МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи ПСМЗ-24-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **І.С.Сирко**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **Т.А. Ткачук**
підпис наукового керівника д-р, психол. наук. професор

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д-р, психол. наук, професор.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» 12 2025 р. №6

Завідувач кафедри

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

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 14 09.02.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____
_____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 5 A 12.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. Масюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:
_____ Львківна О.А.
(підпис) (ініціали, ПІБ)
_____ Шкарук Т.А.
(підпис) (ініціали, ПІБ)
_____ Коваленко І.Е
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, 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

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Сирко Ірини Сергіївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період**

Затверджена наказом ректора від 25.11.2024 № 1761
Затверджена наказом ректора нова редакція від 07.05.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 19.01.2026

Цільова установка полягає в теоретичному аналізі та емпіричному вивчення особливостей подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період та розробці програми ефективної стрес-долаючої поведінки з метою навчання жінок конструктивним методам копінгу.

Об'єктом дослідження є: складні життєві ситуації.

Предмет дослідження: особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період

Дослідження здійснювалося на базі громадської організації – клубу «Жінки

за майбутнє», м. Малин. Загальна вибірка склала 50 осіб. Віковий розподіл досліджуваних від 21 до 40 років.

Вихідні дані до роботи: аналіз наукових підходів до вивчення проблеми подолання складних життєвих ситуацій; результати власного емпіричного дослідження (анкетування засобом стандартизованих самозвітів, статистична обробка даних).

Перелік графічного матеріалу: загальний обсяг роботи становить 66 сторінок, містить 6 таблиць та 3 рисунки.

Зміст кваліфікаційної роботи: магістерська роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних літературних джерел і додатків. У першому розділі подано теоретичні аспекти дослідження проблеми подолання складних життєвих ситуацій; другий розділ присвячено вивченню особливостей подолання складних життєвих ситуацій жінками (копінг-стратегій); у третьому розділі обгрунтовано та презентовано программу розвитку ефективних копінг-стратегій.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2024
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Т.А. Ткачук
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ І.С. Сирко

АНОТАЦІЯ

Особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період

Магістерська робота присвячена дослідженню особливостям подолання жінками складних життєвих ситуацій, що носять тривалий стресогенний характер та супроводжуються високим рівнем психологічного навантаження. Актуальність дослідження пов'язана з тим, що неефективність копінг-стратегій, які є засобом подолання складних життєвих ситуацій жінками призводить до зниження їх соціального та психологічного благополуччя, іноді навіть до виникнення психічних й соматичних захворювань та руйнування середовища соціального проживання.

У роботі здійснено теоретичний аналіз основних наукових підходів до розуміння дефініції «складна життєва ситуація» та особливостей її подолання засобами копінгу. Емпірично вивчено психологічні особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період, що дозволило виявити найбільш розповсюджені копінг-стратегії, за допомогою яких жінки долають складні життєві ситуації у воєнний період.

На основі отриманих результатів розроблено та апробовано тренінгова програма формування адаптивних копінг-стратегій, що скаладалась з курсу міні-лекцій, психокорекційних занять та рефлексій.

Наукова новизна роботи полягає в поглибленні уявлень про особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період. Практична значимість роботи полягає у застосуванні на практиці розробленої програми ефективної стрес-долаючої поведінки з метою навчання жінок конструктивним методам копінгу. Матеріали можуть бути корисними для роботи практичних психологів, проведення стабалізаційних груп та груп підтримки, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів.

Ключові слова: копінг-стратегія, копінг-стилі, стрес, життєстійкість, психологічні захисти, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Features of Coping with Difficult Life Situations by Women During the Wartime Period

The master's thesis is devoted to the study of the features of women's coping with difficult life situations that are characterized by prolonged stressogenic effects and are accompanied by a high level of psychological burden. The relevance of the study is determined by the fact that ineffective coping strategies, as means of overcoming difficult life situations, lead to a decrease in women's social and psychological well-being and, in some cases, to the development of mental and psychosomatic disorders, as well as to the disruption of their social living environment.

The paper presents a theoretical analysis of the main scientific approaches to understanding the features of coping with difficult life situations. The psychological characteristics of women's coping with difficult life situations during the wartime period were empirically investigated using psychodiagnostic methods, which made it possible to identify the most common coping strategies employed by women to overcome difficult life situations under wartime conditions.

Based on the obtained results, a training program aimed at the formation of adaptive coping strategies was developed and tested. The program consisted of a course of mini-lectures, psychocorrective sessions, and reflective activities.

The scientific novelty of the study lies in deepening the understanding of the features of women's coping with difficult life situations during the wartime period. The practical significance of the research consists in the application of the developed program of effective stress-coping behavior to train women in constructive coping methods. The materials of the study can be useful for practicing psychologists working with women, for conducting stabilization and support groups, as well as for educators in the professional training of future psychologists in order to deepen psychological knowledge regarding coping features.

Keywords: coping strategy, coping styles, stress, resilience, psychological defenses, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

1.1. Складна життєва ситуація в координатах сучасної психологічної науки ……..12

1.2. Копінг-поведінка як засіб подолання складних життєвих ситуацій …….16

Висновки до першого розділу ……....

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ЖІНКАМИ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

2.1. Опис процедури та методик дослідження ……

2.2. Дискусія результатів дослідження ……

Висновки до другого розділу ……

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

3.1. Теоретико-методологічне обгрунтування шляхів формування та розвитку адаптивної копінг-поведінки…… 41

3.2. Програма розвитку адаптивного копінгу … ……... 46

Висновки до третього розділу ……55

ВИСНОВКИ ……57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……63

ДОДАТКИ ……66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині у суспільстві відбуваються динамічні зміни, які призводять до складних економічних, соціальних, психологічних ситуацій. Актуальною вимогою нашого часу є вивчення важких життєвих ситуацій. У суспільстві відбуваються динамічні зміни, які призводять до складних економічних, соціальних, психологічних ситуацій. Актуальною вимогою нашого часу є вивчення важких життєвих ситуацій.

Проблеми адаптації нерозривно пов'язані з дослідженням стресу, психологічної напруги людей в екстремальних умовах: за кліматичних катастроф, соціально-економічних, політичних, військових потрясінь, а також при особистих трагедіях. Зміна умов існування людей веде до зміни їх поведінки, вибору тієї чи іншої стратегії дій (поведінковий підхід у теорії адаптації). Одним з таких механізмів є копінг-поведінка, тобто здатність людини вибирати ту чи іншу стратегію поведінки в екстремальній ситуації (копінг-стратегію), що дозволяє: а) адаптивно реагувати на ситуацію, що оцінюється суб'єктом як стресова; 2) пристосовуватися до впливу зовнішнього середовища; 3) підтримувати добробут суб'єкта на рівні його фізіологічного, психологічного та соціального функціонування; 4) вибирати стратегію поведінки, що носить усвідомлений характер, та її реалізація є цілеспрямованою.

Відсутність копінг-стратегії в узагальненому вигляді призводить в цілому до зниження соціального та психологічного благополуччя особистості, а іноді свідчить про вкрай деструктивну відповідь (через завершення життєвого циклу, психічних та інших захворювань, руйнування середовища соціального проживання тощо).

Об'єктом дослідження є: подолання складних життєвих ситуацій жінками

Предмет дослідження: особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми складних життєвих ситуацій особистості та їх подолання.

2. Спланувати емпіричне дослідження та встановити особливості подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період.

3. Провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження особливостей подолання складних життєвих ситуацій жінками у воєнний період.

4. Розробити програму ефективної стрес-долаючої поведінки з метою навчання жінок конструктивним методам копінгу.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту та предмету дослідження ***методів*:**

а) *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем дослідження;

б) *емпіричні* – спостереження, психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний комплекс психодіагностичних методик: 1) *«Подолання складних життєвих ситуацій»* (SVF120) (В. Янке и Г. Эрдман в адаптації Н.Водопьянової); 2) Опитувальник SACS (авт. С.Хобфолл); 3) тест – опитувальник задоволеності життям (Diener et al., 1985).

в) *статистичні* методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів (кореляційний (коефіцієнт кореляції r-Пірсона) з наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалися на базі пакету статистичних програм SPSSv.17.0 for Windows.

Теоретична значущість. Дослідження систематизує та доповнює існуючі теоретичні підходи до розуміння подолання складних життєвих ситуацій. Результати дослідження можуть бути використані для подальших теоретичних

розробок у галузі психології копінг-поведінку.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що запропоновані рекомендації та розроблена програма формування та розвитку адаптивної копінг-поведінки може бути використаною практичними психологами, викладачами у процесі фахової підготовки майбутніх психологів з метою поглиблення психологічних знань щодо особливостей копінгу.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі громадської організації – клубу «Жінки за майбутнє», м. Малин. Загальна вибірка склала 50 осіб. Віковий розподіл досліджуваних від 21 до 40 років.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження обговорювалися протягом навчального року на засіданнях кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін, на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» (м. Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року), а також були опубліковані у двох фахових публікаціях.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та 2 додатків. Основний зміст роботи викладений на 57 сторінках комп’ютерного набору, містить 6 таблиць та 3 рисунки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 66 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

1.1. Складна життєва ситуація в координатах сучасної психологічної науки

Життєва ситуація є сукупністю значущих для людини подій і пов'язаних з ними потреб, цінностей і уявлень, які впливають на її поведінку і світогляд у тій чи іншій період життя [21].

Життєві ситуації бувають двох типів: усталені (нормальні) та складні (проблемні). Проблемною вважається ситуація, коли порушується впорядкованість перебігу життя людини внаслідок чого вона виявляється нездатною вирішити ту чи іншу проблему, використовуючи звичні способи та схеми поведінки. При цьому життєві проблеми можуть виникнути у результаті власних дій індивіда або під впливом довкілля [7].

Існує низка ознак, яка вказують на те, що з’явилася складна ситуація, а саме: неадекватність алгоритмів звичної соціальної поведінки; порушення поточної соціальної діяльності; невизначеність перспектив розвитку подій; виникнення нової системи вимог до суб'єкта; виникнення у людини стресових станів [12].

Складна життєва ситуація, на думку вчених, являє собою ситуацію соціальної нестабільності, яку можна охарактеризувати як кризову, стресогенну, переломну, екстремальну, невизначену та критичну [5].

Виникнення складної життєвої ситуації передбачає взаємодію декількох факторів: поведінкового, когнітивного, вітального, екзистенційного, імовірнісно-прогностичного.

Структуру складної життєвої ситуації утворюють компоненти, які пов'язані з нею подіями, а саме: діяльність, що здійснюється в даній ситуації; тимчасові та

просторові аспекти; переживання та інтерпретація індивідом цієї життєвої ситуації. При аналізі складної ситуації у житті важливо взяти до уваги об'єктивні чинники, які виникли під впливом зовнішніх обставин, впливом соціального середовища та найближчого оточення; суб'єктивні чинники, які вказують на сприйняття труднощів, пов'язаних із соціально-психологічними особливостями особистості. Наявність даних факторів створює об'єктивні та суб'єктивні проблеми та унеможливлює для людини задоволення власних потреб.

Складні життєві ситуації класифікуються на різних підставах: джерела виникнення, підстави, охоплення функцій життєдіяльності, наслідків, спроможності сім'ї самостійно впоратися з проблемами [4]. Класифікація ситуацій необхідна під час виборів методів роботи адресно, з урахуванням індивідуальних особливостей конкретної дитини [3].

При вивченні складної життєвої ситуації виникають труднощі, пов'язані не лише з різними трактуваннями поняття «ситуація», а також із використанням великої кількості понять, подібних до зазначеного. У психологічних працях зустрічаються такі поняття, як:

- ситуація соціальної нестабільності, якій притаманно зовнішній вплив на потребово-мотиваційну сферу, насамперед у вигляді феномена екзистенційної невизначеності;
- стресогенна ситуація, що розвивається відповідно до стадій перебігу стресу, що виникає у людини, що її проживає, за допомогою непередбачених і неконтрольованих подій;
- кризова ситуація, яка через неможливість реалізації мотивів, прагнень, ціннісних орієнтацій порушує функціонування людини і призводить до подвійних наслідків: зміна звичного соціального середовища та просторово-часових параметрів життя людини;
- критична ситуація, яка загалом може бути описана як «ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя

(мотивів, прагнень, цінностей та ін.) і включає чотири поняття: стрес, конфлікт, фрустрація і криза;

- невизначена ситуація, яка виникає як наслідок зовнішньої (надлишок або брак інформації) та внутрішньої (змісту суб'єктивного досвіду, характеристики пізнання, мотивація та операційна складова діяльності) невизначеності;
- переломна ситуація, що виникає в «переломні періоди життя людини» і вимагає від неї передбачення можливих життєвих складнощів, швидкого знаходження варіантів відповіді на них та створення особливих психологічних умов для досягнення душевної рівноваги;
- екстремальна ситуація, яка висуває особливі, унікальні вимоги до особистості через свою аномальність, а також може призвести до посттравматичних стресових розладів у разі, якщо ціннісно-смислова сфера особистості не буде перебудована у відповідність до ситуації [9].

Виділяються наступні різновиди ситуацій.

1.Стресова ситуація. Даний вид складної ситуації передбачає активацію супутньої та психофізіологічної стресової реакції.

2. Конфліктна ситуація. У разі такої ситуації відбувається прояв захисних психологічних реакцій людини.

3.Фруструюча ситуація. У разі її виникнення відбувається деорієнтація людини у плані когнітивної і поведінкової функцій, і навіть прояв двоїстих почуттів до тієї чи іншої ситуації.

4.Травматична ситуація. За такої ситуації виникає ризик виникнення посттравматичного стресового розладу.

5.Екстремальна ситуація. В даному випадку у людини відбувається екстремальна мобілізація сил та можливостей.

6. Надзвичайна ситуація. Її поява знаменує появу небезпечних для життя людини умов та її безпечного існування.

7. Напружена ситуація. У разі такої ситуації людина намагається позбутися чи навпаки посилити відчуття нервово-психічного напруження [15].

На думку В.А. Петровського у складній життєвій ситуації необхідно виділяти два аспекти: суб'єктивний та об'єктивний. При цьому важливо розуміти співвідношення суб'єктивної та об'єктивної оцінки ситуації [цит. за 5].

Суб'єктивний компонент є результатом когнітивної оцінки, яка відбувається у людини відповідно до її суб'єктивних критеріїв та особистісних смислів. Оцінюючи ситуацію, індивід категоризує ситуацію та визначає її труднощі. Визначаючи ситуацію як складну, індивід розуміє необхідність докладання зусиль, щоб її подолати та досягти значущої мети, що передбачає високі витрати внутрішніх ресурсів.

Об'єктивний компонент, на думку В.Петровського, визначається можливістю вирішити проблеми, що виникли, доступними способами і ресурсами, якими володіє індивід [цит. за 5].

На підставі виділення суб'єктивного та об'єктивного аспектів автори визначають важку життєву як ситуацію, яка потребує додаткових (порівняно з індивідуальним стандартом) зусиль, що адекватно відображається у свідомості суб'єкта. І саме при співвіднесенні суб'єктивного та об'єктивного критеріїв проявляються чотири типи сприйняття ситуацій, для яких характерна адекватна чи неадекватна (ілюзорна) оцінка проблеми ситуації.

На думку вчених, виокремлюється низка загальних критеріїв класифікації різноманітних способів, які людина може застосовувати для подолання труднощів, що виникли: спрямованість дій людини, інтенсивність подолання, адаптивність обраних копінгів та їх модальність (тобто психологічна сфера, з якою співвідносяться стратегії) [1, 4, 7].

Отже, *під життєвої ситуацією мається на увазі сукупність значущих для людини подій і пов'язаних з ними потреб, цінностей і уявлень, які впливають на її поведінку і світогляд у конкретний період життєвого циклу*.

1.2. Копінг-поведінка як засіб подолання складних життєвих ситуацій

Розв’язання складних життєвих ситуацій відбувається засобами (стратегіями) копінгу. У психологічної літературі представлені два принципово різні підходи до визначення даному феномену. Прихильники першого підходу розглядають копінг як широке поняття, що включає поряд з усвідомленими стратегіями, що перетворюють ситуацію, і механізми психологічного захисту. «У широкому значенні слово “coping” включає всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру — спроби опанувати чи пом'якшити, звикнути чи ухилитися від вимог проблемної ситуації» [цит. за 25].

Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг як динамічну взаємодію людини з ситуацією, як когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля, спрямовані на усунення зовнішніх або внутрішніх протиріч. У зарубіжних джерелах застосовуються поняття «активний копінг» (active coping), «перетворюючий копінг» (transformational coping), «регресивний копінг» (regressive coping), «копінг, спрямований на уникання» (avoidance coping) [34 - 35].

Представники другого підходу розрізняють опанування (подолання) стресу (coping) та захист (defense) як специфічні форми поведінки. Н. Хаан, що окреслила таке розмежування, пише, що копінг (coping mechanism) та захист (defense mechanism) ґрунтуються на ідентичних процесах, але мають протилежну спрямованість. Автор поділяє ці механізми за кількома параметрами. Зокрема, копінг пластичний та цілеспрямований, враховує особливості ситуації, захист ригідний та автоматизований; копінг включає процеси обмірковування, аналізу ситуації та високо диференційований, захисні механізми припускають більшу кількість неусвідомлюваних реакцій [31]. Сучасні вчені, які описують специфіку копінгу та захисних механізмів, виділяють такі критерії диференціації: усвідомленість, підконтрольність, адекватність сприйняття, ефективність подолання ситуації, спрямованість активності «всередину себе» або на ситуацію

(Г Вайлант, Р.М. Грановська, Б.Д. Карвасарський, И.М. Нікольська, О.Соколова, В.Ташликов). При цьому копінг характеризується як цілеспрямований, конструктивний та усвідомлений спосіб реагування. Наприклад, у визначенні Т.Крюкової «…копінг-поведінка є цілеспрямованою поведінкою і дозволяє людині впоратися зі стресом (складною життєвою ситуацією) адекватними особистісним особливостям та ситуації засобами через усвідомлені стратегії дій, які або адаптують до вимог ситуації, або допомагають трансформувати її». Активна зміна, вирішення ситуації веде до накопичення досвіду подолання і, зрештою, до особистісного зростання. Механізми захисту сприяють зменшенню емоційної напруги, тривоги, уможливлюють збереження гармонійності та врівноваженості структури особистості. Психологічною ціною такого внутрішнього подолання стресу є спотворена, сфальсифікована картина ситуації чи її ігнорування [цит. за 23].

Таким чином, можна констатувати відсутність єдиної позиції відносно того, чи розглядати захисні стратегії у складі копінгу. Проблема полягає в тому, що немає чіткої, однозначної відповідності захисту або копінгу основних ознак (усвідомленості, довільності, цілеспрямованості), якими здійснюється їх розподіл. Аналізуючи питання неоднозначності критеріїв для диференціації понять, Е.Соколова пише, що деякі захисні механізми "можуть наближатися до механізмів копінгу" щодо ефективності протидії стресу; більше того, у процесі психотерапії захисти можуть перетворюватися на «раціональні, конструктивні, принципово нові стратегії вирішення» важких життєвих ситуацій [цит. за 22].

У зарубіжній психології проблема диференціації спрямованих на перетворення ситуації та захисних стратегій частково вирішується за рахунок виділення копінг-стилів, на основі яких будуються класифікації копінгу. Так, у роботі Р. Лазаруса і С. Фолкман представлені 2 копінг-стиля: проблемно-орієнтований (дії, спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований (управління негативними почуттями, викликаними складною ситуацією) [34-35].

Дж.Вайсс з колегами описують первинний контроль (спроби «модифікувати» та впливати на стресову ситуацію), вторинний контроль (зусилля, спрямовані на покращення власного внутрішнього стану, настрої в існуючих умовах) та відмову від контролю (нездатність впоратися із ситуацією) [40]. А.Ебата і Р. Мус розрізняють два стилі - контактний (approach coping) та уникнення (avoidance coping) [29]. Контактний копінг включає когнітивні та поведінкові зусилля, які визначають концентрацію уваги та дій на стресовій ситуації, тоді як уникнення пов'язане з мінімізацією зосередження на проблемі. У такому розумінні копінг-стилі являють собою теоретично узагальнені способи подолання труднощів і часто включають групи стратегій. При цьому стратегії розглядаються як актуальні реакції особистості конкретну життєву ситуацію [28]. Наприклад, у класифікації дитячого копінгу Дж. Вайсса та його колег до первинного контролю належать проблемно-орієнтовані стратегії (плакати так, щоб втрутився дорослий), агресія (побити однолітка, який дражниться), уникнення стресової ситуації (триматися подалі від дітей, які кривдять). До стратегій вторинного контролю входять соціально-духовна підтримка (молитва), емоційно-орієнтований копінг (плач і агресія як емоційна розрядка), відволікання в інших видах діяльності, щоб не думати про скрутну ситуацію [40].

Поняття «стиль» в теорії копінгу застосовується і в іншому (більш традиційному) ключі: як індивідуальний, специфічний, характерний спосіб поведінки у різних ситуаціях. При цьому копінг-поведінка визначається як «відносно постійна схильність відповідати на стресову подію» (Billings, Moos) і розглядається як сформований протягом життя стиль людини (Лібін, Лібіна,), «особистісний процес» (Bolger). При такому підході важливим є дослідження диспозицій (coping dispositions), ресурсів подолання, які визначають стратегії поведінки особистості.

Розумінню копінгу як стильової якості певною мірою протистоїть підхід, у межах якого акцент робиться на аналізі характеристик цілісної ситуації. При

цьому наголошується, що ситуація включає і зовнішні, об'єктивні фактори, і суб'єктивні умови (інтерпретацію, переживання ситуації людиною) (Анціферова; Нартова-Бочавер). У такому ракурсі копінг розуміється як динамічний процес, що змінюється, тому що «саме ситуація багато в чому визначає логіку поведінки людини і міру відповідальності за результат її вчинку» [цит. за 25].

При психологічному аналізі параметрів ситуації, які переводять її в розряд важких, виділяються такі характеристики: інтенсивність (стресогенна сила впливу на організм людини); тривалість (стрессор може бути як «гострим», так і довготривалим); непідконтрольність події та неможливість впливати на обставини; високі вимоги до ресурсу адаптації (Lazarus, Folkman). Перелічені характеристики складної ситуації можна описати на двох рівнях: об'єктивному і суб'єктивному. Поняття суб'єктивної проблеми пов'язані з запровадженням параметра суб'єктивної оцінки події, що визначається насамперед значимістю ситуації для людини (Анциферова). Таким чином, при визначенні подолання ключовими є запитання а) про співвідношення понять подолання (копінгу) та психологічного захисту; б) про розуміння подолання (копінгу) як сталої характеристики особистості чи динамічного процесу. Останнє питання часто пов'язано з цілями дослідника: вивчити особистісні чи ситуаційні детермінанти копінгу.

Висновки до першого розділу

Під життєвої ситуацією мається на увазі сукупність значущих для людини подій і пов'язаних з ними потреб, цінностей і уявлень, які впливають на її поведінку і світогляд у конкретний період життєвого циклу.

Розв’язання складних життєвих ситуацій відбувається засобами (стратегіями) копінгу. У психологічної літературі представлені два принципово різні підходи до визначення даному феномену. Прихильники першого підходу

розглядають копінг як широке поняття, що включає поряд з усвідомленими стратегіями, що перетворюють ситуацію, і механізми психологічного захисту.

Представники другого підходу розрізняють опанування (подолання) стресу (coping) та захист (defense) як специфічні форми поведінки: копінг (coping mechanism) та захист (defense mechanism) ґрунтуються на ідентичних процесах, але мають протилежну спрямованість.

Основні положення розділу наведені в таких публікаціях:

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ЖІНКАМИ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

2.1. Опис процедури та методик дослідження

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale» (SACS) (Хобфолл, адапт. Н. Водоп'янова, О.Старченкова).

Досліджуваним пропонуються 54 твердження, які характеризують поведінку у напружених (стресових) ситуаціях. Вони повинні оцінити, як зазвичай дієють у даних випадках. Для цього на аркуші відповідей досліджувані поставити цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає їхнім діям у напружених ситуаціях. У бланку відповідей поруч із номером запитання потрібно було поставити бали, які відповідають їх оцінці тієї чи іншої ситуації: «ні, це зовсім не так» – 1 бал; "швидше ні, ніж так" - 2 бали; «важко відповісти – 3 бали; «скоріше так, ніж ні» – 4 бали; «так, цілком вірно – 5 балів (*позначені зворотні запитання (відповіді підраховуються у зворотньому порядку).

Таблиця 2.1.

Ключ до опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS)

Субшкала	Номера утверждений
1. Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2. Вступ у соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49

Продовження 2.1.

5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
6. Уникання	6, 15, 24, 33, 42,51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Обробка та інтерпретація результатів

Відповідно до «ключа» підраховується сума балів за кожним рядком, який відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей копінг-поведінки: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз результатів проводиться на підставі співставлення даних конкретної людини за кожною із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійній, віковій та ін.) групі. У результаті порівняння індивідуальних та середньо-групових показників робиться висновок про подібність або відмінності копінг-поведінки даного індивіда відносно досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей копінг-поведінки дані конкретного реципієнта може бути зіставлені з даними, поданими у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

№ п/п	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Міра вираженості копінг-моделей		
			низька	середня	висока
1.	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2.	Просоціальна	Вступ у соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
3.	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4.	Пасивна	Обережні дії	6-17	18-23	24-30
5.	Пряма	Імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6.	Пасивна	Уникання	6-12	13-17	18-30
7.	НеПряма	Маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8.	Асоціальна	Асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
9.	Асоціальна	Агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання стресів залежно від ступеня конструктивності стратегії, а також впливати на збереження здоров'я індивіда. Для визначення ступеня конструктивності стратегій копінг-поведінки обчислюється загальний індекс конструктивності (ІК). ІК = АП : ПА, де АП – сума показників субшкал «асертивні дії», «вступ до соціального контакту», «пошук соціальної підтримки»; ПА – сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії».

Таблиця 2.3.

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій копінг - поведінки (КСКП)

Значення ІК	*Міра конструктивності стратегій поведінки*
ІК<0,85	Низька конструктивність
ІК= 0,86 – 1,11	Середня конструктивність
ІК>1,1	Висока конструктивність

Конструктивна стратегія – «здорове» подолання (копінг) є просоціальним і активним. Активне подолання у сукупності із позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини Хобфолл і Лерман [33].

Тест – опитувальник «Подолання важких життєвих ситуацій» (SVF120) (авт. В. Янке, Г.Эрдман, адапт. Н. Водоп'янова).

Даний тест призначений для діагностика типових способів подолання стресових ситуацій. Досліджуваним пропонуються 120 запитань, на кожне з яких вони повинні виразити свою згоду/незгоду одним із варіантів відповіді «ніколи», «рідко», «часто», «дуже часто», «завжди».

Обробка. Аналіз результатів проводиться, з одного боку, за окремими шкалами (сума набраних балів), з іншого – за вторинними оцінками (встановлення загальної суми позитивних та негативних стратегій, а також оцінок, що належать до груп: Позитивний 1, Позитивний 2, Позитивний 3. Отримані результати вносяться до протоколу профілю. У разі, коли оцінки необхідно порівняти з оцінками інших осіб чи відповідної групи, корисно використовувати стандартизовані оцінки. Для стандартних оцінок може використовуватися протокол профілю стандартних оцінок. Це підходить і для подання результатів у порівнянні зі складеними самим користувачем групових

даних.

Шкали 1-10 стосуються дій, спрямованих на зменшення (зниження) стресу та принципово придатні для цього. Вони позначені коротко як «позитивні стратегії»

Шкали 13-18 стосуються шляхів подолання стресу, які можуть посилити стрес, коротко – «негативні стратегії».

Шкали 11 – «соціальна необхідність підтримки», 12 – «уникнення», 19 – «агресія», 20 – «прийом ліків» не можуть бути однозначно віднесені до однієї з цих категорій.

У той час як негативні стратегії в цілому відносно гомогенні, всередині позитивних стратегій диференціюються три діапазони.

Позитивний 1 – охоплює шкали 1-3, які стосуються когнітивних стратегій подолання стресу у сенсі зниження його значущості (захист),

Позитивний 2 - шкали 4-7, які показують тенденцію до відволікання від стресу, тобто звернення до позитивних ситуацій, станів, що виключають стрес;

Позитивний 3 – шкали 8-10, які стосуються дій щодо контролю стресової ситуації, викликаних нею власних реакцій та необхідного у цьому випадку приписування собі здібностей для його визначення.

Методика передбачає визначення домінуючих копінг-стратегій, а також співвідношення позитивних та негативних стратегій.

Таблиця 2.4.

Ключ і характеристика шкал (стратегій) опитувальника «Подолання важких життєвих ситуацій» (SVF120)

1	Зниження значення стресової ситуації	знижувати значення сили, тривалості або тяжкості стрес-напруги
2	Самосхвалення	приписування собі стресу, меншого за силою у порівнянні з іншими

Продовження таблиці 2.4.

3	Самовиправдання	підкреслювати відсутність особистої відповідальності
4	Відволікання	відмова від пов'язаної з стресами активності, відволікання від ситуації
5	Заміщення	звернення до позитивних ситуацій, до активності, робити собі щось приємне
6	Самоствердження	забезпечення собі успіху, визнання та самоствердження
7	Психом'язова релаксація	розслаблення повне або окремих частин тіла
8	Контроль над ситуацією	аналіз ситуації, планування і виконання дій по контролю (рішення проблеми)
9	Самоконтроль/ самовладання	контроль власних реакцій, поведінки, збереження самовладання
10	Позитивна самомотивація	приписування собі компетенції і спроможність контроля
11	пошук соціальної підтримки	пошук дискусій, соціальної підтримки та допомоги
12	антиципуюче уникання	мати намір запобігати подібним стресовим ситуаціям у майбутньому або уникати їх
13	втеча від стресової ситуації	покірлива тенденція уникнення напруженої ситуації
14	соціальна замкненість	усамітнення від інших
15	«заїжджена платівка»	невміння відволікатися подумки, постійно роздумуючи над ситуацією («ломати голову»)
16	безпомічність	почуття безпомічності, безнадійності, розчарування

Продовження таблиці 2.4.

17	жалість до себе	співчуття самому собі, заздрощі іншим
18	самозвинувачення	приписування причин напруги власним хибним діям, звинувачення себе у всьому, що відбувається
19	агресія	дратівливі, сердиті, агресивні реакції
20	прийом ліків	прийом психотропних засобів (ліки, алкоголь, тютюнопаління)

Тест "Шкала задоволеності життям" розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Satisfaction with Life Scale, SWLS із 5 пунктів [30].

SWLS призначений для вимірювання когнітивних суджень щодо задоволеності власним життям. Запитання тест – опитувальнику відкриті для інтерпретації, що робить його придатним для дорослих з різним досвідом.

Суб'єктивне благополуччя складається з двох основних компонентів: емоційного (афективного) та когнітивного. SWLS був розроблений для вимірювання останього компонента. Конвергентна валідність була встановлена завдяки високій кореляції з іншими показниками благополуччя, включаючи шкалу Фордайса та шкалу Джунна. SWLS має низьку кореляцію (.09) з показниками інтенсивності афекту, що свідчить про його надійність щодо афективних станів.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вищий рівень задоволеності життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

Опис методик дослідження дозволив скласти його операціональну модель, представлену у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Операціональна модель дослідження

№	Явище яке досліджується	Методика дослідження	Шкали методики
1.	Копінг-поведінка	Опитувальник «SACS» (С. Хобфол)	1. асертивні дії; 2. вступ у соціальний контакт; 3. пошук соціальної підтримки; 4. обережні дії; 5. імпульсивні дії; 6. уникання; 7. непрямі дії; 8. асоціальні дії; 9. агресивні дії.
		Тест – опитувальник «Подолання важких життєвих ситуацій» (SVF120) (В. Янке, Г.Эрдман)	1. зниження значення стресової ситуації; 2. самосхвалення; 3. самовиправдання; 4. відволікання; 5. заміщення; 6. самоствердження; 7. психом’язова релаксація; 8. контроль над ситуацією; 9. самоконтроль; 10. позитивна самомотивація; 11. пошук соціальної підтримки; 12. антиципуюче уникання;

			13. втеча від стресової ситуації; 14. соціальна замкненість; 15. «заїжджена платівка»; 16. безпомічність; 17. жалість до себе; 18. самозвинувачення; 19. агресія; 20. прийом ліків.
	Задоволеність життям	Тест “Шкала задоволеності життям” (SWLS)	Рівні задоволеності життям 30–35 дуже задоволений 25 - 29 задоволений 20 - 24 дещо задоволені 15 - 19 дещо незадоволені 10 - 14 незадоволений 5 - 9 вкрай незадоволені

2.2. Дискусія результатів дослідження

Аналіз результатів дослідження за методикою ***«Подолання важких життєвих ситуацій» (SVF120)*** (авт. В. Янке и Г.Эрдман, адапт. Н.Водоп’янова) дозволяє резюмувати, що домінуючою копінг-стратегією жінок виявилася стратегія с*амосхвалення*», тобто редукція стресу за рахунок зниження його значущості (38%). Це свідчить про те, що навіть в умовах війни у жінок присутні навички саморегуляції і управління емоціями, а також у наявності переконання, що у них значно менший рівень стресу у порінянні з іншими.

Більше третини досліджуваних жінок (34%) використовують копінг-стратегію «*зниження значення стресової ситуації*», що означає докладання певних когнітивних зусиль з метою диссоціювання від стресової ситуації та зменшення її значущості.

28 % жінок обирають позитивну копінг-стратегію «*самовиправдання*», що свідчить про спроби зняти особисту відповідальність у складній життєвій ситуацій, що виникла.

В цілому можна говорити про те, що досліджувані жінки у важких життєвих ситуаціях під час війни зберегли здатність спокійно і обдумано розв'язувати свої життєві проблеми, звертаючись за допомогою чи порадою до інших, самостійно аналізуючи ситуацію та приймаючі зважені рішення.

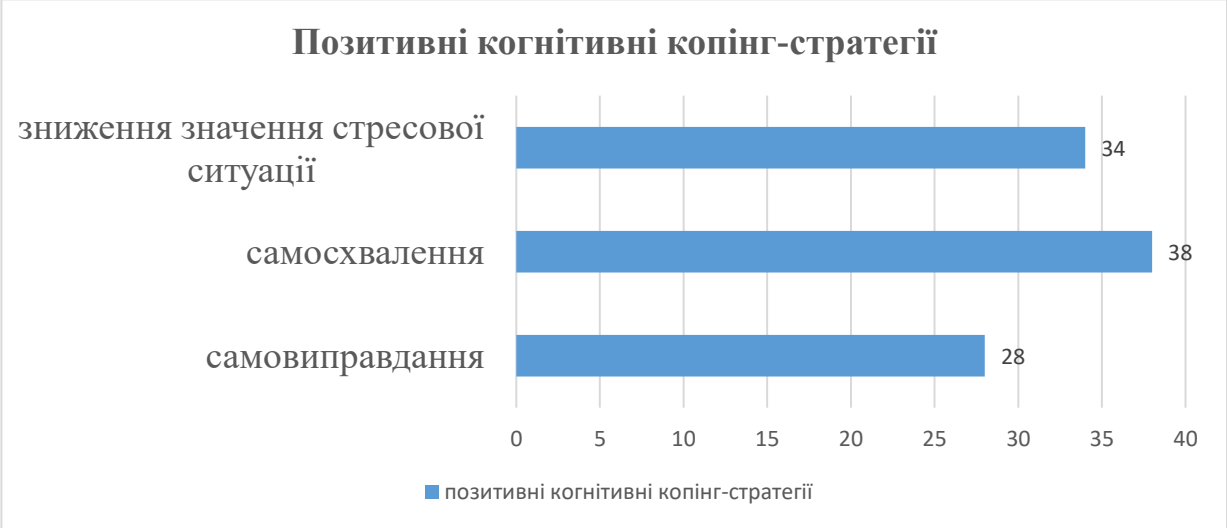


Рис. 2.1. Показники позитивних когнітивних копінг-стратегій жінок (%)

Група копінг-стратегій «***Позитивна переоцінка негативних подій***» (рис. 2.1) яскраво виражена порівняно з іншими копінгами. Це жінки, орієнтовані на переоцінку негативних подій у важких життєвих ситуаціях. Домінуючими стратегіями виявилися «Психом'язова релаксація» ($U = 0{,}068$, $p \leq 0{,}05$) и «Заміщення» ($U = 0{,}075$, $p \leq 0{,}05$). Ці показники свідчать про переважне обрання жінками методів релаксації (відпочинок, медитації) або, навпаки, активний спосіб життя (заняття спортом, хоббі), тобто ті методи, які добавляють їм приємні почуття.

51 % жінок у важких життєвих ситуаціях використовують позитивную копінг-стратегію «Самоствердження», забезпечуючи собі у такий спосіб успіх та визнання (U = 0,075, p ≤ 0,05).

45 % жінок вибирають позитивну копінг-стратегію «Відволікання», яка спрямована на зміну роду діяльності, заглиблення у хобі, подорожі або реалізацію своїх мрій (U = 0,072, p ≤ 0,05).

Таким чином, складні життєві ситуації жінки розв'язують шляхом зміни ставлення до них і труднощі, життєві проблеми сприймаються ними як один із щаблів саморозвитку. Позитивна переоцінка эфективна у важких життєвих ситуаціях, коли жінка не може контролювати результат або він неї самої нічого не залежить – наприклад, хвороба, обстріли, прильоти тощо. Їх спроби знайти щось хороше, позитивне навіть у ситуації загроз та викликів війни редуціює стрес.

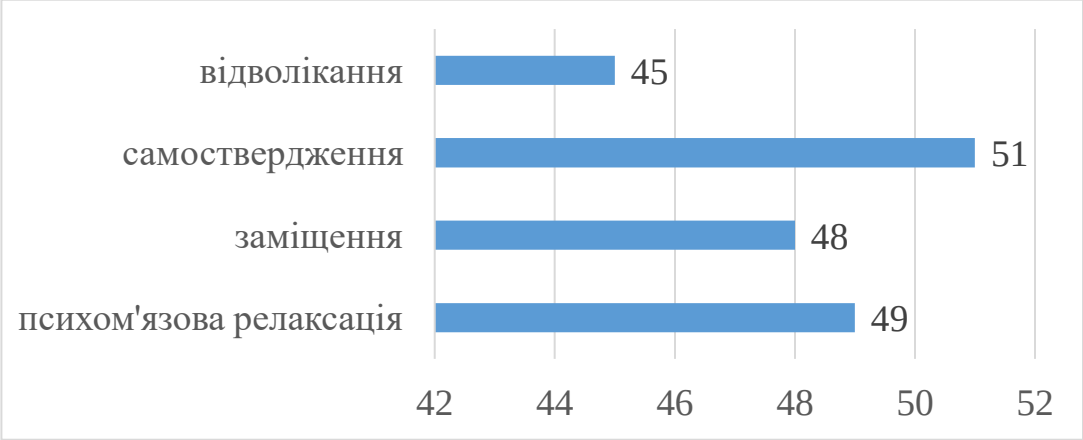


Рис. 2.2. Показники групи копінг-стратегій «Позитивна переоцінка негативних подій (%)

Отримані результати впевнено засвідчують, що жінки у важких життєвих ситуаціях прагнуть подавити свої емоційні пориви для того, щоб потім вдатися до розумних дій. Вони намагаються регулювати свої почуття та дії, що

призводить до більш осмисленого та дієвого усвідомлення проблем і труднощів, поступового вироблення інтелектуальних копінг-стратегій.

Також досліджувані здатні визнавати свою роль у виникненні проблеми, аналізувати власні помилки з метою недопущення їх повторення. Відповідальність дозволяє їм конструктивно вибудовувати стосунки з оточуючими.

Використання методики SACS дало змогу з сувати, що 38% жінок зазнають впливу стресу. Як з'ясувалося у результаті дослідження, жінки застосовують просоціальні, пасивні та активні стратегії копінгу. Аналіз отриманих даних виявив, що домінуючими моделями копінг-поведінки жінок виявилися пошук соціальної підтримки та обережні дії. Пошук соціальної підтримки міг бути детермінований різними цілями: вирішення проблем, отримання інформації, заспокоєння, відволікання. Крім того, до основних моделей копінгу, які обирають жінки відносяться асертивні, імпульсивні та агресивні дії. Вони великою мірою у напружених ситуаціях схильні вдаватися до пошуку додаткової інформації та емоційної підтримки з боку оточуючих, а також фокусуватися на емоціях.

За допомогою методики SACS було виявлено, що для подолання стресу за шкалою *пошуку соціальної підтримки* (просоціальна стратегія) жінки набрали 24 бали, що є високим показником. Ця стратегія передбачає спроби розв'язання проблеми за рахунок залучення соціальних (зовнішніх) ресурсів, пошуку емоційної, інформаційної та дієвої підтримки. Стратегія характеризується орієнтованістю на взаємодію з іншими людьми, очікуванням поради, уваги та співчуття.

Другою за вибором досліджуваних виявилася стратегія «*імпульсивні дії*» (пряма стратегія), оскільки значення за цією шкалою дорівнюють 20 балам, що є високим показником. Імпульсивні дії відбуваються без обмірковування, миттєво, під впливом афекту без боротьби мотивів. Нерідко вони короткочасні та зовсім невмотивовані. Показник за шкалою *уникнення* (пасивна стратегія) діагностовано

на рівні 16. Дана стратегія реалізується в уникненні рішучих дій, що вимагають великої напруженості та відповідальності за наслідки власних дій, у відкладанні вирішення проблеми, у прагненні дистанціюватися від конфліктної ситуації, у прагненні дистанціюватися від конфліктної ситуації, у роздумах про щось інше та відволіканні на інші види діяльності та заняття.

Асоціальні дії (асоціальна стратегія) знаходяться на низькому рівні у жінок (14 балів). Це є свідченням того, що їм не притаманно виходити за соціально прийнятні та допустими рамки й обмеження, не притаманні прояви егоцентризму, задоволення власних бажань, не зважаючи на інтереси інших людей та обставини.

Втім, за шкалою *агресивних дій* (асоціальна стратегія) у жінок діагностовано високий рівень (19 балів). Таку поведінку можна пояснити проявом агресивних дій, спрямованих на оточуючих у разі переживання негативних почуттів, появи невдач та конфліктів, звинувачень інших, почуття гніву, розчарувань, роздратування, внутрішньої напруженості та незадоволеності.

Стратегії копінг-поведінки (виміряні за методикою SACS) є незалежною змінною нашого дослідження. Інтегральною характеристикою індивідуального патерну цих стратегій, на наш погляд, може служити узагальнений показник для 6-ти шкал методики SACS – індекс конструктивності, який розраховується як часне для сум шкал «асертивні дії», «вступ до соціального контакту» та «пошук соціальної підтримки», з одного боку, і «агресивні дії» – з іншого боку. Як вказує Н.Водоп'янова, «значення індексу конструктивності до 0,85 свідчать про низьку конструктивність, інтервал 0,86 – 1,1 – про середню конструктивність, вище 1,1 – про високу конструктивність» [33].

Ступінь конструктивності поведінки (ІК) у наших досліджуваних перебуває на високому рівні, оскільки дорівнює значенню більшому 1,1. Крім того, результат обробки тест-опитувальника засвідчив той факт, що в усіх груп

респондентів рівень конструктивності копінга не знижується залежно від вибору тих чи інших моделей поведінки.



Рис. 2.3. Показники копінг-стратегій жінок за методикою Хобфолла

Для повного обґрунтування вибору індексу конструктивності як незалежну змінну нами було проведено аналіз кореляційних зв'язків за r-критерієм Пірсона всередині методики SACS, включаючи інтегративний показник «індекс конструктивності». Виявилося, у методиці SACS найбільше зв'язків має саме індекс конструктивності (прямі зв'язки для «асертивних дій», «вступу до соціального контакту», «пошуку соціальної підтримки», «обережних дій»; зворотні – для «уникнення», «асоціальних дій», «агресивних» та маніпулятивних» дій). Неохопленим індексом конструктивності виявився лише показник «імпульсивних дій».

Результати дослідження задоволеності життям за тестом-опитувальником «Задоволеність життям» (Diener et al., 1985), викладені у таблиці 2.6, засвідчили, що 23,4% досліджуваних жінок продемонстрували високий його рівень.

Таблиця 2.6.

Відсоткова представленість жінок з різною рівнем задовленості життям

Рівень задоволеності життям	Відсоткова представленість респондентів вибірки
Високий	23.4
Середній	64,3
Низький	11,5

Переживання задоволеності життям цих досліджуваних супроводжується соціальною активністю, прагненням до незалежності, самостійного прийняття рішень у поєднанні з потребою у відповідності соціальним нормам поведінки, схильністю до ідеалізації гармонії міжособистісних стосунків, емоційною залученістю в них, гнучкістю в контактах, доброзичливістю, прагненням подобатись оточенню. До майбутнього такі жінки ставляться гнучко й прагнуть охоплювати широкий спектр подій, що дає можливість адаптуватися до умов життя в разі нереалізації одного з прагнень.

Жінки цієї групи мають міцне здоров'я, гарний настрій, усталені погляди на життя, позитивне ставлення до навколишнього середовища, у них високий рівень психологічного здоров'я. Вони більш соціально адаптовані в сучасних реаліях, емоційно стабільні, характеризуються більш високою й адекватною самооцінкою, меншою схильністю до стресів, використовують на повну власні життєві ресурси, удосконалюють себе, у них є бажання розвиватися та самоактуалізуватися.

Середній рівень задовленості життям було діагностовано у 64,3% респонденток.

Для респондентів, які мають низький рівень задоволеності життям (11,5 %) на відміну респондентів із середнім рівнем, характерна диференціація економічних і психологічних компонентів задоволеності. Включеність

респондентів до професійної діяльності сприяє зниженню життєвої задоволеності. Припускається, що цей факт обумовлений низкою факторів: незадоволеністю працею, рівнем конфліктності та загалом психологічним кліматом у трудовому колективі; невідповідністю рівня знань та затребуваності респондента.

Жінки з низьким рівнем задоволеності життям мають песимістичні настрої та погляди на життя, не вміють вдало акцентувати увагу на життєвих пріоритетахи, у них немає позитивної оцінки дійсності, переважає сумний настрій, схильні до депресій і меланхолії, характеризуються відсутністю мінімальною вираженістю або відсутністю градацій і відтінків життя. Їхні життєві погляди бувають однобокими, вони не бачать правильного сенсу буття, не уявляють, що життя багатогранне. Вони схильні до закритості, живуть своїм внутрішнім середовищем, до якого не допускають. У них є проблеми зі здоров’ям, вони не завжди можуть це компенсувати. Відчуття щастя в них невелике. Умови життя, соціальне середовище теж не на високому рівні.

Позитивний кореляційний зв'язок був виявлений між загальним показником задоволеності життям і стратегіями копінгу: самосхвалення (rs = 0.292), самоствердження (rs = 0.286), психом'язова релаксація (rs=0.481), контроль над стресовою ситуацією (rs=0.378), позитивна самомотивація (rs=0.319). Це означає, що чим частіше жінки використовують зазначені стратегії подолання, тим вищий у них рівень задоволеності життям.

Також було виявлено негативний кореляційний зв'язок між загальним показником задоволеності життям та стратегіями втечи від стресових ситуацій (rs = -0.508), соціальною замкнутістю (rs = -0.371), заїжденою платівкою (rs = -0.253), безпорадністю (rs = -0.253), безпорадністю. -0.549), самозвинуваченням (rs=-0.585), агресією (rs=-0.457), негативні (rs=-0.587). Це вказує на те, що чим частіше жінки використовують ці стратегії копінгу, тим нижчий рівень задоволеності життям вони відчувають.

Висновок до другого розділу

Жінки переважно використовують чотири стратегії копінгу: «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки» та «обережні дії». Узагальнюючи дані, можна виділити два ключові напрями у розвитку стратегій копінгу жінок. З одного боку, спостерігається збереження високої інтенсивності використання конструктивних стратегій копінг-поведінки, що включають просоціальну поведінку та поєднання активних та пасивних дій. З іншого боку, відбувається поступове зниження інтенсивності застосування жінками деструктивних стратегій копінг-поведінки, таких як маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії.

Рівень задоволеності життям у складній життєвій ситуації впливає на вибір стратегії її подолання, а саме високий рівень задовленості життям проявляється в активній та мотивованій поведінці; у підвищеному життєвому тоні, енергійності та натиску при зіткненні з складними життєвими ситуаціями; у готовності ставити цілі та проявляти наполегливість для їх досягнення; у толерантності до двозначності та високій адаптивності. Активність, енергійність, гнучкість і відкритість відповідають життєстійкій стратегії копінг- поведінки.

Низький рівень задоволеності життям при зіткненні з труднощами проявляється у зниженні захопленості, енергійності та зануреності у діяльність, зменшенні кількості цілей, підприємливості та адаптивності, оптимістичній оцінці розвитку ситуації. Відмова від життєвих цілей, зниження рівня автономії та самоприйняття відповідає пасивній стратегії подолання важкої життєвої ситуації.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

3.1. Теоретико-методологічне обгрунтування шляхів формування адаптивнї копінг-поведінки

Тренінгова програма формування адаптивних копінг-стратегій складалася з курсу міні-лекцій, корекційних занять та рефлексій. Реалізацію програми ми розпочали з лекції «Сучасні методи нейтралізації стресів». Учасникам наголошувалося, що для розуміння чисельних прийомів, спрямованих на зменшення психологічного стресу, їх необхідно систематизувати у відповідності з певними ознаками. Причому, у залежності від обраної системи координат, класифікації будуть різними.

У сучасній психологічній науці існують як мінімум дві класифікації методів нейтралізації стресів. В основу першої покладена природа антистресорного впливу: хімічна, фізична або ж психологічна, в основі другої – спосіб занурення у свідомість антистресової установки – самостійний або за допомогою іншої людини.

Перша класифікація. Якщо почати з низьких рівнів організації матерії, то найбільш простими будуть *фізичні* методи зменшення стресу – вплив високими або низькими температурами, світлом різного спектрального складу та інтенсивності та ін. Багаточисельні спостереження доводять, що загартовування, сауна і баня є дуже гарними антистресорними методами, які століттями використовувалися у народній медицині і не втратили свого значення і нині. Сонячні ванни (засмага) у помірних дозах також здійснює сприятливий вплив на психічне і фізичне здоров'я. Дослідженнями останніх років показано, що не лише інтенсивність світла, але й його спектральний склад також впливають на

психічний стан людини. Так, спостереження групою досліджуваних червоного кольору, отриманого з допомогою звичайних проекційних ламп з додатковими світлофільтрами призвело до виникнення у них емоцій негативного характеру: обмеження, відчуття тісноти, головний біль. При опроміненні стоячи – тенденція відступити або розширити простір. Відмічалися нерегулярні фізіологічні реакції: періодичне підвищення артеріального тиску і прискорення пульсу. У той же час синьо-зелений колір оцінювався досліджуваними як спокійний, симпатичний, приємний, деякими з них асоціювався з водою і місячним світлом. Він частково загальмовував підвищені фізіологічні функції і нормалізував понижені показники [7].

Наступна група *біохімічних* методів зняття стресу включає у себе різні фармакологічні препарати, лікарські рослини, наркотичні засоби, алкоголь і ароматерапію. Останній метод полягає в управлінні психічним станом людини за допомогою запахів. Для цього використовується спеціальна ароматична лампа, духмяні ванни або масаж з додаванням ароматичних масел.

Фізіологічні методи регуляції стресу полягають у безпосередньому впливі на фізіологічні процеси в організмі, а саме, на серцево-судинну, дихальну і м’язову системи. Вони включають у себе масаж, акупунктуру, фізичні вправи, м’язову релаксацію і дихальні техніки.

До *психологічних* методів належать: медитація, аутогенне тренування, дихальні вправи, м’язова релаксація, метод дисоціації від стресу, тілесно-орієнтовані техніки, когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека та Й.Еліса, психотехнології саногенного і позитивного мислення, раціональну психотерапію тощо [32]. Дана група методів широко була використана нами у процесі розвитку конструктивної копінг-поведінки майбутніх фахівців податкової служби методом соціально-психологічного тренінгу.

Друга класифікація. Регулювати рівень стресу можна самостійно, з допомогою іншої людини або за допомогою технічних засобів.

Практика свідчить, що найефективнішим способом регуляції стресу є *зовнішній* – за участі психіатра, психолога або іншої позитивно налаштованої людини. Сюди відносять всі види психотерапії, компетентну пораду обізнаної людини, емоційну участь близької людини, спортивні ігри, секс, масаж та ін. У деяких ситуаціях вищевказаний спосіб купірування стресу неможливий за умови небажання людини ділитися своїми проблемами з сторонніми або відсутності спеціаліста. У цьому випадку застосовуються різні методи психологічної *самодопомоги* – медитація, аутогенне тренування, спеціальні фізичні вправи, дихальні техніки та ін.. Класичним прикладом методу цієї групи є індійська йога, яка включає у себе фізичні вправи (асани), дихальні вправи (пранаяму) і прийоми медитації (самадхі) [36].

У нашому дослідженні тренінгова програма формування та розвитку адаптивної копінг-поведінки була спрямована на:

- актуалізацію особистісних ресурсів та позитивних якостей Я-концепції;
- активізація продуктивних копінг-стратегій;
- формування вмінь емоційного самоконтролю та навичок швидкого й адаптивного реагування на стресогенні впливи;
- більшу індивідуалізацію поведінки, усунення поведінкових стереотипів і звичних шаблонів дій, викликаних появою критичних подій, що потребують негайного розв’язання.
- відпрацювання навичок впевненої поведінки та саморегуляції;
- всебічний аналіз сильних та слабких сторін учасника, спрямований на формування почуття внутрішньої стійкості та довіри до самого себе;
- оволодіння психотехнічними прийомами, спрямованими створення позитивного образу " Я ".

Завданнями програми були: розвиток в учасників вміння аналізувати ситуацію, власні ресурси для її вирішення, навчання їх усвідомленню та прийняттю своїх почуттів та емоцій, оволодіння прийнятними способами їх

вираження, формування навичок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки тощо.

До програми входило 15 занять, тривалістю 1-1,5 годин та періодичністю проведення 2 рази на тиждень. Тематичний план включав заняття, які мали гнучку структуру, що наповнюється різним змістом:

– міні-лекції та бесіди «Що таке стрес? Депресія – це не про мене» «Способи подолання важких життєвих ситуацій» та ін;

– вправи арт-терапії;

– рольові, психогімнастичні та вербальні ігри;

– терапевтичні метафори;

– рефлексія.

У процесі проведення запланованих заходів згідно з тематичним планом, для зміни когнітивних образів, негативних думок та розумових патернів застосовувалися техніки когнітивно-поведінкової терапії, у процесі якої у жінок відбувалося відпрацювання поведінкових навичок асертивності, спілкування, саморегуляції емоційних станів шляхо використання дискусій, психотехнік, метафор тощо. Всі перераховані засоби були присвячені ознаймленню та навчання навичкам конструктивних копінг-стратегій («Засоби та шляхи подолання складних життєвих ситуацій», «Оцінка складної життєвої ситуації» тощо).

Застосування ігрових форм роботи (рольові, психогімнастичні і вербальні ігри) використовувалися також для аналізу проблемних ситуацій, які можуть виникнути у житті кожної жінки. Це неабияк спряло появі інтересу до занять, допомагало створити легку невимушену обстановку у групі, підвищити емоційний стан учасників.

Для розвитку навичок конструктивної поведінки, поліпшення адаптаційних можливостей та вибору конструктивних копінг-стратегій проводилися вербальні

ігри, в ході яких здійснювався аналіз конкретної ситуації та проводилося програвання різних варіантів її закінчення («Продовжи фразу», «Підтримка»). У ході таких ігрових вправ респонденти шукали шляхи вирішення однієї і тієї ж ситуації з різних сторін та позицій (з боку прояву різних емоцій та вчинення різних дій).

Вирішення таких ситуацій передбачало проблемно-творчий підхід. Проведені у процесі тренінгу рольові ігри, відтворювали дії та взаємини людей чи персонажів фільмів, книг. Учасники аналізували реальні та вигадані історії, отримуючи досвід подолання складних життєвих ситуацій, накопичуючи досвід подолання тривожності, страхів, розвиваючи навички спілкування («От якби все було не так»).

Психогімнастичні та вербальні ігри містили елементи психодрами та створювали можливість для відтворення життєвих ситуацій і, одночасно, забезпечували перегляд цих ситуацій з позиції стороннього спостерігача. Загалом психогімнастичні ігри сприяли подоланню бар'єрів у спілкуванні, зняттю психічної напруги, створювали умови та можливості для саморозкриття, підводили до вибору конструктивних копінг-стратегій для вирішення важких ситуацій. («Агресивний продавець», «Почуття»).

Релаксація, передбачена деякими вправами («Підтримка» «Добра тварина», «Коли я згадуватиму про сьогоднішній день», «Кольоровий настрій»), дозволила в досить короткі терміни знизити емоційну напругу в учасників, зменшити її психологічні та фізіологічні прояви, виважено та раціонально оцінити складну життєву ситуацію й спокійно здійснити її аналіз, обираючи для вирішення проблем копінг-стратегію «Планування вирішення проблеми».

Застосування в процесі роботи терапевтичних метафор, спрямованих на саморозвиток жінок мали на меті пошук і знаходження в собі нових можливостей, необхідних для вирішення кризи продемонструвало, що вони володіють високим

потенціалом у вирішенні проблеми формування конструктивних копінг-стратегій.

3.2. Програма тренінгу формування адаптивних копінг-стратегій

На початку реалізації тренінгової програми та в процесі її реалізації учасникам була прочитана низка тематичних лекцій на предмет стресу та сучасних наукових підходів до його подолання засобами копінг-поведінки.

Відомо, що емоційно-орієнтований копінг передбачає контроль та пригнічення негативних. У цьому процесі найважливішу роль відіграє спроможність до релаксації. Можливість розслаблятися, психологічно впливати на тонус м’язів є важливою умовою зняття збудження, викликаного стресом, страхом і гнівом. З цією метою у нашій роботі були використані методи прогресуючої м’язової релаксації Дж. Джекобсона, техніки дихання та аутогенне тренування. Репертуар цих методів дуже широко представлений у літературі, з огляду на що ми не описуємо їх у нашій роботі [37].

Ефективний копінг неможливий без адекватної оцінки власної поведінки, та впевненості у собі. Невпевнена поведінка шкодить людині, призводить до того, що вона стримує свої почуття у разі появи тривоги, відчуття провини та браку соціальних умінь. Впевнена поведінка збільшує можливість вибору ефективних копінг-стратегій і контроль над власним життям.

Впевнена у собі людина вміє вибудовувати стосунки з іншими людьми, переконана у праві на реалізацію потреб свого "Я", що є необхідним не лише для асертивної поведінки, але й для формування адаптивної копінг-поведінки. З огляду на це, до тренінгу увійшли психотехніки формування та розвитку впевненості як копінг-ресурсу особистості [40].

Психотехніка "Три імені" (розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання). Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по роботі та близькі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи ту особливість свого характеру, що відповідає цьому імені, а може послугувала причиною виникнення цього імені.

"Хвастощі" **(**створення умов та формування навичок саморозкриття та впевненості у собі).

Учасники сідають у велике коло та отримують завдання (час для підготовки 2-3 хвилини). "Кожен повинен похвалитися перед групою певною своєю якістю, вмінням, здібністю, розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить і цінує в собі". На виступ відводиться – 1 хвилина. Після закінчення всіх виступів група обговорює відчуття, що виникли у процесі виконання вправи.

"Контраргументи"

Кожен член групи повинен розповісти решті учасників про свої слабкі сторони - про те, що він не приймає в собі. Це можуть бути риси характеру, звички, що заважають у житті, які хотілося б змінити. Інші учасники уважно слухають і після закінчення виступу обговорюють сказане, намагаючись навести контраргументи, тобто те, що можна протиставити зазначеним недолікам або навіть показуючи, що наші слабкості в одних випадках стають нашою силою в інших. На вправу приділяється 40-50 хвилин.

Стрес завжди призводить до напруження м'язів, утворення так званих «м'язових панцирів». Для їх нейтралізації існує прогресивна м'язова релаксація як один з методів психофізіологічного рівня саморегуляції стресу.

Класичні вправи вищого рівня аутогенного тренування (АТ) спрямовані на поглиблення навичок входження у стан аутогенного занурення, розвиток здатності до керованого зорового уявлення базових кольорів і конкретних

об’єктів, а також на формування навичок візуалізації абстрактних категорій, таких як «краса», «справедливість», «ненависть», «довіра» тощо.

1. Практичне відпрацювання вправ аутогенного тренування

Учасникам було запропоновано виконання вправ першого рівня аутогенного тренування, спрямованих на формування відчуттів важкості та тепла в тілі, регуляцію серцевого ритму і дихання, вплив на ділянку сонячного сплетіння, а також створення відчуття прохолоди в зоні чола. З огляду на те, що зазначені вправи докладно представлені в науково-методичній літературі, їх розгорнутий опис у межах даного параграфа не подавався.

2. Засвоєння вправ вищого ступеня аутогенного тренування

Наступний етап роботи був присвячений опануванню вправ вищого рівня АТ і передбачав два послідовні етапи: підготовчий та основний.

Підготовчий етап визначався як етап **пасивної концентрації**, у межах якого особлива увага приділялася спонтанним зоровим образам. Ці образи могли мати нечіткий характер, бути кольоровими або чорно-білими, статичними чи динамічними. Після цього учасники переходили до виконання вправ основного етапу вищого рівня АТ. Наголошувалося, що перехід до наступної вправи можливий лише за умови повного засвоєння попередньої.

Вправа «Фіксація спонтанно виникаючих образів передбачала зосередження уваги на образах, які виникають мимовільно: це могли бути елементи природи або домінуючий колір фону уявного простору.

Вправа «Уявлення конкретного образу». Завданням було відтворити у свідомості певний конкретний колір, зосереджуючись на його яскравості, насиченості та емоційному відгуку.

Вправа «Образні уявлення узагальнених і конкретних предметів»**.** На початковому етапі учасникам пропонувалося уявляти узагальнені образи предметів (наприклад, «стілець» або «чашка» загалом), а на наступному — конкретні предмети з урахуванням їх індивідуальних ознак і деталей.

Вправа «Образи абстрактних понять» проводилася робота з візуальними образами, що символізують абстрактні поняття, зокрема доброту, радість, справедливість, довіру тощо.

Вправа «Образи особистих проблем». Дана вправа була спрямована на опрацювання образів, пов'язаних з особистісними труднощами, переживаннями, прагненнями та внутрішніми обмеженнями. Центральною фігурою образної роботи виступала сама особистість учасника.

Вправа «Образи людей». Спочатку викликалися образи емоційно нейтральних осіб, далі — образи людей з вираженим емоційним забарвленням, а згодом — образи осіб, до яких учасник відчуває позитивне або негативне ставлення.

Вправа «Відповідь несвідомого». Учасникам пропонувалося звернутися до себе із запитаннями на кшталт: «Що перешкоджає досягненню моєї мети?» або «Які мої найважливіші життєві цілі?». Відповіді формувалися у вигляді зорових образів, які надалі підлягали інтерпретації.

На завершення заняття учасникам рекомендувалося використовувати вдома тексти аутогенного тренування у формі формул самонавіювання з метою входження в стан аутогенного занурення, зниження емоційної напруги та подолання порушень сну.

Мета заняття. Ознайомлення та практичне опанування одного з методів психофізіологічного рівня саморегуляції стресу — ***систематичної десенсибілізації.***

1. Лекція «Систематична десенсибілізація»

У процесі лекції учасників інформували про те, що метод систематичної десенсибілізації широко застосовується для регуляції стресових станів. Його теоретичною основою є положення про нерозривний зв'язок між тривогою, страхом і м'язовою напругою: за відсутності напруги зникає і стресова реакція.

Відтак навчання здатності розслаблятися у стресових ситуаціях сприяє зниженню рівня тривоги. Реалізація методу передбачає проходження кількох послідовних етапів:

а) формування навичок релаксації;

б) побудова ієрархії стресогенних стимулів;

в) заміщення стресової реакції релаксаційним станом.

2. Практичне відпрацювання методів систематичної десенсибілізації

*Перший етап — релаксація***.** Учасникам пропонувалося досягти глибокого м'язового розслаблення за допомогою методу прогресивної м'язової релаксації Е. Джекобсона.

Другий етап — побудова ієрархії стресових ситуацій. Кожен учасник складав індивідуальний список ситуацій, що викликають стрес, розміщуючи їх у порядку зростання інтенсивності — від мінімального до максимального рівня напруги. Загальна кількість стимулів становила від 8 до 15 позицій.

Третій етап — сенсибілізація. Учасникам пропонувалося послідовно уявляти кожну ситуацію з ієрархічного списку, починаючи з найменш стресогенної, поєднуючи її з релаксаційним станом. Надалі застосовувалася сенсибілізація *in vivo*, коли опрацювання здійснювалося вже в реальних життєвих умовах.

Сутність процедури систематичної десенсибілізації полягала у формуванні стійкого зв'язку між станом релаксації та образами або реальними ситуаціями, що раніше викликали тривогу. Процес вважався завершеним тоді, коли найінтенсивніший стимул переставав провокувати стресову реакцію.

Вправа «Генератор енергії»

Мета: стабілізація емоційного стану та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Учасникам пропонувалося за допомогою уяви створити образ фантастичного генератора енергії та «активувати» його. Необхідно було якомога

яскравіше уявити, як енергія наповнює тіло, впливає на різні його ділянки (грудну клітку, спину, боки, голову, ноги), викликаючи відчуття внутрішньої сили, бадьорості та готовності до подолання складних життєвих завдань.

Вправа «Діагностика настрою»

Учасникам пропонувалося обрати колір, який найбільше відповідає їхньому актуальному настрою, а також колір, що є для нього неприйнятним. Кожен учасник пояснював власний вибір.

Вправа «Намалюй свій настрій»

Мета: абстрагування від зовнішніх подразників та інтуїтивне усвідомлення власного емоційного стану.

Учасникам пропонувалося зобразити три найбільш типові для них емоційні стани. Після цього малюнки передавалися іншому учаснику для інтерпретації, а автор доповнював або коригував опис власних переживань.

Тілесно-орієнтовані техніки

Мета: ознайомлення учасників з тілесно-орієнтованими техніками як засобами подолання та регуляції стресових станів.

1. Лекція «Тілесно-орієнтовані техніки як засоби подолання стресу»

У межах лекційного заняття учасників тренінгу було ознайомлено з основними тілесно-орієнтованими підходами, що застосовуються у практиці подолання стресу. Зокрема, розглядалися положення тілесної психології В. Райха, біоенергетичного аналізу А. Лоуена, концепції біосинтезу Д. Боаделли, а також метод Фельденкрайза. Окрема увага приділялася базовим поняттям тілесно-орієнтованих підходів, таким як енергія, м’язова броня, відчуття «ґрунту під ногами» як переживання опори та контакту з власним тілом [279].

Наступним етапом лекції стало ознайомлення учасників із загальними теоретичними передумовами тілесно-орієнтованого підходу до регуляції стресу. Наголошувалося, що навіть за відсутності свідомої боротьби зі стресом організм реагує на нього на тілесному рівні; кожна стресова ситуація супроводжується

виникненням м’язової напруги; хронічні м’язові затиски негативно впливають на емоційне благополуччя людини, знижуючи рівень психічної енергії та обмежуючи рухливість і спонтанність тілесних реакцій.

2. Практичне відпрацювання тілесно-орієнтованих технік

У практичній частині заняття здійснювалося опанування тілесно-орієнтованих вправ, спрямованих на усвідомлення та зниження тілесної напруги.

Вправа «Напружені пози». Дана вправа використовувалася з метою діагностики зон м’язової напруги та актуалізації тілесних відчуттів за допомогою мимовільних рухів і тремтіння. Вона є базовою для багатьох тілесно-орієнтованих технік і сприяє розширенню тілесної усвідомленості та вивільненню напруги через природні соматичні реакції. Під час виконання вправи учасникам пропонувалося зосереджувати увагу не на тривалості утримання пози, а на власних тілесних відчуттях. Підкреслювалося, що поява болю пов’язана з надмірною напругою, тому у разі вираженого дискомфорту або болісних відчуттів виконання вправи необхідно припинити.

Вправа «Арка Лоуена». Учасникам пропонувалося розставити ноги приблизно на 45 см, злегка повернути носки всередину, зігнути коліна, не відриваючи п’яти від підлоги, розмістити кулаки в ділянці попереку та виконати легкий прогин назад. Дихання здійснювалося животом, при цьому позу необхідно було утримувати близько однієї хвилини. Учасники фіксували ділянки напруги в тілі, які найчастіше проявлялися в зоні попереку або передньої поверхні стегон. За умови правильного виконання вправи та збереження розслабленого стану поступово виникало тремтіння в ногах як ознака вивільнення напруги.

Вправа «Кільце Лоуена». Для виконання вправи учасники розставляли ноги на відстані близько 25 см, злегка повертали носки всередину та нахилялися вперед у талії. Коліна залишалися зігнутими, пальці рук торкалися підлоги, а вага тіла переносилася на пальці ніг. Дихання здійснювалося глибоко через рот. Після цього коліна повільно випрямлялися, а поза утримувалася приблизно одну

хвилину. Поява тремтіння в ногах розглядалася як природна тілесна реакція на напругу та показник активізації енергетичних процесів у м'язах, стиснутих м'язовою «бронею». Виконання вправи спрямоване на посилення відчуття «ґрунту під ногами», тобто усвідомлення контакту між тілом і опорою. Завершення вправи здійснювалося шляхом дуже повільного випрямлення.

Вправа «Прогин таза». Учасникам пропонувалося лягти на спину на м'який килимок, зігнути коліна та розставити ноги приблизно на 30 см. Далі виконувалося прогинання спини з одночасним захопленням щиколоток руками і витягуванням тіла вперед. Голова відхилялася назад таким чином, щоб верхівка, плечі та стопи торкалися поверхні підлоги. Кулаки розміщувалися під п'ятами, коліна висувалися вперед, дихання залишалося глибоким і рівним. Учасники мали відчути розтягнення м'язів стегон, при цьому сідничні м'язи повинні залишатися максимально розслабленими. За умови розслаблення таза виникало тремтіння, а для посилення тілесних відчуттів рекомендувалося виконати кілька м'яких рухів тазом униз.

Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу.

Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека та Й. Еліса

Мета: Знайомство учасників із загальними принципами когнітивного управління стресом.

1. Лекція «Когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека та Й. Еліса».

У процесі лекції відбувалося знайомство учасників із загальними принципами когнітивного управління стресом: а) сприйняття реальності – це не власне реальність. Образ реальності, що з'являється, піддається природнім обмеженням з боку сенсорних функцій – зору, слуху, нюху тощо; б) інтерпретація сенсорних відчуттів залежить від таких когнітивних процесів, як інтеграція і диференціація стимулів. Ця інтерпретація може бути помилковою, тому що фізіологічні і психологічні процеси можуть змінювати сприймання й оцінку реальності; в) людина не цілком усвідомлює ті автоматичні неадаптивні думки,

що багато в чому визначають її дії, почуття і реакції на те, що відбувається з нею. У сприйманні людини ці думки з'являються автоматично – без попередньої рефлексії чи обмірковування. Вони справляють враження правдоподібних чи валідних; г) неадаптивні думки можна змінювати чи свідомо перемикати на інші; д) по мірі тренування можна збільшити ступінь усвідомленості думок і навчитися фокусувати на них увагу [301].

2. Практичне відпрацювання когнітивних технік управління стресом.

Вправа «*Зміна правил»*

Глибинні уявлення, ідеї про світ, про себе, про інших, як правило, бувають занадто широкими, абсолютними, що доводять думку до крайності. Вони заважають справлятися з критичними життєвими ситуаціями. Такі правила слід реконструювати і зробити більш точними, гнучкими й еластичними. Помилкові, дисфункціональні і деструктивні правила необхідно замінити на реалістичні й адаптивні. До неадаптивних установок належать наступні: щоб бути щасливим, я маю бути щасливим у всіх починаннях; щоб почуватися щасливим, мене мають приймати (любити, чи мною захоплюватися) всі і завжди; якщо я не досяг вершини, то зазнав невдачу; як чудово бути популярним, відомим, багатим; жахливо бути невідомим, посереднім; якщо я припускаюся помилки, значить я дурний; моя цінність як особистості залежить від того, що думають про мене інші; я не можу жити без любові, якщо моя дружина (кохана, батьки, дитина) не люблять мене, я ні до чого не придатний; якщо зі мною хтось не погоджується, виходить, він мене не любить; якщо я не використовую кожен шанс для власного просування, то пізніше я про це пошкодую.

Наведені установки призводять до того, що людина відчуває неадаптивні стани, відчуття нещастя.

Основне завдання когнітивних і раціонально-емотивних технік – зробити установки явними і зрозуміти, що вони несуть саморуйнування. Важливо переконатися у тому, що завдяки власним установкам виникають неадаптивні

стани та необхідність виробити альтернативні правила.

Вправа «*Робота з негативними установками*»

Факти – це події, що реально відбуваються, а значення – це результат їх інтерпретації людиною. Стрес, якщо він, звичайно, не пов'язаний з фізичною загрозою - це реакція не на факт, а на значення, що йому приписується. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на подію. Отже, метою цієї вправи було навчити кожного учасника тренінгу виявляти свої негативні установки та знаходити вагомі контраргументи проти них.

Учасникам групи пропонувалося проаналізувати кожну з наведених установок та надати до кожної з неї контраргумент.

1. Уявлення, що «наступив кінець світу» – ситуація жахлива і межує із катастрофою.

Слова-маркери: це жахливо, це катастрофа, я цього не переживу тощо.

Наведіть приклади з власного досвіду: _____

Знайдіть контраргументи: _____

2. Установка «негативної оцінки» – ідея про те, що ми повинні обов'язково засуджувати негативні явища в нашому житті.

Слова-маркери: поганий, непривабливий, страшний, огидний, дурний тощо.

Наведіть приклади з власного досвіду: _____

Знайдіть контраргументи: _____

Учасникам групи пропонувалося замислитися та написати найбільш характерні власні негативні установки та надати до них контраргументи.

Вправа «*Переконання та цінності»*

Переконання і цінності здатні викликати стрес чи виявитися ресурсами проти нього, і це саме та сфера, зміни в якій можуть призвести до значного ефекту. Ми носимо свої переконання із собою, тому вони будуть викликати стрес, де б ми не перебували. Чим інертніші наші переконання і очікування, тим сильніше пережитий нами стрес, оскільки світ навколо нас не зверне зі свого

шляху тільки для того, щоб задовольнити наші потреби. Стрес можуть викликати такі установки:

- переконання у тому, що люди не варті довіри і готові обманювати вас при першій же нагоді;
- переконання в тому, що тіло вам цілком непідконтрольне;
- усі переконання, що ставлять вас у залежність від інших людей чи подій, які означають відсутність вибору в реагуванні на подію.

Переконання, що є ресурсами проти стресу і допоможуть його знизити:

- усі переконання, що підсилюють ваше почуття контролю над собою і зовнішнім оточенням;
- віра у власну здатність керувати подіями свого життя і своїм станом;
- організм має природне здоров'я і є саморегульованою і самокерованою системою;
- будь-який стрес, хвороба – це досвід, який показує, що організм самовідновлюється;
- розум і тіло – єдина система. Те, що ми думаємо, впливає на наше тіло, а тіло, у свою чергу, впливає на те, що ми думаємо.

Далі пропонувалося записати усі переконання, що можуть викликати стрес і які можуть бути ресурсами проти стресу.

У кінці вправи у процесі обговорення та аналізу виявлялися найбільш точні, поширені та вдалі контраргументи до наведених установок учасників тренінгу.

Висновки до третього розділу

Програма формування адаптивної копінг-поведінки являла собою структурно, змістовно й організаційно цілісний комплекс психолого-педагогічних заходів, послідовне й поступове проведення повинно забезпечити створення умов, сприятливих для набуття жінками більших можливостей у реалізації активних способів копінгу. Програма була спрямована на на поглиблення та розширення теоретичних знань жінок щодо сучасних методів копінгу стресових станів, розвиток навичок швидкого і адаптивного реагування на стресогенні впливи, формування вмінь емоційного самоконтролю в проблемній ситуації, більшу індивідуалізацію поведінки, усунення поведінкових стереотипів і звичних шаблонів дій, викликаних появою кризових ситуацій, що потребують негайного розв’язання, розвиток особистісно-середовищних копінг-ресурсів та стимулювання вибору активних копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного аналізу свідчить, що копінг поведінка являє собою прагнення до вирішення проблем, яке проявляється у ситуаціях, пов'язаних з небезпекою чи значним успіхом, та активізують адаптивні можливості особистості з метою збереження фізичного, особистісного та соціального благополуччя. Певні методи, стилі та стратегії копінг-поведінки є важливим психологічним ресурсом, що сприяє збільшенню стійкості до стресу та підвищенню життєвої стійкості.

У результаті емпіричного вивчення особливостей копінг-поведінки жінок можна констатувати, що жінки переважно використовують чотири стратегії копінгу: «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки» та «обережні дії». Просоціальна поведінка («вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки») домінують у досліджуваних, а також спостегірається баланс між активною («асертивні дії») та пасивної («обережні дії») копінг-стратегіями.

Встановлено два ключові напрями у розвитку стратегій копінгу жінок. З одного боку, спостерігається збереження високої інтенсивності використання конструктивних стратегій копінг-поведінки, що включають просоціальну поведінку та поєднання активних та пасивних дій. З іншого боку, відбувається поступове зниження інтенсивності застосування жінками деструктивних стратегій копінг-поведінки, таких як маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії.

Позитивний кореляційний зв'язок був виявлений між загальним показником задоволеності життям і стратегіями копінгу: самосхвалення (rs = 0.292), самоствердження (rs = 0.286), психом'язова релаксація (rs=0.481), контроль над стресовою ситуацією (rs=0.378), позитивна самомотивація (rs=0.319). Це означає, що чим частіше жінки використовують зазначені стратегії подолання, тим вищий у них рівень задоволеності життям.

Також було виявлено негативний кореляційний зв'язок між загальним показником задоволеності життям та стратегіями втечи від стресових ситуацій (rs = -0.508), соціальною замкнутістю (rs = -0.371), заїждженою платівкою (rs = -0.253), безпорадністю (rs = -0.253), безпорадністю. -0.549), самозвинуваченням (rs=-0.585), агресією (rs=-0.457), негативні (rs=-0.587). Це вказує на те, що чим частіше жінки використовують ці стратегії копінгу, тим нижчий рівень задоволеності життям вони відчувають.

Ефективний копінг важких життєвих ситуацій у жінок призводить до підвищення рівня задоволеності життям за рахунок зниження почуття вразливості, підвищення адаптивних можливостей та рівня автономності, що дозволяє адекватно і гнучко реагувати на умови, що динамічно змінюються.

Рівень задоволеності життям у складній життєвій ситуації впливає на вибір стратегії її подолання:

- високий рівень задовленості життям проявляється в активній та мотивованій поведінці; у підвищеному життєвому тоні, енергійності та натиску при зіткненні з складними життєвими ситуаціями; у готовності ставити цілі та проявляти наполегливість для їх досягнення; у толерантності до двозначності та високій адаптивності. Активність, енергійність, гнучкість і відкритість відповідають життєстійкій стратегії копінг- поведінки;

- низький рівень психологічного благополуччя при зіткненні з труднощами проявляється у зниженні захопленості, енергійності та зануреності у діяльність, зменшенні кількості цілей, підприємливості та адаптивності, при оптимістичній оцінці розвитку ситуації. Відмова від життєвих цілей, зниження рівня автономії та самоприйняття відповідає пасивній стратегії подолання важкої життєвої ситуації.

Програма формування адаптивної копінг-поведінки являла собою структурно, змістовно й організаційно цілісний комплекс психолого-педагогічних заходів, послідовне й поступове проведення повинно забезпечити

створення умов, сприятливих для набуття жінками більших можливостей у реалізації активних способів копінгу. Програма була спрямована на на поглиблення та розширення теоретичних знань жінок щодо сучасних методів копінгу стресових станів, розвиток навичок швидкого і адаптивного реагування на стресогенні впливи, формування вмінь емоційного самоконтролю в проблемній ситуації, більшу індивідуалізацію поведінки, усунення поведінкових стереотипів і звичних шаблонів дій, викликаних появою кризових ситуацій, що потребують негайного розв’язання, розвиток особистісно-середовищних копінг-ресурсів та стимулювання вибору активних копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Байдик, В.В. (2013). Особливості використання копінг- стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2 (31), 28 – 33.
2. Бірон, Б.В. (2015). Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю. [Автореф. дис. канд. психол. наук, Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова].
3. Большакова, А. М. (2013). Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта, 1/2, 17–21.
4. Ващенко, І.В., & Іваненко, Б.Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 40, 35–36.
5. Ващенко, І., & Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної психології, 46, 59–77. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" (uran.ua)
6. Грандт, В. В. (2012). Копінг- ресурси як чинник збереження професійного здоров’я особистості. [Дис. канд. психол. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України].
7. Гарець Н. О. (2023). Роль психологічного ресурсу особистості в умовах подолання життєвої кризи. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА. 250 с.
8. Гейко Є.В., Радул І.Г. (2023). Сенс життя в період кризових станів особистості. № 1: Наукові записки. Серія: Психологія. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3
9. Грішин, Е.О. (2021). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія, 65, 25 – 41.
10. Дзюба Т.М. (2017). Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: особливості і наслідки. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв’язання: зб. тез доп. міжнар. наук.- практ. конф., м. Харків.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика

особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 219 с.

12. Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 21 (66). 2023. https://doi.org/10.31392/NPUnc.serie

13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. 5.

14. Кіясь А.В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології. 2009. № 20. С. 187–191.

15. Маннапова, К.Р. (2019). Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології, 1, (Т. 2), 75 – 78 .

16. Родіна, Н.В. (2011). Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: теоретико-методологічні аспекти. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві. Фенікс. С. 264 – 299.

17. Родіна Н. В. (2011). Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 1. С. 120–129.

18. Розов В. І. (2020). Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор. 278 с.

19. Подорожня, А.В. (2007). Теоретичний аналіз проблеми копінгповедінки особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2 (72), 129–132.

20. Сивогракова, З. А. (2007). Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія, 22, 159–169.

21. Сивогракова З. (2010) Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.н. К., 20 с.

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

23. Ткачук Т.А. (2021). Копінг-поведінка: актуальні методологічні проблеми вивчення та вимірювання. Наукові перспективи та інновації в науці. 2 (7). С.1003-1011, http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1165/1162

24. Ткачук Т.А. (2016). Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. Технології розвитку інтелекту: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.Костюка НАПН України. К.: Том 2. – № 1 (12). [Електронний ресурс]. – Режим доступу :http://www.psytir.org.ua/.

25. Ткачук Т.А. (2011). «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації». Ірпінь : УДФСУ, 286 с.

26. Онуфрієва, Л.А., & Ващенко, І.В. (2018). Концептуальні межі поняття копінг- стратегій особистості у психології. Проблеми сучасної психології, 41, 228 – 239.

27. Олефір В. О. (2011). Взаємозв‟язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. № 981. Вип. 47. С. 168 – 172.

28. Aldwin C., Folkman S., Schaefer C. et al. (1980). Ways of coping: A process measure. Paper presented at the 88th annual meeting of the American Psychological Association. Montreal.

29. Ebata A.T., Moos R.H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. J. of Appl. Develop. Psychol. Vol. 12. № 1. P. 33 – 54.

30. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

Frydenberg E. (2006). Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, P. 272.

31. Haan N. (1977). Coping and defending. Process of selfenvironment organization. N.Y.: Academic Press.

32. Herman-Stahl M.A., Stemmler M., Petersen A.C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. Journal of youth and adolescence. № 24. P. 649–655

33. Hobfoll, S. E. (1996). Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, P.12–22.

34. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, 444 p.

35. Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist, No 55. P. 665 – 673.

36. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. (1983). Stress, coping, and depression among married couples. Journal of Abnormal Psychology. No 92. P. 433–448.

37. Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 800 p.

38. Pearlin L.I., Schooler C. (1998). The structure of coping // The journal of health and social behavior. Vol. 19. – №. 1. – P. 2–21

39. Staniszkis, J. (2017). Patologie struktur organizacyjnych. Próba podejścia systemowego. Breslau, 166 p.

40. Willi, J., Heim, E. (1986). Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. Springer. No 1. P. 132–137.

ДОДАТКИ

Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла (в адаптації Н.Є. Водоп'янової)

Інструкція. Вам пропонується 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як ви зазвичай поводитесь у таких випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям.

Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поряд з номером питання поставте 5 (відповідь — так, цілком вірно). Якщо твердження зовсім не підходить до вас, тоді поставте 1 (відповідь — ні, це зовсім не так).

Шкала оцінювання:

- 1 — ні, це зовсім не так;
- 2 — скоріше ні, ніж так;
- 3 — не знаю;
- 4 — скоріше так, ніж ні;
- 5 — так, цілком вірно.

Опитувальник

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтесь.
2. Об'єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у вашому становищі.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику).
5. Ви покладаєтесь на свою інтуїцію.

6. Як правило, ви відкладаєте вирішення проблеми в надії, що вона вирішиться сама.

7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоча й не показуєте цього іншим.

8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко та рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходите з себе і можете «наломати немало дров».

10. Коли хтось із близьких поводиться з вами несправедливо, ви намагаєтесь вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.

11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні ваших спільних проблем.

12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.

13. Без потреби не «викладаєтесь» повністю, надаючи перевагу економії своїх сил.

14. Ви часто дивуєтесь, що найправильнішим є те рішення, яке першим спало на думку.

15. Іноді надаєте перевагу зайнятися чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться «підігравати» іншим або підлаштовуватися під інших людей.

17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.

19. Ви вважаєте, що у складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.

20. Перебуваючи у скрутній ситуації, ви розмірковуєте про те, як вчинили б у цьому випадку інші люди.

21. У скрутні хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Вважаєте, що у всіх випадках краще «сім і більше разів відміряти, перш ніж відрізати».

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття.

24. Ви витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється.

25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви — «міцний горішок» і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу та перевагу для зміцнення власного авторитету.

27. Вас можна назвати запальною людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чиїсь вимоги або прохання.

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, бо вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема «не варта виїденого яйця».

34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче та швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж «тягнути кота за хвіст».

37. Ви легко та спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, у разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у складних ситуаціях.

40. У складних ситуаціях ви довго готуєтесь і надаєте перевагу спочатку заспокоїтись, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, які потребують великої напруженості та відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи лукавити.

44. Шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе.

45. Грубість та дурість інших людей часто приводять вас у лють (виводять вас із себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.

47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у складних ситуаціях ви завжди знайдете розуміння та співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно слідувати принципу «тихіше їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірша, ніж тверезий розрахунок.

51. У конфліктних ситуаціях надаєте перевагу знайти якісь важливі та невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна досягти часом більше, ніж діючи напряму.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У значущих та конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивним.