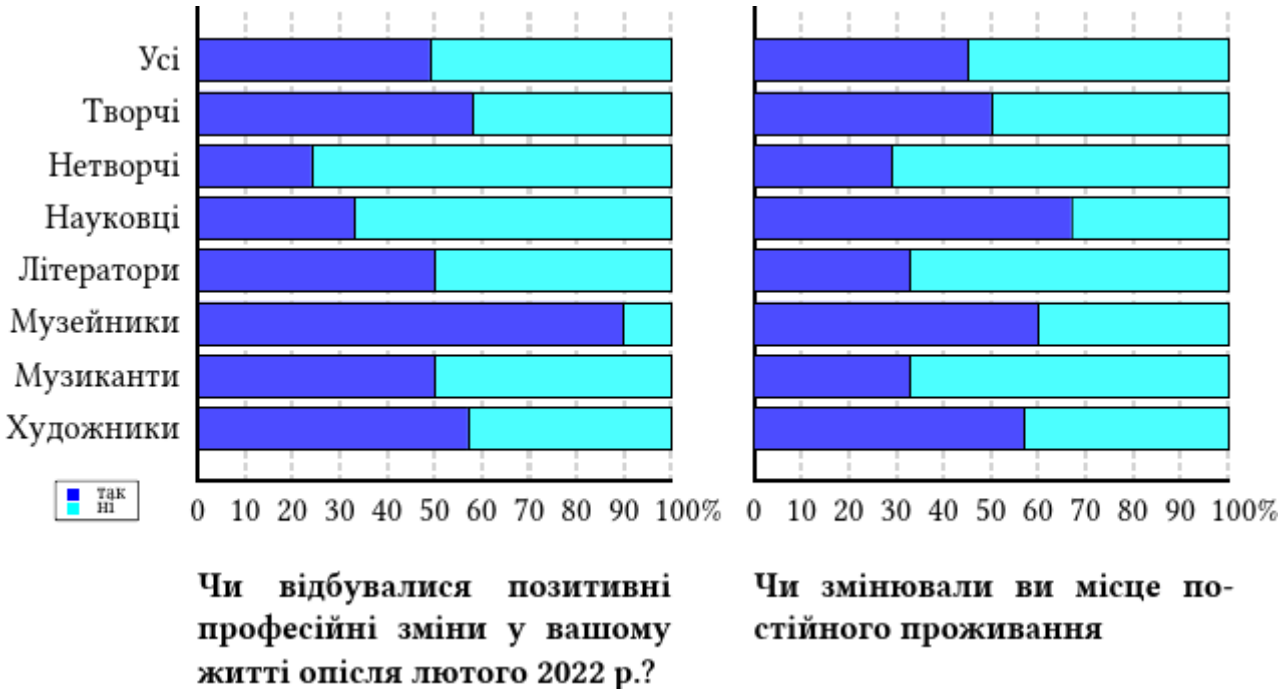



Рис. 5. Відповідь досліджуваних за авторською анкетою (Додаток А) на запитання «Чи відбувалися позитивні зміни у вашому житті? Чи змінювали ви місце проживання?»

Наступна група питань (№4 – 8) безпосередньо стосувалася теми «Прояви стресу у професійній діяльності під час війни». Були отримані як конкретні, лаконічні, так і розгорнуті відповіді.

Як засвідчив наш аналіз (Питання №8), опісля початку широкомасштабного вторгнення Росії постійне місце проживання вимушено змінили 47,69% опитаних. Слід зазначити, що ми принципово не уточнювали, йшлося про набуття статусу ВПО чи біженця у країнах ЄС та США, а також, ми свідомо не заглиблювалися у питання повернення наших респондентів до України. З нашої точки зору, сам по собі факт вимушеного переселення є вкрай стресогенним і безумовно вплинув на усі сфери життя людей) (рис. 5) (табл. 5D).

Таблиця 5D.

Відповідь досліджуваних за авторською анкетою на запитання «Чи змінювали ви місце постійного проживання опісля лютого 2022 р.?»

| Професії досліджуваних | Так | Ні |
|---|---|---|
| Творчі | 26 (54.17%) | 22 (45.83%) |
| Нетворчі | 5 (29.41%) | 12 (70.59%) |
| Загалом | 31 (47.69%) | 34 (52.31%) |

Втім, між міграцією ТП та НТП спостерігаються суттєві відмінності. Більш, ніж половина ТП (54,17%) через війну змінили місце простійного проживання. У той час, як більшість опитаних нами НТП (70,59%) залишалися вдома. Така велика розбіжність підтверджує тезу Р.Флоріди [62] щодо більшої мобільності та гнучкості креативного класу. Адже, і до початку повномасштабної війни більшість представників креативних професій завдяки участі у міжнародних програмах (виставках резиденціях, дослідницьких проектах, тощо) багато подорожували світом. (Багато, хто із найвідоміших сучасних українських художників взагалі ще з 1990-х рр. живуть відразу на декілька країн. Але у якості постійного місця проживання розглядають саме Україну). Мобільність розширює можливості професійної реалізації митців (а отже, є запорукою і підвищенню заробітків). І, водночас, можна висловити припущення, вона впливає на розвиток резильєнтності цієї категорії громадян.

Питання №4 «Чи вплинула війна на вашу професійну діяльність?» мало на меті з’ясувати оцінку респондентами впливу війни на професійну діяльність та передбачало варіанти відповіді «так/ні» (рис. 6).

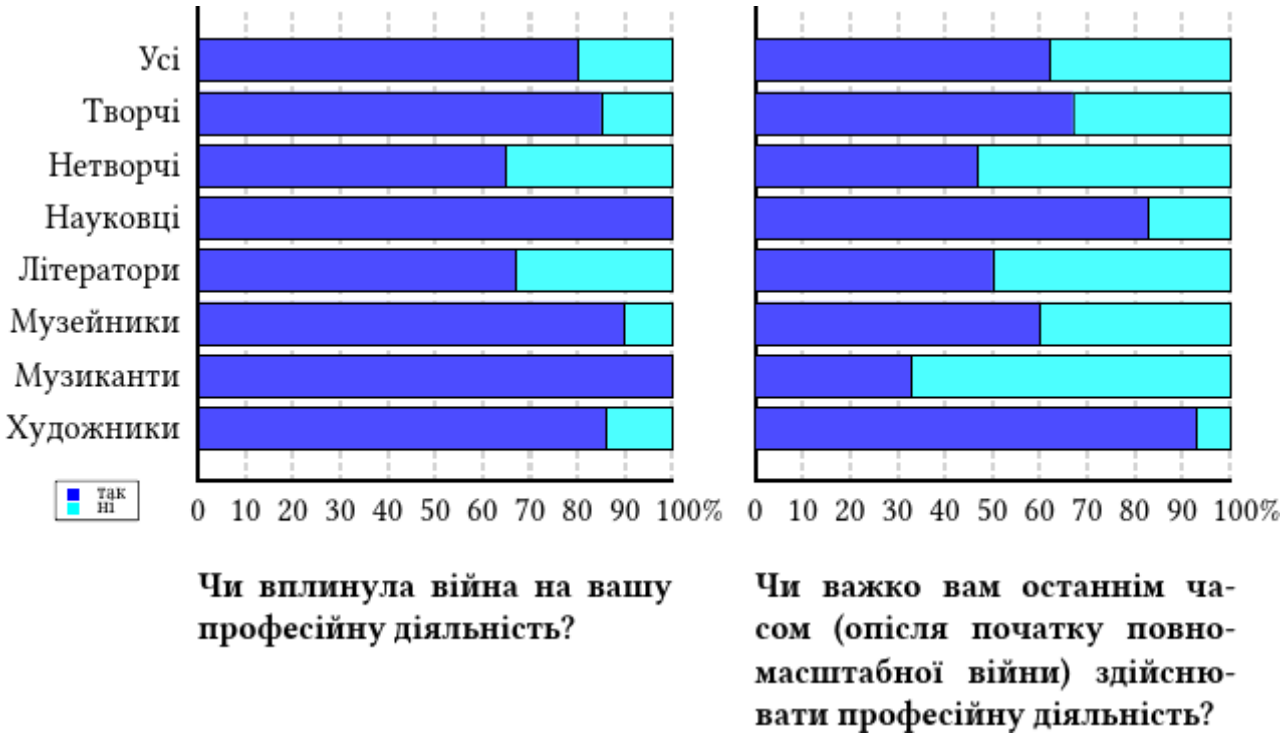



Рис. 6. Відповідь досліджуваних за авторською анкетою на запитання «Чи вплинула війна на вашу професійну діяльність? Чи важко вам здійснювати професійну діяльність?»

Переважна більшість респондентів (80%) відповіла на запитання позитивно. При цьому, кількість позитивних відповідей серед НТП (85%) була дещо вищою за ТП (80%). Розходження можна пояснити звичкою ТП до мобільності та змін у житті, характерним для креативного класу сучасності. (табл. 6D)

Таблиця 6D.

Відповідь досліджуваних за авторською анкетою (Додаток Е) на запитання Чи вплинула війна на вашу професійну діяльність?

| | Так | Ні |
|---|---|---|
| Творчі | 41 (80%) | 7 (20%) |
| Нетворчі | 11 (85%) | 6 (15%) |
| Загалом | 52 (80%) | 13 (20%) |

Питання №5 «Чи важко вам останнім часом (опісля початку повномасштабної війни) здійснювати професійну діяльність? Якщо так, чому саме?» носило уточнюючий характер та доповнювало попереднє питання. Відповіді можна було давати у довільній формі, як розлогі, так лаконічні. Більшість респондентів обрали саме «розгорнуту» форму (табл. 7D).

Таблиця 7D.

Відповідь досліджуваних за авторською анкетою на запитання «Чи важко вам останнім часом (опісля початку повномасштабної війни) здійснювати професійну діяльність?»

| | Так | Ні |
|---|---|---|
| Творчі | 12 (62%) | 16 (38%) |
| Нетворчі | 8 (67%) | 9 (33%) |
| Загалом | 40 (80%) | 25 (20%) |

Більшість респондентів (80%) ствердно відповіли на запитання про те, чи важко стало здійснювати трудову діяльність опісля початку повномасштабної війни. При цьому, дещо вищі показники продемонстрували НТП (67% супроти 62% ТП). Тобто, «нетворчі» професій впевнені, що їхнє життя ускладнилося більш суттєво. Цікаво, що 38% ТП вважають, що війна взагалі не вплинула на перебіг їхньої праці. (Цей показник у НТП трохи нижчий і становить 33%).

Аргументуючи свої відповіді, більшість респондентів посилаються на такі нові труднощі, виникнення яких безпосередньо пов’язано із війною, як:

- загальний психологічний стан суспільства (наприклад, «Так, важко. Війна поставила перед суспільством нові виклики, запитання, на які люди часто не знають відповіді. Через це піднявся рівень агресії, розгубленості, бажання перекласти провину на когось іншого. Пошуки ворогів, навіть, там, де їх немає»);

- соціально-економічні проблеми, а зокрема, безгрошів’я та зниження економічної активності («Зменшилось в рази кількість зйомок, концертів

тощо. Зникла можливість закордонних вояжей.»); безробіття («Я продовжую цікавитись тим, чим і раніше: відвідинами музеїв, галерей, читанням спеціальної літератури різними мовами, але я втратила роботу, тому повноцінно не можу займатись»):

- різного роду ускладнення через постійні воздушні тривоги («Постійно перебуваєш у стресі, хвилюєшся, коли лунає тривога»; «Заважають тривоги. І повітряні, і «внутрішні»; «Так, від професійної діяльності відволікають питання пов'язані з організацією базових умов життя»; «В умовах війни здійснювати професійну діяльність стало складніше через постійну тривогу, необхідність адаптуватися до нових умов і викликів, а також через відволікаючі фактори та непевність щодо майбутнього»);

- вимушена еміграція та набуття статусу біженця («Я втратила місця своєї роботи, звільнилася за власним бажанням, в зв'язку з необхідністю вивезти своїх дітей в безпечну країну. Наразі адаптуюся к реаліям іншої країни»).

Втім, більшість респондентів намагаються вказати і позитивні аспекти змін, що трапилися із ними, починаючи із лютого 2022 р. Наприклад: «Здійснювати професійну діяльність було важко одразу після 24.02, коли музей закрився, неможливо було потрапити на роботу, і взагалі врешті я з дітьми ухвалила рішення виїхати з Києва. Але вже з початку квітня 2024, навіть здійснюючи онлайн проєкти, можна було повернутися до своєї звичної діяльності. Зараз, навпаки, відкрилися нові можливості. Єдине, що може заважати – це зовнішні проблеми, тобто проблеми інфраструктури. Вони завжди існували, але зараз вони підсилені війною. Так само проблеми всередині колективу підсилені стресом війни, трагедіями у родинах співробітників».

Питання №№ 6-7 «Що саме змінилося у вашій роботі в умовах війни? та «Чи відбувалися позитивні професійні зміни у вашому житті опісля лютого 2022 р.?» стали уточнюючими до попередніх.

Якщо відповіді на питання №6 продемонстрували вже названі нами у ході аналізу розлогих відповідей до питання №5 тенденції, то питання №7 передбачало ще й конкретну однозначну відповідь «так» або «ні».

Як показав аналіз відповідей (табл. 8D), приблизно, половина опитаних (49%) впевнені у наявності позитивних професійних змін у своєму житті опісля 24 лютого 2024 р. При цьому, відсоток НТП (76%), які вважають, що позитивних змін у їхньому професійному житті не відбулося, помітно вищий за ТП (42%). Доля ТП, налаштованих позитивно (58%), також помітно вища за НТП (24%). Отже, можна зробити попередній висновок, що раптова зміна життєвих обставин каталізувала процеси позитивних змін у ТП. Але завадила життєвим та професійним планам НТП. Швидше за все, одним із чинників, що спричинив позиттивні відповіді ТП, стала міжнародна співпраця, про яку як про відчутний позитив згадує більшість опитаних. Особливо це стосується художників, музейчиків та літераторів.

Таблиця 8D.

Відповідь досліджуваних за авторською анкетою (Додаток А) на запитання «Чи відбувалися позитивні професійні зміни у вашому житті опісля лютого 2022 р.»?

| Професії досліджуваних | Так | Ні |
|---|---|---|
| Творчі | 28 (58%) | 20 (42%) |
| Нетворчі | 4 (24%) | 13 (76%) |
| Загалом | 32 (49%) | 33 (51%) |

Що стосується природи позитивних змін, то з відповідей різних груп респондентів випливає, що у якості позитивних зрушень більшість ТП називають:

- міжнародне співробітництво;

- знаходження «нових сенсів» у житті.

Серед НТП у якості позитива один респондент назвав(-ла) «вихід із найму» (тобто, початок власного бізнесу). Але в цілому, відповіді НТП

виявилися значного лаконічнішими (переважно, односложні). Можна висловити припущення, причина – у негативності оцінок: відповідаючи, люди не хотіли зайвий раз заглиблюватися у власну «поразку».

Цікаве спостереження: впадає у очі різниця самого по собі підходу НТП та ТП до оцінювання ситуації (табл. 9D) Якщо значна частина ТП, відповідаючи на питання, завжди намагаються визначити, разом із проблемами, і позитивні аспекти ситуації, або ж розмірковують над «сенсами», філософією того, що відбувається із ними та світом в цілому, НТП, переважно, констатують негатив. Натомість, НТП – конкретніші та раціональніші, констатують факти, майже не вдаючись до емоціонування. Для порівняння, процитуємо (зберігаючи сталістику та грамматику оригіналів). відповіді на запитання «Що саме змінилося у вашій роботі в умовах війни?»

Таблиця 9D.

Відповідь досліджуваних за авторською анкетою (Додаток А) на запитання «Що саме змінилося у вашій роботі в умовах війни?»

| Творчі (ТП) | Нетворчі (НТП) |
|---|---|
| 1. Більше тривоги за психологічний, фізичний добробут колег. 2. Більше контактів із закордонними колегами, під час яких мова йде не про наші спільні інтереси, а про події в Україні | Менше днів відпочинку (відміна святкових днів), зменшився фонд преміювання та матеріальної допомоги, погіршився кадровий потенціал (обмежений вибір кандидатів на роботу до підпорядкованого мені підрозділу) |
| Меня сейчас интересуют только работы, которые могут повлиять ментально на людей. Коммерческая сторона перестала интересовать вообще | Зменшилася кількість клієнтів, та обсяги логістичної діяльності |
| я відчула більшу затребуваність | Змінна компанії бо працював |

| | |
|---|---|
| перекладу, знаходячись у Польщі. Тепер це переважно переклад поезій чи дослідницьких праць в рамках резиденції. | На компанію яка платила податки країні агресору |

**ДОДАТОК Е**

**Авторська анкета**
**«Копінг-стратегії у професійній діяльності під час війни»**

Заповніть, будь ласка, анкету учасника дослідження «Копінг-стратегії у професійній діяльності під час війни». Ваша участь має велике значення для психологічного дослідження, тому просимо Вас поставитися до цієї справи уважно, щиро та відповідально.

Анкета є анонімною, Вам не потрібно вказувати свої ім’я та прізвище.

Зверніть увагу, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей на поставлені в анкеті запитання, потрібне підкресліть або вкажіть свою відповідь.

Всі відповіді є «хорошими», бо це є Ваші особисті переживання і Ваш погляд.

1. Стать: чоловік / жінка
2. Вік: 1) до 34 років;
2) 35–44;
3) 45–54;
4) 55 і більше

2. Освіта:
- загальна середня освіта;
- професійно-технічна освіта;
- вища.

3. Стаж роботи
1) до 5 років;
2) 6–10 років;
3) 11–15 років;
4) 16–20 років;
5) більше 20.
4. Професійна діяльність:

1) фахівець творчої професії; 2) фахівець іншої професії

Прізвище, ім’я, по-батькові (за бажанням):

_____

**АНКЕТА**
**«Прояви стресу у професійній діяльності під час війни»**
**(авторська розробка)**

Інструкція. Дайте, будь ласка, відповіді на наступні запитання:

1. Що, на вашу думку, означає поняття «стрес»?

_____
_____
_____
_____

2. Оцініть твердження за шкалою від 1 до 5, де 1 означає дуже рідко або ніколи, 5 – дуже часто:

1) Буває, що я хочу змінити професію
1, 2, 3, 4, 5

2) На мою думку, моя професія рятує мене від стресу
1, 2, 3, 4, 5

3) Моя робота допомагає мені відволікатися від думок про війну
1, 2, 3, 4, 5

4) Моя робота є сенсом мого життя
1, 2, 3, 4, 5

3. Як би ви охарактеризували свою професію:
1) _____

2) _____

3) _____

4. Чи вплинула війна на вашу професійну діяльність?

Так / Ні

5. Чи важко вам останнім часом (опісля початку повномасштабної війни) здійснювати професійну діяльність? Якщо так, чому саме?

_____

_____

_____

_____

6. Що саме змінилося у вашій роботі в умовах війни?

_____

_____

_____

_____

7. Чи відбувалися позитивні професійні зміни у вашому житті опісля лютого 2022 р.?

_____

_____

_____

_____

8. Чи змінювали ви місце постійного проживання опісля лютого 2022 р.?

_____

_____

_____

_____

## ДОДАТОК F

## Результати анкетування за допомогою тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити такі неадаптивні стани, як тривога, фрустрація, агресія, а також властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), що можуть негативно впливати на психічний стан. Методика складається з 40 тверджень. Результати інтерпретують за ключем, де сума балів 0-7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 – високий рівень.

Таблиця 1F.

Тест «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком

| | | Усі | % | Творчі | % | Нетворчі | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сума по блоку тривожності | Середнє | 7,40 | | 7,67 | | 6,65 | |
| Сума по блоку тривожності | Медіана | 7,00 | | 8,00 | | 6,00 | |
| Сума по блоку фрустрації | Середнє | 6,62 | | 6,81 | | 6,06 | |
| Сума по блоку фрустрації | Медіана | 7,00 | | 7,00 | | 5,00 | |
| Сума по блоку агресивності | Середнє | 8,17 | | 8,08 | | 8,41 | |
| Сума по блоку агресивності | Медіана | 8,00 | | 8,00 | | 9,00 | |
| Сума по блоку ригідності | Середнє | 8,89 | | 9,08 | | 8,35 | |
| Сума по блоку ригідності | Медіана | 9,00 | | 9,00 | | 8,00 | |
| Розподіл за рівнем | Всього анкет | 65 | | 48 | | 17 | |
| | | Усі | % | Творчі | % | Нетворчі | % |
| Рівень тривожності | низький | 35 | 54% | 23 | 48% | 12 | 71% |
| | середній | 29 | 45% | 25 | 52% | 4 | 24% |
| | високий | 1 | 2% | 0 | 0% | 1 | 6% |
| Рівень фрустрації | низький | 43 | 66% | 30 | 63% | 13 | 76% |
| | середній | 17 | 26% | 14 | 29% | 3 | 18% |
| | високий | 5 | 8% | 4 | 8% | 1 | 6% |
| Рівень агресивності | низький | 28 | 43% | 21 | 44% | 7 | 41% |
| | середній | 32 | 49% | 22 | 46% | 10 | 59% |
| | високий | 5 | 8% | 5 | 10% | 0 | 0% |
| Рівень ригідності | низький | 24 | 37% | 16 | 33% | 8 | 47% |
| | середній | 37 | 57% | 28 | 58% | 9 | 53% |
| | високий | 4 | 6% | 4 | 8% | 0 | 0% |

(Продовження таблиці)

| | | Науковці | % | Літератори | % | Музейники | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сума по блоку тривожності | Середнє | 9,33 | | 7,17 | | 6,60 | |
| Сума по блоку тривожності | Медіана | 9,50 | | 8,00 | | 6,50 | |
| Сума по блоку фрустрації | Середнє | 8,50 | | 5,67 | | 7,70 | |
| Сума по блоку фрустрації | Медіана | 8,00 | | 4,00 | | 7,00 | |
| Сума по блоку агресивності | Середнє | 11,00 | | 7,00 | | 8,30 | |
| Сума по блоку агресивності | Медіана | 11,00 | | 6,00 | | 8,50 | |
| Сума по блоку ригідності | Середнє | 11,67 | | 8,17 | | 10,10 | |
| Сума по блоку ригідності | Медіана | 12,50 | | 9,00 | | 10,00 | |
| | Всього | | | | | | |
| Розподіл за рівнем | анкет | 6 | | 18 | | 10 | |
| | | Науковці | % | Літератори | % | Музейники | % |
| Рівень тривожності | низький | 2 | 33% | 8 | 44% | 7 | 70% |
| | середній | 4 | 67% | 10 | 56% | 3 | 30% |
| | високий | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Рівень фрустрації | низький | 3 | 50% | 13 | 72% | 6 | 60% |
| | середній | 2 | 33% | 3 | 17% | 4 | 40% |
| | високий | 1 | 17% | 2 | 11% | 0 | 0% |
| Рівень агресивності | низький | 1 | 17% | 10 | 56% | 5 | 50% |
| | середній | 3 | 50% | 6 | 33% | 4 | 40% |
| | високий | 2 | 33% | 2 | 11% | 1 | 10% |
| Рівень ригідності | низький | 2 | 33% | 7 | 39% | 1 | 10% |
| | середній | 2 | 33% | 11 | 61% | 8 | 80% |
| | високий | 2 | 33% | 0 | 0% | 1 | 10% |

(Завершення таблиці)

| | | Музиканти | % | Художники | % |
|---|---|---|---|---|---|
| Сума по блоку тривожності | Середнє | 6,67 | | 8,71 | |
| Сума по блоку | Медіана | 6,00 | | 9,00 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| тривожності | | | | | |
| Сума по блоку фрустрації | Середнє | 5,17 | | 7,64 | |
| Сума по блоку фрустрації | Медіана | 4,50 | | 7,00 | |
| Сума по блоку агресивності | Середнє | 7,50 | | 9,21 | |
| Сума по блоку агресивності | Медіана | 7,50 | | 9,00 | |
| Сума по блоку ригідності | Середнє | 8,33 | | 9,07 | |
| Сума по блоку ригідності | Медіана | 8,00 | | 9,00 | |
| | | | | | |
| Розподіл за рівнем | Всього анкет | 6 | | 14 | |
| | | Музиканти | % | Художники | % |
| Рівень тривожності | низький | 3 | 50% | 6 | 43% |
| | середній | 3 | 50% | 8 | 57% |
| | високий | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Рівень фрустрації | низький | 4 | 67% | 9 | 64% |
| | середній | 2 | 33% | 3 | 21% |
| | високий | 0 | 0% | 2 | 14% |
| Рівень агресивності | низький | 3 | 50% | 3 | 21% |
| | середній | 3 | 50% | 10 | 71% |
| | високий | 0 | 0% | 1 | 7% |
| Рівень ригідності | низький | 3 | 50% | 5 | 36% |
| | середній | 2 | 33% | 8 | 57% |
| | високий | 1 | 17% | 1 | 7% |

Як засвідчив наш аналіз, загальний рівень тривожності серед усіх респондентів є середнім (54%). Що свідчить про досить гарну резильєнтність усіх опитаних. Та корелює з результатами досліджень сучасних вітчизняних науковців [15; 24]. Але представники творчих професій (ТП) мають вищі

середні показники тривожності (7.67), ніж нетворчі (НТП) (6.65). Середній рівень тривожності ТП (52%) помітно вищий за НТП (24%).

Серед ТП найвищу тривожність демонструють науковці (9.33) та художники (8.71), а також літератори (7.17). (Ці дані корелюють із даними, отриманими нами у ході аналізу « нашої авторської» анкети). Натомість, для музейників характерний найнижчий рівень стресу (6.50) (рис.1).

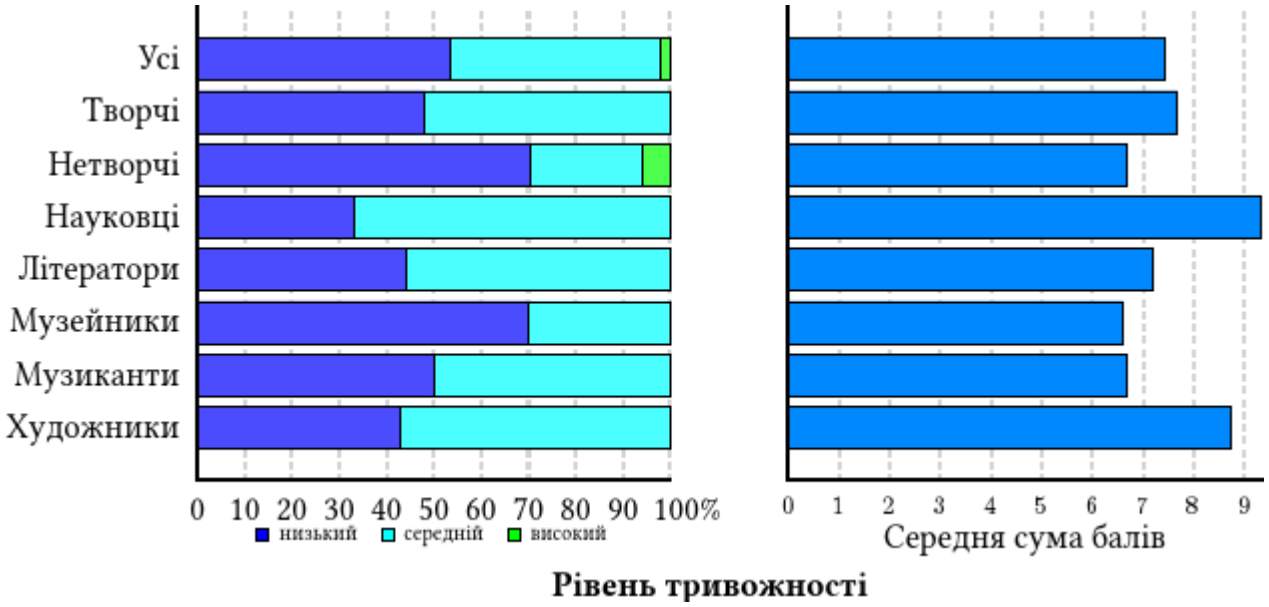



Рис. 1. Результати дослідження за методикою Айзенка на визначення рівня тривожності

Натомість, у НТП частіше (71%) зустрічається низький рівень тривожності, ніж у творчих (48%). Проте, саме у однієї особи з НТП було виявлено високий рівень тривожності. Це свідчить про те, що гостра реакція на стрес може спостерігатися у обох групах професій, як творчих, так і нетворчих.

Низький рівень тривожності під час війни може свідчити як про психологічну адаптацію або вплив соціально-культурних чинників (люди згуртувалися навколо спільних ідей або просто підтримують одне одного настільки ефективно, що це зменшує відчуття особистої тривоги). Так і, з іншого боку, може бути свідченням стану захисного оніміння, коли люди

пригнічують емоції, або використовують деструктивні стратегії подолання стресу.

Більшість опитаних продемонструвала низькій рівень фрустрації (66%). При цьому, середнє значення фрустрації у ТП (6,81) виявилося дещо вищим за НТП (6,06). (Медіана – значно вища у творчих (7,00) за нетворчих (5,00)). Високий рівень фрустрації також частіше спостерігається у ТП (8% проти 6% у НТП). Натомість, НТП частіше мають низький рівень фрустрації (76%), ніж творчі (63%) (рис. 2).

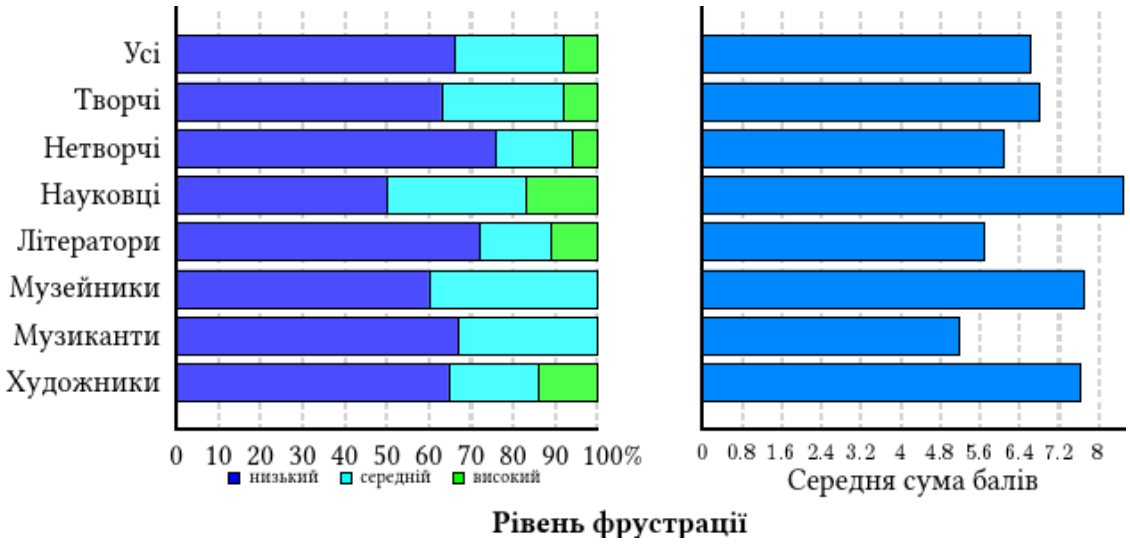



Рис. 2. Результати дослідження за методикою Айзенка на визначення рівня фрустрації

Найвище середнє значення фрустрації -- у науковців (8,50) та музейників (7,70), літераторів (7.17). Найнижче - у музикантів (5,17). Високий рівень фрустрації частіше спостерігається у науковців (17%) і художників (14%). Загалом, високий рівень фрустрації має 8% респондентів, здебільшого, ТП.

У цілому, опитування засвідчило, що критичні показники фрустрації відсутні для обох груп, ТП і НТП. Більші значення фрустрації для ТП та різниця показників різних професійних груп у межах ТП можуть свідчити про наявність специфічних стресових факторів для творчих професій. Питання,

про які саме стрес-фактори йдеться у випадку науковців, художників, потребує окремого дослідження.

Загальне значення агресивності серед усіх учасників -- середнє (8.17). Цей результат може пояснюватися впливом війни, адже, саме під час війни агресивність як захисну реакцію психіки підвищують соціальна нестабільність, страх за фізичне виживання, стрес від постійної небезпеки, психологічне виснаження тощо (рис. 3).

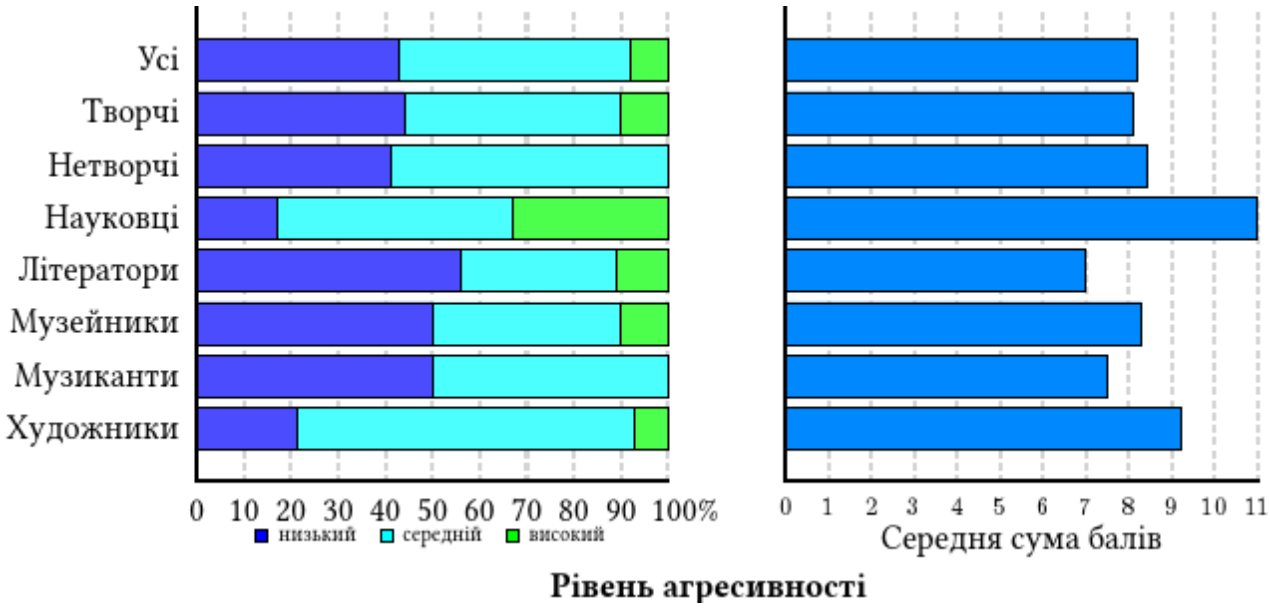



Рис. 3 Результати дослідження за методикою Айзенка на визначення рівня агресивності

Середнє значення агресивності серед ТП (8.08) дещо нижче за НТП (8.41). Що може пояснюватися наявністю у ТП інших дієвих механізмів психологічної компенсації (більшої гнучкості), або ж дещо інших умов праці. При цьому, найвищий показник агресивності проведене тестування показало серед науковців (11.00), музейників (8.30) та художників (9.21). Низький рівень агресивності спостерігається у 43% опитаних. Найбільше «неагресивних» - серед музейників (56%) та літераторів (50%). Середній рівень агресивності -- у 49% опитаних. Найбільше таких серед художників (71%) та нетворчих професій (59%). Високий рівень агресивності

продемонстрували 8% респондентів, переважно, це науковці (33%) та літератори (11%), музейники (10%).

Більш високі показники агресивності серед науковців, художників та музейчиків свідчить про наявність саме у цих професіях стресорів, що спричиняють відповідь у вигляді високої агресивності.

Середнє загальне значення ригідності (8.89; медіана — 9.00) свідчить, що більшість респондентів обох груп, ТП та НТП, мають схильність до ригідності (жорсткість мислення, несприйнятливість до змін) (рис. 4).

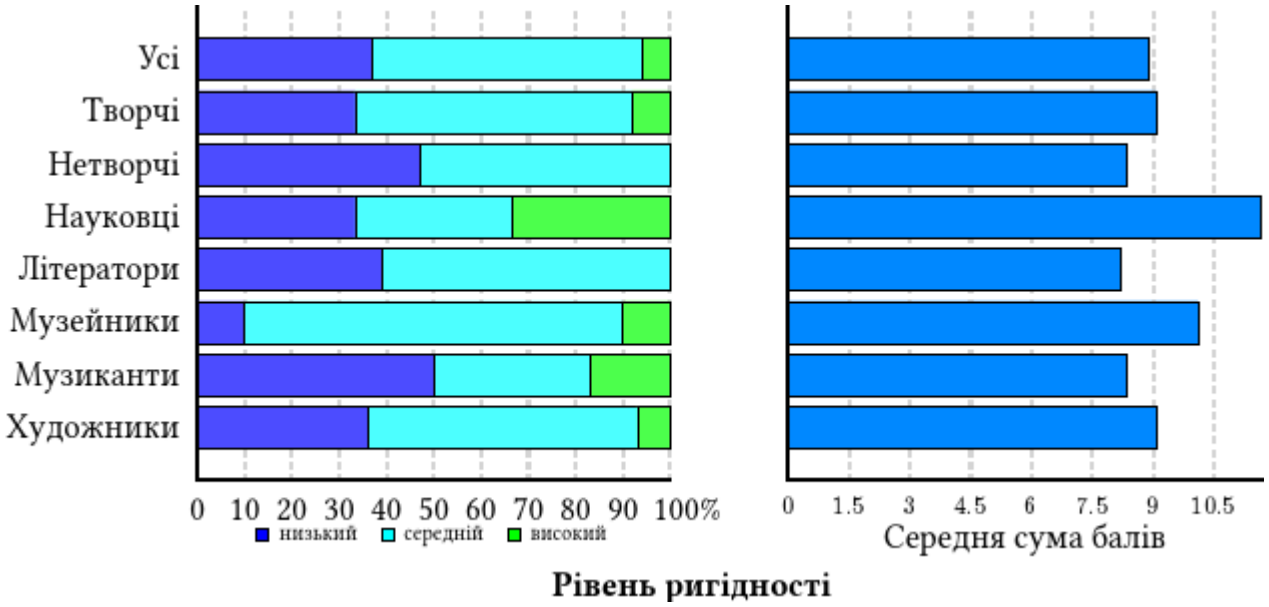



Рис. 4. Результати дослідження за методикою Айзенка на визначення рівня ригідності

При цьому, середнє значення ТП (9.08) несподівано перевищило середнє по групі НТП (8.35). Показник може вказувати на професійну впертість – адже, залигатися в умовах сучасної Україні на «творчій» роботі означає автоматично менші заробіткі, менший вибір місць роботи, більшу конкуренцію та ризики.

Серед ТП найбільш ригідними передбачувано є музейники (середнє 10.10) та «літератори» (середнє 11.67), тобто, журналісти, редактори, перекладачі та інші працівники зі «словом». Ці групи традиційно

притримуються сталих підходів у своїй роботі, тримаються існуючих стандартів та «форматів».

Художники, навпаки, демонструють низькі показники ригідності (9.07), що може свідчити про більшу гнучкість і здатність адаптуватися до змін у творчості.

Серед НТП немає респондентів, які продемонстрували високий рівень ригідності. Можна висловити припущення, що ця група в цілому простіше змінює переконання/фах. З іншого боку, в умовах війни ригідність може бути проявом захисної реакції на нестабільність та непередбачуваність. Отже, питання причин, через які ТП продемонстрували вищу за НТП ригідність, потребує подальших досліджень (як мінімум, порівняння із мирним часом та ситуацією стабільності).

Отже, за результатами тестування, ТП характеризують вищі середні показники тривожності, фрустрації та ригідності. Особливо помітною є різниця в рівнях фрустрації та ригідності, де творчі люди демонструють більшу емоційну напруженість і схильність до жорсткості мислення.

НТП мають нижчі показники тривожності та ригідності, частіше демонструють низькі рівні цих характеристик, що свідчить про їхню меншу схильність до емоційних труднощів та гнучкіше мислення.

**ДОДАТОК G**

## Тест "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність).

ІНСТРУКЦІЯ. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається з вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
36. Нелегко зближаюся з людьми.
37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ. Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання - шкала тривожності;

II.З 11 по 20 запитання - шкала фрустрації;

III.З 21 по ЗО запитання - шкала агресивності;

IV.З 31 по 40 запитання - шкала ригідності.

0-7 балів - низький рівень тривоги і тривожності;

8-14 балів - середній рівень тривоги і тривожності;

15-20 балів - високий рівень тривоги і тривожності.

Шкала фрустрації:

0-7 балів - низький рівень фрустрації і фрустрованості;

8-14 балів - середній рівень фрустрації і фрустрованості;

15-20 балів - високий рівень фрустрації і фрустрованості;

Шкала агресивності:

0-7 балів - низький рівень агресії й агресивності;

8-14 балів - середній рівень агресії й агресивності;

15-20 балів - високий рівень агресії й агресивності;

Шкала ригідності:

0-7 балів - низький рівень ригідності;

8-14 балів - середній рівень ригідності;

15-20 балів - високий рівень ригідності;

# ДОДАТОК Н

## Результати анкетування за допомогою тесту «вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій» Хайма

«Дана методика дає змогу дізнатися про звичний тип поведінки в складній життєвій ситуації кожного досліджуваного, а також окреслити варіанти виходу із стресових ситуацій. Копінг-стратегія Хайма містить 26 ситуаційноспецифічних варіантів копінгу, розподілених відповідно за трьома основними сферами психічної діяльності: когнітивною, емоційною та поведінковою» [64, с. 31].

Таблиця 1Н

Тест Хайма боротьби зі стресом

| | Всього анкет | 65 | | 48 | | 17 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Усі | % | Творчі | % | Нетворчі | % |
| Когнітивна копінг-стратегія | непродуктивна | 7 | 11% | 6 | 13% | 1 | 6% |
| | відносно продуктивна | 40 | 62% | 30 | 63% | 10 | 59% |
| | продуктивна | 18 | 28% | 12 | 25% | 6 | 35% |
| Емоційна копінг-стратегія | непродуктивна | 25 | 38% | 19 | 40% | 6 | 35% |
| | відносно продуктивна | 2 | 3% | 2 | 4% | 0 | 0% |
| | продуктивна | 38 | 58% | 27 | 56% | 11 | 65% |
| Поведінкова копінг-стратегія | непродуктивна | 7 | 11% | 5 | 10% | 2 | 12% |
| | відносно продуктивна | 43 | 66% | 31 | 65% | 12 | 71% |
| | продуктивна | 15 | 23% | 12 | 25% | 3 | 18% |

(Продовження таблиці)

| | Всього анкет | 6 | | 18 | | 10 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Науковці | % | Літератори | % | Музейники | % |
| Когнітивна копінг-стратегія | непродуктивна | 2 | 33% | 2 | 11% | 1 | 10% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | відносно продуктивна | 3 | 50% | 11 | 61% | 8 | 80% |
| | продуктивна | 1 | 17% | 5 | 28% | 1 | 10% |
| Емоційна копінг-стратегія | непродуктивна | 2 | 33% | 7 | 39% | 6 | 60% |
| | відносно продуктивна | 1 | 17% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | продуктивна | 3 | 50% | 11 | 61% | 4 | 40% |
| Поведінкова копінг-стратегія | непродуктивна | 1 | 17% | 3 | 17% | 0 | 0% |
| | відносно продуктивна | 2 | 33% | 11 | 61% | 9 | 90% |
| | продуктивна | 3 | 50% | 4 | 22% | 1 | 10% |

(Продовження таблиці)

| | Всього анкет | 6 | | 14 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Музиканти | % | Художники | % |
| Когнітивна копінг-стратегія | непродуктивна | 1 | 17% | 2 | 14% |
| | відносно продуктивна | 5 | 83% | 7 | 50% |
| | продуктивна | 0 | 0% | 5 | 36% |
| Емоційна копінг-стратегія | непродуктивна | 2 | 33% | 5 | 36% |
| | відносно продуктивна | 0 | 0% | 0 | 0% |
| | продуктивна | 4 | 67% | 9 | 64% |
| Поведінкова копінг-стратегія | непродуктивна | 0 | 0% | 2 | 14% |
| | відносно продуктивна | 5 | 83% | 8 | 57% |
| | продуктивна | 1 | 17% | 4 | 29% |

Як засвідчили результати аналізу (рис. 1), для ТП та НТП характерні різні стратегії подолання стресу. ТП частіше застосовують непродуктивні когнітивні та емоційні стратегії. Тобто, схильні до негативного мислення, румінації, когнітивних викривлень, уникання, самокритики, тощо. Також серед ТП часто спостерігаються різкі емоційні реакції, або, навпаки, уникання емоцій, емоційне відсторонення, самозвинувачення, тощо. Втім, не можна сказати, що ТП в принципі схильні виключно до непродуктивних емоційних стратегій, адже, ця група водночас продемонструвала і результат у 56% продуктивних емоційних копінгів. Повністю продуктивні поведінкові стратегії демонструє лише чверть від усіх респондентів, причому НТП (18%)

трохи поступаються ТП (25%). Коментуючи результат, вдамося до цитування статті С.Черевичного (дослідник, вивчаючи поведінку військових командирів, послуговується саме методикою Хайма): «Це вказує на те, що основна частина досліджуваних не може позитивно спрогнозувати на когнітивному рівні свої дії у стресовій ситуації, і що прийняття ними рішення буде залежати від багатьох додаткових факторів. У свою чергу, це свідчить про високий рівень амбівалентності, який не дає їм змоги повною мірою на когнітивному рівні визначити свою поведінку й прийняти однозначне рішення в стресовій ситуації та невизначеності» [64, с. 31]. Тобто, під час війни і «цивільні» громадяни будь-яких професій схильні до непередбачуваності дій.

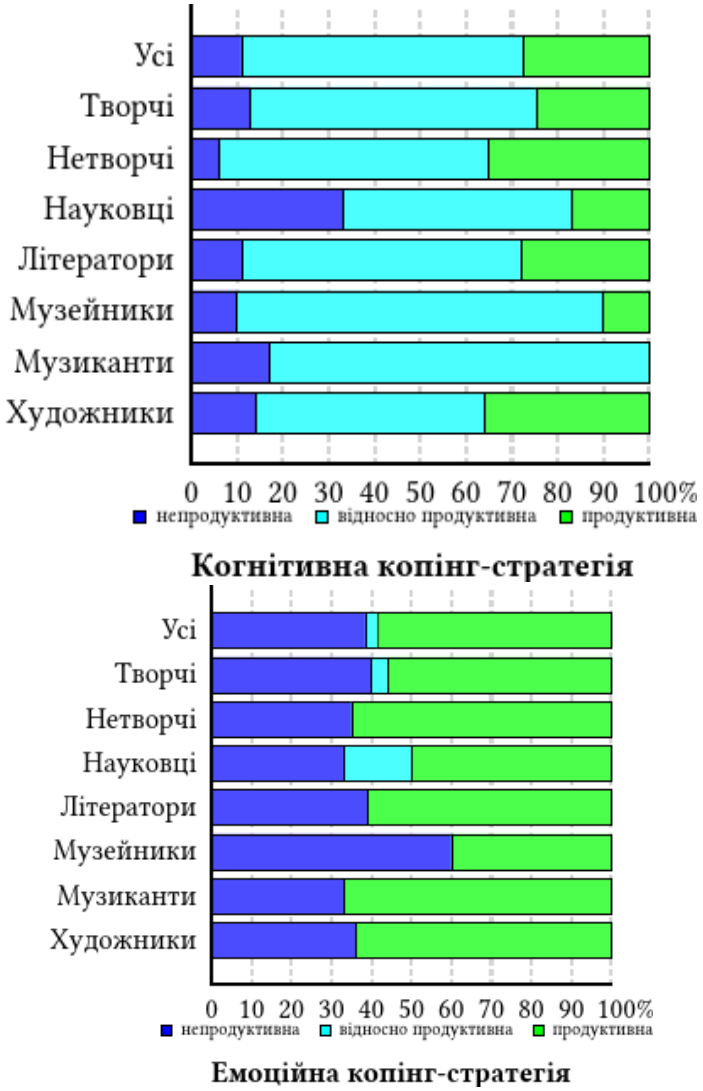



Рис. 1. Результати дослідження за методикою Хайма на визначення копінг-стратегій. Когнітивні копінг-стратегії. Емоційні копінг-стратегії

Також ТП краще використовують продуктивні поведінкові стратегії (рис. 2). Тобто, схильні до активного вирішення проблем, пошуку інформації та підтримки, конструктивної взаємодії з іншими, самоорганізації та змін поведінки відповідно до ситуації.

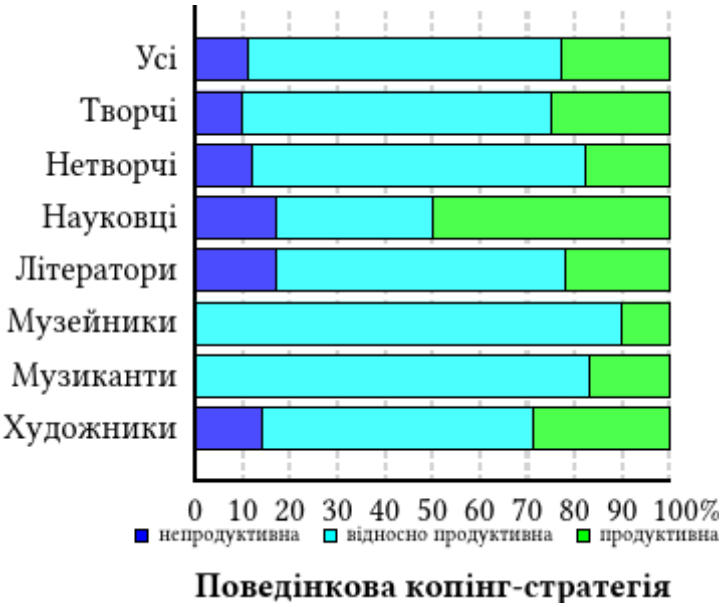



Рис. 2. Результати дослідження за методикою Хайма на визначення копінг-стратегій. Поведінкові копінг-стратегії

НТП частіше обирають продуктивні когнітивні та емоційні стратегії. Тобто, ефективніше управляють власними емоціями – та мають краще раціональне, систематичне мислення, завдяки якому краще планують свої дії та раціоналізують власні дії. Результати корелюють із результатами дослідження діяльності держслсужбовців в умовах війни Н.Городині [15]. Наше дослідження показує більший відсоток продуктивних копінг-стратегій серед НТП у когнітивній та емоційній сферах (рис. 2.19). Але схожі результати отримано стосовно відносно продуктивних стратегій у поведінковій сфері. Різниця може пояснюватися специфікою вибірки, адже, у Городині – спеціалізована вибірка.

Результати тестування ТП дещо відрізняються в залежності від професійної групи, що корелює із результатами [23; 24; 26]. Крайніми показниками відрізняються музейники та науковці (рис. 1 – 3).

Науковці (33%) мають найбільший відсоток непродуктивних когнітивних стратегій серед підгруп, що може свідчити про більший стрес або нерозуміння того, як ефективно реагувати на виклики.

Музейники (80%) особливо схильні до когнітивних стратегій, можливо, через специфіку їхньої діяльності, де критичне мислення та адаптація важливі для подолання стресу. При цьому, 60% музейників (найвищий показник серед усіх категорій) використовують непродуктивні емоційні стратегії, що може бути пов'язано з високим рівнем емоційної напруги в їхній роботі. Та 90% музейників вдаються до відносно продуктивних поведінкових стратегій, що вказує на намагання адаптуватися до стресових ситуацій через частково ефективні дії. Тобто, замість реального вирішення проблем вдаються до тимчасового переключення уваги, імітують активність, вдаються до пошуку підтримки, або вирішують проблему «частково».

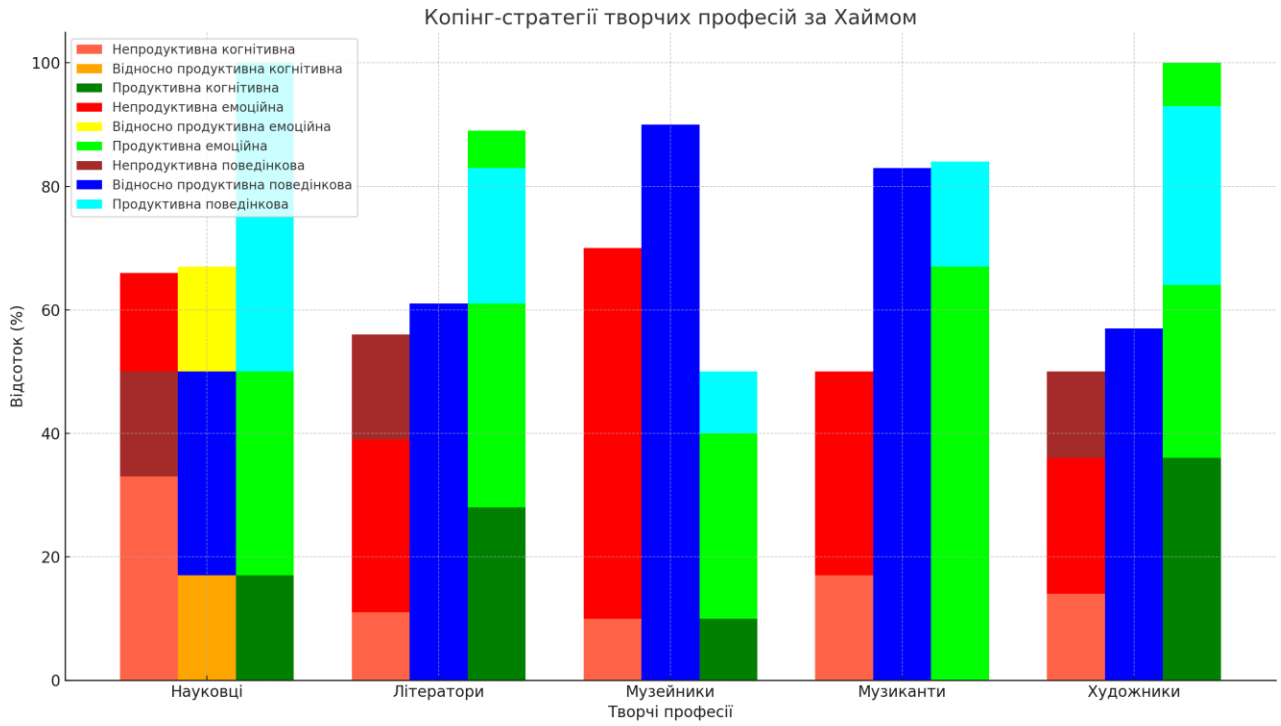



Рис. 3. Порівняння копінг-стратегій між різними творчими професіями, досліджуваних за Хаймом

Підсумовуючи отримані дані можна внести в таблицю 2Н.

Таблиця 2Н.

Копінги творчих (ТП) та нетворчих (НТП) професій за Хаймом

| Копінги | Стратегії | ТВОРЧІ професії | НЕТВОРЧІ професії |
|---|---|---|---|
| 1. Когнітивні копінг-стратегії | | у % | у % |
| | 1.Непродуктивні стратегії | частіше використовують непродуктивні когнітивні стратегії 13% | 6% |
| | 2.Відносно продуктивні стратегії | схожа частота використання 63% | схожа частота використання 59% |
| | 3.Продуктивні стратегії | 25% | більш схильні використовувати продуктивні когнітивні стратегії 35% |
| 2. Емоційні копінг-стратегії | 1.Непродуктивні стратегії | частіше використовують непродуктивні емоційні стратегії 40% | 35% |
| | 2.Відносно продуктивні стратегії | 4% | 0% |
| | 3.Продуктивні стратегії | 56% | частіше використовують продуктивні емоційні стратегії 65% |
| 3. Поведінкові копінг-стратегії | 1.Непродуктивні стратегії | обидві групи нечасто використовують ці стратегії 10% | обидві групи рідко використовують ці стратегії 12% |
| | 2.Відносно продуктивні стратегії | 65% | 71% |
| | 3.Продуктивні стратегії | 25% | 18% |

Результати також можна представити у вигляді діаграми (рис. 4).

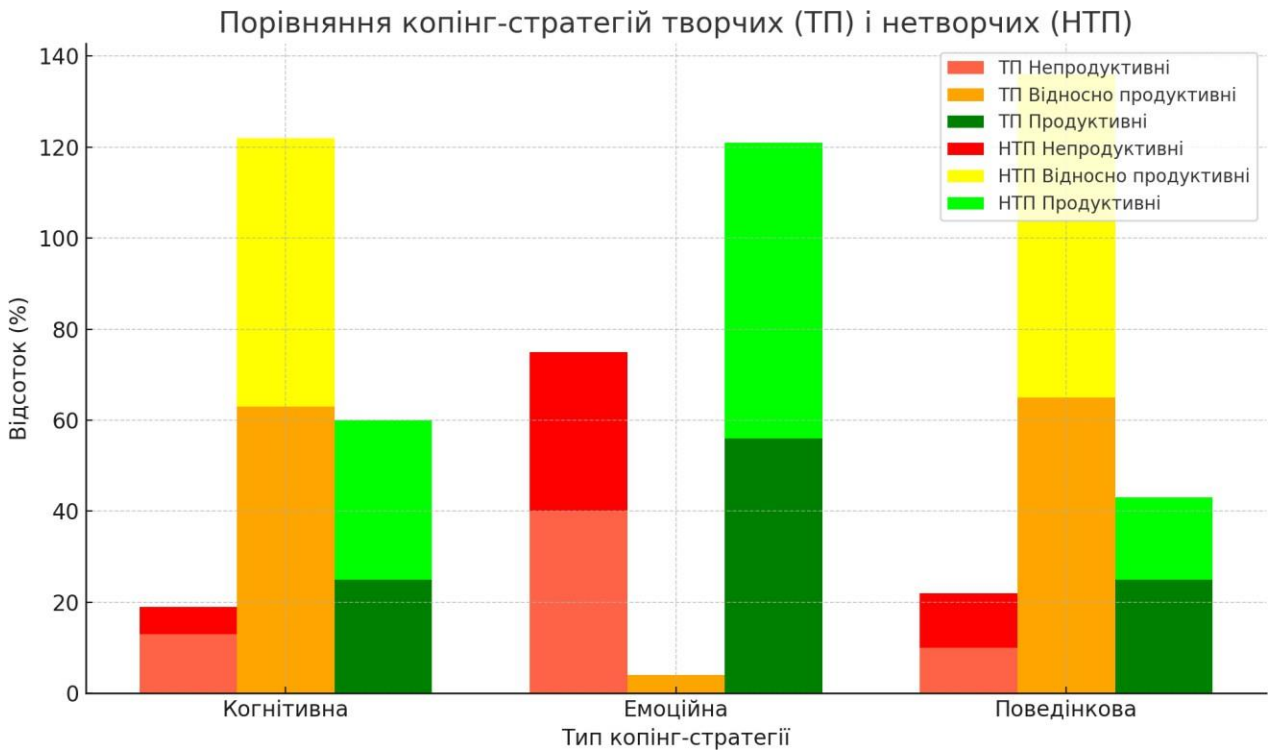



Рис. 4. Порівняльна діаграма копінг-стратегій між творчими (ТП) та нетворчими (НТП) професіями за Хаймом

Когнітивні стратегії: ТП частіше використовують відносно продуктивні стратегії, НТП -- продуктивні.

Емоційні стратегії: Обидві групи в значній мірі використовують продуктивні стратегії, але НТП мають більший відсоток непродуктивних емоційних стратегій.

Поведінкові стратегії: ТП переважно використовують відносно продуктивні стратегії, тоді як НТП частіше схиляються до продуктивних поведінкових стратегій.

**ДОДАТОК І**

## Вихід зі складних ситуацій. Діагностика копінг-стратегій Хайма (Тест Хайма боротьби зі стрессом)

**Інструкція.** Вам буде запропоновано ряд тверджень (всього 26 питань, поділених на три блоки), що стосуються особливостей вашої поведінки. Постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте проблеми. Обведіть кружком, будь ласка, ту відповідь, яка вам найбільше підходить. В кожному блоці тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого ви вирішуєте свої труднощі. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Пишіть перше, що спаде на думку.

**Тестовий матеріал (питання):**

А

"Говорю собі: в даний момент є щось важливіше, ніж труднощі"

"Говорю собі: це доля, потрібно з цим смиритися"

"Це незначні труднощі, не все так погано, в основному все добре"

"Я не втрачаю самовладання і контролю над собою в тяжкі моменти і стараюся нікому не показувати свого стану"

"Я стараюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж сталося"

"Говорю собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це пустяк"

"Якщо щось сталося, то так завгодно Богу"

"Я не знаю, що робити, і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів"

"Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я самовдосконалююсь"

"В даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними".

Б

"Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую"

"Я впадаю в відчай, я ридаю і плачу"

"Я пригнічую емоції в собі"

"Я завжди впевнений, що є вихід із складної ситуації"

"Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені"

"Я впадаю в стан безнадійності"

"Я вважаю себе винним і отримую по заслугах"

"Я впадаю в лють, стаю агресивним"

В

"Я занурююсь у улюблену справу, намагаючись забути про труднощі"

"Я стараюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої горещі"

"Стараюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях"

"Стараюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т.п.)"

"Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т.п.)"

"Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою"

"Я використовую співпрацю зі значущими для мене людьми для подолання труднощів"

"Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою"

**Інтерпретація отриманих результатів**

Адаптивні варіанти копінг–поведінки:

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «проблемний аналіз» (А5); усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Серед емоційних копінг-стратегій : «протест» (Б1), «оптимізм» (Б4) – емоційний стан з активним обуренням і протестом стосовно труднощів і впевненістю у наявності виходу у будь–якій, навіть найскладнішої, ситуації.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «співпраця» (В7), «звернення» (В8), «альтруїзм» (В2) – під якими розуміється така поведінка особистості, при якій вона вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні чи сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

Неадаптивні варіанти копінг–поведінки:

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «Смиренність» (А2), «розгубленість» (А8), «дисимуляція» (А3), «ігнорування» (А1) – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили та інтелектуальні ресурси з навмисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінг-стратегій: «придушення емоцій» (Б3), «покірність» (Б6), «самообвинувачення» (Б7), «агресивність» (Б8) – варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та покладанням вини на себе та інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій: «Активне уникнення» (В3), «Відступ» (В6) – поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Відносно–адаптивні копінг-стратегії:

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: «відносність» (А6), «придача сенсу» (А9), «релігійність» (А7) – форми поведінки, створені задля оцінку труднощів проти іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра у Бога і стійкість у вірі при зіткненні із складними проблемами.

Серед емоційних копінг-стратегій: «емоційна розрядка» (Б2), «пасивна кооперація» (Б5) – поведінка, спрямоване або зняття напруги, що з проблемами, емоційним відреагуванням, або передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. Серед поведінкових копінг-стратегій : «компенсація» (В4), «відволікання» (В1), «конструктивна активність» (В5) –

поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних мрій.

**ДОДАТОК Ј**

## Результати анкетування за допомогою опитувальника «Копінг-стратегії» Лазаруса

Методику розроблено Р. Лазарусом і С. Фолкман у 1988 р. Аналізуючи методику, Шайхлісламов та Горбенко зазначають: «За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій:

– планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;

– конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна степінь агресії та готовність до ризику;

– прийняття відповідальності, а саме признання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему;

– самоконтроль, який характеризується в вольовій регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині;

– позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом;

– пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад;

– дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;

– уникнення та бігство від проблеми, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок. Дані копінг-стратегії були поділені на чотири групи. Перша група включає в себе планування рішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, ці стратегії об’єднує активне включення людини в ситуацію, вона вживає дії для її вирішення. Друга група складається з стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки, при цих копінг-стратегіях людина контролює свій стан, вирішує проблему завдяки

зміні психологічного стану, когнітивно перероблює ситуацію на ту, яка буде більш прийнятною. В третю групу входять такі копінг-стратегії як дистанціювання та уникнення, їх об'єднує відхід людини від ситуації, відмову від змін ситуації чи свого стану, характерне для зовнішнього локусу контролю. Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія якої не надає можливості самостійно вирішити проблему, але й не змушує людину виходити з ситуації, людина шукає оточення, яке буде здатне розділити відповідальність, та зменшити вплив стресової ситуації» [65, с. 65-66]. Докладно ми розглядали методику у розділі 1 даної роботи.

Тест містить 50 тверджень стосовно поведінки у кризовій життєвій ситуації. Випробуваному пропонується оцінити, як часто він вдається до кожного варіанта.

Таблиця 1J.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса»

| | | Усі | % | Творчі | % | Нетворчі |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Конфронтація | Середнє | 0,45 | | 0,46 | | 0,43 |
| Конфронтація | Медіана | 0,44 | | 0,44 | | 0,44 |
| Дистанціювання | Середнє | 0,39 | | 0,40 | | 0,36 |
| Дистанціювання | Медіана | 0,39 | | 0,39 | | 0,33 |
| Самоконтроль | Середнє | 0,56 | | 0,58 | | 0,52 |
| Самоконтроль | Медіана | 0,57 | | 0,57 | | 0,52 |
| Пошук соціальної підтримки | Середнє | 0,62 | | 0,63 | | 0,57 |
| Пошук соціальної підтримки | Медіана | 0,61 | | 0,67 | | 0,56 |
| Прийняття відповідальності | Середнє | 0,47 | | 0,50 | | 0,36 |
| Прийняття відповідальності | Медіана | 0,50 | | 0,50 | | 0,42 |
| Втеча-уникання | Середнє | 0,40 | | 0,42 | | 0,35 |
| Втеча-уникання | Медіана | 0,42 | | 0,42 | | 0,33 |
| Планування вирішення проблеми | Середнє | 0,66 | | 0,67 | | 0,63 |
| Планування вирішення проблеми | Медіана | 0,67 | | 0,67 | | 0,67 |
| Позитивна переоцінка | Середнє | 0,57 | | 0,59 | | 0,52 |
| Позитивна переоцінка | Медіана | 0,57 | | 0,62 | | 0,52 |

(Продовження таблиці):

| | | Науковці % | Літератори % | Музейники % |
|---|---|---|---|---|
| Конфронтація | Середнє | 0,48 | 0,49 | 0,34 |
| Конфронтація | Медіана | 0,50 | 0,44 | 0,36 |
| Дистанціювання | Середнє | 0,49 | 0,42 | 0,36 |
| Дистанціювання | Медіана | 0,53 | 0,39 | 0,33 |
| Самоконтроль | Середнє | 0,56 | 0,57 | 0,60 |
| Самоконтроль | Медіана | 0,55 | 0,60 | 0,57 |
| Пошук соціальної підтримки | Середнє | 0,65 | 0,63 | 0,60 |
| Пошук соціальної підтримки | Медіана | 0,69 | 0,67 | 0,58 |
| Прийняття відповідальності | Середнє | 0,54 | 0,45 | 0,55 |
| Прийняття відповідальності | Медіана | 0,54 | 0,46 | 0,54 |
| Втеча-уникання | Середнє | 0,42 | 0,44 | 0,36 |
| Втеча-уникання | Медіана | 0,46 | 0,44 | 0,40 |
| Планування вирішення проблеми | Середнє | 0,75 | 0,63 | 0,67 |
| Планування вирішення проблеми | Медіана | 0,75 | 0,61 | 0,61 |
| Позитивна переоцінка | Середнє | 0,71 | 0,52 | 0,58 |
| Позитивна переоцінка | Медіана | 0,74 | 0,55 | 0,55 |

| | | Музиканти % | Художники |
|---|---|---|---|
| Конфронтація | Середнє | 0,44 | 0,58 |
| Конфронтація | Медіана | 0,44 | 0,61 |
| Дистанціювання | Середнє | 0,38 | 0,42 |
| Дистанціювання | Медіана | 0,33 | 0,44 |
| Самоконтроль | Середнє | 0,55 | 0,62 |
| Самоконтроль | Медіана | 0,57 | 0,57 |
| Пошук соціальної підтримки | Середнє | 0,49 | 0,72 |
| Пошук соціальної підтримки | Медіана | 0,42 | 0,72 |
| Прийняття відповідальності | Середнє | 0,39 | 0,52 |
| Прийняття відповідальності | Медіана | 0,33 | 0,58 |
| Втеча-уникання | Середнє | 0,36 | 0,48 |
| Втеча-уникання | Медіана | 0,42 | 0,44 |
| Планування вирішення проблеми | Середнє | 0,67 | 0,70 |
| Планування вирішення проблеми | Медіана | 0,58 | 0,75 |
| Позитивна переоцінка | Середнє | 0,52 | 0,66 |
| Позитивна переоцінка | Медіана | 0,52 | 0,69 |

Таблиця 2J.

Результати досліджуваних за Опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса»

| Розподіл за "рівнем напруги" | Всього анкет | 65 Усі | % | 48 Творчі | % | 17 Нетворчі | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Конфронтація | низький | 17 | 26% | 13 | 27% | 4 | 24% |
| | середній | 43 | 66% | 30 | 63% | 13 | 76% |
| | високий | 5 | 8% | 5 | 10% | 0 | 0% |
| Дистанціювання | низький | 32 | 49% | 22 | 46% | 10 | 59% |
| | середній | 28 | 43% | 22 | 46% | 6 | 35% |
| | високий | 5 | 8% | 4 | 8% | 1 | 6% |
| Самоконтроль | низький | 9 | 14% | 5 | 10% | 4 | 24% |
| | середній | 42 | 65% | 33 | 69% | 9 | 53% |
| | високий | 14 | 22% | 10 | 21% | 4 | 24% |
| Пошук соціальної підтримки | низький | 7 | 11% | 6 | 13% | 1 | 6% |
| | середній | 31 | 48% | 19 | 40% | 12 | 71% |
| | високий | 27 | 42% | 23 | 48% | 4 | 24% |
| Прийняття відповідальності | низький | 19 | 29% | 12 | 25% | 7 | 41% |
| | середній | 38 | 58% | 28 | 58% | 10 | 59% |
| | високий | 8 | 12% | 8 | 17% | 0 | 0% |
| Втеча-уникання | низький | 24 | 37% | 14 | 29% | 10 | 59% |
| | середній | 39 | 60% | 32 | 67% | 7 | 41% |
| | високий | 2 | 3% | 2 | 4% | 0 | 0% |
| Планування вирішення проблеми | низький | 4 | 6% | 2 | 4% | 2 | 12% |
| | середній | 39 | 60% | 28 | 58% | 11 | 65% |
| | високий | 22 | 34% | 18 | 38% | 4 | 24% |
| Позитивна переоцінка | низький | 12 | 18% | 7 | 15% | 5 | 29% |
| | середній | 32 | 49% | 23 | 48% | 9 | 53% |
| | високий | 21 | 32% | 18 | 38% | 3 | 18% |

| Розподіл за "рівнем напруги" | Всього анкет | 6 Науковці | % | 18 Літератори | % | 10 Музейники | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Конфронтація | низький | 1 | 17% | 2 | 11% | 5 | 50% |
| | середній | 4 | 67% | 13 | 72% | 5 | 50% |
| | високий | 1 | 17% | 3 | 17% | 0 | 0% |
| Дистанціювання | низький | 1 | 17% | 7 | 39% | 7 | 70% |
| | середній | 5 | 83% | 9 | 50% | 2 | 20% |
| | високий | 0 | 0% | 2 | 11% | 1 | 10% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Самоконтроль | низький | 1 | 17% | 3 | 17% | 0 | 0% |
| | середній | 4 | 67% | 11 | 61% | 9 | 90% |
| | високий | 1 | 17% | 4 | 22% | 1 | 10% |
| Пошук соціальної підтримки | низький | 0 | 0% | 4 | 22% | 1 | 10% |
| | середній | 3 | 50% | 5 | 28% | 5 | 50% |
| | високий | 3 | 50% | 9 | 50% | 4 | 40% |
| Прийняття відповідальності | низький | 1 | 17% | 7 | 39% | 2 | 20% |
| | середній | 3 | 50% | 8 | 44% | 6 | 60% |
| | високий | 2 | 33% | 3 | 17% | 2 | 20% |
| Втеча-уникання | низький | 1 | 17% | 6 | 33% | 4 | 40% |
| | середній | 5 | 83% | 10 | 56% | 6 | 60% |
| | високий | 0 | 0% | 2 | 11% | 0 | 0% |
| Планування вирішення проблеми | низький | 0 | 0% | 2 | 11% | 0 | 0% |
| | середній | 3 | 50% | 10 | 56% | 6 | 60% |
| | високий | 3 | 50% | 6 | 33% | 4 | 40% |
| Позитивна переоцінка | низький | 0 | 0% | 4 | 22% | 1 | 10% |
| | середній | 2 | 33% | 9 | 50% | 6 | 60% |

| Розподіл за "рівнем напруги" | Всього анкет | 6 | | 14 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Музиканти | % | Художники | % |
| Конфронтація | низький | 3 | 50% | 2 | 14% |
| | середній | 2 | 33% | 9 | 64% |
| | високий | 1 | 17% | 3 | 21% |
| Дистанціювання | низький | 4 | 67% | 4 | 29% |
| | середній | 2 | 33% | 9 | 64% |
| | високий | 0 | 0% | 1 | 7% |
| Самоконтроль | низький | 1 | 17% | 0 | 0% |
| | середній | 5 | 83% | 9 | 64% |
| | високий | 0 | 0% | 5 | 36% |
| Пошук соціальної підтримки | низький | 2 | 33% | 0 | 0% |
| | середній | 2 | 33% | 5 | 36% |
| | високий | 2 | 33% | 9 | 64% |
| Прийняття відповідальності | низький | 3 | 50% | 3 | 21% |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | середній | 2 | 33% | 10 | 71% |
| | високий | 1 | 17% | 1 | 7% |
| Втеча-уникання | низький | 2 | 33% | 3 | 21% |
| | середній | 4 | 67% | 11 | 79% |
| | високий | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Планування вирішення проблеми | низький | 0 | 0% | 1 | 7% |
| | середній | 4 | 67% | 6 | 43% |
| | високий | 2 | 33% | 7 | 50% |
| Позитивна переоцінка | низький | 2 | 33% | 1 | 7% |
| | середній | 2 | 33% | 6 | 43% |

Як засвідчив наш аналіз результатів тесту Лазаруса, для ТП характерні:

- високий рівень використання активних стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем та зміну ситуації. Це проявляється у високих показниках за шкалами "Конфронтація", "Пошук соціальної підтримки" та "Планування вирішення проблем". Також використання цих копінгів може бути прямо пов’язано із необхідністю для постійного спілкування, генерування нових ідей та адаптації до змін;

- схильність до позитивної переоцінки: ТП здатні знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, що відображається у високих значеннях за шкалою "Позитивна переоцінка";

- кожна творча професія має свої особливості у використанні копінг-стратегій (див.нижче).

Найбільші відмінності між творчими та нетворчими професіями зафіксовано за шкалами «Дистанціювання» (0,40 супроти 0,36 в НТП), «Самоконтроль» (0,58 супроти 0,52 НТП), «Прийняття відповідальності» (0,50 супроти 0,36 НТП), «Втеча-уникання» (0,42 супроти 0,35 НТП) та «Позитивна переоцінка» (0,59 супроти 0,52 НТП). Результати «Дистанціювання», «Втеча-уникання» та «Позитивна переоцінка» є в даному контексті взаємодоповнюючими і можуть свідчити про певний ескепізм «творчих» працівників. Проте, в цілому, показники по кожній шкалі – не дуже високі, тому йдеться лише про «тенденцію». (Можна висловити припущення, що

засобом втечі від стресу для ТП є занурення у творчість як «втеча» від реальності). А високий рівень «Прийняття відповідальності» та «Самоконтролю», швидше за все, можуть свідчити про усвідомлення ТП високої суспільної значущості творчої роботи та відповідальності за свою місію.

На відміну від «творчих», НТП частіше використовують стратегії «Самоконтроль» та «Планування вирішення проблем». Це може бути пов'язано як з більш структурованим характером їхньої роботи, що вимагає дотримання правил і точності виконання завдань. Так і з більш «раціональним» способом мислення (див. результати тесту Хайма).

Спільним для ТП і НТП є часте використання найпродуктивніших спільних стратегій «Дистанціювання» та «Прийняття відповідальності». Що може бути зумовлено, зокрема, і впливом повномасштабної війни, через яку населенню доводиться нести підвищену відповідальність за виживання свої і близьких. А водночас, зростає потреба у дистанціюванні від того, що відбувається.

Створено підсумкову таблицю використання копінгів за Лазарусом ТП та НТП (табл. 3J):

Таблиця 3J

Порівняльна характеристика копінг-стратегій творчих і нетворчих професій за результатами тесту Лазаруса

| Копінгова стратегія | Творчі професії | Нетворчі професії | Примітки |
|---|---|---|---|
| Конфронтація | Середнє: 0,46<br>Медіана: 0,44 | Середнє: 0,43<br>Медіана: 0,44 | Творчі професії можуть частіше відкрито вирішувати конфлікти, що стосується їхніх ідей і робіт. |
| Дистанціювання | Середнє: 0,40<br>Медіана: 0,39 | Середнє: 0,36<br>Медіана: 0,33 | Творчі особи використовують цю стратегію, щоб уникати емоційного навантаження. |

| Копінгова стратегія | Творчі професії | Нетворчі професії | Примітки |
|---|---|---|---|
| Самоконтроль | Середнє: 0,58 Медіана: 0,57 | Середнє: 0,52 Медіана: 0,52 | Творчі професії потребують більше самоконтролю, щоб зберегти фокус на творчому процесі. |
| Пошук соціальної підтримки | Середнє: 0,63 Медіана: 0,67 | Середнє: 0,57 Медіана: 0,56 | Творчі особи більше покладаються на соціальну підтримку в порівнянні з нетворчими. |
| Прийняття відповідальності | Середнє: 0,50 Медіана: 0,50 | Середнє: 0,36 Медіана: 0,42 | Творчі професії більше усвідомлюють вплив своєї роботи на суспільство. |
| Втеча-уникання | Середнє: 0,42 Медіана: 0,42 | Середнє: 0,35 Медіана: 0,33 | Творчі професії використовують цю стратегію для уникнення критики. |
| Планування вирішення проблеми | Середнє: 0,67 Медіана: 0,67 | Середнє: 0,63 Медіана: 0,67 | Обидві категорії професій демонструють високий рівень планування, але творчі можуть мати більший фокус на ідеях. |
| Позитивна переоцінка | Середнє: 0,59 Медіана: 0,62 | Середнє: 0,52 Медіана: 0,52 | Творчі професії частіше використовують цю стратегію для оптимізації поглядів на труднощі. |

Отримані дані представлені на рис.1.

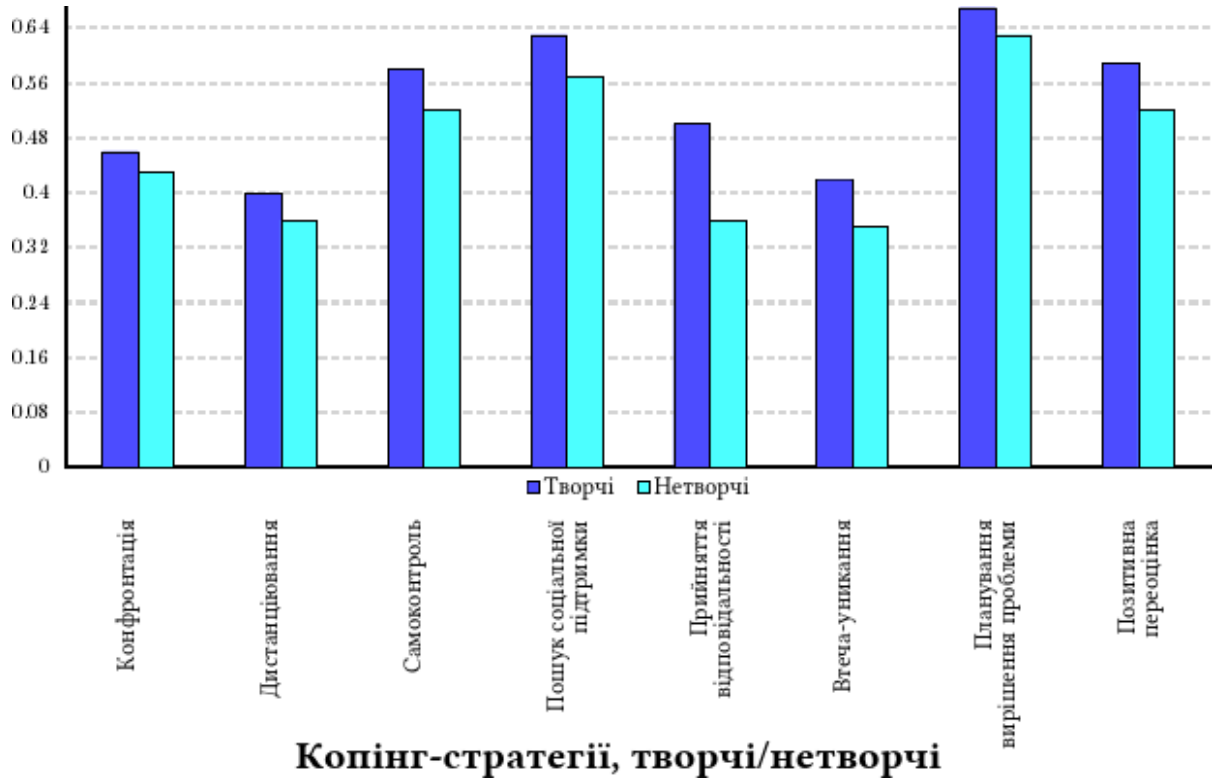



Рис.1. Результати дослідження за методикою Лазаруса. Копінгі творчих та нетворчих професій

Дослідження копінгів по професіях засвідчило існування різниці у використанні копінг-стратегій представниками різних творчих професій:

Таблиця 4J.

Порівняльна таблиця копінгових стратегій для різних творчих професій за тестом Лазаруса

| Копінгова стратегія | Літератори | Музейники | Музиканти |
|---|---|---|---|
| Конфронтація | Середнє: 0,50<br>Медіана: 0,44 | Середнє: 0,36<br>Медіана: 0,36 | Середнє: 0,55<br>Медіана: 0,54 |
| Дистанціювання | Середнє: 0,42<br>Медіана: 0,39 | Середнє: 0,39<br>Медіана: 0,39 | Середнє: 0,36<br>Медіана: 0,33 |
| Самоконтроль | Середнє: 0,57<br>Медіана: 0,60 | Середнє: 0,60<br>Медіана: 0,57 | Середнє: 0,57<br>Медіана: 0,57 |
| Пошук соціальної підтримки | Середнє: 0,63<br>Медіана: 0,67 | Середнє: 0,60<br>Медіана: 0,58 | Середнє: 0,58<br>Медіана: 0,58 |
| Прийняття відповідальності | Середнє: 0,45<br>Медіана: 0,46 | Середнє: 0,55<br>Медіана: 0,54 | Середнє: 0,54<br>Медіана: 0,54 |
| Втеча-уникання | Середнє: 0,44<br>Медіана: 0,44 | Середнє: 0,36<br>Медіана: 0,40 | Середнє: 0,40<br>Медіана: 0,42 |
| Планування вирішення проблеми | Середнє: 0,63 | Середнє: 0,67 | Середнє: 0,67 |

| Копінгова стратегія | Літератори | Музейники | Музиканти |
|---|---|---|---|
| Позитивна переоцінка | Медіана: 0,61<br>Середнє: 0,52<br>Медіана: 0,55 | Медіана: 0,75<br>Середнє: 0,58<br>Медіана: 0,55 | Медіана: 0,61<br>Середнє: 0,55<br>Медіана: 0,55 |

| Копінгова стратегія | Художники | Науковці |
|---|---|---|
| Конфронтація | Середнє: 0,39<br>Медіана: 0,33 | Середнє: 0,48<br>Медіана: 0,50 |
| Дистанціювання | Середнє: 0,33<br>Медіана: 0,33 | Середнє: 0,49<br>Медіана: 0,53 |
| Самоконтроль | Середнє: 0,62<br>Медіана: 0,57 | Середнє: 0,56<br>Медіана: 0,55 |
| Пошук соціальної підтримки | Середнє: 0,72<br>Медіана: 0,69 | Середнє: 0,65<br>Медіана: 0,69 |
| Прийняття відповідальності | Середнє: 0,39<br>Медіана: 0,33 | Середнє: 0,54<br>Медіана: 0,54 |
| Втеча-уникання | Середнє: 0,48<br>Медіана: 0,44 | Середнє: 0,42<br>Медіана: 0,46 |
| Планування вирішення проблеми | Середнє: 0,70<br>Медіана: 0,75 | Середнє: 0,75<br>Медіана: 0,75 |
| Позитивна переоцінка | Середнє: 0,66<br>Медіана: 0,69 | Середнє: 0,71<br>Медіана: 0,74 |

Дослідження копінгів по професіях засвідчило існування різниці у використанні копінг-стратегій представниками різних творчих професій.

Отже, підсумовуючи можна зробити підсумки (див. рис. 2):

1. Літератори: Найчастіше використовують конфронтацію і пошук соціальної підтримки, а також демонструють високий рівень самоконтролю.
2. Музейники: Найчастіше звертаються до самоконтроля та планування вирішення проблеми. Їхні показники у стратегіях конфронтації і дистанціювання є нижчими за інших.
3. Музиканти: Схильні до прийняття відповідальності та пошуку соціальної підтримки, з високими показниками в плануванні вирішення проблеми.
4. Художники: Ця група найчастіше використовує пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблеми. В художників - вищі показники у конфронтації.

5. Науковці: Найвищі середні показники у стратегіях планування вирішення проблем і позитивної переоцінки. Науковці також мають високі середні показники у дистанціюванні.

Отримані результати корелюють із результатами дослідження [26] - якщо вважати керівників організацій за НТП. Як зазначає Карамушка, «Отже, можна дійти висновку як про позитивні, так і про негативні аспекти використання керівниками освітніх організацій копінг-стратегій. Так, наприклад, до позитивних аспектів можна віднести те, що переважна більшість опитаних керівників у своїй професійній діяльності обирають таку активну та продуктивну копінг-стратегію як «орієнтація на вирішення завдання». Про це свідчить той факт, що 82,7 % опитаних мають високий та середній рівень вираженості цієї копінгстратегії. Водночас досить значна частина опитаних (69,1 %) мають високий та середній рівень вираженості стратегії «уникнення», тобто орієнтуються на використання пасивної та непродуктивної копінг-стратегії.

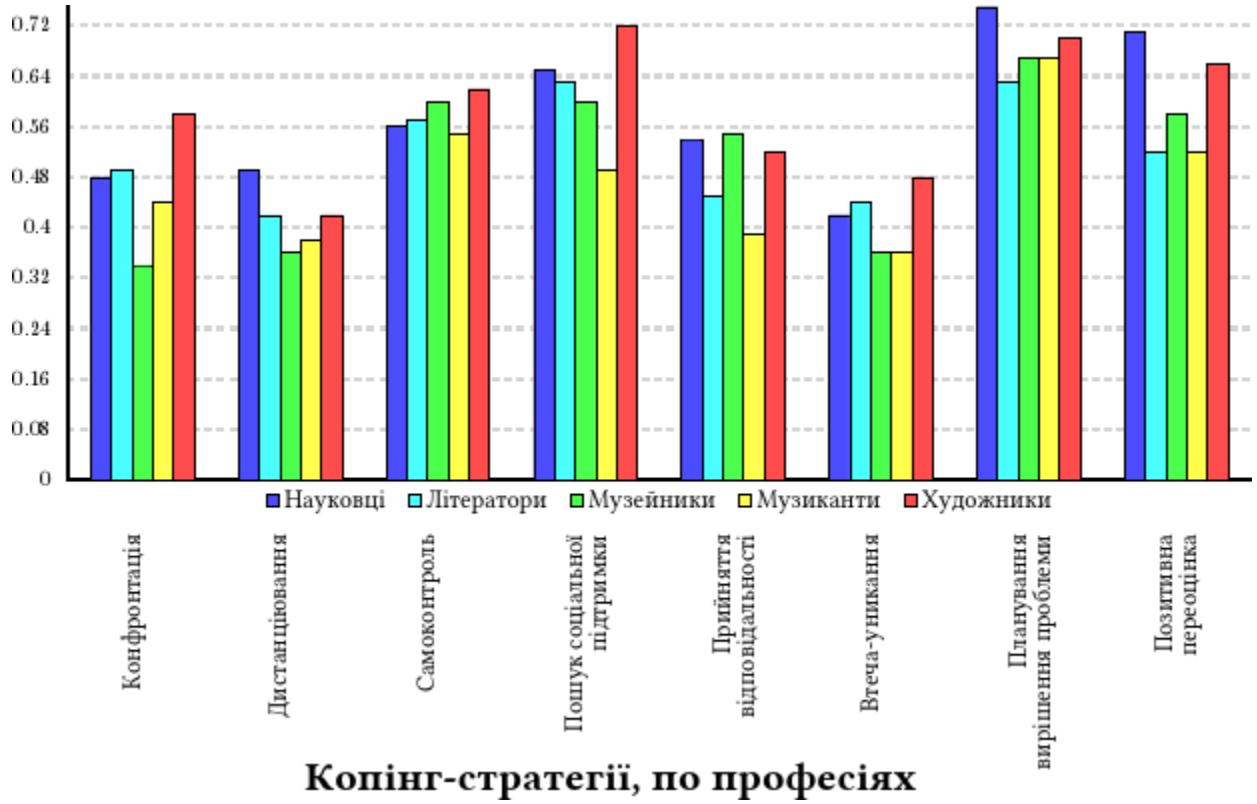


Рис. 2. Порівняння копінг-стратегій між різними творчими професіями досліджуваних за Лазарусом

Отримані результати також подібні до дослідження копінгстратегій курсантів військових університетів, згідно яких для курсантів характерним виявився прояв високого ступеня психічного напруження з вираженими компоненти стресу і наявність переважаючих копінг-стратегій «уникнення» та «емоційне реагування»» [26, с. 86].

Також, цікаво порівняти отримані результати даного дослідження із результатами дослідження О. Ігумнової [20] Дослідження проводилося серед двох груп: студентів Хмельницького національного університету та клієнтів Хмельницького обласного центру соціально-психологічної допомоги за допомогою опитувальника Лазаруса. На відміну від студентів та клієнтів центру зайнятості (тобто, від груп людей, не певних у власній професії), як ТП, так і НТП у нашому дослідженні використовують як емоційно-орієнтовані стратегії, так і проблемно-орієнтовані. Це свідчить про їхню вищу здатність долати стресові ситуації.

За результатами дослідження нами створено спільну таблицю (табл. 5J).

Таблиця 5J.

Копінг-стратегії: Лазарус, Хайм

| Копінгова стратегія | Лазарус: Усі (%) | Лазарус: Творчі (%) | Лазарус: Нетворчі (%) | Хайм: Усі (Середнє) | Хайм: Творчі (Середнє) | Хайм: Нетворчі (Середнє) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Когнітивна копінг-стратегія | | | | | | |
| Непродуктивна | 11% | 13% | 6% | 0,45 | 0,46 | 0,43 |
| Відносно продуктивна | 62% | 63% | 59% | 0,39 | 0,40 | 0,36 |
| Продуктивна | 28% | 25% | 35% | 0,56 | 0,58 | 0,52 |
| Емоційна копінг- | | | | | | |

| Копінгова стратегія | Лазарус: Усі (%) | Лазарус: Творчі (%) | Лазарус: Нетворчі (%) | Хайм: Усі (Середнє) | Хайм: Творчі (Середнє) | Хайм: Нетворчі (Середнє) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| стратегія | | | | | | |
| Непродуктивна | 38% | 40% | 35% | 0,39 | 0,40 | 0,36 |
| Відносно продуктивна | 3% | 4% | 0% | 0,62 | 0,63 | 0,57 |
| Продуктивна | 58% | 56% | 65% | 0,62 | 0,63 | 0,57 |
| Поведінкова копінг-стратегія | | | | | | |
| Непродуктивна | 11% | 10% | 12% | 0,40 | 0,42 | 0,35 |
| Відносно продуктивна | 66% | 65% | 71% | 0,56 | 0,58 | 0,52 |
| Продуктивна | 23% | 25% | 18% | 0,66 | 0,67 | 0,63 |

Як засвідчив проведений аналіз, ТП (творчі професії) демонструють більш продуктивні когнітивні та поведінкові стратегії. Проте, НТП – більш продуктивні у емоційних стратегіях. Інакше кажучи, ТП краще обробляють інформацію та знаходять практичні рішення, а також активно діють для подолання стресових ситуацій. Натомість, НТП більш ефективні в управлінні емоціями.

Співставлення результатів тестів Айзенка, Хайм та Лазаруса дозволяє побачити, як психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) впливають на вибір копінг-стратегій (когнітивних, емоційних та поведінкових) у творчих і нетворчих професіях.

Середнє значення по блоку тривожності для всіх респондентів становить 7,40. ТП характеризує середній рівень тривожності (7,67), а НТП – нижчий (6,65). Серед творчих професій найвища тривожність - у науковців (9,33) і художників (8,71), найнижча – у музейників (6,60). Вищій рівень тривожності може знижувати продуктивність когнітивних стратегій. Тож, не дивно, що у ТП більший відсоток респондентів використовує відносно продуктивні

когнітивні стратегії (63%). Проте, той факт, що за результатами тесту Хайма середня продуктивність когнітивних стратегій у творчих дещо вища (0,58), може свідчити про здатність ТП в цілому добре справлятися з тривожністю.

Висока тривожність може призводити і до непродуктивних емоційних реакцій (40% ТП демонструють непродуктивні емоційні стратегії в тесті Лазаруса). Водночас, за результатами тесту Хайма, середнє значення емоційних стратегій у ТП та НТП (0,63), що свідчить про загальну добру здатність справлятися з емоціями, навіть за високої тривожності.

Що стосується впливу тривожності на поведінкову копінг-стратегію, то за результатами тесту Хайма ТП більш схильні до використання продуктивних поведінкових допінгів (0,67), ніж НТП (0,63).

Середній рівень фрустрації ТП (6,81) вищий за НТП (6,06). Найвищі рівні фрустрації - серед науковців (8,50) та музейників (7,70). Вищі рівні фрустрації можуть знижувати ефективність когнітивних копінг-стратегій. Відповідно, за результатами тесту Лазаруса ТП демонструють більший відсоток непродуктивних когнітивних стратегій (13%) порівняно з НТП (6%). Також фрустрація, яка призводить до емоційної нестабільності, може негативно впливати на продуктивність емоційних стратегій. Саме впливом цього фактору може пояснюватися той факт, що 40% ТП демонструють непродуктивні емоційні стратегії.

Середній рівень агресивності для ТП (8,01) дещо нижчий за НТП (8,41). Втім, найвищий рівень агресивності серед науковців (11,00). Агресивність знижує використання продуктивних когнітивних стратегій. Особливо це стосується науковців, які, зрештою, мають показники у 33% непродуктивних та 50% відносно продуктивних когнітивних копінгів.

Середній рівень ригідності у творчих професій (9,08) трохи вищий за НТП (8,35). Найвищі показники у науковців (11,67) та музейників (10,10). Ригнідність може знижувати продуктивність використання когнітивних копінг-стратегій, збільшувати емоційну нестабільність (тобто, непродуктивні

емоційні реакції) та впливати на вибір менш продуктивних поведінкових стратегій.

**ДОДАТОК К**

## 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 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 бодай щось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. …намагався схилити вищестоящих до того, аби 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. …змирявся з долею: буває, що мені не щастить. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. …вів себе, ніби | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| нічого не трапилося | | | | |
| 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 за звичайне | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. …виплескував своє невдоволення на тих, хто спричинив мої проблеми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. …шукав співчуття і розуміння у когось | 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 позитивний бік | 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. …набував досвіду в цій ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. …розмовляв з кимось, хто міг конкретно допомогти у цій | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ситуації | | | | |
| 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 поспіхом — довіряючись першому пориву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. …знаходив нову віру у щось. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. …знов відкривав для себе щось важливе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. …щось змінював таким чином, що все влаштовувалося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31. …в цілому уникав спілкування з людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32. …не це допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. …звертався за порадою до родича або приятеля, якого поважав | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. …волів, аби інші не знали, як погано йдуть справи | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. …відмовлявся сприймати це дуже серйозно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. …розмовляв з кимось про те, що я відчуваю | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. …стояв на своєму і боровся за те, чого прагнув. | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38. …зганяв це на інших людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. …користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти у такі ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. …знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, аби 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 інакше | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43. …знаходив пару інших способів вирішення проблеми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44. …намагався, аби 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 якимось чином швидше вирішилося або скінчилося | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47. …уявляв собі, фантазував, як все це могло би обернутися | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48. …молився | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49. …прокручував у голові, що мені сказати або зробити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50. …думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати їй | 0 | 1 | 2 | 3 |

**КЛЮЧ:**

1. підраховуємо бали, суммуючи по кожній субшкалі: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

2. обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал*100

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

— це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копинга;

7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

**Ключ**

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

**Опис субшкал**

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:

- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв’язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

**ДОДАТОК L**

## Аналіз даних за допомогою методу однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)

Проведені розрахунки за допомогою методів мат. статистики, зокрема, методу однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), показали наявність статистично значущого впливу належності до творчих професій на вираженість стратегії "Прийняття відповідальності":

Таблиця 1L.

Результати ANOVA стратегії “ Прийняття відповідальності ” для фактора 'Належить до творчих професій'

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| так | 48,00 | 24,17 | 0,50 | 0,04 |
| ні | 17,00 | 6,08 | 0,36 | 0,05 |

Дисперсійний анализ

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 0,27 | 1,00 | 0,27 | 5,81 | 0,02 | 3,99 | Фактор значущий | 0,08 |
| Всередині груп | 2,89 | 63,00 | 0,05 | | | | | |
| Всього | 3,15 | 64,00 | | | | | | |

Для цього параметру даний фактор є значущим з рівнем вірогідності 98% (P<0,02). Для представників творчих професій середній рівень вираженості даної копінг-стратегії дорівнює 0,50 (50%), позаяк для нетворчих працівників цей рівень дорівнює 0,36 (36%). Бачимо, що творчі працівники в середньому більше (на понад третину), ніж нетворчі, схильні в скрутних обставинах брати на себе відповідальність за ситуацію, що склалася. Водночас частка впливу даного фактора на сукупну варіацію вираженості цієї стратегії складає тільки 8%. Тобто можна сказати, що для схильності вдаватися до даної копінг-стратегії належність до творчих професій є істотним фактором, але не вирішальним.

Розглянемо натомість фактор "Вважає свою роботу творчою" (табл. 2L).

Таблиця 2L.

Результати ANOVA стратегії “ Прийняття відповідальності ” для фактора 'Вважає свою роботу творчою'

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| Так | 44,00 | 22,67 | 0,52 | 0,04 |
| Ні | 21,00 | 7,58 | 0,36 | 0,05 |

Дисперсійний анализ

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 0,34 | 1,00 | 0,34 | 7,55 | 0,01 | 3,99 | Фактор значущий | 0,11 |
| Всередині груп | 2,81 | 63,00 | 0,04 | | | | | |
| Всього | 3,15 | 64,00 | | | | | | |

На відповідне питання нашої анкети ствердно відповіли 79% представників творчих професій та 35% представників нетворчих професій. Тобто розподіл учасників дослідження за даним фактором не цілковито, хоча і

значною мірою, збігається з формальною належністю до творчої або нетворчої професії (ми обговорювали це питання у розділі 1).

На вираженість стратегії "Прийняття відповідальності" вплив цього фактора також є статистично значущим:

Бачимо, що в даному випадку вплив фактора є таким самим за характером, як і фактора належності до творчих професій, проте цей вплив є в даному випадку дещо більше вираженим.

Для працівників, що вважають свою роботу творчою, середній рівень вираженості стратегії "Прийняття відповідальності" дорівнює 0,52 (52%) - трохи більше більше, ніж для групи, відібраною за формальною ознакою. Для групи працівників, що не вважають свою роботу творчою, цей рівень дорівнює 0,36 (36%) - так само, як і для групи працівників нетворчих професій. Тобто відмінність між групами, відібраними за цими двома факторами, не є значною. Проте статистична значущість цього фактора є більшою - рівень вірогідності для нього становить 99% ($P<0,01$). Частка впливу цього фактора на варіацію також є більшою, ніж фактора відповідності формальному критерію належності до творчої професії - 11% проти 8%.

Таким чином, можна стверджувати, що в тому, що стосується схильності до вдавання до стратегії "Прийняття відповідальності", самооцінка респондентом своєї роботи як творчої/нетворчої має більше значення, ніж його формальна належність до творчої або нетворчої професії. Можна припустити, що таке саме справедливо і для інших копінг-стратегій. Втім, для решти стратегій наше дослідження не виявило статистично значущого впливу фактора належності до творчої професії або самооцінки своєї роботи як творчої. Можливо, це пов'язано з відносно невеликим розміром вибірки - для уточнення цього результату бажано провести аналогічне дослідження на більшій вибірці респондентів.

Для стратегії "Пошук соціальної підтримки" виявлено статистично значущий вплив фактора статі:

Таблиця 3L.

Результати ANOVA стратегії “ Пошук соціальної підтримки ” для фактора ' Стать

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| Чоловіки | 19,00 | 10,06 | 0,53 | 0,04 |
| Жінки | 46,00 | 30,06 | 0,65 | 0,04 |

Дисперсійний аналіз

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 0,21 | 1,00 | 0,21 | 4,96 | 0,03 | 3,99 | Фактор значущий | 0,07 |
| Всередині груп | 2,63 | 63,00 | 0,04 | | | | | |
| Всього | 2,84 | 64,00 | | | | | | |

Для жінок рівень вираженості цієї стратегії складає в середньому 0,65 (65%), у той час як для чоловіків цей рівень складає 0,53 (53%). Бачимо, що жінки дещо більше схильні вдаватися до цієї стратегії подолання стресу. Даний фактор є значущим з вірогідністю 97% (P<0,03). Частка впливу фактора на варіацію складає 7%, тобто, знов-таки, цей фактор хоч і впливає статистично вірогідно на схильність до цієї копінг-стратегії, проте не вирішальним чином.

На вираженість стратегії "Конфронтація" фактор статі також має статистично значущий вплив (табл. 4).

Таблиця 4L.

Результати ANOVA стратегії “Конфронтація ” для фактора ' Стать

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| Чоловіки | 19,00 | 6,89 | 0,36 | 0,03 |
| Жінки | 46,00 | 22,56 | 0,49 | 0,03 |

Дисперсійний анализ

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 0,22 | 1,00 | 0,22 | 7,98 | 0,01 | 3,99 | Фактор значущий | 0,11 |
| Всередині груп | 1,73 | 63,00 | 0,03 | | | | | |
| Всього | 1,95 | 64,00 | | | | | | |

Бачимо, що жінки в середньому більше схильні вдаватися до цієї стратегії, ніж чоловіки -- рівень її вираженості становить 0,49 (49%) у жінок проти 0,36 (36%) у чоловіків. Даний фактор є значущим з вірогідністю 99% (P<0,007). Частка його впливу на варіацію становить 11%.

Також на вираженість стратегії "Конфронтація" серед творчих працівників виявлено вплив фактора належності до певних категорій професій:

Таблиця 5L.

Результати ANOVA стратегії «Конфронтація» для фактора «Професія»

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| Науковці | 6,00 | 2,89 | 0,48 | 0,03 |
| Літератори | 18,00 | 8,78 | 0,49 | 0,02 |
| Музейники | 10,00 | 3,39 | 0,34 | 0,02 |
| Музиканти | 6,00 | 2,61 | 0,44 | 0,05 |
| Художники | 14,00 | 8,17 | 0,58 | 0,04 |
| Інші | 2,00 | 0,78 | 0,39 | 0,01 |

Дисперсійний анализ

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 0,38 | 5,00 | 0,08 | 2,57 | 0,04 | 2,40 | Фактор значущий | 0,20 |
| Всередині груп | 1,47 | 50,00 | 0,03 | | | | | |
| Всього | 1,85 | 55,00 | | | | | | |

Таблиця 6L.

Результати ANOVA стратегії “Конфронтація ” для фактора «Належить до музейників»

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| Так | 10,00 | 3,39 | 0,34 | 0,02 |
| Ні | 46,00 | 23,22 | 0,50 | 0,03 |

Дисперсійний анализ

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 0,23 | 1,00 | 0,23 | 7,54 | 0,01 | 4,02 | Фактор значущий | 0,12 |
| Всередині груп | 1,62 | 54,00 | 0,03 | | | | | |
| Всього | 1,85 | 55,00 | | | | | | |

Таблиця 7L.

Результати ANOVA стратегії “Конфронтація ” для фактора 'Належить до художників'

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| Так | 14,00 | 8,17 | 0,58 | 0,04 |
| Ні | 42,00 | 18,44 | 0,44 | 0,03 |

Дисперсійний анализ

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість (P<=0.05) | фактора R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 0,22 | 1,00 | 0,22 | 7,24 | 0,01 | 4,02 | Фактор значущий | 0,12 |
| Всередині груп | 1,63 | 54,00 | 0,03 | | | | | |
| Всього | 1,85 | 55,00 | | | | | | |

Бачимо, що серед представників творчих професій працівники музеїв у середньому менше, ніж інші, схильні вдаватися до стратегії конфронтації - рівень вираженості цієї стратегії складає у них 0,34 (34%) проти 0,50 (50%) у решти творчих працівників. Водночас художники більше схильні до цієї стратегії, ніж інші - рівень вираженості становить 0,58 (58%) проти 0,44 (44%). Обидва фактори є значущими з вірогідністю 99% (P<0,01), частка впливу кожного з них на варіацію складає 12%. Загалом належність до різних категорій професій серед творчих впливає статистично значуще з вірогідністю 96% (P<0,04), частка впливу цього фактора на варіацію є досить значною - 20%.

Серед результатів за тестом Г. Айзенка виявлено статистично значущий вплив фактора "Стаж роботи" на рівень тривожності (табл. 8L).

Таблиця 8L.

Результати ANOVA рівня тривожності для фактора 'Стаж роботи'

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| >='більше 20 років' | 49,00 | 387,00 | 7,90 | 11,64 |
| <'більше 20 років' | 16,00 | 94,00 | 5,88 | 11,32 |

Дисперсійний аналіз

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 49,36 | 1,00 | 49,36 | 4,27 | 0,04 | 3,99 | Фактор значущий | 0,06 |
| Всередині груп | 728,24 | 63,00 | 11,56 | | | | | |
| Усього | 777,60 | 64,00 | | | | | | |

Бачимо, що працівники із сумарним стажем роботи 20 років і більше мають у середньому вищий рівень тривожності (сума балів 7,9), ніж працівники зі стажем менше 20 років (сума балів 5,9). Цей результат є значущим із вірогідністю 95% (P<0,05). Частка впливу даного фактора на варіацію становить 6%.

Водночас вплив фактора "Вік" виявився статистично не значущим (табл. 9L).

Таблиця 9L.

Результати ANOVA рівня тривожності для фактора 'Вік'

ПІДСУМКИ

| Групи | Кількість | Сума | Середнє | Дисперсія |
|---|---|---|---|---|
| <=44 | 8,00 | 50,00 | 6,25 | 13,07 |
| 45–54 | 32,00 | 259,00 | 8,09 | 13,51 |
| >=55 | 25,00 | 172,00 | 6,88 | 9,78 |

Дисперсійний анализ

| Джерело варіації | SS | df | MS | F | P-Значення | F критичне | Значущість фактора (P<=0.05) | R^2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Між групами | 32,74 | 2,00 | 16,37 | 1,36 | 0,26 | 3,15 | Фактор не значущий | 0,04 |
| Всередині груп | 744,86 | 62,00 | 12,01 | | | | | |
| Усього | 777,60 | 64,00 | | | | | | |

Цей дещо несподіваний результат можна пояснити тим, що хоча здавалося б, має бути значна кореляція між віком та стажем роботи, насправді можна побачити, що серед наших респондентів зі значним стажем роботи є люди досить різного віку, тобто кореляція між віком та стажем є не такою значною і становить лише 0,28. Можна припустити, що люди з високим рівнем тривожності менше схильні змінювати або залишати місце роботи. Натомість люди з низьким рівнем тривожності можуть за певних умов спокійніше ставитися до тимчасової втрати роботи або ж надавати перевагу самозайнятості.

Виявлені в результаті дисперсійного аналізу фактори, що статистично значуще впливають на схильність до певних копінг-стратегій та самооцінку психічного стану, можна представити у наступній таблиці:

Таблиця 10L.

Виявлені статистично значущі фактори розбіжностей «Самооцінка психічних станів» за тестом Г. Айзенка

| Фактор | Параметр | SS між групами | SS загальна | F | F критичне | P-Значення | Значущість фактора (P<=0.05) | Частка впливу фактора |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Стаж роботи | Сума по блоку тривожності | 49,36 | 777,60 | 4,27 | 3,99 | 0,043 | Фактор значущий | 6% |

Копінг-стратегії за тестом Р. Лазаруса

| Фактор | Параметр | SS між групами | SS загальна | F | F критичне | P-Значення | Значущість фактора (P<=0.05) | Частка впливу фактора |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Належить до творчих професій | Прийняття….. відповідальності | 0,27 | 3,15 | 5,81 | 3,99 | 0,019 | Фактор значущий | 8% |
| Вважає свою роботу творчою | Прийняття відповідальності | 0,34 | 3,15 | 7,55 | 3,99 | 0,008 | Фактор значущий | 11% |
| Стать | Конфронтація | 0,22 | 1,95 | 7,98 | 3,99 | 0,006 | Фактор значущий | 11% |
| Стать | Пошук соціальної підтримки | 0,21 | 2,84 | 4,96 | 3,99 | 0,030 | Фактор значущий | 7% |
| Професія | Конфронтація | 0,38 | 1,85 | 2,57 | 2,40 | 0,038 | Фактор значущий | 20% |
| Належить до | Конфрон | 0,2 | 1,85 | 7,54 | 4,0 | 0,008 | Фактор | 12% |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| музейників | | тація | 3 | | | 2 | | значущий | |
| Належить | до | Конфрон | 0,2 | 1,85 | 7,24 | 4,0 | 0,009 | Фактор | 12% |
| художників | | тація | 2 | | | 2 | | значущий | |

Для більшості копінг-стратегій та пов'язаних із стресом психічних станів статистично значущого впливу факторів, що розглядалися, не виявлено. Водночас для деяких стратегій та станів таких вплив, навіть якщо не надто значний за силою ефекту, було виявлено з досить високою вірогідністю. Можна припустити, що деякі з факторів, що розглядалися, не проявили себе через недостатній розмір вибірки. Потрібне повторення даного дослідження на більшій вибірці респондентів.

**ДОДАТОК М**

**Лист-рекомендація з практичного подолання стресу**

Даного листа було спрямовано усім учасникам опитування у якості подяки за участь у опитуванні.

Лист написано у публіцистичній, сповідальній манері у довільній формі. Такий підхід обумовлений потребою завоювати довіру та привернути увагу дуже неоднорідної аудиторії до змісту повідомлення: рекомендацій по виходу зі стресу. Водночас, ми намагалися створити саме мотивуючий текст, який може надихнути на подолання наслідків стресу.

(Ім’я респондента), доброго дня!

Спеціально для вас я систематизувала власний досвід подолання стресу під час війни або внутрішньої кризи. Багато про що потрібно говорити детальніше. Але найсуттєвіше з того, про що хотілося би сказати, - тут. Зазначу: вважається, що найкраще із наслідками стресу працює КПТ, гештальт-терапія, кризова психологія. Особисто я також дуже рекомендую екзистенційний метод психотерапії (це - Віктор Франкл, із наших сучасників – Ірвінг Ялом). Детальніше можемо обговорити це у спільній бесіді. Також – завжди готова відповісти на будь-які ваші питання як психолог.

Отже, що робити, коли довго відчуваєш сильний стрес?

Свою загальні рекомендації я розділила на три чистини: **І. ТІЛО. ІІ. ДУХ. ІІІ. ОТОЧЕННЯ.** Тому, що будь-яка людина – це істота водночас і «психічна», духовна. І – біологічна. А існуємо ми – у оточенні інших людей. І всі ці фактори на нас впливають. (Ви можете прочитати відразу всі три розділи – а можете вибрати один і розпочати із нього).

**І. ТІЛО**

1. Починати роботу над собою завжди потрібно – із тіла!Адже, недарма ще давні греки казали: «У здоровому тілі – здоровий дух».

Суттєве зауваження. Підсилювати тривогу можуть хвороби щитовидної залози, серця, нирок, шлунка та інших внутрішніх органів. Своєчасно проходьте медичні обстеження та дослухайтеся до порад лікарів стосовно поліпшення стану власного фізичного здоров'я. Прийом будь-яких препаратів узгоджуйте із лікарями. Подальші «загальні» рекомендації психолога розраховані на подолання стресу, виникнення якого пов'язано із впливом, у першу чергу, зовнішніх чинників.

2. Будемо вважати, що, прочитавши попередній абзац, ви проаналізували, чи не пов'язане погіршення вашого психічного стану із, наприклад, захворюванням шлунку. Зробили вірні висновки, змінили спосіб харчування (або, за порадою вашого лікаря, розпочали курс лікування) … Вітаю – тепер і справді можна дієво боротися зі стресом. Наш мозок – це, насправді, хімічна лабораторія. Через тривалий стрес порушується його біохімія. Як наслідок, розбалансовується робота всього організму. Щоб відновити нормальний порядок речей, мозку потрібні «будівельні речовини». У разі тривалого стресу, пийте вітаміни, обов'язково! Конкретні препарати має призначати лише ваш лікар! Тому зараз обмежуся лише «загальними» рекомендаціями. Насамперед, при стресі «вимиваються» С, Д, група В… І «далі – скрізь». Чим сильніший авітаміноз – тим вищий рівень тривожності, аж до панічних атак. Чим вище стрес - тим сильніша нестача вітамінів. Загалом, після сильного стресу тривожність може "тривати" - ще й через "вимивання" вітамінів з організму. А не з суто психологічних причин. Прийом вітамінів (і не тільки комплексу Mg-B6) допоможе суттєво знизити тривожність.

3. Коли йдеться про стрес, особисто я люблю проводити аналогію з поламаною ногою. Коли ламають ногу або сильно шкодять зв'язки, ніхто не намагається скакати на зламаній нозі: її беруть у гіпс, бинтують – і лікують.

Коли через стрес «ламається» психіка, ми, найчастіше, робимо вигляд, що у нас все ок. І намагаємося й надалі «стрибати» на зламаній психіці – жити так, «ніби нічого не трапилося». Навіть робоче навантаження не змінюємо. Але це має цілком передбачувані наслідки. Не скачіть! Гіпс для психіки (поки не одужає) – це, як мінімум, заспокійливі чаї чи заспокійливий аптечний збір. (Що стоується прийому навіть безрецептурних заспокійливих препаратів – краще порадитися із медиками). На багатьох, добре діє і ароматерапія.

4. При стресі обов'язково треба багато гуляти на свіжому повітрі. Інакше кажучи: потрібний кисень – для мозку. І бажані – посильні фізичні навантаження. (Спорт, наприклад. Просто багато гуляти – теж добре). А от кількість зовнішніх подразників краще мінімізувати. Емоції – мінімізувати.

Хоча, якщо хочеться бути в юрбі людей – можна побути і в юрбі людей. Треба слухати і робити, що підказує інтуїція, «тіло», це – головне. Хочеться спати – спіть. Хочеться кричати - кричите, не тримайте в собі! (До речі, Джон Леннон знімав стрес «терапією первісним криком») Хочеться плакати – плачте, не тримайте в собі!

Емоції взагалі не варто тримати в собі, наскільки це можливо.

5. Налагодьте режим дня. Сон – це взагалі святе! І не забувайте про водні процедури перед сном. Ваше тіло дуже любить, коли його люблять та пестять. Вважається, до речі, що ванни із морською сіллю добре впливають на стан психіки. (Але зловживати ними не слід: робити кожного дня – це забагато, краще обмежитися 1- максимум, 2 разами на тиждень).

…Здається, зараз ми добре забезпечили потреби власного тіла. Тож, поговоримо, нарешті, про «чисту» психіку.

**ІІ. ДУХ**

Коли "зовнішня" ситуація здається нестерпною, на думку гештальт-терапевтів та психологів напрямку когнітивно-поведінкової терапії, нас всіх рятує проста модель поведінки. (І мій власний досвід підтверджує дієвість цього підходу).

1. Не рефлексуйте. Взагалі! Намагайтеся жити «тут і зараз». Концентруйтеся на поточному моменті, бажано – взагалі на візуальних образах, звуках, тактильних відчуттях – на всьому, окрім «слів» і думок (за вирахуванням найнеобхідніших у побуті). Про ставлення до абстрактних думок та думок про минуле/майбутнє краще собі говорити: «Я подумаю про це завтра». Як Скарлет О'Хара.

2. Щоб запобігти рефлексії, треба зупиняти внутрішній діалог. Думки – виснажують. А коли ти у сильному стресі, вони ще й норовлять повторюватися по колу. Науковою мовою, це зветься «румінацією». (До речі: навички «зупинки діалогу» та знаходження у стані «тут і зараз» розвиває популярний зараз напрям психотерапії "майндфулнес"). Щоразу, коли розпочинається «нашестя помислів» (я це так собі називаю, за назвою відомої православної молитви), треба переключати увагу. Перемикати увагу можна у будь-який зручний для вас способом. А найдієвіше – це комбінувати різні способи/прийоми:

1) Моліться (мені особисто допомагають Отче Наш, Богородиця та Ісусова молитва, псалми 26, 50, 90, церковнослов'янською). Або ж можна читати мантру, яка подобається. Та хоч таблицю множення/повне значення числа Пі, чи вірші Тараса Шевченка/Данте/etc. Але краще, все ж таки, брати короткий релігійний текст, який має для вас сакральну цінність і є осмисленим. Головне – це концентруватися на змісті слів молитви/мантри/поеми Шевченка, які ви проговорюєте подумки чи навіть вголос. Якщо висловлюватися образно, ваші думки «кричать» - ви, натомість, твердо, подумки, декламуйте «свій» текст, і намагайтеся не прислухатися до галасу інших думок. Поступово «нашестя» вщухне – на це потрібен тільки час.

3. Разом із зупинкою внутрішнього діалогу (точніше, паралельно, не обов'язково – в один і той самий час), обов'язково треба робити дихальні вправи і вправи на концентрацію уваги.

Вправи на концентрацію уваги: знайти в кімнаті всі об'єкти зеленого червоного синього кольору. Або: знайти очима 5 круглих - 5 зелених - 5

великих предметів. Або: побачити і назвати «про себе» 5 різних предметів у кімнаті – помацати 5 різних на дотик предметів та описати свої відчуття – вслухатися та нарахувати 5 різних типів звуків навколо себе – 5 різних запахів, тощо. Практики можна вигадувати самостійно, або не ускладнювати – а просто вдумливо рахувати предмети навколо, водночас їх описуючи. До додаткових практик «на концентрацію уваги», власне, можна віднести й індійські мудри (вони, якщо вірити самим індусам, також виконують захисні функції), перебір чіток при молитві тощо.

Дихальних вправ теж існує безліч. Нейрофізіологи кажуть, що сутність у них – спільна: завдяки глибокому вдиху та подальшій затримці дихання мозок краще насичується киснем. Адже, під час тривоги кисню потрібно більше за нормальний стан.

Дуже гарна – і дуже проста - вправа «Квітка – свічка» поєднує і дихання, і концентрацію уваги. Робіть глибокий вдих через ніс, візуалізуючи, що вдихаєте запах прекрасної квітки. - Затримуйте дихання, ніби насолоджуєтесь запахом. - Видихайте ротом, так, ніби задуваєте свічку, що знаходиться на відстані сантиметрів за 25-50 від вас, як свічку на іменинному торті. Повторюйте цю вправу кілька разів. Водночас, можна візуалізувати, що дихаєте ви – кожною клітиною тіла, «усією шкірою», при цьому вдихаєте – добру, позитивну, світлу енергію, яка з кровотоком розтікається по всьому вашому тілу і приносить здоров'я та сили. А видихаєте - погану, чорну енергію, і вона йде вниз, глибоко під землю, не зачіпаючи людей і тварин (зрештою, усі вправи можна і навіть потрібно коригувати "під себе").

Метод, коли під час виконання вправ ви щось конкретне уявляєте, називається «візуалізацією». І також використовується у майндфулнесс.

Зараз - розповім вам свою улюблену вправу. Магічну (так-так!). Адже, це – одна з вправ індійських йогів. Проте, вона працює, навіть якщо ви не вірите в жодну езотерику. Перевірено! А якщо ще й візуалізувати... Саму інструкцію я для вас скопіюю.

«Вправи та тренінги 1. Набір енергії. Ця вправа - найпростіша та дієва. Людина стоїть або сидить, при цьому руки та ноги не перехрещуються. Правою рукою затискається права ніздря. Через ліву ніздрю робиться повільний вдих, максимальний за тривалістю. Потім затримується дихання на 5 -10 секунд - і плавний, повільний видих. Ця вправа допомагає у наборі енергії, особливо коли складніші вправи зробити неможливо, а втома досить сильна. ЇЇ добре робити вранці, особливо, перед відкритим вікном. Вона не тільки дає заряд енергії на весь день, а ще є однією з вправ на ущільнення та збільшення біополя людини. Також можливе застосування цієї вправи протягом дня, якщо відчуваються втома та необхідність в енергетичному підживленні після складного пацієнта або великої витрати енергії».

Уявляйте, що при видиху ви видихаєте негативну «ци», все погане. І ваше тіло від неї (від негативу, включаючи негативні емоції) очищається. Негативну енергію можна візуалізувати як чорне світло. При вдиху – ви вдихаєте біле світло, гарну «ци», позитивну енергію. Візуалізуйте, що дихайте всім тілом, «шкірою», не лише носом. І як світла, цілюща, гармонізуюча, така, що надає сил «ци», енергія, заповнює ваше тіло, як посудину: кожен капіляр, кожну клітину.

Повторюся. Будь-які вправи краще модифікувати під себе. Інакше кажучи, виконуйте – так, як вам підказує тіло, як здається правильніше для себе особисто – вам.

4. Інші дієві техніки. Дуже дієвим вважається протокол «Метелик». Спробуйте обов’язково! (Відеоінструкцію, як робити цю вправу – дивіться за посиланням. До речі, відеоролик «Краще знати, як впоратись зі стресовим навантаженням за допомогою вправ. Метелик» створено в межах інформаційної кампанії «Краще знати про», що організована ПРООН у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Європейського Союзу:

https://www.youtube.com/watch?v=vyr_tiF1G1I

При стресі добре допомагають різні техніки «простукування». Окрім уже згаданого «Метелика», подивіться, що, наприклад, пропонує українська кризова психологиня Ксеня Карачун. (Мені самій дуже подобаються її відео, тому – рекомендую):

https://www.youtube.com/watch?v=aROS6PFykOM

Також у процесі відновлення варто практикувати ДПДГ. Ось – лаконічно, про цей доказовий (тобто, такий, дієвість якого доведено науково) метод пишуть німці:

https://www.psychosomatik.com/ua/%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-treatments/%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%B8-therapies/%D0%B4%D0%BF%D0%B4%D0%B3-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1% 81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-emdr-therapy-method/

За посиланням – про метод розповідає українська психологиня Ольга Колеснікова-Чмель:

https://www.facebook.com/psyholog.kolesnikova.chmel/videos/%D1%8F%D0%BA-emdr-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF% D1%96%D1%8F-%D0%B4%D0%BF%D0%B4%D0%B3-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%8E%D1%94- %D0%B7-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%BE% D1%8E-%D1%82%D0%B0-%D1%87%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B1%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%94%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA% D0%B5-

%D0%B7%D1%86%D1%96%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-/863234717420480/?locale=ms_MY

Техніку ДПДГ можна об'єднувати з «Метеликом». Як правильно це робити, у прямому ефірі (у записі) вчить вже знайома вам вітчизняна психологиня Ксеня Карачун:

https://www.youtube.com/watch?v=DelMvEhLw8M

5. Ну і, нарешті. Коли/якщо зможете зосереджуватися - медитуйте. (Якщо це не викликає у вас почуття тривоги, відторгнення. У стані гострого стресу медитувати не рекомендується: можна, тільки якщо ви давно практикуєте медитацію). За посиланням – добрі робочі відео чакрових медитацій. Медитувати з ними треба, концентруючись на відчуттях на конкретній чакрі. Краще робити весь цикл, послідовно, починаючи з муладхари. Але можна – за відчуттями (якщо хочеться опрацювати іншу чакру – беріть її):

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_g-_POec5u_17smpX8hGoEFihc49thn5

6. Не можна – лаяти себе, змушувати працювати у звичному темпі (якщо сил немає). Ставтеся до себе, як ставилися би до дитини, що захворіла: з любов'ю, співчуттям, розумінням. Але й не потурайте собі явно на шкоду зовсім у всьому. Помічайте свої здобутки, аж до найдрібніших (піднялася і вмилася, наприклад, це – досягнення). І хваліть себе!

(Можна розмовляти з «внутрішньою дитиною». Можливо, спробуйте – якщо не відчуваєте внутрішнього опору – техніку «порожнього стільця» - одну з базових у гештальт-терапії. Ознайомитися з нею пропоную самостійно. Але якщо вам це важко, не варто. Зараз головне – спокій і запустити процес відновлення. А не «техніки») .

7. Вийти з найжахливіших станів допомагає – «сенс життя»: розуміння, заради чого я борюся? Сенс – це або віра в Бога. Або бажання допомагати людям, нести у світ щось позитивне, «розумне, добре, вічне» (тобто, нести

знання, чи створювати «нові сенси» за допомогою творчості, або ж буквально – допомагати людям). Або – в ідеалі, сенс життя – це і те, й інше. Аби знайти «свій» сенс буття, коли картина світу розпалася, треба шукати опору – у собі. Десь у глибині ваших спогадів обов'язково є така картинка з вашого минулого, яка стане вашою «архімедівською точкою опори». Це спогад, коли ви були абсолютно щасливі, і ваше щастя залежало лише від вас, ви самі були його «автором», без втручання сторонніх (або всупереч їм). Для себе, таку точку опори я називаю «Внутрішній острів». Особисто я, після довгого самоаналізу, згадала, як в молоді роки рано-вранці їздила, на одному з перших тролейбусів, ще порожніх, до улюбленої школи, куди вступила сама, за конкурсом.

Примітка. Тут є нюанс у розумінні. Справжній «сенс» - те, що ти робиш «для себе». Заради себе. «Сіяти розумне, добре, вічне» заради блага сторонніх людей – це «рятівництво». Можна скільки завгодно говорити собі, наприклад, що «я живу заради того, аби робити інших людей щасливими». Але підсвідомість знатиме, що ви обманюєте себе і, як результат, змушуєте себе робити речі, вам чужі. Ваша підсвідомість у такому разі продовжить надсилати вам сигнали тривоги.

**ІІІ. ОТОЧЕННЯ**

1. Робота та спілкування з доброзичливо до вас налаштованими людьми – допомагають. Тож, у «важкі часи» завжди намагайтеся спілкуватися із сторонніми людьми. І пам'ятайте: навіть якщо здається, що це не так, навколо вас багато нормальних людей, в принципі, готових вам допомогти. Ви - не на самоті, не одна/одинак! Просто кожен зайнятий своїми справами. Кожна людина сприймає світ через призму свого досвіду, «міряє по собі» (і впевнена, що інші люди бачать світ так само, як вона сама; а це не так). І не кожний/-на навіть добрий/-ра ваш/-а знайомий/знайома здогадується, що вам потрібна допомога. Загалом, якщо вам щось треба, краще говорити про це прямим текстом. По тому, як реагують люди, ви, як наслідок, краще зрозумієте ціну кожному. (Додатковий бонус!) І, швидше за все, не лише розчаруєтеся в окремих людях. Але й зробите несподівані приємні відкриття щодо інших.

**ЗАМІСТЬ ВИСНОВКУ:**

Важкі періоди у житті – обов'язково закінчуються. І тоді – починається посттравматичне зростання. (Художник Йозеф Бойс став «тим самим» всесвітньо відомим Бойсом саме опісля виходу з клінічної депресії). Все, що потрібно в процесі виживання у тяжкий період – це терпіння. Шлях наверх з самого «дна» дорівнює початку здобуття своєї самості, початку відновлення своєї цілісності: зрозуміти, у чому справжній сенс твого життя? І дозволити собі його, дозволити собі бути собою. Про це ми говорили вище.

Бажаю вам терпіння та – хай щастить! Ви - це цілком очевидно, коли дивишся з боку, - завжди справляєтеся з будь-якою складною ситуацією. Тож і зараз – впораєтеся.

(Якщо мій досвід, про який я тут написала, у чомусь вам знадобиться, я буду дуже рада).

**ДОДАТОК N**

## Проективна методика «Кактус»

Автор методики – Панфілова М. А. (Текст цитується по: URL: https://dytpsyholog.com/2015/03/15/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%81/ )

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності.

Процедура. При проведенні діагностики видається аркуш паперу форматом А4, простий олівець, кольорові олівці. Після того, як людина намалювала малюнок, їй задають питання, відповіді які допоможуть уточнити інтерпретацію.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюйте кактус – таким, яким ви його собі уявляєте».

Запитання:

1. Цей кактус домашній або дикий?

2. Цей кактус сильно колеться? Його можна помацати?

3. Кактусу подобатися, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?

4. Кактус росте один або з якоюсь рослиною по сусідству? Якщо зростає з сусідом, яка це рослина?

5. Коли кактус підросте, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ “КАКТУС”

Агресивність – наявність голок, особливо їх велика кількість. Сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного голки відображають високий ступінь агресивності.

Імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск.

Егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований в центрі листа.

Невпевненість у собі, залежність – маленький малюнок, розташований внизу аркуша.

Демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм.

Скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса. Наявність западин і вгинань свідчить про скритність, такий малюк говорить куди менше, ніж знає.

Оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Тривога – переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями.

Жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів.

Якщо кактус має опуклості – значить, дитина відкрита і простодушна.

Екстравертованість – наявність на малюнку інших кактусів або квітів.

Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса.

Відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності – зображення дикоростучого, пустельного кактусу.

Чим яскравіший кактус – тим більш життєрадісним є досліджуваний. Якщо ж він похмурий і в малюнку переважають темні тони – значить, необхідно якщо не бити на сполох, то хоча б дізнатися причину.

Розміщення на аркуші. Малюнок у центрі означає нормальний рівень самооцінки, відсутність незадоволеності своїм становищем і якихось особливих домагань. Чим сильніше малюнок зрушується вгору, тим вища самооцінка, і відповідно, чим нижче малюнок – тим менше впевненості в собі. Зрушення вліво означає – присутність в характері рис інтроверта, вправо – схильність до екстраверсії. Розмір кактуса також має значення, чим крупніший

малюнок, тим більш вираженим є прагнення до лідерства, наполягання на своїй думці як єдиній вірній.

Характеристика ліній і сили натиску на олівець. Тут слід зазначити, що чим сильніший натиск на олівець, уривчастість ліній, використання внутрішнього штрихування, тим більше автор малюнку схильний до імпульсивності, тривожності, пригніченості настрою. Більш тонкі лінії, певна «легкість» натиску, вільність ліній в малюнку, присутність елементів, що додають кактусу привабливість, позитив, що викликають симпатію говорять про більш поступливий, м'який характер особистості, почуття гумору, позитивний настрій, відкритість. Наявність зигзагів, різких виступів розглядається як замкнутість, обережність. Необхідно звернути увагу безпосередньо на форму кактуса. Хитромудра, химерна і вітіювата форма говорить про демонстративність.

Домашній або дикоростучий? Подивіться як росте кактус. Якщо він намальований у квітковому горщику, то це інтерпретується як бажання домашнього затишку, прагнення до створення сім'ї, орієнтування на будинок, сімейне вогнище. Відповідно дикий, неокультурений, намальований в пустелі кактус уособлює собою самотність усвідомлено вибрану або вимушену. Якщо кактус «росте» на малюнку «з нізвідки», тобто відсутня навіть найменша основа – значить і в реальності немає опори у вигляді домашнього затишку, людина, можливо, не планує створення сім'ї або має будь-які труднощі, проблеми з близькими людьми і підсвідомо відчуває неприйняття, відторгнення, брак домашньої захищеності.

Наявність голок (один з найважливіших елементів). В реальності кактуси в залежності від видів можуть мати довгі, гострі і рідкісні голки; більш короткі і часті; дуже короткі, які практично не колються. На цьому і будується трактування малюнку. Чим довше, більше за кількістю і гостріші голки, тим вороже, агресивніше в спілкуванні характер автора «кактусу». Але в той же час голки можуть розглядатися як певного роду захист від навколишнього середовища, необхідний для збереження цілісності

особистості. Все залежить від того наскільки голкам приділена увага, чи зроблений акцент на них за допомогою штрихування, сильного натиску або інших елементів.

Наявність «діток» на кактусі. Є думка, що «дітки» на кактусі позначають насправді дітей, або вже наявних, або планованих в майбутньому. Найчастіше «дітки» зустрічаються на «одомашнених» кактусах, що вже означає прагнення до створення сім'ї.

Присутність додаткових елементів. Це можуть бути написи, підписи під малюнками, пояснення, а також інші тварини, рослини і т.д. Ці додаткові елементи мають важливе значення для характеристики малюнка в цілому, вони дають можливість тлумачити його більш повно і точно.

Звичайно, дані ознаки не можна вважати єдино вірними: на уявлення про кактус можуть вплинути побачені раніше малюнки в книжках і телевізійні передачі. У будь-якому випадку, не бійтеся задавати навідні запитання, чому кактус вийшов саме таким, а не яким-небудь іншим.