

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Бондар О. М.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**РОЗВИТОК ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДЛЯ
ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ ОСОБИСТІСТЮ
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**Розвиток ефективних копінг-стратегій для подолання
життєвих труднощів особистістю середнього віку**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-233зм

Бондар О. М.

Керівник: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент: д. психол. н., проф., професор кафедри
психології Херсонського державного університету

Попович І. С.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.

«16» вересня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бондар Ользі Миколаївні

1. Тема роботи: «Розвиток ефективних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів особистістю середнього віку»

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О., д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СХУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 111 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Бохонкова Ю. О. – д. психол. н., проф., завідувачка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 17.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	18.10.2024 р. – 24.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2024 р. – 29.10.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	30.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	19.12.2024 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Бондар О. М.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 111 с., рис. – 9, табл. – 9, літератури – 91 дж., додатків – 5

Розглянуто психологічні особливості формування копінг-стратегій у середньому віці, їхній зв'язок із соціальними та індивідуально-психологічними чинниками. Деталізовано механізми вибору стратегій подолання, зокрема роль емоційно-орієнтованих, проблемно-орієнтованих та унікальних підходів у процесі адаптації до життєвих труднощів.

Проведено констатувальний експеримент, спрямований на вивчення переважаючих копінг-стратегій у осіб середнього віку та чинників, що впливають на їхній вибір. З'ясовано рівень життєстійкості респондентів, їхній вплив на ефективність подолання труднощів та взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям.

На основі отриманих результатів розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток ефективних копінг-стратегій у представників середнього віку. Ефективність програми перевірено шляхом використання t-критерію Стьюдента, що підтвердило її дієвість у зниженні рівня стресу та покращенні адаптивності учасників.

Ключові слова: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТІЙКІСТЬ, УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ, ПОДОЛАННЯ УНИКНЕННЯ, СЕРЕДНЯ ДОРОСЛІСТЬ, ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК, ПСИХОЛОГІЧНІ ВТРУЧАННЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

ABSTRACT

Bondar O. M. Development of Effective Coping Strategies for Overcoming Life Challenges by Middle-Aged Individuals. Qualification Thesis. 2024

This topic focuses on understanding how middle-aged individuals develop and use coping strategies to manage life challenges. It examines the psychological mechanisms behind their ability to adapt to stress, including emotional regulation, problem-solving, and avoidance techniques. It also explores how personal characteristics, social influences, and resilience contribute to the selection of effective strategies.

The research aims to identify the types of coping strategies most commonly used by individuals in middle adulthood, how their personality traits influence these strategies, and how their coping mechanisms evolve in response to various life stressors. Through psychological assessments and empirical studies, the effectiveness of different coping approaches in reducing stress and promoting well-being will be analyzed. This may lead to developing targeted interventions to support individuals in improving their coping strategies for better adaptation to life changes.

Key Concepts: COPING STRATEGIES, RESILIENCE, STRESS MANAGEMENT, EMOTIONAL REGULATION, PROBLEM-SOLVING, AVOIDANCE COPING, MIDDLE ADULTHOOD, PERSONAL DEVELOPMENT, PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS, STRESS RESISTANCE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, ЩО ОБИРАЄ ОСОБИСТІСТЬ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ.....	12
1.1. Історичний розвиток і сучасні підходи до вивчення проблеми.....	12
1.2. Середній вік та його специфіка	24
1.3. Вибір копінг-стратегій особистістю в середньому віці: фактори впливу та типологія.....	32
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ	43
2.1.Опис і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, організація і хід дослідження	43
2.2.Дослідження факторів, що формують вибір стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці.....	45
2.3.Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	53
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕФЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ.....	67
3.1. Програма психологічного тренінгу для розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці.....	67
3.2. Аналіз результатів формульовального експерименту. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента	107
Висновки до розділу 3.....	115
ВИСНОВКИ	116
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	119
ДОДАТКИ	131

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Складна ситуація в українському суспільстві ставить людей середнього віку перед численними стресовими викликами та необхідністю постійно адаптуватися до нових умов життя. Це вимагає від них уміння адекватно реагувати на стрес, приймати зважені рішення в умовах невизначеності. Дослідження копінг-поведінки особистості є однією з перспективних галузей сучасної психології. Попри значну кількість досліджень у зарубіжній та вітчизняній психології, деякі аспекти копінг-поведінки в умовах складних життєвих ситуацій досі залишаються недостатньо вивченими.

Тема подолання життєвих труднощів є актуальною та значущою в сучасному суспільстві, оскільки процес адаптації до постійно мінливих умов середовища супроводжується рядом викликів і стресових ситуацій, особливо для людей середнього віку. У цьому періоді життя людина часто стикається з новими завданнями, такими як збереження стабільності на роботі, підтримання здоров'я, зміни у стосунках та соціальному колі, що потребує нових підходів до подолання труднощів. Відтак, ефективні копінг-стратегії, тобто механізми, які допомагають долати стрес та адаптуватися до складних ситуацій, відіграють важливу роль у підтримці психологічного благополуччя.

Дослідження копінг-стратегій є важливим для розуміння, які з них є найбільш ефективними для людей середнього віку та як ці стратегії можуть впливати на рівень їхньої стресостійкості та загальне емоційне здоров'я. Успішне використання таких стратегій може допомогти людині не лише краще адаптуватися до життєвих змін, але й сприяти її особистісному зростанню, самореалізації та розвитку позитивних стосунків з оточуючими. У дослідженні розглядаються основні копінг-стратегії, їхні особливості та ефективність для

осіб середнього віку, що дозволяє визначити, які з них найбільш підходять для подолання конкретних життєвих труднощів.

Дослідження захисних механізмів та копінг-поведінки розпочалося з праць З. Фрейда, А. Фройд, К. Хорні та було подальше розвинене у роботах Р. Лазаруса, С. Мадді, С. Фолкман. Значний внесок у цю галузь також зробили М. Дідух, Л. Карамушка, Є. Карпенко.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії у осіб середнього віку.

Предмет дослідження – розвиток ефективних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів особистістю середнього віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити фактори, що впливають на розвиток ефективних копінг-стратегій, що обирає особистість у середньому віці для подолання життєвих труднощів.

На підставі означеної мети було висунуто такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Описати фактори вибору копінг-стратегій у осіб середнього віку.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей вибору ефективних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів.
4. Розробити програму психологічного тренінгу щодо розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці.
5. Перевірити ефективність реалізованих програмних заходів методами математичної статистики.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: концепції структурування внутрішнього світу особистістю (М. Папуча) та розвитку особистості як активного суб’єкта життєдіяльності (Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.); концептуальні підходи до особливостей детермінації соціальної активності особистості (С. Гарькавець, В. Корнієнко, С. Мілграм та ін.) та її адаптаційних

властивостей у соціальному середовищі (А. Борисюк, Ю. Бохонкова, Н. Завацька, О. Литвиненко, О. Лосієвська, М. Орап, Л. Пілецька та ін.); психологічні аспекти копінг-стратегій (Ю. В. Александров, М. М. Василенко, О. В. Вайцеховська, С. Л. Грабовська, В. В. Грандт, І. М. Грицюк, М. М. Дідух, Г. О. Діденко, О. Б. Ігумнова, Л. М. Карамушка, Р. Лазарус, М. В. Мартіросян, Н. М. Мишко, В. О. Олефір, Ю. С. Снігур, Г. Сельє, Ю. С. Снігур, Т. Є. Тітова, М. М. Тесленко, С. Фолкман, З. Фройд, А. Фройд, К. Хорні, Н. О. Юдіна); копінг-стратегії осіб у складних життєвих обставинах (Є. О. Варбан, Ж. П. Вірна, О. Б. Ігумнова, О. Я. Кляпець, А. Б. Коваленко, Т. В. Кулакевич, Н. В. Родіна, В. В. Савінов); психологічні ресурси в подоланні складних життєвих ситуацій (І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко, В. О. Олефір, Н. С. Ярош).

Методи (методики) дослідження:

- *теоретичні*: аналіз наукової психологічної літератури, її систематизація та узагальнення;
- *емпіричні*: бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (Опитувальник Способи копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман; Методика діагностики життєстійкості С. Мадді; Методика Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, Методика Індикатор копінг-стратегій (Дж. Амірхан));
- *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних*. Результати емпіричного дослідження опрацьовувалися з використанням методів математичної статистики з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- *поглиблено уявлення про копінг-стратегії та життєстійкість як механізми адаптації в умовах соціального та емоційного стресу;*

- *досліджено* вплив рівня життєстійкості та соціальної підтримки на ефективність використання різних копінг-стратегій;
- *розроблено соціально-психологічну* програму корекції, спрямовану на оптимізацію копінг-стратегій і підвищення рівня життєстійкості, що є важливим інструментом у психологічній підтримці особистості.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про копінг-стратегії як адаптаційні механізми для подолання життєвих труднощів у середньому віці. Дослідження поглиблює знання про взаємозв'язок між рівнем життєстійкості, емоційною стабільністю та ефективністю різних копінг-стратегій, а також доповнює розуміння психологічних особливостей цього вікового періоду, що сприяють збереженню психічного і фізичного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації соціально-психологічної програми, спрямованої на підвищення життєстійкості та оптимізацію копінг-стратегій у осіб середнього віку. Запропонована програма може бути використана психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для підтримки процесу адаптації людей у стресових умовах і покращення їхнього психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ, ЩО ОБИРАЄ ОСОБИСТІСТЬ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ

1.1. Історичний розвиток і сучасні підходи до вивчення проблеми

Уперше термін *копінг* увійшов до психологічної літератури завдяки роботам Л. Мерфі у 1962 році. У своїх дослідженнях він зосередився на аналізі того, як діти долають кризові ситуації. Учений визначив копінг як спробу створити нові умови для адаптації, що можуть проявлятися як вроджена поведінка (рефлекси, інстинкти), так і набуті навички, такі як самоконтроль, стриманість або певна поведінкова схильність. Л. Мерфі наголошував на важливості зв'язку між індивідуальними особливостями особистості та її попереднім досвідом подолання стресів. Він також виокремив дві основні складові копінг-механізму: когнітивну та поведінкову [16; 75].

Копінг (від англ. *coping* – подолання) означає стратегію взаємодії з обставинами, яку людина обирає на основі важливості ситуації для себе та доступних психологічних ресурсів [2, с. 13].

Виділяють три основні концепції копіngu:

1. Психоаналітична теорія Н. Хаан розглядає копінг як один із механізмів психологічного захисту, що допомагає знизити психічне напруження [13]. У 1960-х роках термін копінг використовувався для опису процесів, які показують, як людина керує своїми емоційними станами в умовах психічного дискомфорту, враховуючи її життєвий досвід і розвиток. У межах цієї концепції вважається, що несвідомі захисні механізми відіграють ключову роль у регулюванні емоційного стану, підтриманні психічної рівноваги та цілісності особистості під впливом зовнішніх чинників [91].

2. Диспозиційна концепція копіngu, запропонована А. Біллінгсом і Р. Моосом, трактує копінг як особистісну рису – відносно стабільну схильність людини використовувати певний стиль реагування на стрес. За їхнім підходом, вибір копінг-стратегій є постійною характеристикою, що лише незначно залежить від природи стресової ситуації. Ця концепція має свої корені в психоаналітичному підході, розглядаючи стиль психологічного захисту як стійку рису особистості. [87]. Основний акцент робиться на визначенні індивідуального стилю подолання, тобто того, як саме людина реагує на стрес і наскільки ефективно її копінг-стратегії сприяють психологічному благополуччю.

3. Транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман. Згідно з цим підходом, копінг розглядається як динамічний процес, що включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення впливу стресу [82, с. 22]. Теорія стверджує, що стрес і пережиті емоції є результатом взаємодії між індивідом і середовищем. Емоційне значення події (наприклад, як загрози, втрати, виклику або вигоди) визначається через взаємодію контексту ситуації та її оцінки людиною [82, с. 27].

У рамках цієї концепції копінг може мати дві основні функції (див. рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Функції копіngu у транзакційному підході

У стресових ситуаціях людина здійснює оцінку події, а через переоцінку, емоційну переробку й пошук нових підходів прагне знайти вихід із ситуації. Цей підхід підкреслює активний характер копіngu, проте визнає, що звичні моделі поведінки також впливають на когнітивну оцінку подій [83].

За Лазарусом, вибір копінг-стратегії визначається суб'єктивною значущістю ситуації. Психологічна адаптація забезпечується взаємодією особистості й середовища, під час якої проявляються індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації, що залежать від різних рівнів особистісної організації [83].

У 1987 році Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували класифікацію копінг-стратегій, базуючись на їхніх основних функціях:

1. Проблемно-орієнтований копінг – спрямований на усунення або зміну стресового взаємозв'язку між особистістю та середовищем.
2. Емоційно-орієнтований копінг – орієнтований на управління емоційними реакціями, викликаними стресовою ситуацією.

Згодом С. Фолкман уточнила ці концепції, виділивши дві форми поведінки:

- активна копінг-поведінка – це цілеспрямовані дії, що мають на меті зменшення або усунення впливу стресових факторів.
- пасивна копінг-поведінка – інтрапсихічний спосіб подолання стресу, що включає використання механізмів психологічного захисту [80; 83].

У подальших дослідженнях Р. Лазарус і С. Фолкман визначили вісім ситуативно-специфічних копінг-стратегій, які можна виміряти за допомогою спеціального опитувальника. Цей опитувальник оцінює різні способи поведінки, що проявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, описуючи різноманітні підходи до подолання стресу [83].

Р. Лазарус і С. Фолкман у своїй моделі визначили вісім ситуативно-специфічних копінг-стратегій, які описують різні способи реагування на стрес. Ось їхній опис:

1. Пряме вирішення проблеми (Confrontive Coping). Стратегія, спрямована на активне вирішення проблемної ситуації через прямі дії чи конфронтацію. Вона може включати наполегливість, рішучість і навіть агресивну поведінку з метою змінити умови, що спричинили стрес.

2. Планування вирішення проблеми (Planful Problem-Solving). Когнітивна стратегія, що передбачає аналіз ситуації, планування дій і визначення конкретних кроків для подолання стресу.

3. Пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support). Залучення допомоги, поради або емоційної підтримки від інших людей (друзів, родичів, колег) для зменшення стресу чи пошуку рішення.

4. Самоконтроль (Self-Control). Здатність контролювати свої емоції та поведінку в стресовій ситуації, стримувати імпульсивні реакції й зберігати внутрішню рівновагу.

5. Прийняття відповідальності (Accepting Responsibility). Усвідомлення своєї ролі в створенні або загостренні проблеми, прийняття відповідальності за ситуацію та пошук шляхів її вирішення.

6. Уникнення або втеча (Escape-Avoidance). Пасивна стратегія, що включає уникнення проблемної ситуації або відволікання на інші справи, іноді за допомогою фантазій, надмірного сну чи інших способів відсторонення.

7. Позитивна переоцінка (Positive Reappraisal). Пошук позитивного сенсу у складній ситуації, переосмислення її як можливості для особистісного зростання або навчання.

8. Дистанціювання (Distancing). Спосіб емоційного відсторонення від проблеми, мінімізація її значущості або спроба ставитися до ситуації з гумором, щоб знизити її вплив на психіку.

Ці стратегії відображають різні підходи до реагування на стрес, що залежать від індивідуальних особливостей, контексту ситуації та доступних ресурсів [83].

Р. Моос та Д. Шеффер у своїх дослідженнях запропонували класифікацію трьох основних стратегій копінг-поведінки (див. рис. 1.2) [79]:

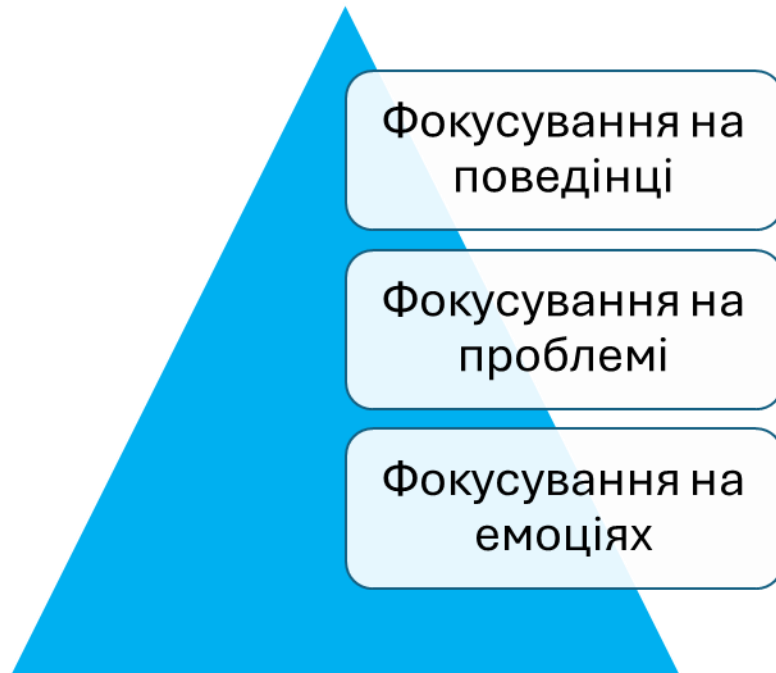


Рис. 1.2. Компоненти копінг-стратегії поведінки

1. Фокусування на поведінці. Ця стратегія передбачає аналіз та усвідомлення значення стресової ситуації для себе. Людина прагне зрозуміти, чому ця подія важлива, і як вона впливає на її життя.

2. Фокусування на проблемі. Стратегія, спрямована на активне прийняття рішень для вирішення проблеми. Вона включає конкретні дії, планування та спроби змінити умови або подолати труднощі, що викликали стрес.

3. Фокусування на емоціях. Мета цієї стратегії – управління власними почуттями та підтримка емоційної рівноваги. Людина використовує способи зниження емоційної напруги, щоб зберегти внутрішню стабільність, наприклад, через релаксацію чи переосмислення ситуації [79].

Ці стратегії відображають різні підходи до подолання стресу, які людина може застосовувати залежно від ситуації та її індивідуальних особливостей.

За А. Маслоу, копінг – це здатність індивіда вирішувати життєві проблеми через адаптацію до обставин, яка передбачає сформованість навичок і вміння використовувати різні засоби для подолання стресу. Вчений підкреслював, що вибір активних форм поведінки сприяє підвищенню ймовірності подолання впливу стресорів на особистість [90, с. 237].

Особливості копінг-умінь, за Маслоу, тісно пов'язані з такими факторами:

- *Я-концепція* – уявлення людини про себе, які впливають на її здатність до адаптації.
- Локус контролю – віра в контроль над ситуаціями (внутрішній або зовнішній).
- Емпатія – здатність до розуміння й співпереживання, що сприяє адаптації у соціальному середовищі.
- Умови середовища – зовнішні фактори, які можуть полегшувати або ускладнювати процес адаптації.

А. Маслоу також зазначав, що копінг протиставляється експресивній поведінці, яка є імпульсивною реакцією на стрес і не сприяє конструктивному вирішенню проблем. Таким чином, копінг є усвідомленим і цілеспрямованим підходом до подолання труднощів [90].

О. Ю. Похлєстова зазначає, що психологічний механізм копінг-поведінки полягає у взаємозв'язку та взаємовпливі особистісних і соціальних ресурсів із індивідуальними стратегіями подолання стресу як реакції на складні життєві ситуації. Копінг-поведінка включає дві основні складові: особистісні та соціальні ресурси й копінг-стратегії [50].

Т. А. Ткачук визначає копінг-стратегії як способи подолання стресових чинників, що формуються у відповідь на ситуації, які сприймаються особистістю як загроза [62].

За Т. А. Ткачук, копінг-поведінка має психологічне значення, спрямоване на оптимальну адаптацію людини до вимог ситуації, допомагаючи їй опанувати обставини, знизити або пом'якшити їхній вплив. Найраціональнішою та найбільш адекватною в стресовій ситуації є копінг-стратегія розв'язання проблем. Вона включає зусилля, спрямовані на осмислення складної ситуації, її аналіз, пошук найкращого рішення через оцінку альтернатив, а також планування й поступове подолання перешкод. Практичні дії, спрямовані на вирішення проблеми, значно підвищують ефективність і конструктивність її подолання. [62, с. 181].

А. В. Кіась підкреслює, що ключовими функціями копіngu є збереження та підтримка як зовнішнього, так і внутрішнього благополуччя особистості. Для досягнення цього важливо усвідомлювати характер ситуації, ефективні способи подолання стресу та своєчасно впроваджувати відповідні стратегії в поведінку [37].

Для ефективного подолання стресових ситуацій людина повинна повністю реалізувати свій потенціал. Відповідно до тривимірної моделі, копінг включає наступні компоненти [43]:

- стратегії подолання, які відображають конкретну відповідь індивіда на загрозу та способи управління стресом;
- ресурси для подолання, що включають стабільні особистісні характеристики, які створюють психологічну основу для копіngu і сприяють формуванню стратегій подолання;
- копінг-поведінка, що визначається використанням копінг-стратегій з урахуванням наявних ресурсів.
- основний елемент моделі – це виявлення стратегій подолання, які можна застосовувати до поведінкових і емоційних реакцій на стрес. реалізація цих стратегій можлива у трьох основних сферах:

- емоційній (оцінка емоційної складової проблемних ситуацій);
- когнітивній (знання про ситуації та вплив стресорів на поведінку);
- поведінковій (характер і спрямованість дій під час стресу) [43].

Залежно від результативності застосованих заходів, копінг-стратегії поділяються на адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні.

Копінг-стратегії можуть бути класифіковані за двома основними критеріями: спрямованістю зусиль та ініціативністю чи пасивністю дій [22].

Спрямованість зусиль визначає, чи людина прагне змінити саму ситуацію або себе, свій емоційний стан і ставлення до подій. Зміна ситуації здійснюється шляхом застосування проблемно-орієнтованих стратегій, включаючи конфронтаційні, інформаційні підходи та використання інструментальної соціальної підтримки. Крім того, людина може спрямовувати зусилля на зміну власного емоційного стану та контролювання емоційної реакції на події. Це може включати звернення за емоційною підтримкою до близького оточення, самоконтроль, фантазування або покладання на зовнішні сили [22].

Також важливими є зміни у ставленні до ситуації та власних можливостей, що проявляється у позитивній переоцінці обставин. Окремою складовою копіngu є прийняття відповідальності, яке може супроводжуватися самозвинуваченням або почуттям провини [22; 67].

Іншою стратегією є уникнення ситуації, коли людина ухиляється від вирішення проблеми шляхом відволікання уваги або дистанціювання. Такі дії допомагають зменшити інтенсивність стресу та негативних емоцій, хоча й не сприяють вирішенню самої проблеми. Водночас, важливо зазначити, що уникнення може виконувати роль тимчасового засобу для зниження психологічного навантаження [26].

Щодо ініціативності та пасивності, ініціативний копінг передбачає активні дії та готовність докладати зусиль для вирішення складних ситуацій.

Це включає планування, аналіз ситуації, пошук рішень і застосування позитивних дій для змін. Пасивна реакція, навпаки, характеризується відсутністю активних дій і ухилянням від втручання у ситуацію. Ініціативний підхід є продуктивнішим, оскільки сприяє конструктивному вирішенню проблем та особистісному розвитку.

Однією з ключових стратегій є також пошук соціальної підтримки, яка передбачає використання соціальних взаємодій для подолання стресових ситуацій. Це може включати звернення за емоційною підтримкою для отримання співчуття від близьких, пошук інформації, що допоможе подолати складнощі, а також отримання порад або конкретної допомоги від професіоналів. Соціальна підтримка, таким чином, забезпечує не лише емоційне полегшення, але й надає інструменти для ефективного подолання кризових ситуацій [22; 66].

Позитивна переоцінка передбачає акцентування уваги на зміні ставлення до проблемної ситуації, виявленні позитивних її аспектів, а також на особистісних змінах, що виникають у людини. До цих змін відносяться переосмислення складних обставин через пошук власних сильних сторін; набуття нових життєвих цінностей і переконань у процесі переживання стресу; прагнення до самовдосконалення; творчий поштовх, викликаний аналізом складних життєвих умов [66].

Конфронтація, як копінг-стратегія, передбачає активну протидію складній ситуації, опір і боротьбу з обставинами. Це включає надзвичайну наполегливість і завзятість у досягненні мети, попри всі перешкоди. Людина, яка обирає конфронтаційний підхід, готова йти на конфлікти та ризик, аби досягти бажаного результату [66].

Самовладання характеризується здатністю контролювати свої емоції та поведінку, приховувати внутрішні переживання та контролювати їхні прояви.

Це протилежність імпульсивним реакціям, що демонструє вміння стримувати емоції в критичних ситуаціях [66].

Самозвинувачення, в свою чергу, виражається у внутрішній критиці і прагненні виправити ситуацію шляхом прийняття на себе відповідальності за те, що сталося. Людина може також вибачатися або брати провину на себе як спосіб розв'язання проблеми.

Фантазування і надія передбачають звернення до зовнішніх сил, перекладання відповідальності за події на долю, чудо або інші вищі сили. Це прагнення вирішити проблему поза межами власних зусиль, уникаючи активної участі у зміні ситуації. Часто такі стратегії є проявами *реактивного подолання*, коли людина ухиляється від ініціативи [66].

Дистанціювання є ще однією захисною стратегією, яка проявляється у відмові сприймати серйозність ситуації. Людина намагається забути про проблему або мінімізує її значущість, що дозволяє тимчасово знизити рівень стресу.

Тривога та уникнення включають ухиляння від аналізу та розв'язання проблем, а також відволікання уваги на інші види діяльності. Людина уникає тривожних думок, переключаючись на інші справи або стан активного відпочинку. До таких відволікаючих чинників можуть належати зайнятість роботою, підвищена фізична активність, рекреаційна діяльність, або навіть вживання алкоголю чи надмірний сон [12].

Ефективні копінг-стратегії охоплюють низку підходів, що допомагають особистості справлятися зі стресовими ситуаціями. Першою є стратегія самоконтролю, що передбачає здатність людини регулювати свої емоції та поведінкові реакції. Другою виступають стратегії взяття відповідальності, коли індивід визнає свою роль у виникненні проблеми та прагне не повторювати її в майбутньому. Наступна, стратегія планомірного вирішення проблеми, полягає

в розробці конкретного плану дій та його виконанні. Четверта стратегія – це позитивна переоцінка, яка передбачає спроби активно аналізувати ситуацію та виробляти позитивне ставлення до неї з метою подолання труднощів [33].

До непродуктивних копінг-стратегій належать декілька різних підходів. Конфронтаційні стратегії включають агресивні дії, спрямовані на зміну ситуації через прояви гніву та агресії. Стратегії дистанціювання передбачають уникнення проблеми шляхом її ігнорування або намагання забути про неї. Стратегії пошуку соціальної підтримки акцентують на прагненні людини знайти допомогу в оточенні у вигляді емоційної, матеріальної або інформаційної підтримки. Останніми є стратегії уникнення, які ґрунтуються на бажанні вийти з проблемної ситуації без її вирішення. Всі ці стратегії розкривають різні варіанти реакцій особистості на стрес [33].

Для подолання труднощів люди зазвичай обирають різні підходи: вони можуть атакувати оточення, шукати підтримки, уникати чи дистанціюватися від ситуації або переосмислювати події через позитивне сприйняття. Важливим є те, що реалізація копінг-стратегій можлива завдяки наявним копінг-ресурсам, які можна розділити на декілька типів [8]:

- фізичні ресурси: здоров'я та витривалість;
- соціальні ресурси: персональна соціальна мережа, система підтримки;
- психологічні ресурси: віра, висока самооцінка, соціальні навички, інтелект, моральні переконання, гумор;
- матеріальні ресурси: фінансова забезпеченість [57].

Значна роль у подоланні стресу належить соціальній підтримці, що включає три ключові компоненти: наявність соціальних мереж, суб'єктивне відчуття отримуваної підтримки та застосування стратегії копінгу, яка

передбачає пошук соціальної підтримки у вигляді емоційної, інформаційної або матеріальної допомоги [70; 71].

Іншим важливим фактором у процесі подолання стресових ситуацій є активність особистості, а також довгострокова неефективність таких стратегій, як уникнення. Аналізуючи вплив уникання в рамках системної динаміки, можна побачити, що тимчасове зниження напруги призводить до зниження здатності адекватно реагувати на стрес і врешті може загнати людину в стан відчаю, що лише посилює почуття безвиході [70; 71].

Таким чином, ефективне подолання стресу залежить від зміцнення внутрішніх ресурсів, залучення соціальної підтримки, розуміння шляхів вирішення проблем, використання попереднього досвіду подолання та оцінки можливих результатів своїх дій.

Таким чином, копінг-поведінка представляє собою набір стратегій, що використовуються людиною в ситуаціях, які можуть негативно вплинути на її фізичне, особистісне та соціальне благополуччя, і які визначають ступінь успішності її адаптації. Копінг-стратегії виступають як стабільна частина особистісної структури, що включає різноманітні способи поведінки та реакції на стрес, які відповідають індивідуальним рисам та емоційно-динамічним особливостям людини.

1.2. Середній вік та його специфіка

Протягом багатьох років вітчизняна психологія більше акцентувала увагу на дослідженні розвитку дітей, ніж на аналізі дорослої особистості. Одним із найскладніших і найменш вивчених аспектів є розвиток особистості в період зрілості. Складність цього питання зумовлена неоднозначністю термінології,

нечіткими часовими межами та недостатньо визначеними етапами дорослості, зокрема середнього віку. У західній психології основну увагу приділено описам випадків із психотерапевтичної практики, тоді як вітчизняна психологія досліджувала зрілість переважно через призму професійно-особистісного розвитку в контексті акмеології. Проте спостерігається значний дефіцит емпіричних досліджень, що стосуються особистісних характеристик людей у період середнього віку (35-45 років) [13; 48].

Існує кілька різних вікових класифікацій, які розроблені на основі різних наукових підходів і критеріїв. Наприклад, згідно з давньокитайською класифікацією, зрілість поділяється на чотири етапи: вік одруження (20-30 років), вік виконання суспільних обов'язків (30-40 років), період усвідомлення власних помилок (40-50 років) та завершальний період творчого життя (50-60 років). Піфагор також пов'язував етапи життя з порами року, вважаючи, що зрілість відповідає літнім (20-40 років) та осіннім (40-60 років) періодам [4; 46; 55].

Вікова періодизація Д. Бромлей (1966) виділяє чотири стадії зрілості: 1) рання зрілість (21-25 років); 2) середня зрілість (25-40 років); 3) пізня дорослість (40-55 років); 4) передпенсійний період (55-65 років). Відповідно до теорії Е. Еріксона розвиток особистості включає три основні стадії: ранню дорослість (20-40/45 років), середню дорослість (40/45-60 років) і пізню дорослість (після 60 років). [4; 46; 55].

Згідно зі схемою індивідуального розвитку, зрілість належить до другої (стабільної) стадії, яка поділяється на дві частини: дорослий і зрілий періоди. Дорослий період складається з двох етапів: перший – 22-28 років для чоловіків і 21-26 років для жінок, другий – 29-35 років для чоловіків і 27-32 років для жінок. Зрілий період також поділяється на два етапи: перший – 36-45 років для

чоловіків і 33-40 років для жінок, другий – 46-55 років для чоловіків і 41-50 років для жінок. [4; 46; 55].

Е. Еріксон підкреслював, що кожен етап життя, включаючи середній вік, ставить перед людиною специфічні завдання розвитку. Для досягнення душевного спокою в майбутньому індивід повинен оволодіти необхідними навичками. Основним завданням розвитку в середньому віці, за Еріксоном, є вибір між стагнацією ego та генеративністю – поширенням інтересів за межі власного Я, ідентифікацією з іншими людьми та майбутніми поколіннями. Е. Френкель-Брунсвік у своїх дослідженнях зазначала, що середній вік є найбільш стабільним періодом у житті людини, коли вона досягає результатів своїх попередніх зусиль, формує сталі прихильності, обирає професію та досягає високої продуктивності в особистісній і професійній сферах. Її результати підтверджують теорію Е. Еріксона про важливість цього етапу життя [20; 78].

Кожна зріла людина, аналізуючи свій життєвий шлях, визначає унікальні вікові етапи свого розвитку. Наприклад, молодий чоловік після військової служби може відчувати себе дорослішим у порівнянні зі своїми ровесниками, які не проходили через цей досвід. Професійні межі також можуть відрізнятися у різних категорій фахівців, таких як льотчики або оператори складних виробничих систем [46].

Одночасно фізично здорові й вольові люди можуть не відчувати значних змін навіть після досягнення 60-річного віку. Це ускладнює створення чіткої психологічної періодизації дорослої особистості, адже складно визначити чіткі хронологічні межі моментів максимального розквіту особистості, або акме. У деяких людей цей розквіт може припадати на 40, 60 або навіть 80 років, і таких періодів підйому може бути декілька [76].

Для кращого розуміння психологічних особливостей людей середнього віку важливо врахувати фізіологічні зміни, що відбуваються в цей період. Дослідження показують, що середній вік супроводжується підвищенням сенсорних порогів, що призводить до зниження чутливості. Починаючи з 30 років, спостерігається поступове зниження основного обміну речовин і зменшення ваги головного мозку. Зниження кровопостачання важливих ендокринних органів, таких як гіпофіз, щитовидна залоза, наднирники, підшлункова залоза та гонади, викликає помітні макроскопічні та гістологічні зміни. Хоча в тканинах збільшується вміст кальцію, люди середнього віку починають відчувати зниження фізичної сили, витривалості та привабливості. Крім того, з 30 років зменшується зріст, а вага у чоловіків стабілізується в цей період, в той час як у жінок може спостерігатися збільшення ваги до 54 років через гормональні зміни [81].

Інтелектуальні зміни в середньому віці також привертають увагу дослідників. Роботи Е. Торндайка показали, що пік здатності до навчання припадає на віковий період 22-25 років, однак пізніші дослідження Р. Содді та М. Кідсона вказують на поступове зниження інтелектуальних здібностей з часом. За загальними спостереженнями, пік інтелектуальних здібностей зазвичай відзначається в період з 15 до 29 років, після чого починається повільне, але стійке зниження, яке триває до 60 років, коли цей процес значно прискорюється. Найбільше зниження спостерігається в механічній пам'яті та субтестах, таких як цифрові символи і складання об'єкта, у той час як вербальні здібності, зокрема словниковий запас та загальна обізнаність, змінюються менш помітно [86].

Сексуальність дорослої людини не обмежується лише здатністю до репродукції. Як відомо, статеве життя не розпочинається одночасно з досягненням фізіологічної зрілості і не завершується з втратою здатності до

відтворення потомства. Дослідження показують, що чоловіки продовжують виявляти високу сексуальну активність навіть у постклімактеричний період, що свідчить про відсутність прямого зв'язку між репродуктивною та сексуальною функціями. Подібні висновки були зроблені і щодо жінок, що дозволило припустити, що психоемоційний стан жінки може відігравати навіть важливішу роль у регуляції сексуальної активності в постклімактеричний період, ніж функції ендокринної системи [55; 76].

Щодо психологічного розвитку, багато досліджень свідчать про наявність суттєвих позитивних змін в особистісних якостях дорослих із віком. Зрілі люди поступово досягають вищого рівня компетентності, що узгоджується з дослідженнями когнітивного розвитку. Наприклад, вищі стадії морального розвитку, описані Л. Колбергом, також знаходять підтвердження у дорослих, які з віком набувають мотиваційних спонукань вищого порядку, як це описав К. Кулен. Такі люди використовують більш складні та зрілі захисні механізми в умовах стресу. Як зазначав Дж. Вайллант, дорослі люди у складних ситуаціях зберігають оптимістичний настрій, допомагають іншим і орієнтуються на майбутнє, а не на поточні конфлікти [27; 55].

У зрілому віці особливу роль відіграє соціальний розвиток, який тісно пов'язаний з формуванням самооцінки та самовідношення. Дослідженням цих аспектів займався англійський психолог Р. Бернс. У сучасній психології самовідношення розглядається як емоційний компонент самосвідомості, що з одного боку базується на самопізнанні, а з іншого – формує основи для саморегуляції, самоактуалізації та саморозвитку. Позитивне самовідношення сприяє прийняттю себе, розвитку впевненості у власних силах і відчуття власної цінності. У той же час, негативне самовідношення проявляється у схильності звинувачувати себе за невдачі, супроводжується внутрішньою

конфліктністю та заниженою самооцінкою, що може призвести до активного використання захисних механізмів [27, с. 71].

Ціннісно-смилова сфера особистості розглядається як ключовий аспект психічного розвитку людини, який дозволяє трансформувати її уявлення про окремі етапи життя в єдину, інтегровану лінію. Осмисленість життя, у свою чергу, є енергетичною характеристикою смислової сфери, яка визначає ступінь спрямованості життєдіяльності на певний сенс. Смилова сфера людини формується через її ставлення до себе, навколишнього світу, власного минулого та майбутнього, а також через осмислення таких основних понять, як життя і смерть. Вона розвивається і ускладнюється завдяки залученню особистості до різних сфер суспільної діяльності, що забезпечує активну участь у соціальних процесах. На думку таких науковців, як В. Франкл та інші, сенс життя є інтеграційним компонентом, який об'єднує окремі вікові етапи в єдину життєву лінію [9; 32].

У соціально-політичному контексті, хоча сучасне суспільство орієнтується на молодь, влада та вплив зазвичай перебувають у руках людей середнього віку. Вони мають достатньо фінансових ресурсів, знань та соціального статусу, що компенсує зменшення фізичних можливостей. Середній вік також характеризується підвищенням впливу жінок як в межах сім'ї, так і поза нею. Жінки в цей період набувають більшої значущості та влади завдяки практичним навичкам та фінансовим можливостям, що можуть навіть перевершувати вплив чоловіків того ж віку. Незважаючи на поширену думку про те, що старість знецінюється в індустріальних суспільствах, антропологічні дослідження вказують на те, що жінки середнього віку, а також старші, які зберегли здоров'я, отримують визнання та повагу як від рідних, так і від суспільства, завдяки своєму внеску в поліпшення якості життя [1; 7].

Дослідження осіб середнього віку в різних країнах дають різні результати. Одним з найвідоміших дослідників у цій сфері є Рональд Кесслер, соціолог і керівник наукових проєктів Центру соціальних досліджень при Мічиганському університеті. Він вважає, що середній вік є найкращим періодом у житті людини. Аналізуючи дані про населення США, Р. Кесслер зазначив, що вік близько 50 років є найбільш сприятливим. У цей період людину ще не турбують хвороби старості, і водночас вона вже не відчуває тривоги, властивих молодим людям, таких як страх перед невдачами в кар'єрі або в особистому житті. Рівень загального стресу є мінімальним до 35 років і залишається на низькому рівні до кінця шостого десятиліття. У цей час людина є здоровою, діяльною, її сімейні відносини стабілізовані, а ймовірність розлучення значно зменшена. Середина життя є тим етапом, до якого люди прагнули, і тепер вони можуть зосередитися на бутті, а не на прагненнях [31].

Дослідники, які підтримують точку зору Р. Кесслера, наголошують, що криза середнього віку є радше винятком, ніж загальним правилом. У більшості людей перехід до середнього віку відбувається поступово та непомітно, коли юнацькі мрії про славу, багатство та особисті досягнення замінюються більш реалістичними очікуваннями. Суть цього процесу в людей середнього віку полягає в переорієнтації їхніх життєвих пріоритетів і цілей. Замість порівняння себе з іншими через призму досягнень, психічно здорова людина, як зазначає К. Рифф, частіше порівнює себе з тими, хто має більше труднощів або перебуває в менш сприятливих умовах. Це дозволяє уникнути почуття неповноцінності, яке може виникати при порівнянні з більш успішними людьми [17; 30].

Однією з ключових характеристик середнього віку є суб'єктивний підхід до власного віку. Хоча зовнішні зміни є очевидними, як на психологічному, так і на біологічному рівнях, це не означає, що вони призводять до суттєвих втрат.

Зокрема, у людей середнього віку спостерігається певне зниження психофізичних функцій, проте це майже не впливає на їхню когнітивну сферу та працездатність. Творча та професійна активність залишається на високому рівні. Замість очікуваного зниження інтелекту після його піку в юності, певні здібності людини, особливо ті, що пов'язані з трудовою діяльністю та щоденними життєвими завданнями, продовжують розвиватися впродовж усього середнього віку [17; 30].

Перехід від одного вікового періоду до іншого зазвичай супроводжується віковими кризами. Криза визначається як особливий етап у структурі життєвого шляху особистості, на якому проявляються дві протилежні тенденції: руйнування старого, що більше не відповідає вимогам життя, і водночас створення нового, гармонійного й цілісного. Характерною рисою кризи є опір змінам, що минають, та тривога перед чимось новим і невідомим. Близько 40 років люди часто починають усвідомлювати, що досягли значно менше, ніж було задумано. Цей період є одним із найскладніших, оскільки зміни охоплюють практично всі аспекти життя. Незадоволеність роботою, зниження професійної затребуваності, розпад старих дружніх зв'язків і пошук нового сенсу життя стають характерними рисами цього етапу [25].

Криза середнього віку супроводжується протиріччями, внутрішньоособистісними конфліктами та процесом переосмислення смислів життя. Цей етап включає зіткнення з особистими конфліктами і пошук шляхів їх подолання. Вперше на кризу середнього віку вказав К. Юнг, який на основі своєї психотерапевтичної практики зробив висновок, що в середньому віці людина часто переживає внутрішню кризу, викликану відсутністю цілей і сенсу життя [25].

Американський психолог Е. Еріксон розглядав кризи як закономірну частину розвитку особистості. Він виділив вісім етапів розвитку ідентичності, з

яких сьомий етап, що охоплює період від 30 до 60 років, є найбільш пов'язаним із кризою середини життя. У віці від 35 до 45 років, згідно з Еріксоном, відбувається переоцінка життєвих смислів. Важливою є самореалізація та продуктивність, тоді як стагнація й зосередження на собі стають негативними аспектами цього етапу. У цей період люди зазвичай реалізуються у трьох основних напрямках: прокреативному (створення й задоволення потреб наступних поколінь), продуктивному (поєднання роботи та сімейного життя) і креативному (внесок у культурний розвиток) [78; 86].

Основними факторами кризи середнього віку вважаються: професійна нереалізованість, труднощі адаптації до нових життєвих обставин, а також внутрішні конфлікти, що залишилися невирішеними з попередніх етапів розвитку. Вікова криза – це системна зміна особистості, що виникає внаслідок переходу від одного стабільного періоду до іншого. Він виділяв три фази кризи: передкритичну, критичну й посткритичну, кожна з яких характеризується певними особливостями перебігу [80; 86].

Причини виникнення криз можуть бути різноманітними. З одного боку, вони залежать від індивідуальних психічних, фізичних і біологічних характеристик людини, а з іншого – від соціальних чинників. Наприклад, криза може бути зумовлена втратою життєвих смислів, переоцінкою цінностей, конфліктами в мотиваційній сфері або професійною рутинністю. Емоційне та професійне вигорання також є важливими факторами кризи середнього віку.

Загалом, криза середнього віку є важливим етапом у розвитку особистості, що вимагає значних змін і переосмислення життєвих цілей.

1.3. Вибір копінг-стратегій особистістю в середньому віці: фактори впливу та типологія

Військова агресія росії проти України спричинила значні порушення територіальної цілісності країни, викликала глибокий політичний та економічний спад, а також величезні людські втрати. Внаслідок цього було зруйновано житло, втрачено робочі місця, і значною мірою порушено звичний спосіб життя мільйонів людей. Це створює серйозні ризики дезадаптації, що проявляються через емоційні реакції, такі як розчарування, відчай, депресія, а також негативно впливає на когнітивні функції (наприклад, мислення, концентрацію та пам'ять). У довготривалій перспективі це підвищує ймовірність розвитку психічних розладів. Крім того, поширення недостовірної інформації та суперечливих прогнозів із публічних джерел може сприяти формуванню ірраціональних думок, посиленню тривоги та негативних емоційних станів серед населення.

Від наслідків війни страждають не тільки військові та їхні родини, поранені, військовополонені, а й цивільні особи, які змушені були покинути свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами або біженцями із зони бойових дій [32]. Багато хто з тих, хто фізично не був на передовій, залишаються психологічно пов'язаними з подіями війни, що також впливає на їхнє психічне здоров'я. Для людей, які не мали спеціальної підготовки, адаптація до умов військових дій є вкрай важким завданням.

Вживання в умовах бойових дій вимагає від особи максимальної мобілізації своїх зусиль, розробки навичок управління кризовими ситуаціями, посилення уваги, а також адаптації поведінкових стратегій, перегляду особистісних потреб і цінностей, ставлення до навколишнього середовища,

інших людей і до себе. Така перебудова стає необхідною для всіх груп населення, які так чи інакше постраждали від війни.

Вплив військових дій на людину є складним і багатофакторним, що залежить від індивідуальних характеристик особистості та її ресурсів. Швидкість і якість адаптації до умов війни визначаються здатністю до адаптації, психологічними та життєвими ресурсами, що сприяють подоланню стресових факторів різної інтенсивності та тривалості. У випадках, коли інтенсивність чи тривалість негативного впливу перевищує адаптаційний потенціал особистості, виникає ризик порушення адаптації, що може проявитися як психічна травма. Це може призвести до загострення наявних соматичних захворювань, розвитку невротичних станів, зниження працездатності та виникнення потреби в психологічній допомозі [10; 71].

Війна значно змінила сприйняття часу для кожного жителя України, формуючи нову реальність, де майбутнє здається невизначеним, а питання *коли все завершиться* поступово втрачає чіткі обриси. Життя, яке було до війни, тепер здається далеким і нереальним. Натомість головною метою сьогодення є забезпечення виживання, підтримка рідних, захист території та допомога постраждалим. У таких умовах війна створює численні виклики для психічного стану, викликаючи надмірне навантаження на нервову систему.

Перманентна загроза активізує захисні механізми мозку, спрямовані на адаптацію до небезпек і мінімізацію їхніх наслідків. Цей механізм забезпечує зосередження на критичних моментах, але за умов тривалого впливу нервова система втрачає можливість ефективно відновлювати ресурси, що порушує процеси життєдіяльності й значно знижує стресостійкість. Деякі особи обирають поведінкові стратегії, які згодом можуть призвести до серйозних наслідків. Надмірне вживання алкоголю, наркотичних речовин, спроби уникнути реальності, руйнівні вчинки стають результатом неможливості

впоратися з довготривалим стресом. За цих обставин підвищується ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який впливає на емоційну та когнітивну сфери життя [19; 66].

Тривале напруження знижує здатність адекватно реагувати на зовнішні фактори, що в майбутньому може призвести до дезадаптації. Стан хронічного стресу значно впливає на стан психічного здоров'я, оскільки викликає патологічні зміни. Постійне звукове навантаження, високе емоційне збудження, фізичні зусилля формують психологічний вплив, який згодом може трансформуватися в посттравматичний стресовий розлад. Травмуючий ефект війни формується через тривалі стресові ситуації, що залишають глибокий відбиток на стані психіки, змінюючи здатність людини до адаптації та впливаючи на спосіб мислення і світосприйняття [59].

Для підтримки здоров'я важливо визнати, що пережите в умовах війни не може минути без наслідків. Усвідомлення необхідності підтримки емоційної рівноваги, забезпечення відпочинку, зменшення рівня напруги створює умови для стабілізації. Утім, для деяких осіб наслідки війни можуть стати джерелом глибоких психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу, що потребує спеціалізованої підтримки та допомоги, щоб подолати негативний вплив тривалого стресу й стабілізувати психічний стан.

В умовах війни, коли психіка зазнає значного навантаження, підтримка внутрішньої стабільності й адаптація до нових реалій вимагають постійних зусиль. Для багатьох важливо зберегти життєві орієнтири, долаючи вплив стресових факторів і спрямовуючи зусилля на відновлення емоційного балансу. У цьому контексті стає важливим не лише визнання складнощів та прийняття професійної допомоги, а й усвідомлений вибір способів подолання стресу, що дає змогу зберігати цілісність особистості та підтримувати функціональність у повсякденному житті. Особливо важливим цей вибір стає для людей

середнього віку, коли загострюються питання самореалізації, соціального статусу, а також здоров'я, що є критичним аспектом життєвих цінностей [59].

Вибір копінг-стратегій у середньому віці залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників, які формують індивідуальні пріоритети, особливості характеру та здатність до адаптації. У цьому віці копінг-стратегії набувають особливого значення, оскільки саме від них залежить, наскільки успішно особистість зможе подолати кризи, підтримуючи стійкість і рівновагу.

Для людей середнього віку вибір копінг-стратегій є результатом багатьох взаємодіючих чинників, що охоплюють як зовнішні обставини, так і внутрішні особистісні особливості. Психологи наголошують, що середній вік характеризується періодом переоцінки життєвих орієнтирів, потреб та цінностей, які можуть кардинально змінюватися під впливом життєвих подій. Серед основних зовнішніх факторів, що впливають на вибір копінг-стратегій, особливо значущими є соціальний статус, матеріальне забезпечення, а також соціальне оточення. Водночас вважається, що вплив цих факторів зростає за умов нестабільності, особливо за екстремальних обставин, як-от війна чи економічний спад [7].

Соціально-економічні умови визначають наявність ресурсів, що забезпечують особистісну стійкість і підтримку у подоланні криз. Для деяких осіб матеріальна стабільність сприяє застосуванню стратегій, орієнтованих на конструктивні методи вирішення проблем, зокрема на покращення життєвих умов чи професійного становища. Однак у разі нестачі ресурсів особа може схилитися до дезадаптивних способів подолання стресу, наприклад до уникнення або до поведінкових реакцій, що призводять до додаткових труднощів у взаєминах та професійній діяльності.

Розвиток особистісного потенціалу в середньому віці також має важливе значення для вибору копінг-стратегій. Дослідження свідчать, що особи з

розвиненими комунікативними навичками, здатністю до саморегуляції, а також із високим рівнем самосвідомості, схильні вибирати стратегії, спрямовані на вирішення проблем [10]. Коли особистість має високий рівень саморегуляції, вона легше адаптується до нових умов, зберігаючи контроль над своїм емоційним станом і не вдаючись до руйнівних стратегій, таких як агресія чи самознищення.

Важливим аспектом вибору копінг-стратегій є роль психологічних ресурсів, зокрема життєвого досвіду і рівня зрілості. Люди середнього віку, які мають значний життєвий досвід, краще розпізнають ознаки стресу і частіше застосовують стратегії, що дозволяють підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних ситуаціях. Зрілість дозволяє усвідомлено підходити до вибору стратегій, які сприяють збереженню емоційного здоров'я та підтримці стосунків [32].

Економічна нестабільність, як і війна, вимагають від людей середнього віку високого рівня мобілізації власних ресурсів, а також ефективного управління своїм емоційним станом. Втрата звичного ритму життя і відчуття безпеки змушують людей адаптуватися до нових обставин і обирати такі копінг-стратегії, що найкраще відповідають індивідуальним можливостям [8].

Копінг-стратегії, які використовуються особами середнього віку, можна класифікувати на кілька основних типів, що відрізняються за орієнтацією на вирішення проблеми, зниження емоційного напруження та зміну поведінкових реакцій. Зокрема, однією з найбільш досліджуваних є проблемно-орієнтована стратегія, яка передбачає активну взаємодію зі стресовим фактором шляхом його аналізу та пошуку рішень. Особи, які використовують проблемно-орієнтовану копінг-стратегію, зазвичай намагаються знизити вплив стресу через зміну власного ставлення до ситуації або розробку плану подальших дій.

З іншого боку, існує емоційно-орієнтована стратегія, яка спрямована на подолання внутрішнього напруження, пов'язаного з переживанням стресу. Така стратегія допомагає знижувати негативний вплив ситуації через прийняття емоційних переживань або переорієнтацію на більш позитивні аспекти життя. Люди середнього віку, які використовують цей підхід, часто віддають перевагу методам, спрямованим на самозаспокоєння, такі як медитація, фізичні вправи чи творча діяльність [17].

Крім того, існує стратегія уникнення, яка полягає в мінімізації або повному уникненні контактів з дратівливими факторами. У межах цієї стратегії особистість може відволікатися на інші заняття, ігноруючи проблему. У деяких випадках це може сприяти зменшенню рівня тривожності, але водночас створює ризик накопичення проблем, що не були вирішені вчасно.

Застосування копінг-стратегій залежить від конкретної ситуації, у якій перебуває особа, а також від її психологічної підготовленості. Дослідження показують, що особи з розвиненими навичками самоконтролю й адекватної оцінки стресових ситуацій найчастіше застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, що сприяють кращій адаптації до життєвих труднощів. Емоційно-орієнтовані стратегії зазвичай характерні для осіб, які цінують стабільність у внутрішньому світі та шукають методи зменшення напруження через опрацювання емоційних переживань.

У контексті воєнних дій вибір копінг-стратегії також обумовлюється специфічними факторами, які значно посилюють вплив стресових обставин. Наприклад, зовнішні фактори, як-от постійна небезпека для життя, потребують від особи максимальної мобілізації ресурсів. Дослідження вказують, що за умов хронічного стресу люди часто звертаються до стратегій, які забезпечують негайне зниження тривожності, але не завжди є ефективними у довготривалій перспективі [28].

Психологічний стан особистості, що переживає стрес, впливає на те, наскільки гнучко вона може адаптуватися до змін. Військові дії, втрата домівки та незахищеність створюють ситуацію, в якій особа часто втрачає почуття контролю. У таких умовах особи з сильним адаптаційним потенціалом частіше обирають конструктивні копінг-стратегії, що базуються на мобілізації ресурсів і використанні досвіду попередніх криз.

Фактори життєвого досвіду та психологічних ресурсів відіграють вирішальну роль у здатності особи адаптуватися до нових умов. Досвід подолання криз у минулому допомагає особі оцінювати власні можливості і вибирати найбільш відповідні способи реагування на стрес [31].

Проблемно-орієнтовані стратегії виявляються ефективними в ситуаціях, коли особа може безпосередньо впливати на джерело стресу. Вони дозволяють не тільки зменшити негативний вплив, але й поступово адаптуватися до змін. Дослідження показують, що серед осіб середнього віку вибір таких стратегій обумовлений наявністю впевненості у власних силах і підтримкою соціального оточення.

Натомість емоційно-орієнтовані стратегії часто використовуються у ситуаціях, коли особа не може змінити зовнішні обставини і змушена шукати способи опрацювання своїх внутрішніх реакцій. У середньому віці це може набувати форми пошуку підтримки в родині, соціальному колі або у групах психологічної підтримки. Однак іноді ці стратегії можуть призводити до надмірної самоізоляції або посилення залежності від зовнішніх джерел заспокоєння [27].

Дезадаптивні стратегії, такі як уникнення або вживання речовин, що змінюють настрій, часто виявляються неефективними, оскільки лише тимчасово знижують рівень тривоги, залишаючи проблему невирішеною. Особливо в умовах війни такі стратегії можуть призводити до негативних

наслідків, оскільки накопичення нерозв'язаних проблем підвищує рівень стресу та знижує загальну здатність до адаптації.

Тип особистості значно впливає на вибір копінг-стратегії, адже люди з різними рисами характеру схильні до різних способів подолання труднощів. Для осіб із високою стресостійкістю й схильністю до планування характерним є застосування проблемно-орієнтованих стратегій, які дозволяють розробити чіткий план дій і спрямувати зусилля на конструктивне вирішення ситуації. Люди, орієнтовані на самозаспокоєння, часто використовують емоційно-орієнтовані стратегії, які дозволяють зберігати внутрішній спокій [37].

Уникання є характерним для осіб, схильних до тривожності та психологічної нестабільності, оскільки вони часто намагаються уникати неприємних емоційних переживань. В середньому віці ця стратегія може бути малоефективною, оскільки накопичення невирішених проблем може негативно позначитися на загальному рівні задоволеності життям і станом здоров'я [39].

Вибір копінг-стратегій у осіб середнього віку є складним процесом, що залежить від поєднання зовнішніх обставин та внутрішніх особистісних рис. У кризових умовах, як-от війна чи економічна нестабільність, актуалізується потреба в адаптаційних механізмах, які допомагають знизити рівень стресу й підтримувати психологічну стійкість. Застосування проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих стратегій виявляється ефективним для збереження внутрішньої рівноваги, тоді як дезадаптивні стратегії, такі як уникнення, можуть призвести до накопичення невирішених проблем і негативних наслідків для психічного здоров'я. Усвідомлений вибір копінг-стратегій, що враховує життєві ресурси, підтримку оточення і психологічну підготовку, сприяє не лише подоланню стресових ситуацій, а й особистісному зростанню та розвитку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Копінг-поведінка — це набір стратегій, які людина використовує для подолання ситуацій, що можуть загрожувати її фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, що, в свою чергу, впливає на успішність адаптації. Копінг-стратегії є стабільними особистісними структурами і включають різноманітні варіанти поведінки та реагування в стресових ситуаціях, що відповідають індивідуальним характеристикам та емоційним властивостям людини.

Екстремальні умови, такі як воєнні дії, вимагають застосування ефективних та адаптивних копінг-стратегій для збереження психічного здоров'я та стабільності. Ці стратегії стають необхідним інструментом для підтримки життєстійкості, що дозволяє людині зберігати рівновагу та працювати над подоланням стресових факторів, які постійно змінюються та можуть виявитися несподіваними. В умовах підвищеного психологічного навантаження саме копінг-стратегії стають важливими не лише для контролю над емоціями, але й для підтримки функціональної здатності особистості, особливо в середньому віці, коли життєвий досвід і сформовані ресурси можуть стати основою для успішного подолання труднощів.

Копінг-поведінка формується під впливом низки факторів, таких як вік, попередній досвід, доступні ресурси особистості та рівень соціальної підтримки. Зокрема, з часом людина розвиває власні стратегії, які допомагають їй справлятися зі стресом, але ефективність цих стратегій багато в чому залежить від наявності зовнішньої підтримки. Наявність підтримки від оточення, друзів та родини дає змогу відчути безпеку та впевненість, що суттєво знижує емоційне навантаження. Соціальна підтримка стає важливим фактором стабільності, оскільки вона допомагає людині не лише контролювати емоції, але й зберігати позитивне бачення ситуації навіть у складні моменти.

Сучасні дослідження показують, що деякі копінг-стратегії значно більш корисні у подоланні стресу, ніж інші. Наприклад, стратегії активного вирішення проблем, пошук допомоги та позитивне переосмислення є ефективними засобами у боротьбі з внутрішнім напруженням. Ці методи дозволяють індивіду зосередитися на вирішенні конкретних задач, що зменшує почуття розгубленості та сприяє стабілізації внутрішнього стану. Водночас такі підходи, як уникнення чи дистанціювання, можуть призвести до того, що проблеми накопичуються, що робить їх важче подолати надалі.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ У СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ

2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, організація і хід дослідження

У рамках дослідження вибору стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці використовувалися науково обґрунтовані психодіагностичні методики, які забезпечують комплексний підхід до вивчення копінг-стратегій, рівня життєстійкості та особливостей поведінки респондентів у стресових ситуаціях.

Обґрунтування вибору методик. Для досягнення цілей дослідження були обрані наступні інструменти:

1. Опитувальник способів копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман. Ця методика дозволяє визначити основні стратегії подолання труднощів, які респонденти використовують у повсякденному житті. Вона базується на концепції, що копінг-поведінка спрямована або на вирішення проблеми, або на зниження емоційного дискомфорту.

2. Методика діагностики життєстійкості С. Мадді. Вибір цієї методики обумовлений тим, що життєстійкість є одним із ключових факторів ефективного подолання труднощів. Вона оцінює такі компоненти життєстійкості, як залученість, контроль та прийняття викликів.

3. Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations). Цей інструмент дозволяє вивчити переважаючі стратегії копінгу, такі як орієнтація

на емоції, проблему чи уникнення. Методика є високонадійною для аналізу поведінки в умовах стресу.

4. Методика Індикатор копінг-стратегій Амірхана. Вона дає змогу отримати розгорнуту характеристику стратегій подолання труднощів, враховуючи їхню багатокomпонентність і різноманітність.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі ГО «Імпакт Центр СХІД.ЮА», що дозволило залучити учасників із різним досвідом і професійною діяльністю. Вибірка включала 30 осіб віком від 40 до 52 років, серед яких були працівники, контрагенти та волонтери організації (див. Додаток А). За статтю респонденти розподілені таким чином (див. рис. 2.1).



Рис. 2.1. Сегментограма розподілу респондентів у групі за статтю

Процес організації дослідження включав кілька етапів:

1. Підготовчий етап. Розробка і адаптація психодіагностичних методик до особливостей вибірки, отримання інформованої згоди респондентів. Забезпечувалася конфіденційність даних і доброзичливе середовище для анкетування.

2. Основний етап. Усі респонденти заповнили обрані анкети у присутності дослідника, що дозволило мінімізувати можливість помилкового розуміння питань. Процедура анкетування займала 40-60 хвилин.

3. Заключний етап. Збір даних для подальшого аналізу. Усі результати були зашифровані, щоб забезпечити конфіденційність.

Хід дослідження. У процесі дослідження було вивчено низку факторів, що впливають на вибір копінг-стратегій у середньому віці. Перш за все, проводився аналіз соціально-демографічних характеристик учасників, що дало змогу врахувати особливості їхнього життєвого досвіду.

Кожен респондент пройшов оцінювання за чотирма вищезазначеними методиками. На підставі отриманих результатів планувалося визначити, які саме стратегії копіngu є найбільш типовими для осіб середнього віку, а також яким чином рівень життєстійкості впливає на вибір тих чи інших способів подолання труднощів.

Дослідження дало змогу створити основу для подальшого аналізу та виявлення закономірностей у виборі копінг-стратегій.

2.2. Дослідження факторів, що формують вибір стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці

Для дослідження були обрані наступні методики:

1. Опитувальник Способи копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман [83].

Методика визначення копінг-механізмів і способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності є важливим інструментом для аналізу копінг-стратегій. Це перша стандартна методика в галузі вимірювання копіngu,

що складається з 50 тверджень, які групуються в 8 шкал, кожна з яких відображає певний тип стратегії подолання труднощів.

Конфронтація. Стратегія конфронтації передбачає активні спроби вирішення проблеми через конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації або відреагування на негативні емоції, пов'язані з труднощами. Вона може бути імпульсивною і включати елементи ворожості та конфліктності, проте при помірному використанні допомагає людині справлятися з труднощами, бути енергійною та відстоювати свої інтереси.

Позитивні сторони: активне протистояння труднощам, енергійність, здатність відстоювати власні інтереси. Негативні сторони: імпульсивність, нецілеспрямованість, недостатня раціональність.

Дистанціювання. Стратегія дистанціювання полягає у зниженні емоційної значущості проблеми через раціоналізацію, перемикання уваги або гумор. Цей підхід допомагає знизити емоційну напругу, що виникає в складних ситуаціях.

Позитивні сторони: зниження емоційного стресу, запобігання інтенсивним емоційним реакціям. Негативні сторони: знецінення переживань, недооцінка серйозності ситуації.

Самоконтроль. Стратегія самоконтролю передбачає стримування емоцій та контролювання власної поведінки. Ця стратегія допомагає мінімізувати емоційний вплив на ситуацію та вибір поведінки, але може призвести до надмірного контролю і труднощів з вираженням власних переживань.

Позитивні сторони: уникнення імпульсивних вчинків, раціональний підхід до проблеми. Негативні сторони: приховування переживань, надмірний контроль, надмірна вимогливість до себе [83].

Пошук соціальної підтримки. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає звернення до інших людей за емоційною, інформаційною або дієвою

підтримкою. Вона включає в себе очікування допомоги у вигляді порад, співчуття або конкретних дій.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблеми, емоційна підтримка. Негативні сторони: формування залежності, надмірні очікування від оточуючих.

Прийняття відповідальності. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання індивідом своєї ролі у виникненні проблеми та його готовність взяти відповідальність за її вирішення. Ця стратегія може включати елементи самокритики та самозвинувачення, коли особа схильна шукати причини труднощів у власних недоліках та помилках. При помірному використанні ця стратегія сприяє саморозумінню та аналізу власної поведінки, проте в разі надмірного застосування може призводити до невиправданої самокритики та почуття провини, що є чинником ризику розвитку депресивних станів [83].

Позитивні сторони: сприяє усвідомленню власної ролі у виникненні проблеми, саморефлексії. Негативні сторони: можливість надмірної самокритики, самозвинувачення, ризик депресії.

Втеча-уникнення. Стратегія втечі-уникнення полягає в тому, щоб уникнути або заперечити існування проблеми, часто за рахунок фантазування, відволікання уваги або заперечення. В разі домінування цієї стратегії, можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки, такі як ігнорування проблеми, ухилення від вирішення труднощів, пасивність, а іноді навіть надмірне споживання їжі чи алкоголю для зменшення емоційного напруження. Хоча дана стратегія є неадаптивною, вона може бути корисною в короткострокових ситуаціях або при гострих стресах.

Позитивні сторони: швидке зниження емоційного напруження, тимчасове полегшення. Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, накопичення труднощів, короткостроковий ефект.

Планування вирішення проблеми. Стратегія планування вирішення проблеми полягає в аналізі ситуації, розгляді можливих варіантів поведінки та плануванні дій для ефективного вирішення проблеми. Це одна з найбільш адаптивних стратегій, яка сприяє конструктивному підходу до труднощів та допомагає обирати оптимальні варіанти вирішення з урахуванням об'єктивних обставин, досвіду та наявних ресурсів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблем. Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатня емоційність у підході [83].

Позитивна переоцінка. Стратегія позитивної переоцінки передбачає зміщення фокусу з негативних аспектів проблеми на її можливості для особистісного зростання. Це філософський підхід, орієнтований на самоосмислення ситуації, де проблеми розглядаються як можливість для розвитку і навчання.

Позитивні сторони: можливість позитивного осмислення проблеми, стимул для саморозвитку. Негативні сторони: недооцінка серйозності проблеми та можливостей для її ефективного вирішення. Ключ до методики та стимульний матеріал надано у додатку (див. Додаток Б).

2. Методика діагностики життєстійкості С. Мадді [77].

Діагностична мета: оцінка здатності та готовності особистості ефективно й гнучко діяти в умовах стресу та труднощів, визначення рівня її уразливості до стресових переживань та схильності до депресивних розладів.

Тест життєстійкості є адаптованою версією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Система

переконань, що охоплює три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику. Високий рівень розвитку цих компонентів допомагає знижувати стресову напругу, забезпечуючи стійке й ефективне реагування на труднощі.

Контингент: опитувальник призначений для осіб від 18 років і старше, незалежно від рівня освіти, соціального статусу та професійної діяльності.

Процедура обстеження: Учасникам тестування пропонується відповісти на 45 запитань, вибираючи один з чотирьох запропонованих варіантів:

- Немає
- Скоріше ні, ніж так
- Скоріше так, ніж ні
- Так

Інструкція: Вітаю! Будь ласка, відповідайте на питання, відзначаючи той варіант, який найбільш точно відображає вашу думку.

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 (*ні* - 0 балів, *скоріше ні, ніж так* - 1 бал, *скоріше так, ніж ні* - 2 бали, *так* - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 (*ні* - 3 бали, *так* - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче. [77].Ключ до методики та стимульний матеріал надано у додатку (див. Додаток В).

3. Методика Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) [22].

Опис методики. Методика спрямована на виявлення стратегій подолання скрутних (стресогенних) ситуацій.

Стимульний матеріал: бланк із 48 твердженнями, бланк для відповідей.

Процедура проведення. Респондент отримує бланк. Експериментатор зачитує інструкцію: Нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, смутні або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації: *Ніколи, Рідко, Іноді, Найчастіше* або *Дуже часто*. У процесі заповнення бланка інструктування чи пояснення не допускаються.

Підсумовуються бали з урахуванням ключа. Виділяються: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення.

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія. Стимульний матеріал надано у додатку (див. Додаток Г).

4. Методика Індикатор копінг-стратегій (Амірхан) [22].

Методика розроблена Дж. Амірханом та призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив Індикатор копінг-стратегій. Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним із найвдаліших

інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи: Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим. Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім *позбавитися вирішення проблем*, використавши активний спосіб уникнення – суїцид. [75].

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдовладної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Однак вона може мати адекватний чи неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, по-третє, вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки. Відповіді випробуваного порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів

за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали. Шкали методики:

- Шкала *вирішення проблем*.
- Шкала *пошук соціальної підтримки*.
- Шкала *уникнення проблем*.

Обробка результатів тесту для визначення копінг-стратегій полягає в порівнянні відповідей випробуваного з ключем. Загальний бал для кожної стратегії визначається шляхом підсумовування балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальний бал для кожної шкали становить 11, а максимальний – 33.

Ключ:

Шкала *вирішення проблем* охоплює пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала *пошук соціальної підтримки* включає пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала *уникнення проблем* включає пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Для підрахунку балів використовується наступна шкала:

Відповідь *Повністю згоден* – 3 бали.

Відповідь *Згоден* – 2 бали.

Відповідь *Не згоден* – 1 бал [22]. Стимульний матеріал надано у додатку (див. Додаток Д).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

За підсумками констатувального етапу дослідження було проведено інтерпретацію результатів діагностики. Під час обговорення результатів всі учасники групи висловили свою згоду на подальшу участь у експерименті.

Дослідження зосереджено на результатах діагностики 30 респондентів. У цьому пункті наводяться результати цієї групи на етапі констатації.

1. Аналіз результатів за методикою Опитувальник Способи копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман.

Результати було зведено у таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів копінг-стратегій

№	Копінг-стратегія	% респондентів
1	Конфронтаційний копінг	45%
2	Дистанціювання	68%
3	Самоконтроль	50%
4	Пошук соціальної підтримки	55%
5	Прийняття відповідальності	48%
6	Втеча-уникнення	72%
7	Планування вирішення проблеми	40%
8	Позитивна переоцінка	53%

Результати наочно представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.2).

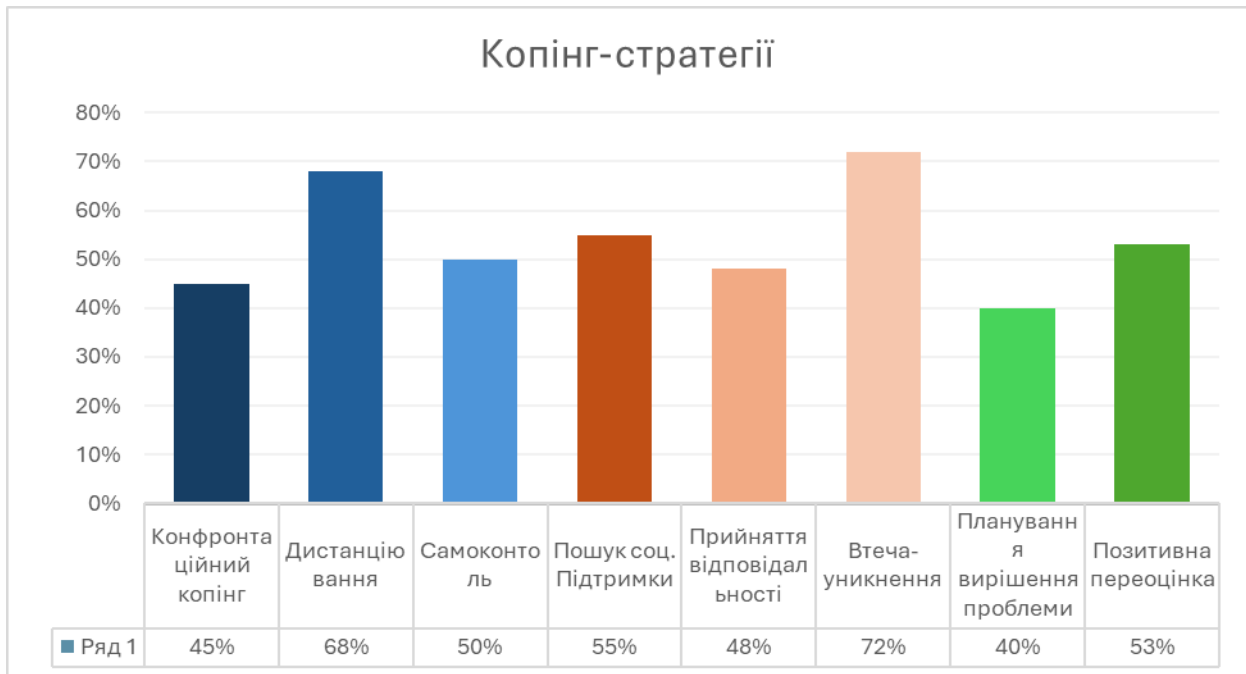


Рис. 2.2. Гістограма розподілу рівнів респондентів за копінг-стратегіями

Результати опитування свідчать про те, що респонденти в основному використовують стратегії копіngu, які мають ознаки погіршення адаптації до стресових ситуацій, зокрема, вони схильні уникати активного вирішення проблем:

- лише 45% респондентів використовують конфронтаційний копінг, що вказує на відносно низький рівень схильності до агресивного чи активного протистояння проблемам. це може свідчити про тенденцію уникати прямого конфлікту, віддаючи перевагу менш агресивним стратегіям.

- 68% респондентів вибирають стратегію дистанціювання, що вказує на сильну схильність до емоційного та когнітивного відсторонення від проблеми. такий підхід може допомогти зменшити емоційний стрес у короткостроковій перспективі, але може призвести до відкладання вирішення проблеми та її накопичення.

– лише 50% респондентів активно застосовують самоконтроль, що свідчить про певні труднощі в емоційній регуляції в стресових ситуаціях. це може бути знаком того, що респонденти не завжди здатні контролювати свої емоції або поведінку, що ускладнює адаптацію до труднощів.

– 55% респондентів звертаються за підтримкою до близьких або колег, що свідчить про середній рівень використання соціальної підтримки. це вказує на те, що соціальна допомога є важливим ресурсом, хоча й не є домінуючим у стратегіях подолання стресу.

– прийняття відповідальності на рівні 48% також є поміркованим, що може свідчити про недостатнє усвідомлення респондентами своєї ролі у виникненні проблеми та труднощів у прийнятті на себе ініціативи для їх вирішення.

– високий відсоток (72%) респондентів, які використовують стратегію втечі-уникнення, є найбільш вираженою рисою результатів. це вказує на високий рівень уникання проблем та схильність до ігнорування труднощів замість їх активного подолання. така стратегія може свідчити про психологічний дискомфорт або страх перед вирішенням проблем.

– лише 40% респондентів активно займаються плануванням вирішення проблем, що свідчить про низький рівень організованості та схильність до випадкових або спонтанних дій. це може означати, що багато респондентів не здатні системно підходити до розв'язання проблем і, можливо, через це уникають планування чи розробки стратегії для їх вирішення.

– 53% респондентів використовують стратегію позитивної переоцінки, що свідчить про певну здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях. це може бути допоміжною стратегією для зниження стресу та підтримки психоемоційного стану, хоча не є домінуючою стратегією серед респондентів.

Ці результати показують, що респонденти більше схильні до погіршення адаптивності в стресових ситуаціях через високий відсоток використання стратегій Втечі-уникнення (72%) та Дистанціювання (68%), що свідчить про бажання уникати проблем і заперечувати їх наявність. Водночас, низький рівень використання Планування вирішення проблеми (40%) та Конфронтаційного копіngu (45%) вказує на те, що респонденти не проявляють достатньо активності та рішучості для ефективного подолання труднощів. Тому можна зробити висновок, що більшість респондентів обирають стратегії, які забезпечують короткострокове зменшення стресу, але можуть призводити до довгострокових негативних наслідків через відсутність вирішення проблем.

2. Аналіз результатів за методикою діагностики життєстійкості С. Мадді.

Результати було зведено у таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів за кожним респондентів

Респондент	Загальний бал	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Ольга	87	30	28	29
Анастасія	92	32	30	30
Олександр	75	25	26	24
Ростислав	88	29	30	29
Тетяна	81	27	27	27
Людмила	79	26	25	28
Ірина	85	28	30	27
Ігор	90	31	30	29
Наталія	77	26	27	24
Юлія	89	29	30	30
Андрій	83	28	28	27
Любов	78	26	26	26

Продовж. табл. 2.2

Сергій	91	30	31	30
Тетяна	82	27	28	27
Інна	86	28	30	28
Ганна	88	30	28	30
Руслан	80	26	27	27
Ірина	84	29	27	28
Світлана	76	25	26	25
Тетяна	87	29	29	29
Катерина	81	27	27	27
Галина	89	30	29	30
Олена	82	28	27	27
Володимир	85	29	28	28
Інна	78	26	25	27
Людмила	80	27	26	27
Анастасія	88	30	28	30
Наталія	92	32	30	30
Катерина	84	28	28	28
Дар`я	90	31	30	29

Результати наочно представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.3).

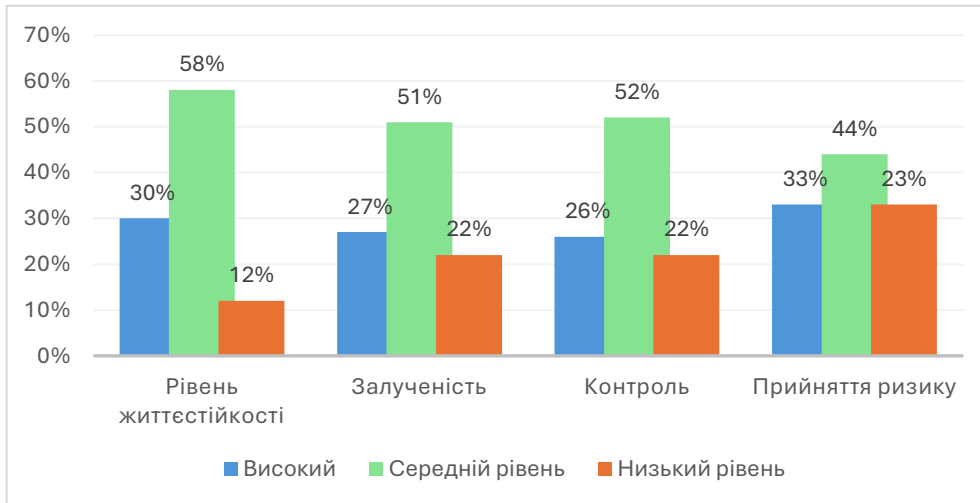


Рис. 2.3. Гістограма результатів розподілу респондентів за рівнем життєстійкості

Результати дослідження показали розподіл рівнів життєстійкості серед респондентів за трьома основними компонентами: загальний рівень, залученість, контроль і прийняття ризику.

Загальний рівень життєстійкості

- 30% респондентів мають високий рівень, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі.
- 58% демонструють середній рівень, що вказує на помірну стійкість до стресу з потенціалом для розвитку.
- 12% респондентів мають низький рівень, що вказує на підвищену вразливість до стресових факторів та необхідність додаткової підтримки.

1. Залученість:

- 27% респондентів мають високий рівень, що відображає активне включення в життєві події навіть за умов стресу.

- 51% мають середній рівень, демонструючи достатню, але не максимальну активність.

- 22% опитаних належать до групи з низьким рівнем залученості, що свідчить про можливі труднощі у підтриманні мотивації та інтересу до діяльності.

2. Контроль:

- 26% демонструють високий рівень контролю, тобто сприймають себе як суб'єктів, які впливають на своє життя.

- 52% перебувають на середньому рівні, що вказує на відносно стабільне, але не повністю сформоване почуття впливу.

- 22% мають низький рівень контролю, що може призводити до відчуття безпорадності в складних обставинах.

3. Прийняття ризику:

- 33% респондентів мають високий рівень, що свідчить про готовність до змін і викликів.

- 44% перебувають на середньому рівні, демонструючи стриманість у прийнятті ризикованих рішень.

- 23% мають низький рівень прийняття ризику, що може свідчити про обережність або уникання змін.

Більшість респондентів мають середній рівень життестійкості за загальним показником та субшкалами, що вказує на здатність адаптуватися до звичайних стресових умов.

Високий рівень життестійкості мають відносно менше респондентів, проте вони є найбільш стійкими до стресових факторів.

3. Аналіз результатів за методикою Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS.

Результати було зведено у таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів вибору копінг-стратегій респондентами

Види копінг-стратегій	% респондентів, які обирають цю стратегію
Проблемно-орієнтована стратегія	18%
Емоційно-орієнтована стратегія	20%
Уникнення	30%
Відволікання	20%
Пошук соціальної підтримки	12%

Результати наочно представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2.4).

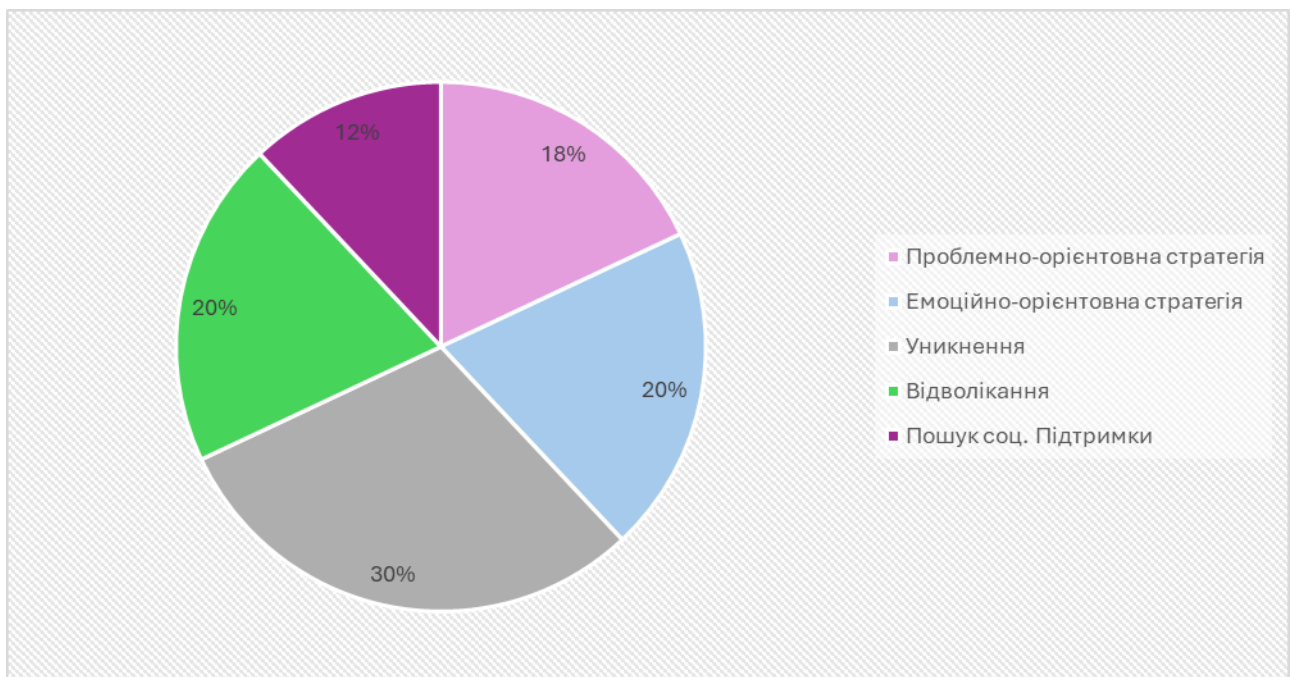


Рис. 2.4. Сегментограма результатів дослідження (до корекції)

Загальний висновок з дослідження копінг-стратегій показує, що більшість респондентів схильні до використання стратегій, спрямованих на уникнення стресових ситуацій або відволікання від них. Це свідчить про бажання знизити рівень напруги без безпосереднього вирішення проблеми. Зокрема, стратегія уникнення є найпоширенішою, що вказує на тенденцію уникати стресових

ситуацій або заперечувати їх існування. Разом з тим, значна частина респондентів намагається впоратися з емоційними аспектами стресу через емоційно-орієнтовані стратегії або відволікаються на інші заняття. Лише менший відсоток людей обирає проблемно-орієнтований підхід, де акцент робиться на вирішенні конкретних проблем, а ще менша частка звертається за підтримкою до соціального оточення.

Це може свідчити про те, що більшість респондентів схильні до тимчасових способів зниження стресу, які можуть забезпечувати короткочасне полегшення, але не завжди сприяють розв'язанню самих проблем. Стратегії, орієнтовані на вирішення проблем і соціальну підтримку, залишаються менш популярними, що може вказувати на певну обережність або невпевненість у використанні більш активних та відкритих підходів до подолання стресу.

4. Аналіз результатів за методикою Індикатор копінг-стратегій (Амірхан).

Результати було зведено у таблиці (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів за індикатором копінг-стратегій

Респондент	Вирішення проблем (бали)	Пошук соціальної підтримки (бали)	Уникнення проблем (бали)	Рівень вирішення проблем	Рівень пошуку соціальної підтримки	Рівень уникнення проблем
Ольга	28	25	20	Середній	Середній	Низький
Анастасія	33	30	18	Високий	Високий	Низький
Олександр	24	18	27	Середній	Низький	Високий
Ростислав	22	23	19	Середній	Середній	Низький
Тетяна	31	28	15	Високий	Високий	Низький
Людмила	19	21	22	Низький	Середній	Середній
Ірина	25	27	23	Середній	Високий	Середній
Ігор	27	24	18	Високий	Середній	Низький
Наталія	30	29	17	Високий	Високий	Низький
Юлія	22	18	24	Середній	Низький	Середній
Андрій	28	22	26	Середній	Середній	Високий
Любов	20	19	21	Низький	Низький	Середній
Сергій	23	25	23	Середній	Середній	Середній

Продовж. табл. 2.4

Тетяна	31	27	22	Високий	Високий	Середній
Інна	26	28	19	Середній	Високий	Низький
Ганна	30	26	21	Високий	Високий	Середній
Руслан	27	24	28	Високий	Середній	Високий
Ірина	22	19	23	Середній	Низький	Середній
Світлана	25	21	20	Середній	Середній	Низький
Тетяна	32	30	16	Високий	Високий	Низький
Катерина	33	31	18	Високий	Високий	Низький
Галина	28	23	22	Середній	Середній	Середній
Олена	26	22	27	Середній	Середній	Високий
Володимир	20	18	30	Низький	Низький	Високий
Інна	30	28	19	Високий	Високий	Середній
Людмила	24	22	21	Середній	Середній	Низький
Анастасія	22	20	25	Середній	Низький	Середній
Наталія	27	26	19	Високий	Високий	Низький
Катерина	21	23	26	Низький	Середній	Високий
Дар'я	29	22	20	Високий	Середній	Низький

Результати наочно представлені у вигляді гістограми (див. рис. 2.5).

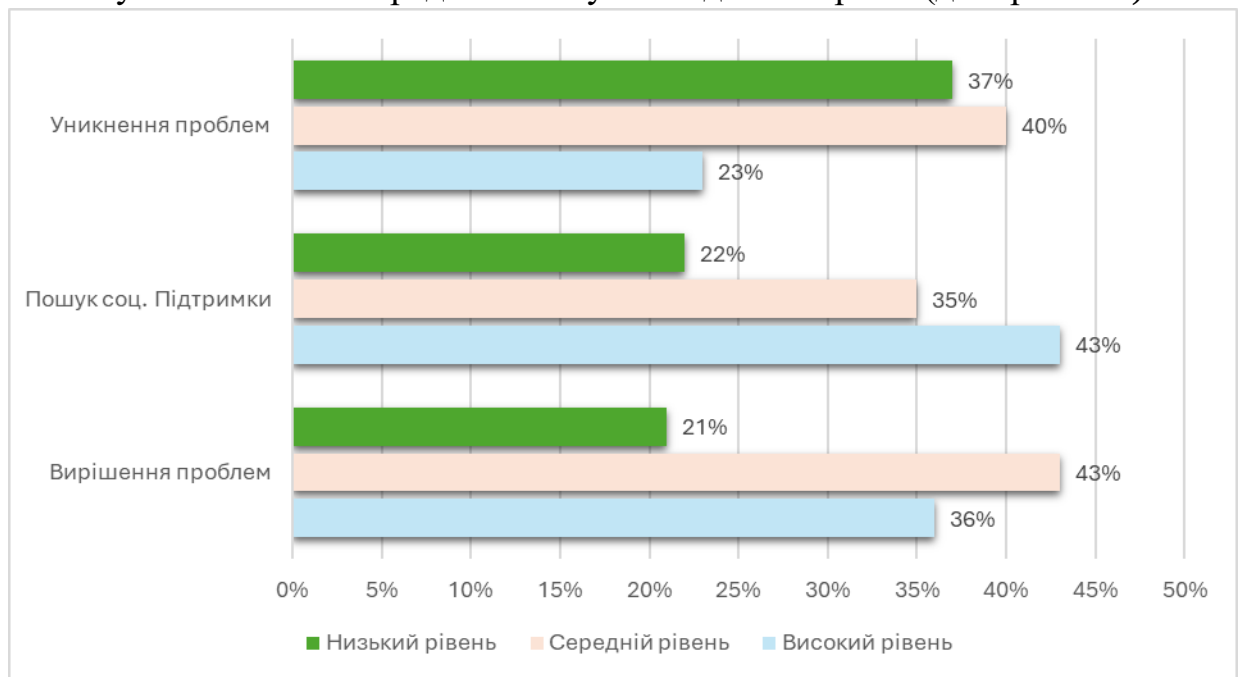


Рис. 2.5. Гістограма щодо результатів за індикаторами вибору копінг-стратегій

Результати тестування за методикою Індикатор копінг-стратегій вказують на варіативність у використанні різних стратегій подолання стресових ситуацій

серед респондентів. Більшість з них демонструють високий або середній рівень вирішення проблем, що свідчить про здатність активно долати труднощі, мобілізуючи свої ресурси для пошуку ефективних рішень. Стратегія вирішення проблем є основною у багатьох респондентів, оскільки 79% з них знаходяться на середньому або високому рівні цієї стратегії.

Щодо пошуку соціальної підтримки, то також спостерігається значний попит на допомогу з боку оточення. 78% респондентів продовжують звертатися за підтримкою до родини чи друзів, що вказує на значущість соціальних зв'язків у їх житті при вирішенні труднощів.

Проте використання стратегії уникнення проблем є менш вираженим, хоча 63% респондентів все ж таки проявляють схильність до цієї стратегії. Це може свідчити про певну тенденцію до уникнення складних ситуацій або пошуку шляхів зниження стресу, хоча і не є домінуючою стратегією серед досліджуваних осіб. Це відображає загальну здатність респондентів справлятися з труднощами, але водночас наявність певної частини, яка має схильність до пасивного подолання стресу або взагалі намагається уникати ситуацій, що викликають напругу. Таким чином, результати свідчать про загальну схильність респондентів до активного вирішення проблем, з високою потребою у соціальній підтримці та меншою схильністю до уникнення стресових ситуацій.

Загальний висновок за результатами чотирьох методик, що оцінюють різні аспекти стресової поведінки та життєстійкості, дає змогу визначити важливі тенденції в стратегіях подолання труднощів та управління стресом у респондентів.

1. *Життєстійкість*: За результатами методики С. Мадді, більшість респондентів демонструють середній рівень життєстійкості. Це означає, що більшість людей мають достатню здатність до адаптації та гнучкості в умовах стресу, однак є певна частина осіб, які мають більш низький рівень

життєстійкості, що свідчить про їх більшу уразливість до стресу. Це може бути пов'язано з відсутністю достатніх внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

2. *Копінг-стратегії*: Аналізуючи стратегії подолання стресових ситуацій за методикою CISS, можна відзначити, що більшість респондентів віддають перевагу проблемно-орієнтованій стратегії та пошуку соціальної підтримки. Це вказує на високий рівень активності та соціальної орієнтованості в їх поведінці під час стресу, де вони здатні не тільки вирішувати проблеми самостійно, а й звертатися за допомогою до оточення. При цьому стратегія уникнення застосовується менше, що вказує на те, що респонденти не схильні ховатися від проблем, а шукають способи їх вирішення або соціальної підтримки.

3. *Психологічні стратегії*: За результатами тесту Індикатор копінг-стратегій, більшість респондентів мають середній або високий рівень вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, що підтверджує активну, соціально орієнтовану поведінку під час стресу. Водночас, використання стратегії уникнення проблем залишається на низькому або середньому рівні у більшості респондентів, що може свідчити про їх прагнення до більш активних способів подолання труднощів. Загалом, респонденти демонструють схильність до активних і соціально орієнтованих стратегій подолання стресу, що свідчить про їх високу соціальну адаптацію і здатність справлятися з проблемами. Проте, частина осіб все ж має схильність до уникнення проблем, що може бути ознакою певних труднощів у адаптації або недостатності особистісних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведено емпіричне дослідження особливостей вибору ефективних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів. Таким чином, результати свідчать про загальну схильність респондентів до активного вирішення проблем, з високою потребою у соціальній підтримці та меншою схильністю до уникнення стресових ситуацій. За результатами чотирьох методик, можна зробити кілька важливих висновків:

- Життестійкість: Більшість респондентів продемонстрували середній рівень життестійкості, що вказує на їх здатність до адаптації та гнучкості в умовах стресу. Однак деякі респонденти мають низький рівень життестійкості, що вказує на підвищену вразливість до стресу.

- Копінг-стратегії: Аналіз методики CISS показав, що респонденти віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям і пошуку соціальної підтримки. Це вказує на їх активний підхід до вирішення проблем і бажання отримати підтримку з боку оточення. Стратегії уникнення та відволікання застосовуються рідше, що свідчить про прагнення вирішувати труднощі.

- Психологічні стратегії: За результатами тесту Індикатор копінг-стратегій більшість респондентів мають середній або високий рівень вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, підтверджуючи їх активну поведінку під час стресу. Водночас стратегія уникнення проблем залишається на низькому рівні у більшості, що свідчить про їх прагнення до ефективних шляхів подолання труднощів.

Загалом, респонденти проявляють схильність до активних і соціально орієнтованих стратегій подолання стресу, що вказує на їх високу соціальну адаптацію та здатність справлятися з проблемами. Проте, деякі особи все ще схильні до уникнення проблем, що може свідчити про наявність труднощів у

адаптації або недостатність особистісних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

Розроблено програму психологічного тренінгу щодо розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці. Мета – розвиток у учасників ефективних стратегій подолання життєвих труднощів, підвищення їхньої життєстійкості, адаптивності та соціальної підтримки у складних життєвих ситуаціях. Програма спрямована на покращення здатності справлятися зі стресом, управління емоціями та знаходження конструктивних шляхів вирішення проблем.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕФЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ У СЕРЕДНЬОМУ ВІСІ

3.1. Програма психологічного тренінгу для розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів

Загальна мета – розвиток у учасників ефективних стратегій подолання життєвих труднощів, підвищення їхньої життєстійкості, адаптивності та соціальної підтримки у складних життєвих ситуаціях. Програма спрямована на покращення здатності справлятися зі стресом, управління емоціями та знаходження конструктивних шляхів вирішення проблем.

Тривалість: 6 занять по 2 години.

Формат: групова робота (30 осіб), активні обговорення, вправи, тренінгові техніки, рефлексія.

Заняття 1: Вступ до тренінгу. Розуміння стресу та життєвих труднощів.

Цілі заняття: Ознайомлення з темою стресу та його впливом на здоров'я та емоційний стан; визначення особистих стресових факторів; розкриття поняття життєстійкості і копінг-стратегій.

Гра Снігова куля [35].

Мета гри: Познайтих із усіма учасниками та запам'ятати їхні імена.

Тривалість вправи: 15 хвилин.

Правила: Учасники сидять по колу. Перший учасник називає своє ім'я та вигадує слово, що починається на ту ж літеру, яке його характеризує (наприклад, Олена – *окриляюча*). Другий учасник повторює ім'я та характеристику першого учасника, а потім називає своє ім'я та характеристику.

Третій учасник повторює імена та характеристики перших двох учасників і додає свої. Гра продовжується до останнього учасника.

Рекомендації ведучому: Варто чітко пояснити правила гри і, якщо потрібно, самостійно взяти участь, щоб продемонструвати приклад.

Психологічний коментар: Цей метод знайомства ефективно запам'ятовує імена та розвиває групову взаємодію. Однак слід бути уважним до характеристик, щоб уникнути ситуацій, коли учасники знижують самооцінку чи застосовують негативні риси [35].

Правила групи [41].

Тривалість вправи: 10 хвилин.

Після того, як учасники познайомились, можна приступити до обговорення основних правил соціально-психологічного тренінгу. Хоча кожна група може мати свої правила, наведені нижче вважаються універсальними.

Рекомендації ведучому: Пояснивши правила, необхідно організувати їх колективне обговорення. Правила приймаються тільки після погодження всіх учасників. Важливо підкреслити, що порушення правил, затверджених групою, є неприязним. Також потрібно обговорити можливі санкції за їх недотримання.

Довірчий стиль спілкування. У групі важливо впровадити звертання *на ти*, щоб зняти соціальні бар'єри та рівняти всіх учасників, включаючи ведучого.

Спілкування в режимі тут і зараз. Під час тренінгу важливо фокусуватися на тому, що хвилює учасників саме в цей момент, без переходу до загальних міркувань або відволікань на інші події.

Персоніфікація висловлювань. Всі висловлювання мають бути особистими, не безособовими, щоб кожен міг брати відповідальність за свої слова (наприклад, *Я вважаю, що...* замість *Дехто не зрозумів*).

Щирість у спілкуванні. Учасники мають висловлюватися відкрито, говорячи тільки правду. Якщо немає бажання бути щирим, краще утриматися від коментарів.

Конфіденційність. Все, що обговорюється в групі, має залишатися конфіденційним, щоб учасники почувалися вільно і могли відкрито виражати себе.

Неприпустимість оцінок особистості. Важливо, щоб обговорення стосувалося не особистості учасника, а його поведінки чи вчинків. Наприклад, замість *Ти мені не подобаєшся*, краще сказати: *Мені не подобається твоя манера вести себе*.

Повага до того, хто говорить. Під час висловлювань слід уважно слухати, не перебивати та давати можливість завершити думку. Питання можна ставити тільки після того, як учасник закінчить говорити.

Активна участь. Кожен учасник має активно брати участь у процесі, слухати, дивитися і не зосереджуватися лише на собі. Тільки активна участь дасть можливість отримати щось для себе.

Правило СТОП. Якщо хтось не готовий обговорювати певну тему, він може сказати *стоп*, і група має поважати це рішення, не намагаючись примусити людину говорити [41].

Міні-лекція на тему Що таке стрес і як він проявляється? (10 хв).

Стрес – це універсальна реакція нашого організму на різноманітні ситуації, які ми сприймаємо як загрозливі чи викликають відчуття напруги. І хоча стрес часто асоціюється з негативними переживаннями, насправді це природний механізм, що допомагає нам адаптуватися до змін та труднощів. Це фізіологічна і психологічна відповідь на зовнішні або внутрішні виклики. Коли ми стикаємося з чимось новим або важким, наш організм запускає цілу серію процесів, які допомагають нам бути готовими до дії [21].

Наприклад, коли ми переживаємо стрес, активується наша нервова система, що призводить до виділення гормонів, таких як адреналін, які готують тіло до дії. Це може проявлятися в прискореному серцебитті, підвищеному тиску, тремтінні або ж у відчутті напруги в м'язах. У цей момент ми часто відчуваємо, що необхідно швидко реагувати або приймати важливе рішення, що зумовлює нашу підвищену готовність до фізичної чи розумової активності. Однак, коли стрес триває довгий час, ці ж процеси можуть почати негативно впливати на наше здоров'я.

Психологічно стрес також проявляється у вигляді тривоги, переживань або відчуття, що ми не можемо справитись із ситуацією. Це може призвести до емоційних реакцій, таких як дратівливість або навіть депресія, особливо коли джерело стресу важко усунути. Люди, які переживають стрес, можуть мати труднощі з концентрацією уваги або пам'яттю, що ще більше ускладнює ситуацію [88].

Стрес може бути викликаний багатьма факторами, такими як проблеми на роботі, конфлікти в особистому житті або фінансові труднощі. Це також можуть бути фізичні причини – хвороби або травми. Інколи стрес викликають зміни в житті, навіть якщо вони позитивні, такі як переїзд або зміна роботи. Важливо розуміти, що не всі стресові ситуації однакові для кожної людини. Що для однієї особи є викликом, для іншої може бути абсолютно нормальним явищем. Це залежить від багатьох факторів, зокрема від нашого життєвого досвіду, здатності справлятися з труднощами та рівня підтримки, який ми отримуємо [2].

Якщо стрес стає хронічним або надмірним, це може мати серйозні наслідки для нашого здоров'я. Це може спричиняти проблеми з серцем, травленням, сном і навіть порушенням психічного здоров'я. Тому важливо знаходити способи керувати стресом і знижувати його вплив на наше життя. Фізична активність, правильне харчування, достатній сон, а також емоційна

підтримка від близьких – це важливі інструменти для зниження рівня стресу. Проте також не менш важливо вчитися розпізнавати стрес на ранніх етапах і знаходити способи реагувати на нього, не дозволяючи йому захоплювати наші думки та емоції.

Отже, стрес – це не лише негативне явище, а й частина нашого життя, яка може бути корисною, якщо ми навчимося його контролювати. Вміння адаптуватися до стресових ситуацій дозволяє нам розвиватися і ставати сильнішими, однак важливо пам'ятати про своє благополуччя і знаходити способи відновлення, щоб стрес не став нашим постійним супутником.

Притча: Про труднощі (15 хв) [11].

Одного разу, в коконі з'явилася маленька щілина, і через неї намагався вийти метелик. Людина, що проходила поруч, зупинилася і спостерігала, як метелик намагається пройти через цю вузьку щілину. Минув чималий час, але щілина залишалася такою ж маленькою, а метелик, здається, втратив сили. Йому більше не вистачало енергії, щоб продовжити боротьбу.

Тоді людина вирішила допомогти метелику і, використовуючи ніжик, розрізала кокон. Метелик вибрався, але його тіло було слабким, а крила — прозорими і ледве рухалися. Людина продовжувала спостерігати, сподіваючись, що ось-ось крила метелика зміцняться, і він зможе полетіти. Та цього не сталося. Метелик залишався на землі зі своїми слабкими крилами і так і не зміг літати.

Вся справа в тому, що метелик потребував зусиль, щоб пройти через маленьку щілину кокона. Ці зусилля були важливі для того, щоб рідина з його тіла перемістилася в крила, допомагаючи їм зміцнитися і розправитися. Без цього процесу метелик не зміг би полетіти.

Так само в нашому житті нам часто доводиться долати труднощі, і саме через ці зусилля ми стаємо сильнішими. Якби ми жили без перешкод, не

зростали б і не досягали нових висот. Труднощі, які ми зустрічаємо, допомагають нам розвиватися і ставати такими, якими ми є.

Я просив у життя сил, і воно дало мені труднощі, щоб зробити мене сильним. Я просив мудрості, і життя подарувало мені проблеми для вирішення. Я просив багатства, і життя давало мені можливість працювати. Я просив можливості літати, і життя дало мені перешкоди, щоб я їх подолав. Я просив любові, і життя дало мені людей, про яких я міг піклуватися. Я просив благ, а життя дало мені можливості.

Я не отримав того, що просив, але одержав усе, що було необхідно.

Рефлексія:

1. Як вам притча? Чому вона вам сподобалася?
2. Що, на вашу думку, автор хоче сказати цією притчею?
3. Чи погоджуєтеся ви з тим, що труднощі необхідні для нашого розвитку?
4. Яким чином ця притча може бути корисною для нас у житті? [11].

Групова вправа Моя особиста стресова ситуація (20 хв) [26].

Спрямована на підвищення усвідомлення учасниками своїх стресових ситуацій і допомогу в розумінні того, як ефективно з ними справлятися. Спочатку учасникам пропонується згадати ситуацію, яка викликала у них стрес, і написати свої думки на аркуші паперу. Важливо описати ситуацію, почуття, які вона викликала, і реакцію на неї. Після того, як учасники поділяться своїми роздумами, вони можуть обговорити спільні риси своїх ситуацій, знайти подібні фактори стресу та поділитися тим, як кожен із них намагався впоратися з ним.

Після цього група разом шукає стратегії для подолання стресу, розглядаючи різні способи подолання труднощів і способи управління емоціями в подібних ситуаціях. Це допомагає учасникам не тільки знайти нові методи боротьби зі стресом, а й навчитися використовувати колективну підтримку.

Заключна частина вправи підсумовує розмову, наголошуючи на важливості усвідомлення стресових ситуацій і застосування корисних стратегій у повсякденному житті.

Ведучому варто підтримувати відкриту атмосферу, заохочувати учасників до взаємної підтримки і допомагати в аналізі ситуацій, щоб кожен зміг зрозуміти та вдосконалити свої способи боротьби зі стресом [26].

Вправа Без маски (10 хв) [47].

Має на меті зняти емоційну і поведінкову напругу, допомагаючи учасникам розвивати вміння бути щирими і відкритими в спілкуванні. Кожен учасник по черзі бере картку, на якій зазначено початок незакінченого речення. Він має без підготовки продовжити його, висловлюючи свої думки і почуття так, як вони є насправді. Група уважно слухає, оцінюючи, наскільки висловлювання є щирим. Якщо група вважає, що учасник висловився щиро, то вправу продовжує наступний учасник. Якщо ж висловлювання звучить нещиро або шаблонно, учасник має повторити спробу після того, як всі інші учасники закінчать свою чергу.

Це може бути складною вправою, оскільки вона вимагає відкритості і готовності до саморозкриття. Завдяки цьому, учасники можуть більш глибоко осмислити свої переживання та емоції, розвиваючи вміння бути чесними з собою та іншими. Вправа сприяє зменшенню внутрішніх бар'єрів і допомагає формувати більш реалістичне сприйняття себе [47].

Вправа Мій емоційний стан (20 хв) [47].

Допомагає учасникам глибше зрозуміти та виразити свої емоції через асоціації з картками. Кожен учасник по черзі витягує карту *сорочкою* вниз, не знаючи, яка зображена на ній картинка. Коли ведучий дає сигнал, учасники перевертають карту і дивляться на зображення. Згідно з тим, що вони бачать, учасники повинні поділитися своїм емоційним станом, спираючись на карту.

Важливо, щоб вони висловили, які емоції виникають у них при погляді на зображення, а не просто описували картинку.

Ця вправа стимулює усвідомлення емоцій та їх візуалізацію, дозволяючи учасникам краще розуміти свої почуття, а також допомагає знімати бар'єри у спілкуванні. Вона дозволяє створити безпечне середовище для самовираження та підтримує відкритість і взаєморозуміння в групі [47].

Підсумок заняття: важливість вміння впоратися з труднощами для підтримки психологічного здоров'я.

Заняття 2: Проблемно-орієнтовані стратегії. Як ефективно вирішувати проблеми

Цілі заняття: ознайомлення з проблемно-орієнтованими стратегіями подолання стресу; розвиток навичок активного вирішення проблем; застосування стратегій в реальних життєвих ситуаціях.

Вправа 1: Привітання (10 хв) [60].

Ця вправа спрямована на розвиток командної взаємодії, а також тренування зосередженості та голосової координації. Тренер організовує групу таким чином, щоб кожен учасник мав змогу взаємодіяти з іншими.

Для цього тренер просить учасників сісти в коло і розподіляє їх на підгрупи по 2-3 людини. Кожна підгрупа отримує певне слово з набору: *ящики, хрящики, сірники, окуляри, корячка*. Кожна підгрупа має вимовити своє слово чітко і одночасно з іншими підгрупами. Важливо, щоб усі слова вимовлялися на одному диханні і ясно, без викрику.

Весь процес повинен бути злагодженим, а звук, що утворюється, повинен звучати як *Апчи* (немовби одна велика спільна реакція). Тренер повторює вправу кілька разів (2-3 рази), що дозволяє учасникам краще синхронізувати свої зусилля та розвивати уважність до того, що відбувається в групі.

Ця вправа допомагає налаштувати групу на взаємодію, знижує напругу і дозволяє учасникам краще налаштуватися на спільну діяльність [60].

Метод 5 Чому? (20 хв) [60].

Є технікою для глибокого аналізу проблем, що допомагає виявити основну причину ситуації, яка здається складною або незрозумілою на перший погляд. Його суть полягає в тому, щоб задавати питання *чому?* п'ять разів підряд, що дозволяє поступово розкривати все більше шарів проблеми. Кожне нове питання спрямоване на розуміння глибших аспектів ситуації, допомагаючи виявити не лише поверхневі симптоми, але й приховані фактори, які призводять до виникнення ситуації. Після того як поставлені п'ять питань, ви отримуєте чітке уявлення про корінь проблеми, що дозволяє знайти ефективне рішення. Ця техніка не тільки корисна для вирішення конкретних проблем, але й дозволяє запобігти їх виникненню в майбутньому, адже вона виявляє слабкі місця у процесах і взаємодії, які потребують покращення. [60].

Вправа Дерево рішень (25 хв) [6].

У цій вправі учасники працюють над вирішенням конкретної проблеми, створюючи візуальну схему можливих варіантів рішень та їхніх наслідків. Спочатку вони визначають проблему або ситуацію, яку потрібно вирішити, і записують її в центр аркуша. Це стане основою *дерева рішень*, де кожна гілка буде відповідати одному з можливих варіантів вирішення.

Далі учасники розглядають можливі варіанти рішень і додають їх до схеми. Для кожного варіанту, що з'являється, слід розглянути можливі наслідки – як позитивні, так і негативні. Це допомагає побачити всю картину і уявити, як кожне рішення може змінити ситуацію.

Після того як всі варіанти та їхні наслідки зафіксовані, група оцінює кожен варіант, звертаючи увагу на переваги, які він може принести, а також на

ризика та проблеми, які можуть виникнути. Це дозволяє учасникам більш усвідомлено підходити до вибору найефективнішого варіанту рішення.

За допомогою такого методу учасники вчаться бачити зв'язки між різними варіантами і оцінювати їх з різних точок зору, що допомагає приймати більш обґрунтовані рішення [6].

Вправа ... зате ти... (15 хв) [26].

Ця вправа спрямована на створення позитивної атмосфери в групі та допомагає учасникам виявити позитивні якості один одного. Спочатку кожен учасник отримує лист, на якому він пише один з власних недоліків або риси, яку вважає своєю слабкістю. Потім кожен учасник передає свій лист іншій людині в групі.

Учасники, отримавши лист, повинні написати на ньому фразу *... зате ти...* і зазначити позитивну рису або якість цієї людини. Це може бути будь-яка добра характеристика: від фізичних рис до особистих якостей або вмінь, які вони помітили. Наприклад: *... зате ти маєш чудове почуття гумору* або *... зате ти дуже уважний слухач*. Після того, як всі учасники допишуть позитивні відгуки, листи повертаються їхнім власникам.

В кінці вправи група обговорює підсумки. Важливі питання для обговорення:

- Що нового кожен дізнався про себе і про інших учасників групи?
- Як позитивні відгуки змінили або вплинули на їхнє сприйняття себе?
- Які моменти спостережень виявилися найбільш цінними?
- Що б кожен з учасників хотів змінити в собі після роботи в групі?
- Як саме вони планують ці зміни реалізувати?

Ця вправа не лише сприяє створенню підтримуючої атмосфери в групі, але й допомагає учасникам зосередитися на своїх сильних якостях, що може підвищити їхню самооцінку та відчуття власної значущості [26].

Вправа Вузький міст (10 хв) [39].

Ця вправа спрямована на розвиток навичок розуміння і вміння поступатися іншим у складних ситуаціях, що дозволяє учасникам усвідомити важливість компромісу та співпраці. Ведучий креслить на підлозі дві лінії, що позначають міст, між якими є певна відстань. Це символізує вузький міст, через який учасники повинні пройти.

Після цього вибираються два учасники, які рухаються один до одного з протилежних сторін мосту. Можна додатково поставити умову, що вони поспішають, що створює додаткову напругу і необхідність швидко прийняти рішення. Учасники повинні знайти спосіб пройти по мосту так, щоб не зіткнутися.

Ведучий наголошує на тому, що учасники повинні самостійно вибрати спосіб взаємодії і обговорити, чи зможуть вони ввічливо розійтися або зіткнутися один з одним. Це завдання дозволяє продемонструвати, наскільки важливо враховувати не лише свої інтереси, а й потреби партнера, знаходячи компроміси.

Після виконання вправи ведучий проводить обговорення. Учасники діляться своїми враженнями і розповідають, як їм вдалося домовитися. Вони мають подумати про те, на кого вони звертали більше уваги при прийнятті рішення: на себе чи на партнера? Чи завжди необхідно поступатися в ситуаціях, де це не є критичним? Важливо показати підліткам, що в реальному житті інколи рішення, які здаються важливими, насправді можуть бути менш значущими, і поступитися іншим може бути правильним вибором, коли це не впливає на особисті цілі [39].

Вправа Формулювання цілей за методикою SMART (15 хв) [39].

Мета: Навчити учасників правильно формулювати цілі, щоб вони були досяжними та вимірними.

Інструкція:

Попросіть учасників подумати про одну зі своїх поточних або майбутніх цілей. Дайте їм інструкцію застосувати методику SMART для чіткої формулювання цієї мети:

- Конкретність (Specific): Що саме я хочу досягти?
- Вимірюваність (Measurable): Як я буду вимірювати свій прогрес?
- Досяжність (Achievable): Чи є це реальним для мене?
- Релевантність (Relevant): Чи є ця мета важливою для мене?
- Часові рамки (Time-bound): Коли я планую досягти цієї мети?

Після того як учасники сформулюють свої цілі, попросіть їх обговорити в групах, як саме вони будуть оцінювати прогрес.

Приклад: Замість *Я хочу стати здоровішим*, сформулюйте: *Я буду займатися фізичними вправами 3 рази на тиждень по 30 хвилин протягом наступних 3 місяців* [39].

Вправа Пошук ресурсів для досягнення мети (15 хв) [26].

Мета: Навчити учасників розпізнавати та використовувати ресурси, необхідні для досягнення мети.

Інструкція: Тренер просить учасників подумати про одну зі своїх цілей і перерахувати всі ресурси, які їм можуть бути потрібні для її досягнення. Кожен учасник повинен написати список цих ресурсів на аркуші паперу, враховуючи:

- Особисті ресурси: Знання, навички, час.
- Зовнішні ресурси: Підтримка інших людей, фінансові ресурси, доступ до інформації.
- Матеріальні ресурси: Інструменти, техніка, приміщення.

Після цього учасники повинні поділитися своїми списками з групою та обговорити, які ресурси вони мають в даний момент і які потрібно додатково отримати.

Треба попросити учасників визначити конкретні кроки для пошуку необхідних ресурсів, наприклад, знайти курси, попросити допомоги у друзів, організувати фінансування.

Приклад: Для мети *відкрити власний бізнес* ресурси можуть включати:

- Особисті ресурси: управлінські навички, знання бухгалтерії.
- Зовнішні ресурси: поради менторів, контакт з інвесторами.
- Матеріальні ресурси: офісне приміщення, комп'ютерна техніка [26].

Заняття 3: Розвиток емоційної стійкості через емоційно-орієнтовані стратегії

Цілі заняття: Розуміння впливу емоцій на стрес; навчання технік управління емоціями; розвиток емоційної стійкості та здатності адаптуватися до труднощів.

Вправа Взаємні презентації (15 хв) [11].

Допомагає учасникам усвідомити свої сильні сторони, а також покращити навички слухання, спостереження і співчуття до інших. Ось як її можна провести:

Мета вправи – допомогти учасникам усвідомити свою особисту ідентичність через розповідь про себе та через те, як їх описує партнер.

Інструкція: Поділ на пари: Тренер просить учасників розділитися на пари. Кожна пара має вивчити один одного протягом 10 хвилин, обговорюючи свої очікування від тренінгу, цінності, гордість і свої найкращі вміння. Учасники повинні поділитися інформацією настільки детально, наскільки це можливо, щоб їх партнер міг представити їх найбільш точно.

Презентація: Після обговорення один учасник сідає на стілець, а інший встає за його спиною і, поклавши руки на плечі, розпочинає презентувати свого партнера. Презентація триває рівно одну хвилину. Важливо, щоб під час цієї хвилини, мова була чіткою, зрозумілою і максимально стислою. Завдання – донести важливу інформацію про партнера за точно відведений час.

Питання від групи: Після кожної презентації група може поставити запитання, на які презентуючий має відповісти, намагаючись зрозуміти, як би на них відповів його партнер. Важливо, що відповідає саме презентуючий, а не той, кого презентують. Питання можуть бути на різні теми: від улюблених якостей у людях до найбільших бажань та цілей.

Обговорення: Після завершення презентацій учасники обговорюють свої відчуття та переживання:

- Як ти відчував себе, коли твій партнер не зміг укластися у відведений час?
- Чи вдалося твоєму партнеру точно передати те, що ти хотів сказати про себе?
- Як відчував себе під час презентації, намагаючись стати *двійником* партнера? Чи зміг ти вловити важливі деталі?
- Чи погоджуєшся ти з відповідями, які давав твій партнер від твого імені? [11].

Вправа Моя якість (20 хв) [35].

Мета полягає в тому, щоб допомогти учасникам поглибити процес саморозкриття, отримати позитивний зворотний зв'язок від групи для зміцнення самооцінки та актуалізації особистісних ресурсів. Вправа дозволяє учасникам краще пізнати себе, усвідомити власні сильні якості та відчувати себе впевненішими.

Хід вправи: Ведучий пропонує кожному учаснику вибрати одну якість, яку він цінує в собі. Потім вони сідають зручно, закривають очі і роблять кілька глибоких вдихів, щоб розслабитися. Ведучий просить учасників уявити ситуацію, коли ця якість була виражена у їхній поведінці. Учасники повинні звернути увагу на те, що вони бачили, чули, які відчуття виникали в тілі, на обличчі, на руках, коли вони діяли саме так, як це відповідає вибраній якості.

Цей процес дозволяє учасникам знову пережити цю ситуацію, отримати доступ до позитивних емоцій і зміцнити усвідомлення своєї сили. Ведучий підкреслює важливість фокусування на тих аспектах, які є корисними для зміцнення самовідчуття. Після цього учасники можуть вийти з цього стану, зробивши глибокий вдих, повертаючи свою увагу до теперішнього часу.

Ця вправа сприяє підвищенню самооцінки, допомагаючи людям краще зрозуміти свої внутрішні ресурси і почувати себе більш впевненими в собі [35].

Міні-лекція: Стилі подолання поведінки у важких життєвих ситуаціях (10 хв).

Поведінка, спрямована на подолання важких життєвих ситуацій (ВЖС), є важливим аспектом психологічного адаптування людини до складних обставин. Визначення ВЖС зазвичай включає ситуації, де звичні способи взаємодії з оточенням або собою стають неефективними. ВЖС характеризуються кількома основними ознаками: високою значимістю для людини, підвищеними витратами ресурсів для подолання ситуації та сильними емоційними переживаннями [15].

Різні люди використовують різні стратегії для подолання важких ситуацій, і в психології ці стратегії позначають терміном *coping* (від англ. *to cope* — долати). За цим поняттям стоїть здатність адаптуватися до ситуації та ефективно нейтралізувати її негативні наслідки. Є кілька основних типів копінгової поведінки:

1. **Поведінка, спрямована на вирішення проблеми.** Це найефективніша і зріла стратегія. Вона полягає в активному пошуку способів вирішення проблеми, її усунення або мінімізації негативних наслідків. Така поведінка є адаптивною і конструктивною.

2. **Регресія.** Ця стратегія передбачає повернення до більш ранніх, дитячих форм поведінки, таких як перекладання відповідальності на інших чи уникання проблеми. Вона може проявлятися у вигляді залежностей (наркоманії, алкоголізму) або в пошуку *рятівника*.

3. **Заперечення.** Людина ігнорує реальність і намагається не помічати проблему, вважаючи, що вона не існує або вирішиться сама. Якщо проблема дійсно вирішується без втручання, це може бути ефективним, але в іншому випадку це зазвичай лише посилює ситуацію.

4. **Інерція.** Людина втрачає віру в те, що її дії можуть щось змінити, і, як наслідок, не робить жодних спроб для подолання проблеми. Це може бути проявом вивченої безпорадності, коли відчуття безсилля паралізує будь-яку активність.

5. **Афективні реакції.** У важких ситуаціях люди можуть реагувати емоційно — це може бути тривога, гнів, сум, страх або агресія. Хоча ці реакції природні, вони часто не допомагають вирішити проблему і можуть лише ускладнити ситуацію.

Психологічне значення копінгу полягає в тому, щоб допомогти людині адаптуватися до обставин, не даючи проблемам поглинути емоційно чи фізично. У людей з високим рівнем життєстійкості, які мають досвід подолання труднощів, копінгові стратегії орієнтовані на активне вирішення ситуації. Вони мають більше ресурсів і здатні зберігати емоційну стійкість. Теорія життєстійкості, розроблена С. Мадді, виділяє три основні компоненти цієї здатності: залучення (активна участь у своєму житті), контроль (відчуття

здатності керувати своїм життям) та прийняття ризику (готовність діяти, навіть коли є невизначеність). Розвиваючи ці аспекти, людина з часом зможе значно зменшити витрати на подолання труднощів і досягти більшого успіху в їх вирішенні [59].

Вправа Метафора проблеми (15 хв) [35].

Спрямована на розвиток емпатії, взаєморозуміння та обміну досвідом серед учасників. Мета цієї вправи — допомогти учасникам побачити, що їхні проблеми можуть мати схожі риси, а також створити можливість для обміну шляхами подолання труднощів.

На початку вправи ведучий пропонує кожному учаснику створити метафору своєї проблеми у вигляді малюнка. Учасники малюють те, що асоціюється в них з проблемою, без жодних обмежень. Це може бути будь-яка форма, кольори, лінії або образи, які передають емоційний стан, пов'язаний з їхньою ситуацією.

Після того як учасники закінчують малювати, вони розташовуються в коло і показують свої малюнки іншим. Завдання полягає в тому, щоб кожен учасник зміг побачити і зрозуміти метафори інших людей, спробувати співвіднести їх зі своїми переживаннями. Ведучий пропонує кожному учаснику вибрати малюнок, метафора якого найбільш відповідає його власному баченню проблеми.

Після цього учасники сідають на свої місця, але тепер вони беруть свої малюнки і кладу їх поряд з малюнками тих людей, чия метафора здається їм найбільш подібною до їхньої проблеми. Це дозволяє побачити, як у групі можуть бути схожі погляди на проблеми і як важливо знайти спільні точки дотику.

Ключовим моментом вправи є останнє завдання — створення метафори перемоги над проблемою. Учасникам пропонується зобразити, яким чином вони

бачать вирішення своїх труднощів або перемогу над ними. Цей малюнок може бути як конкретним, так і абстрактним, але він має відображати надію, вихід з ситуації або спосіб подолання перешкод. Така метафора може також містити елементи, які на рівні підсвідомості допомагають людині зрозуміти, як саме вона може вирішити свою проблему [35].

Вправа Дихальні техніки для релаксації (20 хв) [39].

Мета: Зняти стрес, досягти глибокого розслаблення і заспокоїти розум.

Інструкція: Попросіть учасників знайти зручну позу. Це може бути сидячи на стільці або лягаючи на спину. Важливо, щоб тіло було розслабленим, а спина пряма, щоб дихати було зручно.

Запропонуйте всім закрити очі і зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Нехай кожен звертає увагу на свій подих, на те, як повітря входить і виходить через ніс. Мета цього етапу — заспокоїти розум і зібратися на виконання вправи.

Далі попросіть учасників спробувати дихати за схемою 4-7-8:

Вдихнути через ніс на 4 секунди.

Затримати дихання на 7 секунд.

Повільно видихнути через рот протягом 8 секунд.

Повторити цю техніку 4-5 разів, дотримуючись темпу та ритму. Під час виконання вправи учасники мають концентруватися на процесі дихання, на відчутті повітря в легенях, на розслабленні кожної частини тіла.

Для більш глибокого ефекту запропонуйте учасникам уявити собі спокійне місце, де вони відчують себе в безпеці й комфорті. Нехай вони концентруються на деталях цього місця (звуки, кольори, запахи) і продовжують дихати, поглиблюючи розслаблення.

Завершіть вправу, попросивши учасників зробити кілька звичайних вдихів і повільно відкривати очі, повертаючись до реальності [39].

Вправа Досягнення мети (15 хв) [41].

Мета: Вироблення вміння чітко і грамотно формулювати свої цілі, а також розвинути навички планування та подолання перешкод на шляху до їх досягнення.

Інструкція:

1. Почніть з того, щоб пояснити учасникам, як важливо правильно формулювати свої цілі. Підкресліть, що мета повинна бути конкретною, вимірною і досяжною. Це дозволяє не лише краще зосередитися на важливому, але й зробити процес досягнення більш зрозумілим і ефективним.

2. Попросіть кожного учасника подумати про одну свою мету, яку вони хочуть досягти найближчим часом. Це може бути особиста або професійна мета, що має значення для кожного.

3. Далі роздайте учасникам бланки для заповнення, де вони повинні детально прописати свою мету. Бланк має такі графи:

- Що робити (мета): Чітко визначити, яку мету учасник хоче досягти.
- Коли (терміни): Вказати реальні терміни для досягнення цієї мети.
- Що потрібно (засоби, дії): Перерахувати ресурси, навички чи дії, які будуть необхідні для досягнення мети.
- Хто може допомогти: Подумати, хто з оточуючих може допомогти в досягненні цієї мети (наставник, колеги, друзі, родина).
- Які можливі перешкоди та як їх долати: Оцінити можливі труднощі на шляху до досягнення і подумати, як можна їх подолати.

4. Дайте учасникам кілька хвилин для того, щоб заповнити бланк. Під час цієї роботи вони мають зосередитися на кожній з граф, щоб створити чіткий і структурований план для досягнення мети.

5. Після цього попросіть учасників поділитися своїми планами з групою. Це може бути корисним для того, щоб отримати зворотний зв'язок, і

також для виявлення можливих недоліків або додаткових ресурсів, про які учасники могли б не подумати.

Обговорення:

Після завершення вправи проведіть групову дискусію. Запитайте учасників:

- Чи легко було визначити свою мету?
- Чи вдалося чітко сформулювати кроки для її досягнення?
- Які труднощі виникли під час розробки плану?
- Як вони планують подолати можливі перешкоди? [41].

Заняття 4: Пошук соціальної підтримки. Роль соціальних зв'язків у подоланні труднощів.

Цілі заняття: підвищення значення соціальної підтримки у стресових ситуаціях; розвиток навичок комунікації та просити допомогу.

Вправа Чому? Тому! (15хв) [47].

Ціль: Розвиток креативного мислення та вдосконалення комунікаційних навичок. Стимулює цікавість до несподіваних рішень і відповідей на стандартні питання, а також сприяє виявленню неочевидних зв'язків між явищами.

Інструкція:

1. Розділіть групу на дві частини. Одна половина має написати на листках паперу запитання, що починаються зі слова *чому*, інша – відповіді на ці питання, що починаються зі слова *бо*.

2. Приклади запитань з *чому*: *Чому трава зелена?* або *Чому ми спимо?*
Приклади відповідей з *тому*: *Бо я так сказала* або *Бо це природно*.

3. Важливо, щоб не вказувати учасникам, що їх завдання – створити серйозні або логічні відповіді. Вони можуть бути довільними, абсурдними або креативними.

4. Після того, як кожен учасник завершить написання своїх запитань і відповідей, організуйте активність. Одна половина групи запитує запитання, а інша – відповідає. Відповіді не повинні бути обґрунтованими або серйозними – їх мета в тому, щоб бути жартівливими або неймовірними.

5. Після того, як всі учасники спільно попрактикуються в *чому?* та *тому!*, можна обговорити, як це сприймалося і як такий нестандартний підхід до запитань може розвивати креативність і відчуття гумору в комунікаціях.

Результат: Учасники мають можливість поглянути на питання і відповіді з іншої, часто абсурдної, перспективи. Це може сприяти розкриттю творчого потенціалу, посилити взаєморозуміння в групі та продемонструвати, як іноді відповідь на питання може бути простою, навіть якщо питання складне [47].

Теорія: Роль соціальної підтримки в подоланні стресу (10 хв).

Соціальна підтримка є одним з ключових факторів, що впливає на здатність людини справлятися зі стресом. Теорія соціальної підтримки в контексті подолання стресових ситуацій була розвинена різними психологами та соціологами, і зокрема фокусується на тому, як наявність емоційної, інформаційної та матеріальної підтримки з боку оточення може допомогти зменшити негативний вплив стресових факторів [53].

Види соціальної підтримки. Соціальна підтримка може проявлятися в різних формах:

Емоційна підтримка – забезпечує відчуття безпеки та розуміння, допомагає знизити рівень тривожності, сприяє психологічному комфорту. Це підтримка через співчуття, турботу, увагу. Наприклад, підтримка близьких у важкі моменти життя.

Інформаційна підтримка – забезпечує людину знаннями або порадам, які можуть допомогти зрозуміти ситуацію і прийняти правильне рішення. Це можуть бути поради друзів, наставників або професіоналів.

Tangible (матеріальна) підтримка – забезпечує реальні ресурси, такі як гроші, допомога у вигляді фізичної праці, допомога з вирішенням побутових питань.

Соціальна інтеграція – відчуття приналежності до певної групи чи спільноти, що забезпечує психологічну стабільність. Це може бути група підтримки, колектив на роботі чи релігійна спільнота [56].

Соціальна підтримка може допомогти людині впоратися зі стресом і знизити ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожні розлади. Роль соціальної підтримки в подоланні стресу полягає в таких аспектах:

1. Зменшення стресових реакцій: Соціальна підтримка допомагає знижувати рівень фізіологічних стресових реакцій, таких як підвищене серцебиття, підвищений тиск та рівень кортизолу. Підтримка зменшує вплив стресу на організм і сприяє швидшому відновленню після стресових ситуацій.

2. Зміцнення психологічної стійкості: Люди, що мають хорошу соціальну підтримку, демонструють більшу життестійкість і здатність адаптуватися до змін. Це дозволяє їм краще справлятися з труднощами і стресами.

3. Формування ресурсів для адаптації: Коли людина відчуває підтримку, вона може краще адаптуватися до стресових ситуацій, оскільки отримує від оточення не тільки емоційну підтримку, а й конкретні ресурси для подолання труднощів.

4. Підвищення самовідчуття та самооцінки: Соціальна підтримка сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах, що є важливим чинником у процесі подолання стресу. Відчуття, що тебе розуміють і підтримують, може зменшити відчуття самотності та безнадії.

5. Психологічне *перенавантаження* та емоційна стабільність: Постійна підтримка може забезпечити емоційну стабільність, що дає можливість людині не втратити контроль над своїми емоціями, а замість цього діяти зосереджено та конструктивно [63].

Моделі соціальної підтримки

1. Модель підтримки за типом ресурсу: Ця модель підкреслює важливість різних видів підтримки для подолання стресу: емоційної, інформаційної та матеріальної. Відповідно до цієї моделі, ефективна підтримка має бути комплексною і охоплювати всі ці аспекти.

2. Модель взаємодії та зв'язків: Вона зосереджується на тому, як особисті стосунки і соціальні зв'язки людини впливають на її здатність справлятися зі стресом. У цій моделі важливим є те, як часто людина звертається до своїх близьких і як глибоко ці зв'язки підтримуються.

3. Модель підтримки через соціальні мережі: Ця модель показує, що ефективність соціальної підтримки залежить також від того, в якій соціальній мережі перебуває людина – чи то сім'я, друзі, колеги, чи професіонали. Різні групи можуть надавати різний рівень підтримки [14; 38].

Соціальна підтримка є важливим механізмом подолання стресу, оскільки допомагає людині справлятися з емоційними, фізичними і психологічними труднощами. Зв'язки з іншими людьми можуть значно полегшити процес адаптації до стресових ситуацій і сприяти відновленню психічного і фізичного здоров'я.

Вправа Оціни ситуацію (35 хв) [47].

Мета: Розвинути вміння оцінювати важкі життєві ситуації, аналізувати їх значущість, стресогенність, контрольованість, а також осмислювати втрати та вигоди, пов'язані з подібними ситуаціями.

Хід вправи: Учасники згадують будь-яку важку життєву ситуацію, яку вони хочуть оцінити. Вони оцінюють ситуацію за кількома критеріями: значущість (за 10-бальною шкалою), стресогенність, можливість прогнозування і рівень контролю над ситуацією. Після цього учасники надають відповідь на питання про те, що вони втрачають та що отримують у результаті цієї ситуації. Для цього можна розділити аркуш паперу на дві частини: одну для *втрат*, а іншу для *придбань*. Учасники мають написати не менше 10 пунктів для кожної категорії. Це допоможе оцінити ситуацію з різних точок зору і визначити, які ресурси можна використати для подолання труднощів. [47].

Вправа Зняття внутрішніх обмежень (20 хв) [36].

Мета: Усвідомлення внутрішніх обмежувачів та розробка інструменту для їх поступового подолання.

Хід вправи: Спочатку учасникам пропонують подумати про перешкоди, що стоять на шляху до досягнення їхніх цілей, і поділити їх на зовнішні та внутрішні. Зазначається, що внутрішні обмеження можуть бути складнішими для подолання, тому важливо навчитися працювати з ними. Учасники отримують чистий лист і п'ять разів пишуть фразу *Я не можу...*, залишаючи місце для продовження.

Далі вони повинні завершити кожну фразу, описуючи, що саме вони не можуть зробити. Після цього, коли всі готові, ведучий просить прочитати кілька фраз вголос. Потім учасники закреслюють слово *можу* і замінюють його на *ХОЧУ*, після чого знову зачитують фрази з новим словом.

Наступним кроком є закреслення частки *НЕ*, щоб фрази звучали позитивно. Учасники знову зачитують свої нові фрази, тепер вже акцентуючи увагу на слові *хочу*. І на завершення вони додають після *хочу* словосполучення *І ЛЕГКО МОЖУ*, таким чином трансформуючи свої обмеження в можливості.

Вправа завершується тим, що кожен учасник озвучує свої нові фрази вголос [36].

Вправа Гарячий стілець (20 хв) [11].

Мета: Розвиток уміння виразно передавати свої почуття та оцінки іншій людині, а також здатність вражати або впливати на почуття іншої людини.

Хід вправи: У центрі кімнати ставиться стілець, на який учасники по черзі сідають. Коли хтось сідає на цей стілець, решта учасників групи по черзі висловлюють свої думки щодо цієї людини. Вони починають з висловів: *Мені в тобі не подобається...*, а потім додають: *Мені у тобі подобається...*. Використовуються тільки факти, отримані в ході групової роботи, а терміни *добре* або *погано* слід уникати.

Після того як усі члени групи поділилися своїми думками, учасник, який сидів на стільці, розповідає, що він відчув, що прийняв з цього досвіду і які думки залишив для себе, а які відкинув.

Рефлексія:

- Що сподобалося на занятті?
- Що не сподобалося?
- Що було корисним? [11].

Заняття 5: Стратегії уникнення: конструктивне використання або небезпека?

Цілі заняття: розгляд стратегії уникнення як засобу тимчасового зменшення стресу; освітлення негативних аспектів бездіяльності та відкладання вирішення проблем; навчання правильному використанню уникнення у разі необхідності.

Вправа Сем полетіла на Венеру (15 хв) [35].

Мета: Розвиток командної взаємодії, уваги до деталей, креативності, і комунікаційних навичок через виконання фізичних і вербальних завдань.

Хід вправи: Учасники утворюють велике коло. Перший учасник починає діалог з іншою особою з кола, говорячи:

Ви чули?

Той відповідає:

Що?

Перша людина продовжує:

Сем полетіла на Венеру.

І друга людина питає:

Як це?

Перша людина відповідає:

Вона полетіла на Венеру ось так! – і демонструє якийсь рух або жест, який потім повторюють усі учасники. Рух повинен бути простим і зрозумілим, щоб його могли відтворити інші.

Тепер учасник ліворуч від першої особи повторює діалог з початку, показуючи свій власний рух. Усі учасники по черзі проходять через цей процес, і кожен додає свій варіант руху, який потім повторюють усі учасники, створюючи своєрідну ланцюгову реакцію рухів.

Вправа триває до того моменту, поки не дійде до останнього учасника. Якщо група велика, можна розділити її на менші підгрупи, щоб кожна група виконувала вправу одночасно [35].

Теорія: Коли і чому ми уникаємо проблем? (10 хв).

Уникання проблем є природною реакцією, що часто виникає в ситуаціях стресу або тривоги. Однією з основних причин є страх перед негативними наслідками або невдачею. Коли людина стикається з важкими або невизначеними проблемами, страх перед невдачею чи наслідками може змусити її уникати цієї ситуації, навіть якщо це ускладнює вирішення проблеми.

Крім того, у людини може виникнути відчуття перевантаження, коли проблема здається занадто великою чи складною для її вирішення. В результаті виникає бажання відкласти або зовсім уникнути цієї ситуації, щоб не відчувати емоційного виснаження або стресу. Це особливо характерно для людей з низькою самооцінкою або сумнівами в своїх силах, адже вони можуть вважати себе нездатними впоратися з проблемою, що призводить до уникнення.

Уникання проблем також може бути спробою уникнути негативних емоцій, таких як гнів, тривога чи розчарування, які часто супроводжують важкі ситуації. Люди схильні уникати ситуацій, що спричиняють ці емоції, щоб зберегти психологічний комфорт. Крім того, когнітивні упередження, такі як оптимізм або ілюзія контролю, можуть заважати людині усвідомити проблему або шукати рішення.

Соціальний контекст також може впливати на те, чому люди уникають проблем. У культурах, де є певні норми або очікування щодо поведінки, особливо у випадках, коли людина повинна виглядати сильною чи непохитною, уникання проблем може бути механізмом захисту, що дозволяє зберігати репутацію або відчуття соціальної прийнятності.

Загалом, уникання проблем допомагає зберегти тимчасовий психологічний комфорт і запобігти емоційному виснаженню, однак це часто призводить до ускладнення ситуації, оскільки проблема залишається невирішеною і може ще більше посилюватися [14; 24].

Вправа Застарілі моделі поведінки (20 хв) [6].

Мета: Показати учасникам старі неконструктивні моделі поведінки, допомогти зрозуміти, чому ми повертаємося до них у стресових ситуаціях і як їх змінити на більш ефективні стратегії вирішення проблем.

Хід вправи:

1. Тренер пояснює учасникам, що часто в житті ми використовуємо старі моделі поведінки, які колись допомагали нам, але з часом стають неефективними або навіть заважають. Наприклад, як маленька дитина вчиться отримувати увагу від матері через плач, так і доросла людина може автоматично використовувати старі стратегії для привертання уваги, хоча вони вже не є продуктивними.

2. Треба попросити учасників подумати над ситуаціями, коли вони відчували себе безпорадними, коли не могли вирішити проблему. Нехай кожен згадає, яку стратегію він використовував у таких ситуаціях – можливо, це були старі моделі поведінки, які вже не працюють.

3. Потім, на основі уяви, ведучий просить учасників уявити себе в красивому пейзажі, де є величезні гори (це їхні проблеми). Вони повинні подивитися на ці гори зверху, побачити всі перешкоди з висоти і подумати, чи є спосіб їх обійти, замість того щоб знову і знову натикатися на них.

4. Ведучий пропонує кожному учаснику розглянути свою проблему з іншого боку, подивитися, як можна обійти ці *гори*, знаходячи більш мудрий і ефективний шлях. Це допоможе побачити інші можливості для вирішення проблем, відмовитися від старих, неефективних моделей поведінки і знайти нові стратегії, які працюють краще.

5. В кінці вправи можна обговорити, які нові шляхи вирішення проблем кожен учасник побачив і як це змінює їх підхід до старих проблем [6].

Вправа Валіза (15 хв) [35].

Мета: Метою вправи є допомогти учасникам створити серйозний настрій для майбутнього, підбити підсумки тренінгу та підтримати учасників у їхньому особистісному розвитку і взаєморозумінні.

Хід вправи: Ведучий пояснює, що тренінг завершується, але це не означає, що всі проблеми залишаються позаду. Кожен учасник отримує

метафоричну *валізу* для майбутнього. Одна людина виходить з кімнати, а решта групи починає збирати для неї цю *валізу*. Вони складають у неї все те, що допоможе в подальшому житті — позитивні якості учасника, які вони цінують, і які можуть допомогти йому в спілкуванні з іншими людьми. Окрім цього, додаються і негативні якості, які, на думку групи, необхідно поліпшити для досягнення успіху в житті.

Після того, як *валіза* заповнена, тренер групи записує всі висловлені характеристики. Думка кожного має бути підтримана більшістю, і якщо виникають сумніви, краще утриматися від запису. Учасник, який вийшов із кімнати, після цього повертається і зачитує отриманий список характеристик. Він може запитати про будь-які пункти, якщо щось незрозуміло.

Цю процедуру повторюють для кожного учасника, поки всі не отримають свої *валізи*. Наприкінці вправи проводиться рефлексія, під час якої учасники можуть обговорити, як ці характеристики допомагають або заважають у їхньому житті [35].

Вправа Кажу, що бачу (20 хв) [11].

Мета: Розвиток навичок безоцінного прийняття інших, вміння зосереджуватися на фактах без внесення особистих суджень і оцінок.

Хід вправи: Учасники сідають у коло, і кожен по черзі спостерігає за поведінкою іншого учасника. Важливо, щоб кожен учасник говорив лише те, що він бачить, не вдаючись до оцінок чи умовиводів. Наприклад, замість того, щоб сказати *він виглядає сумним*, треба просто зазначити факт, наприклад, *він сидить з опущеними плечима*. Ведучий стежить за тим, щоб уникалися будь-які оцінки особистісних якостей чи емоційних станів учасників.

Після того як всі висловляться, проводиться обговорення: чи часто учасникам хочеться дати оцінку поведінці або особистості інших? Чи було

складно утриматися від оцінок? Як вони почувалися, коли говорили лише про факти, і що відчували, коли чули про себе?

Нотатки для ведучого:

Цю вправу можна використовувати для обговорення того, як часто ми оцінюємо людей на основі першого враження або попередньої інформації, і як це може вплинути на наше сприйняття і взаємодію з іншими. Особливо важливо наголосити на важливості спостереження і на тому, як інтерпретація фактів може змінити наші взаємодії з людьми [11].

Вправа Щасливий випадок (15 хв) [26].

Мета: Формування переконання в тому, що кожен має змогу обирати власний шлях і що саме він може вплинути на результат своїх дій, а не лише покладатися на випадковість чи зовнішні фактори.

Інструкція:

1. Попросіть учасників пригадати ситуацію з їхнього життя, яку вони могли б назвати *щасливим випадком* або *везінням*. Це може бути будь-яка подія, що здалася їм результатом удачі чи випадковості.

2. У парі або малих групах учасники діляться цією ситуацією з партнерами, звертаючи увагу на емоційний стан, інтонацію голосу та відчуття, які виникають під час розповіді. Важливо в цей момент звертати увагу на власну позицію: чи відчують вони себе жертвою випадковості, чи мають відчуття, що все сталося завдяки обставинам поза їхнім контролем.

3. Потім учасники повинні повернутися до тієї ж ситуації, але описати її з іншої позиції – як результат їхніх власних дій, зусиль і рішень. Вони повинні акцентувати на тому, що вони самі вплинули на результат, зробили певні кроки, які призвели до успіху.

4. Після цього, у групі або з партнером, проводиться осмислення, аналіз власного внутрішнього стану та відчуттів, що виникли під час виконання вправи. Як змінився погляд на ситуацію? Як змінилися емоції та відчуття?

Коментар для ведучого:

Ця вправа допомагає учасникам усвідомити, як їхня позиція в житті може змінюватися. У першій частині вправи, коли вони розповідають про *щасливий випадок*, вони можуть відчувати себе жертвами обставин, а не активними учасниками. Це пов'язано з так званою позицією *пішака*, де людина не відчуває себе господарем своєї долі, а швидше пасивно чекає, що з нею станеться.

У другій частині вправи, коли учасники перераховують свої дії, вони переходять до більш активної ролі – визнають свою відповідальність за результати. Це дозволяє їм відчувати, що вони можуть впливати на події в своєму житті. Важливо зазначити, що навіть у складних ситуаціях ми можемо знайти моменти, коли наші дії, вибори та внутрішнє налаштування грають вирішальну роль. [26].

Вправа Великий майстер (25 хв) [26].

Мета: актуалізація уявлень про свої сильні сторони, підвищення впевненості в собі, розвиток вміння хвалити себе.

Хід вправи: Учасники сидять у колі. Кожен по черзі хвалить свої сильні сторони, починаючи зі слів: *Я великий майстер...*, далі розповідає, в чому саме він є майстром (наприклад, майстер малювання, приготування особливих страв, складання комп'ютерних програм тощо). Завдання – переконати інших учасників у своїй майстерності. Ведучий задає питання: *Чи може хтось із присутніх зробити це краще?* Якщо вся група погоджується з твердженням, то ця людина визнається *великим майстром* у зазначеній діяльності. Група нагороджує учасника оплесками.

Обговорення:

Після вправи ведучий проводить обговорення:

- Чи було складно хвалити себе, і чому?
- Чи завжди потрібна така скромність?
- У яких ситуаціях корисно говорити про свої переваги?
- Як ви почувалися, коли отримували оплески? [26].

Заняття 6: Інтеграція стратегій. Як створити свою індивідуальну стратегію подолання труднощів

Цілі заняття: інтеграція всіх засвоєних стратегій в індивідуальний план дій; оцінка ефективності кожної стратегії в реальних умовах; формування стратегії подолання життєвих труднощів.

Вправа: Купівля кошика з фруктами (20 хв) [35].

Мета: розвиток уваги, швидкості реакції, комунікативних навичок, а також створення атмосфери співпраці та гри в групі.

Хід вправи: Учасники сідають по колу, а ведучий вибирає категорію, наприклад, *фрукти, тварини* чи *книги*. Кожен з учасників подумки вибирає предмет з цієї категорії, наприклад, фрукт – яблуко, банан, або манго. Одного учасника обирають *покупцем*. Цей учасник ходить у середині кола і називає різні предмети з обраної категорії, наприклад, *банан, яблуко*. Якщо хтось із учасників мав цей предмет на увазі, він повинен встати і почати слідувати за покупцем по колу.

Покупець продовжує називати інші предмети, поки не відгадає всіх, хто має обраний предмет. Коли всі учасники, які вибрали предмет, приєдналися до покупця, оголошується *оплата на касі*, і всі повинні швидко знайти собі місце в колі. Останній, хто залишився стояти, стає новим покупцем і повторює вправу [35].

Вправа: Я-сонце (10 хв) [11].

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони, ресурси та позитивні якості, які підтримують їх у стресових ситуаціях. Вона сприяє розвитку самопізнання, підвищенню впевненості в собі та позитивному мисленню. Також вправа допомагає учасникам віднайти внутрішні ресурси для подолання труднощів та стресу.

Хід виконання вправи:

Для виконання вправи *Я-сонце* учасникам необхідно підготувати аркуш паперу та яскраві кольорові олівці. Ведучий пояснює, що мета вправи — допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони та ресурси, які підтримують їх у стресових ситуаціях. Вони мають намалювати коло в центрі аркуша, яке буде символізувати сонячний диск, основу їхнього *Я* і внутрішньої сили. Від цього кола потрібно провести не менше десяти промінців, кожен з яких представлятиме одну позитивну рису або здатність, що допомагає долати труднощі.

На кожному промінчику учасники пишуть позитивну якість, як-от терпіння, оптимізм, здатність слухати, рішучість чи почуття гумору. Під час виконання вправи учасники можуть задуматися над своїми ресурсами, що підтримують їх у важких ситуаціях. Після завершення малюнка варто дати час для рефлексії, заохотивши учасників подумати про те, як вони можуть застосувати ці якості в реальному житті. Завершити вправу можна обговоренням того, як відчувається присутність таких ресурсів і як вони можуть допомогти у майбутньому [11].

Вправа Мої переваги (15 хв) [39].

Має на меті допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони та внутрішні резерви успішності через позитивний зворотний зв'язок від інших. Учасники, кидаючи м'яч один одному, по черзі називають переваги та сильні

сторони того, кому кидають м'яч. Це дозволяє не тільки краще пізнати себе через очі інших, а й сприяє розвитку підтримуючої атмосфери в групі.

Інструкція ведучого: *Кидаючи по черзі один одному цей м'яч, ми будемо говорити про безумовні переваги та сильні сторони того, кому кидаємо м'яч. Важливо бути уважними і дати кожному учаснику можливість отримати кілька позитивних відгуків, щоб м'яч побував у кожного. Учасники повинні формулювати компліменти, що стосуються конкретних позитивних рис або досягнень, і говорити їх голосно, щоб всі чули. Вправа має на меті підвищення самооцінки учасників та розвиток взаємоповаги в групі [39].*

Вправа Самоаналіз (15 хв) [47].

Мета: Вправа спрямована на глибше розуміння себе через різні перспективи, включаючи власні, думки близьких людей та колег. Це допомагає учасникам усвідомити, як вони бачать себе, як їх бачать інші, а також зрозуміти, які риси та характеристики є найбільш значущими для них і для оточуючих.

Хід вправи: Учасникам дається аркуш паперу, який потрібно поділити на чотири частини. Після цього ведучий дає інструкцію:

У першій частині учасники повинні швидко записати 10 відповідей на запитання *Хто я такий?* Важливо, щоб це були перші асоціації, які спадають на думку, без надмірних роздумів.

У другій частині учасники повинні записати те, як, на їхню думку, їх описали б батьки (можна вибрати конкретно маму чи тата). Це може бути бачення, яке батьки мають про них, або те, як вони б описали їх риси та якості.

У третій частині учасники записують свої відповіді на те саме питання з перспективи іншого учасника – того, хто сидить ліворуч. Це дає можливість побачити себе через погляд іншої людини в групі.

Після цього учасники складають аркуш так, щоб не було видно їхніх записів, і передають його своєму сусідові зліва.

Кожен учасник отримує чужий лист і в останній, четвертій частині, записує 10 відповідей на питання: *Хто такий той, хто дав тобі цей лист?* Вони повинні записати свої враження про людину на основі того, що вони знають, без попередніх описів.

Листи збираються ведучим і перемішуються. Потім по черзі зачитуються вголос відповіді з четвертої частини листа, і група повинна визначити, про кого йдеться. Важливо обговорити, наскільки група згодна з цим портретом і чому.

Після обговорення учасники отримують свої листи назад і порівнюють усі чотири набори відповідей. Це дозволяє побачити різницю між тим, як учасники бачать себе, як їх бачать близькі люди та колеги, а також як їх сприймають інші учасники групи.

Домашнє завдання: Після завершення заняття учасники повинні запитати у своїх близьких (наприклад, у родичів або друзів) 10 їхніх визначень або характеристик і порівняти їх з тим, що вони передбачили у своїх відповідях. Це допоможе ще глибше усвідомити, як різні люди сприймають одну й ту ж особистість [47].

Вправа Відро для сміття (20 хв) [35].

Мета: Ця вправа спрямована на навчання учасників способам справлятися з образами та емоціями, які викликають негативні переживання. Вона допомагає ефективно *вивільнити* з себе негативні емоції та звільнити місце для більш конструктивних і позитивних відчуттів.

У вправі учасники спочатку отримують аркуші паперу та ручки. Ведучий пояснює мету вправи — навчитися справлятися з образами та звільнитися від негативних емоцій, не дозволяючи їм впливати на наше самопочуття та поведінку. Кожен учасник записує на аркуші ситуацію, що викликала в нього образу або прикрість, починаючи фразу з *Мені прикро, коли....* Важливо, щоб це були реальні ситуації, які турбували або боліли.

Після того, як всі учасники завершать запис, ведучий просить їх зім'яти кожен аркуш і, кидаючи його в спеціально підготовлене *відро для сміття*, проголошувати: *Ця образа мені більше не потрібна!*. Цей акт символізує відпущення негативних емоцій і звільнення від важких почуттів.

Після виконання вправи ведучий пропонує групі поділитися своїми відчуттями. Важливо обговорити, чи відчують учасники полегшення та чи змінився їхній настрій після того, як вони *позбулися* своїх образ. Ведучий також наголошує, що, хоча вправу виконано символічно, вона є корисною технікою для того, щоб не затримувати в собі негативні емоції в реальному житті [35].

Вправа Майбутнє (15 хв) [11].

Мета цієї вправи – допомогти учасникам усвідомити свої життєві перспективи та можливості впливу особистісних особливостей на майбутнє. Вона сприяє рефлексії на тему того, як бачать учасники своє життя через багато років і як їхні якості можуть вплинути на ці уявлення.

Ведучий починає вправу з того, що просить учасників заплющити очі та уявити себе у далекому майбутньому. Важливо, щоб кожен намагався уявити картину свого життя на максимально далекому етапі, наскільки це можливо. Під час цієї медитативної частини учасникам пропонують подумати про те, де вони перебувають, чим займаються, як виглядають, які риси їхнього характеру найбільше проявляються. Ведучий просить також подумати, хто ще є в цьому майбутньому світі – можливо, це колеги, сім'я, друзі, або навіть інші важливі для учасника люди.

Це уявлення триває близько 5-7 хвилин. Після цього ведучий пропонує учасникам повернутися до теперішнього моменту, поступово розплющуючи очі, і ділитися своїми образами з іншими.

У наступній частині вправи учасники, що мають схожі уявлення про своє майбутнє, об'єднуються в мікрогрупи. Їх завдання – придумати назву або девіз

для групи, який відображатиме дух їхнього майбутнього. Потім групи мають 10-15 хвилин, щоб створити короткий *відеокліп* або сценку, яка рекламуватиме їхню групу, її девіз та сутність. Учасники розігрують свої кліпи на сцені перед усіма.

Після виконання завдання ведучий організовує обговорення. Він ставить запитання до інших груп, щоб дізнатися, чи все зрозуміло в їхніх кліпах, і запрошує кожного учасника розповісти, чому їхнє майбутнє виглядає саме так, як вони це побачили, і які особистісні якості, на їхню думку, допомогли б реалізувати цей образ майбутнього [11].

Обговорення всіх стратегій подолання стресу, які вивчалися на тренінгу.

На тренінгу обговорювали різні стратегії подолання стресу, зокрема когнітивно-поведінкові методи, емоційні техніки, фізіологічні підходи, стратегії управління часом, соціальні методи та здоровий спосіб життя. Когнітивно-поведінкові стратегії допомагають змінювати сприйняття стресових ситуацій, зокрема через переосмислення проблеми або розподіл завдань на дрібніші частини. Емоційні стратегії включають в себе методи релаксації, такі як медитація та дихальні вправи, які допомагають знижувати напруження та зменшувати емоційне навантаження [52].

Фізіологічні стратегії зосереджені на впливі фізичних активностей, наприклад, занять спортом, що сприяє вивільненню ендорфінів, і важливості якісного сну для відновлення. Крім того, управління часом, планування завдань і пріоритетів дозволяє уникати перевантаження і стресових ситуацій. Важливим аспектом є також соціальна підтримка: спілкування з близькими людьми або колегами може значно полегшити переживання стресу. І нарешті, здоровий спосіб життя, що включає правильне харчування і відмову від шкідливих

звичок, сприяє загальному благополуччю і здатності ефективно справлятися з труднощами [3].

- Яка з вивчених стратегій подолання стресу була для мене найбільш корисною, і чому?
- Які стратегії я можу застосовувати в своєму повсякденному житті для зниження рівня стресу?
- Як я зазвичай реагую на стресові ситуації, і чи змінився мій підхід після тренінгу?
- Які фізичні або емоційні зміни я відчуваю, коли застосовую техніки подолання стресу?
- Чи є у мене тенденція використовувати певні стратегії більш часто, ніж інші? Якщо так, то чому?
- Які з методів потребують додаткового вдосконалення або більше практики, щоб стати ефективнішими для мене?

Вправа Життєві перспективи (15 хв) [35].

Мета цієї вправи – навчити учасників ставити цілі, планувати їх досягнення, а також розвивати здатність приймати рішення та бути відповідальними за свій вибір. Вона допомагає структурувати плани на майбутнє та оцінити, які ресурси та дії потрібні для досягнення бажаних результатів.

Ведучий починає вправу з інструкції: учасникам пояснюється, що для того, щоб досягти своїх цілей, важливо правильно їх ставити, упорядковувати та оцінювати їх важливість. Після цього вони повинні взяти аркуш паперу і розбити його на чотири колонки. Кожну колонку учасники повинні заголовити наступним чином: *Мої цілі, Їхня важливість для мене, Мої дії, Мої ресурси*.

Спочатку учасники заповнюють першу колонку, де записують свої цілі – те, що вони хочуть досягти в найближчому майбутньому. Це можуть бути

короткострокові цілі (на тиждень, місяць, півроку), середньострокові (на рік) та далекі цілі (на 5-10 років). Важливо, щоб кожен учасник описав свої цілі якомога чіткіше, розподіляючи їх за часовими межами.

У другій колонці учасники оцінюють важливість кожної мети для себе за шкалою від 1 до 10 (де 10 – найбільш значущі цілі). Це дозволяє зрозуміти, на чому учасник хоче зосередитись в першу чергу.

У третій колонці учасники позначають конкретні дії, які потрібно здійснити для досягнення кожної цілі. Це допомагає з'ясувати, які кроки необхідно зробити для досягнення бажаного.

У четвертій колонці учасники записують свої особисті якості, здібності та ресурси, які потрібні для реалізації кожної цілі. Це може бути як внутрішня мотивація, так і зовнішні ресурси (знання, навички, допомога інших людей).

Після заповнення таблиці учасники переходять до роботи в парах. Вони обговорюють свої цілі з партнером, допомагаючи один одному визначити найважливішу мету. Завдання – усвідомити, яка мета є найбільш значущою на даний момент.

Кожен учасник має сформулювати твердження про свою найважливішу мету. Це твердження повинно бути конкретним, коротким, сформульованим позитивно, з акцентом на власні дії та зміни в себе, а не в інших людях. Твердження має бути написано так, ніби мета вже досягнута, у теперішньому часі.

Після цього всі учасники збираються в колі, і кожен ділиться своєю найважливішою метою, яку він сформулював. Це дає можливість групі підтримати один одного і додатково з'ясувати, наскільки чітко сформульована мета [35].

Вправа Що я майже забув? (15 хв) [60].

Мета – надати учасникам можливість поділитися тим, що вони не встигли обговорити під час групової роботи, або висловити те, що залишилося непоміченим чи незавершеним. Це дозволяє учасникам завершити важливі думки та забезпечує повноцінний процес рефлексії.

Ведучий розпочинає вправу, просячи учасників закрити очі і зручно сісти. Після цього дається інструкція: *уявіть, що ви повертаєтесь додому після зустрічі в групі. У вашій голові починають промайнувати образи учасників та ситуації, пережиті під час зустрічі. І раптом ви усвідомлюєте, що щось важливе не було сказано чи зроблено – можливо, ви забули висловити свою думку, або щось залишилося непроговореним. Важливо відчувати це і зрозуміти, чому це не було зроблено чи сказано. Учасники мають залишитися в тиші та поміркувати про це протягом 1 хвилини.*

Після того, як мине хвилина мовчання, ведучий просить учасників відкрити очі. Тепер вони мають можливість висловити те, що не встигли або не зробили раніше під час групової роботи.

Ця вправа дозволяє учасникам завершити невисловлені думки та додати важливі моменти, які могли залишитися поза увагою в процесі обговорення. Вона також створює атмосферу відкритості та взаєморозуміння в групі [60].

Після реалізації тренінгової програми, спрямованої на розвиток ефективних стратегій подолання життєвих труднощів, було проведено аналіз результатів для оцінки її ефективності. Основна увага приділялася виявленню змін у рівні життєстійкості, адаптивності та здатності учасників отримувати й використовувати соціальну підтримку у складних життєвих ситуаціях.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту. Перевірка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Стьюдента

Після впровадження тренінгу з учасниками дослідження було проведено повторне тестування. Для забезпечення порівнянності результатів використовувалися ті ж самі методики, з якими учасники були ознайомлені на початковому етапі дослідження.

1. Аналіз результатів за методикою Опитувальник Способи копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман.

Результати було зведено у таблиця (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Зведена таблиця результатів до та після корекції з урахуванням t-критерію Стьюдента

№	Копінг-стратегія	% респондентів (до)	% респондентів (після)	T-критерій Стьюдента	Стандартне відхилення (до)	Стандартне відхилення (після)
1	Конфронтаційний копінг	45%	40%	-2.00	5	5
2	Дистанціювання	68%	60%	-2.90	6	5
3	Самоконтроль	50%	55%	2.50	4	4
4	Пошук соціальної підтримки	55%	65%	4.00	5	5
5	Прийняття відповідальності	48%	55%	3.09	5	4
6	Втеча-уникнення	72%	65%	-2.54	6	5
7	Планування вирішення проблеми	40%	50%	5.00	4	4
8	Позитивна переоцінка	53%	60%	3.09	5	4

Результати наочно представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.1).

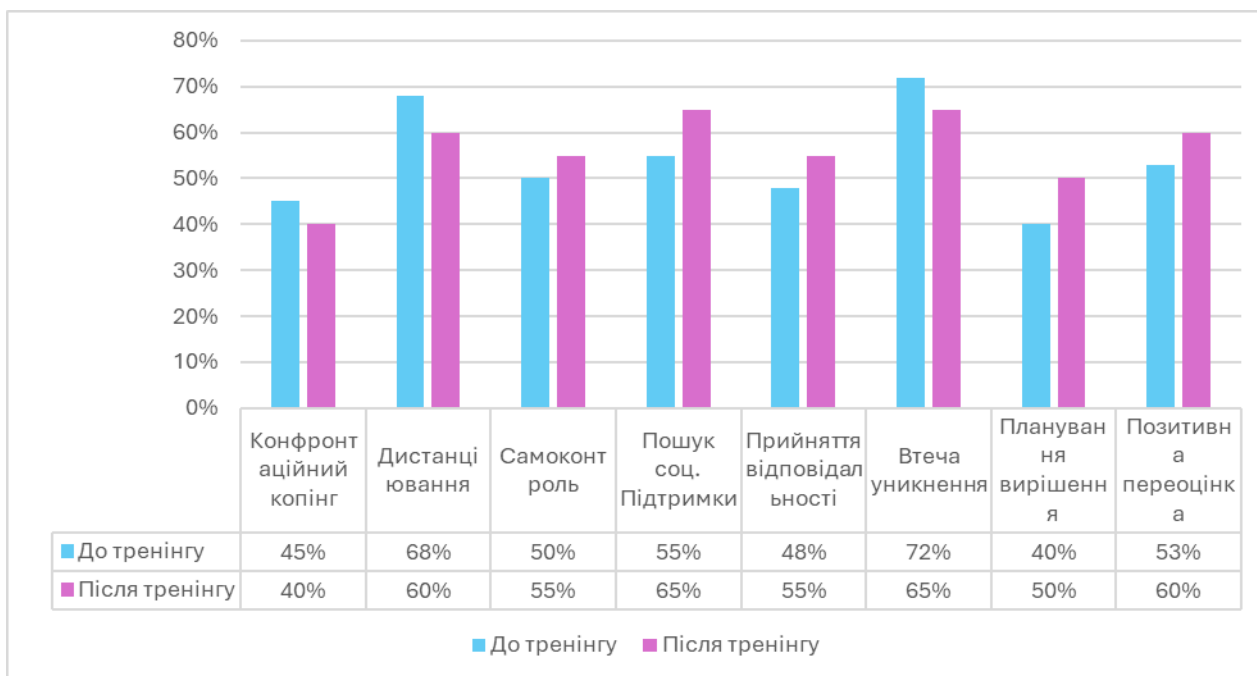


Рис. 3.1. Гістограма результатів до та після корекції

Після проведення корекції спостерігається позитивна динаміка у використанні копінг-стратегій серед респондентів:

Зменшення деструктивних стратегій:

Конфронтаційний копінг: До корекції: 45%, після корекції: 40%. Зниження на 5%. Значення $t=2.00$, що вказує на потенційну значущість змін.

Дистанціювання: До корекції: 68%, після корекції: 60%. Зниження на 8%. Значення $t=-2.90$, що може бути статистично значущим.

Втеча-уникнення: До корекції: 72%, після корекції: 65%. Зниження на 7%. Значення $t=-2.54$, що також може свідчити про значущі зміни

Зростання конструктивних стратегій:

Самоконтроль: До корекції: 50%, після корекції: 55%. Зростання на 5%. Значення $t=2.50$, що може бути статистично значущим.

Пошук соціальної підтримки: До корекції: 55%, після корекції: 65%. Зростання на 10%. Значення $t=4.00$, що є статистично значущим.

Прийняття відповідальності: До тренінгу: 48%, після тренінгу: 55%. Зростання на 7%. Значення t : 3.09, що вказує на значущість змін.

Планування вирішення проблеми: До корекції: 40%, після корекції: 50%. Зростання на 10%. Значення t : 5.00, це суттєва позитивна динаміка.

Позитивна переоцінка: До корекції: 53%, після корекції: 60%. Зростання на 7%. Значення t : 3.09, що також свідчить про значущість змін.

Результати дослідження демонструють позитивний вплив тренінгу (корекції) на використання копінг-стратегій учасниками. Після корекції помітно зменшилося застосування деструктивних стратегій, таких як конфронтація, дистанціювання та втеча-уникнення. Це свідчить про зниження рівня неадаптивної поведінки у відповідь на стресові ситуації.

Водночас відбулося значне підвищення використання конструктивних стратегій, зокрема самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем і позитивної переоцінки. Ці зміни вказують на підвищення стресостійкості та здатності учасників ефективно адаптуватися до викликів.

Розрахунки показали, що більшість змін є статистично значущими, особливо для стратегій, пов'язаних із активним вирішенням проблем і пошуком підтримки. Загалом тренінг можна вважати ефективним інструментом для покращення психологічного благополуччя та розвитку адаптивних способів подолання стресу.

2. Аналіз результатів за методикою діагностики життєстійкості С. Мадді.

Результати було зведено у таблиці (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Зведена таблиця результатів за кожним респондентів (після корекції)

Респондент	Загальний бал	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Ольга	90	32	31	32
Анастасія	95	34	32	32
Олександр	78	28	28	26
Ростислав	92	32	32	31
Тетяна	85	29	29	29
Людмила	83	28	27	30
Ірина	89	30	32	30
Ігор	94	33	32	31
Наталія	80	28	29	26
Юлія	93	32	32	32
Андрій	86	30	30	29
Любов	82	28	28	28
Сергій	95	32	33	32
Тетяна	90	31	31	31
Інна	92	30	32	31
Ганна	93	32	30	32
Руслан	83	28	29	29
Ірина	88	31	30	30
Світлана	79	27	28	27
Тетяна	90	32	32	32
Катерина	84	29	29	29
Галина	94	33	31	32
Олена	87	30	28	29
Володимир	90	32	30	30
Інна	82	28	27	28
Людмила	84	29	28	28
Анастасія	92	33	32	32
Наталія	96	34	32	32
Катерина	88	30	30	30
Дар'я	93	33	32	32

Таблиця розрахунку t-Стюдента надана нижче (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати за розрахунком t-Ст'юдента

Показник	t-критерій	p-значення	Висновок
Загальний бал	19,14	3.21e	Зміни статистично значущі
Залученість	-17.21	9.22	Зміни статистично значущі
Контроль	-16.86	1.59	Зміни статистично значущі
Прийняття ризику	-14.89	4.05	Зміни статистично значущі

Розрахунок загального балу розрахований за формулою:

$$t = \frac{3.03}{1.13\sqrt{30}} \approx \frac{3.93}{0.205} \approx 19.14$$

Значення t-статистики $t \approx 19.14$ дуже велике. За критичними значеннями t-розподілу для $df=29$ і рівня значущості 0.05 (двосторонній тест), критичне значення $t_{\text{крит}} \approx 2.045$. Оскільки обчислене значення t значно більше за критичне, ми можемо стверджувати, що зміни є статистично значущими.

3. Аналіз результатів за методикою Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS.

Результати було зведено у таблицю (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Зведена таблиця результатів вибору копінг-стратегій респондентами

(до та після корекції)

Види копінг-стратегій	% респондентів (до)	% респондентів (після)
Проблемно-орієнтована стратегія	18%	25%
Емоційно-орієнтована стратегія	20%	28%
Уникнення	30%	25%
Відволікання	20%	18%
Пошук соціальної підтримки	12%	15%

Результати наочно представлені у вигляді гістограми (див. рис. 3.2).

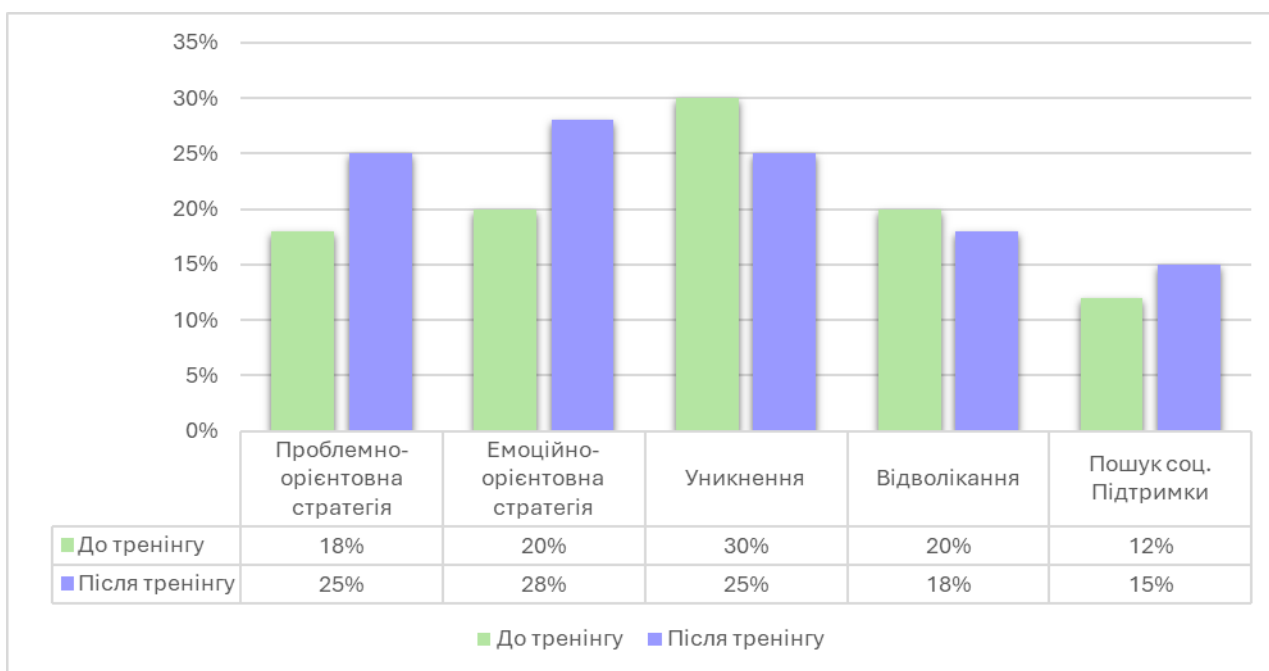


Рис. 3.2. Гістограма результатів до та після корекції

Розрахунок критерію t-Ст'юдента за формулою:

$$t = \frac{2.2}{5.62\sqrt{5}} = \frac{2.2}{2.51} \approx 0.88$$

Для рівня значущості 0.05 та 4 ступенів свободи (де $df=n-1=5-1=4$), критичне значення t становить приблизно 2.776 (двосторонній тест).

Порівнюючи обчислене значення t-Ст'юдента з критичним, можна зробити висновок:

Оскільки $t=0.88$ менше за критичне значення 2.776, не можемо відкинути нульову гіпотезу. Отже, різниці між результатами до і після корекції не є статистично значущими. Тренінг, хоч і мав певний вплив на вибір копінг-стратегій, не був достатньо ефективним для створення статистично значущих змін через його малий ефект, обмежену тривалість, невелику вибірку та можливі індивідуальні фактори.

4. Аналіз результатів за методикою Індикатор копінг-стратегій (Амірхан)

Результати було зведено у таблиці (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Зведена таблиця результатів за індикатором копінг-стратегій
(після корекції)**

Респондент	Вирішення проблем (бали)	Пошук соціальної підтримки (бали)	Уникнення проблем (бали)
Ольга	30	27	18
Анастасія	35	32	17
Олександр	26	20	25
Ростислав	25	25	17
Тетяна	33	30	14
Людмила	22	24	20
Ірина	28	29	21
Ігор	29	26	17
Наталія	32	30	16
Юлія	24	20	22
Андрій	30	23	25
Любов	22	21	22
Сергій	25	27	22
Тетяна	33	28	21
Інна	28	30	18
Ганна	32	28	22
Руслан	28	25	26
Ірина	24	20	22
Світлана	26	23	21
Тетяна	34	31	15
Катерина	35	32	17
Галина	30	26	21
Олена	28	23	27
Володимир	22	19	29
Інна	32	29	18
Людмила	25	23	21
Анастасія	24	22	26
Наталія	29	27	20
Катерина	22	24	27
Дар'я	34	25	29

Розрахунок загального балу розрахований за формулою:

$$t = \frac{1.857}{0.656\sqrt{30}} \approx \frac{1.857}{0.124} = 14.97$$

Оскільки значення $t \approx 14.97$ значно перевищує критичне значення для $df=27$ (звичайно для рівня значущості 0.05 це близько 2.052), можна зробити висновок, що різниця між результатами до та після тренінгу статистично значуща.

Отже, враховуючи загальну тенденцію до зниження використання деструктивних стратегій та збільшення використання конструктивних стратегій, можна сказати, що тренінг справив певний позитивний вплив на адаптацію учасників до стресових ситуацій. Однак результат не є абсолютно однозначним, оскільки деякі зміни не досягли статистичної значущості.

Загальний висновок полягає в тому, що корекція показала позитивні результати в частині покращення копінг-поведінки респондентів, зокрема щодо використання конструктивних стратегій, таких як планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Проте для деяких стратегій, зокрема для конфронтаційного копінг та дистанціювання, зміни не були статистично значущими, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як коротка тривалість тренінгу, обмежена вибірка та індивідуальні варіації у відповіді учасників.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розроблено програму психологічного тренінгу щодо розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці. Мета – розвиток у учасників ефективних стратегій подолання життєвих труднощів, підвищення їхньої життєстійкості, адаптивності та соціальної підтримки у складних життєвих ситуаціях. Програма спрямована на покращення здатності справлятися зі стресом, управління емоціями та знаходження конструктивних шляхів вирішення проблем.

Перевірено ефективність реалізованих програмних заходів. Отже, враховуючи загальну тенденцію до зниження використання деструктивних стратегій та збільшення використання конструктивних стратегій, можна сказати, що тренінг справив певний позитивний вплив на адаптацію учасників до стресових ситуацій. Однак результат не є абсолютно однозначним, оскільки деякі зміни не досягли статистичної значущості.

Загальний висновок полягає в тому, що корекція показала позитивні результати в частині покращення копінг-поведінки респондентів, зокрема щодо використання конструктивних стратегій, таких як планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Проте для деяких стратегій, зокрема для конфронтаційного копінгу та дистанціювання, зміни не були статистично значущими, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як коротка тривалість тренінгу, обмежена вибірка та індивідуальні варіації у відповіді учасників.

ВИСНОВКИ

1. Копінг-поведінка — це набір стратегій, які людина використовує для подолання ситуацій, що можуть загрожувати її фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, що, в свою чергу, впливає на успішність адаптації. Копінг-стратегії є стабільними особистісними структурами і включають різноманітні варіанти поведінки та реагування в стресових ситуаціях, що відповідають індивідуальним характеристикам та емоційним властивостям людини. Екстремальні умови, такі як воєнні дії, вимагають застосування ефективних та адаптивних копінг-стратегій для збереження психічного здоров'я та стабільності. Ці стратегії стають необхідним інструментом для підтримки життєстійкості, що дозволяє людині зберігати рівновагу та працювати над подоланням стресових факторів, які постійно змінюються та можуть виявитися несподіваними. В умовах підвищеного психологічного навантаження саме копінг-стратегії стають важливими не лише для контролю над емоціями, але й для підтримки функціональної здатності особистості, особливо в середньому віці, коли життєвий досвід і сформовані ресурси можуть стати основою для успішного подолання труднощів.

2. Вибір копінг-стратегій у осіб середнього віку залежить від їх життєвого досвіду, особистісних рис, рівня емоційної стабільності та стресостійкості. Люди цього віку, маючи значний досвід подолання стресових ситуацій, схильні до використання адаптивних стратегій, таких як самоконтроль, планування та пошук соціальної підтримки. Однак, деякі можуть також обирати емоційно-орієнтовані стратегії, якщо ситуація виявляється складною або вимагає емоційної підтримки.

3. Проведено емпіричне дослідження особливостей вибору ефективних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів. Таким чином,

результати свідчать про загальну схильність респондентів до активного вирішення проблем, з високою потребою у соціальній підтримці та меншою схильністю до уникнення стресових ситуацій. За результатами чотирьох методик, можна зробити кілька важливих висновків:

- Життестійкість: Більшість респондентів продемонстрували середній рівень життестійкості, що вказує на їх здатність до адаптації та гнучкості в умовах стресу. Однак деякі респонденти мають низький рівень життестійкості, що вказує на підвищену вразливість до стресу.

- Копінг-стратегії: Аналіз методики CISS показав, що респонденти віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям і пошуку соціальної підтримки. Це вказує на їх активний підхід до вирішення проблем і бажання отримати підтримку з боку оточення. Стратегії уникнення та відволікання застосовуються рідше, що свідчить про прагнення вирішувати труднощі.

- Психологічні стратегії: За результатами тесту Індикатор копінг-стратегій більшість респондентів мають середній або високий рівень вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, підтверджуючи їх активну поведінку під час стресу. Водночас стратегія уникнення проблем залишається на низькому рівні у більшості, що свідчить про їх прагнення до ефективних шляхів подолання труднощів.

Загалом, респонденти проявляють схильність до активних і соціально орієнтованих стратегій подолання стресу, що вказує на їх високу соціальну адаптацію та здатність справлятися з проблемами. Проте, деякі особи все ще схильні до уникнення проблем, що може свідчити про наявність труднощів у адаптації або недостатність особистісних ресурсів для ефективного подолання стресових ситуацій.

4. Розроблено програму психологічного тренінгу щодо розвитку ефективних стратегій подолання життєвих труднощів у середньому віці. Мета –

розвиток у учасників ефективних стратегій подолання життєвих труднощів, підвищення їхньої життєстійкості, адаптивності та соціальної підтримки у складних життєвих ситуаціях. Програма спрямована на покращення здатності справлятися зі стресом, управління емоціями та знаходження конструктивних шляхів вирішення проблем.

5. Перевірено ефективність реалізованих програмних заходів. Отже, враховуючи загальну тенденцію до зниження використання деструктивних стратегій та збільшення використання конструктивних стратегій, можна сказати, що тренінг справив певний позитивний вплив на адаптацію учасників до стресових ситуацій. Однак результат не є абсолютно однозначним, оскільки деякі зміни не досягли статистичної значущості.

Загальний висновок полягає в тому, що корекція показала позитивні результати в частині покращення копінг-поведінки респондентів, зокрема щодо використання конструктивних стратегій, таких як планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Проте для деяких стратегій, зокрема для конфронтаційного копіngu та дистанціювання, зміни не були статистично значущими, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як коротка тривалість тренінгу, обмежена вибірка та індивідуальні варіації у відповіді учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова А. Професійний успіх як основа самореалізації особистості. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки № 1 (17), квітень 2017.
2. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Т. 54, № 1. С. 13-18.
3. Александров Ю. Основні підходи к тлумаченню поняття «копінг» в психології. Scientific practice: modern and classical research methods. 2023. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.091>
4. Бабатіна С. І. Факторна структура регулятивно-темпоральних характеристик особистості С. І. Бабатіна Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. К.: 2013. Том. 11 Вип. 8 С. 65-73.
5. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування Барко В. І. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 4. С. 70-77.
6. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2004. № 1. С. 22-28.
7. Білас Г. І. Гендерні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. Вісник Національного університету оборони України. 2015. № 3 (46). С. 20-26.
8. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33-49.

9. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 3. С. 28-33. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5>

10. Вплив сім'ї на резильєнтність особистості у кризові періоди життя Ю. Завацький та ін. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 3(56)Т2. С. 404-410. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-404-410>

11. Вчимося самотійності: навч.-метод. посіб. За загал. ред.: Т. П. Спіріної; автор. кол.: Ю. М. Галустян, А. В. Каравай, А. Б. Кочарян, Т. Д. Мельник. К.: Видавництво ФОП Москаленко О. М., 2011. 212 с.

12. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. Вісник національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 2 (20). Ч. 1. С. 64-68.

13. Гуляс І. А. Особливості життєвих перспектив особистості в період кризи середини життя. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2018 року. : Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 11-13.

14. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.

15. Демчук А. А. Психологічні особливості копінг-поведінки в ситуаціях невизначеності : master's thesis. 2018. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/26382>

16. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с.

17. Дмитрів Х., Кульчицька А. Внутрішні ресурси як джерело позитивного функціонування особистості. Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2020 р.). Abstract VII International Scientific & Practical Internet Conference (May 13, 2020) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Т. В. Федотової. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2020. С. 79-80.

18. Дмитрієва С. М. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: Матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції За ред. Саух І. В. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С.64-69.

19. Дьоміна Г. Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни.Science and practice, actual problems, innovations: Proceedings of the XXVIII International Scientific and Practical Conference, July 19-22, 2022, Milan, Italy. Milan, 2022. С. 228-230.

20. Епігенетична теорія Е. Еріксона: основні принципи теорії, особливості. URL: <https://gazette.com.ua/edu/epigenetichna-teoriya-e-eriksona-osnovni-printsipi-teoriji-osoblivosti.html>

21. Журавльова Л., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2023. Вип. 21 (66). С. 17-25.

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

23. Зуєва А. Копінг-стратегії як ресурсний чинник готовності людини до прийняття вікових змін. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(50)Т1. С. 224-235.

24. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Київ. 2020. С. 59-61.

25. Іванова, Г. Р. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку Psychological features of the crisis of middle age: кваліфікаційна робота (проект) на здобуття ступеня вищої освіти магістр Г. Р. Іванова; наук. керівник к.психол.н., доцентка Н. І. Тавровецька ; Міністерство освіти і науки України; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології. Херсон: ХДУ, 2021. 49 с.

26. Копінг-поведінка та механізми подолання стресу І. Полілуєва та ін. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7(35). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7\(35\)-1083-1090](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1083-1090)

27. Костюк С. Психологічні особливості перебігу кризи дорослого віку. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 71-77.

28. Кравчук С. Л. Психологічні особливості депресивності та емоційної нестійкості особистості середнього віку. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології, 2015, 28 с.

29. Кравчук Д. Г. Сенс людського життя та життєві принципи. Модернізація та сучасні українські та світові наукові дослідження. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/29.05.2020.v6.03>

30. Кузікова С. Б., Щербакова Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічна. Випуск 2, 2022. С.132-148.
31. Лепіхова Л. А. Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань. Психологічна герменевтика: зб. наук. праць. Т. 2. Вип. 3. К., 2005. С. 170.
32. Любченко С. Особливості осмисленості життя і цінностей у людей дорослого віку. InterConf. 2024. № 41(185). С. 238-245. URL: <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2024.026>
33. Максименко С. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: [монографія] за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
34. Мартинюк І. А. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія. За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: НУБіП України, 2019. С. 97-107.
35. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: [навч.-метод. посіб.] Львів: Компанія Манускрипт, 2012. 392 с.
36. Носенко Д. В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідазації як форми проактивної копінг-поведінки: автореф. дис. канд. псих. наук. Дніпропетровськ, 2015. 183 с.
37. Обухова Н. О., Обухова Н. А., Obukhova N. Різноманітність поглядів на поняття копінг-поведінка : thesis. 2019. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3106>
38. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет Україна, 2023. 266 с.

39. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання І. Озеркова Завуч. 2001. № 23-24 (101-102). С. 57-61.
40. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.
41. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : [Методичні рекомендації] Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 37 с.
42. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія кол. авт.; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
43. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій геймерів дорослого віку: thesis М. М. Бойченко та ін. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/40830>
44. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. С. 32-42. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18(63).04)
45. Павленко О. В. Ставлення особистості до часу свого життя О. В. Павленко Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології. Маріуполь, 2015 г. С.70-71.
46. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. Психологія і особистість. 2016. №2 (10) Ч.1. С.83-96.
47. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання Ю. Паскар Шкільний світ. 2004. № 38. С. 6-7.
48. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 5. Том 2. 2016. С. 51-55.

49. Попелюшко Р., Семко В. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені М П Драгоманова Серія 12 Психологічні науки. 2024. С. 23-31. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.24\(69\).03](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.24(69).03)

50. Похлєстова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 291-299. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762>

51. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с.

52. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу : Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму, м. Суми, 21–26 квітня 2020 року за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2020. 182 с.

53. Родченкова І. Соціально-психологічні особливості взаємозв'язку смисложиттєвих орієнтацій та самоактуалізації працівників сфери управління. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 3(56)Т2. С. 15-25. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-15-25>

54. Рудь Г. В. Психологічні особливості переживання особистістю кризи середнього віку. Психологія: реальність і перспективи, 2016, 6: 182-189.

55. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. ред.: Т. А. Дічевська. 2-ге вид., доповн. К: Академвидав, 2011. 382 с.

56. Соціально-психологічні технології реабілітації особистості В. Бочелюк та ін. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2024. № 12(42). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12\(42\)-667-685](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42)-667-685)

57. Станібула С. А. Копінг-стратегії із різним типом прихильності. Наукові записки національного університету Острозька академія. серія Психологія. 2018. Вип. 6. С. 39-42.

58. Танчак Ю. А. Переживання професійної успішності у жінок середнього віку: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою Практична психологія наук. керівник Н. О. Никифорова ; Маріупольський держ. ун-т, Психолого-педагогічний факультет, кафедра практичної психології. Київ, 2023. 90 с.

59. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: [монографія] З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім Слово, 2020. 178 с.

60. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді Г. М. Бевз, О. Г. Главник. К.: УІСД, 2004. Кн. 1. 112 с.

61. Технологія тренінгу Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз [За заг. ред. С. Максименко]. К.: Главник, 2005. 112с. (Психолог, інструментарій).

62. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. Humanitarium. 2019. Т. 42, № 1. С. 181-188. URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188>

63. Ульянова Т. Ю. Особливості особистісної зрілості та комунікативної креативності. Габітус. Психологія особистості. Випуск 25. 2021

64. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), 2023, 1: 101-110.

65. Фрідріх Н. В. Синдром відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості середнього віку: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою Практична психологія, наук. керівник О. М. Блашкова; Маріупольський держ. ун-т, Психолого-педагогічний факультет, кафедра практичної психології. Київ, 2023. 80 с.

66. Хараджи М., Білінський Р. Життєві кризи та способи їх подолання. Перспективи та інновації науки. 2023. № 15(33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-863-873](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-863-873)

67. Харитинський А. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 199-206. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-199-206>

68. Цюман Т. П. Технологія організації та проведення тренінгу Превентивна робота з молоддю за методом «рівний – рівному»: [Навч. посібник] За заг. ред. І. Д. Зверєвої. К.: Навч. книга, 2002. С. 42-67.

69. Цюман Т. П. Тренінг як ефективна форма просвітницької діяльності Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки: [Посібник для спеціалістів приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній] За заг. ред. Р. Г. Вайноли, Т. Л. Лях; Авт.-упор. О. В. Безпалько та ін. К.: ТОВ ДКБ РОТЕКС, 2007. С. 60-74.

70. Черезова І. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. Scientific papers of berdiansk state pedagogical university series pedagogical sciences. 2021. Т. 1. С. 72-79. URL: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2021-1-1-72-79>

71. Чхайдзе А. О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О Сухомлинського. Психологічні науки, 2018, 1: 150-154.
72. Шахова Н. Є. Теоретичні аспекти дослідження ціннісних орієнтацій особистості. Вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. 2013. № 3-4. С. 102-109.
73. Шевченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті В. В. Шевченко, А. А. Руденко. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 239-243.
74. Яворська-Ветрова І. В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т.34. 73(4). С.6-12.
75. Amirkhan J. H. Factor analitically drived measure of coping: the strategy indicator. J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59. P. 1066-1074.
76. Baltes P. B., Reese H. W. & Lipsitt L. P. Life-span developmental psychology. Annual Review of Psychology. 2008. P. 65-110.
77. Coelho G. V. Coping and adaptation G. V. Coelho, D. A. Hamburg, J. E. Adams. New York: Basic Books, 1974. XXV+456 p.
78. Erikson E., Erikson J. On generativity and identity: from a conversation with erik and joan erikson. Harvard educational review. 1981. Vol. 51, no. 2. P. 249-269.
79. Endeler N. S. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation N. S. Endeler, J. D. A. Parker J. of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58, №5. P. 844-854.

80. Folkman S. Stress: appraisal and coping. Encyclopedia of behavioral medicine. Cham, 2020. P. 2177-2179. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215
81. Jaques E. Death and the Mid-LifeCrisis. International Journal of Psychoanalysis. 1965. No 46. P. 502-514.
82. Lazarus R. Stress appraisal and coping R. Lazarus, S. Folkman. N.Y.: Springer, 1984. P. 22-46.
83. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping Monat A., Lazarus R. S. Stress and Coping. N.Y., 1991. Pp. 189-206.
84. Mylashenko K. O. Self-actualization in the system of adult personality existential resources. Science and education a new dimension. 2020. Vol. VIII(219), no. 87. P. 60-66.
85. Perun P. & Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course. K. Back (ed.), Life course: Integrative Theories and Exemplary Populations (97-120). Boulder, CO: Westview Press, 1980
86. S. b. K., T. I. S. Psychological peculiarities of middle age crisis. Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences. 2020. No. 2. P. 132-138. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-18>
87. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment K. B. Matheny, D. W. Aycock, J. L. Hugh et al. Counseling Psychologist. 1986. Vol. 14. P. 499-549.
88. Selye H. Stress without distress. New York : Signet, 1974. 193 p. Shakespeare-Finch, J., Schweitzer, R. D., King, J. & Brough, M. Distress, Coping, and Posttraumatic Growth in Refugees From Burma, Journal of Immigrant & Refugee Studies, 12:3, 2014. 311-330. URL: <https://doi.org/10.1080/15562948.2013.844876>
89. Wethington E. Situations and proceses of coping E. Wethington, R. C. Kessler The social context of coping. New York: Plenum Press, 1991. P. 13-29.

90. Williams P. G. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health Williams Paula G., Wiebe Deborah J., Smith Timothy W. Journal of Behavioral Medicine. 1992. Vol. 15, № 3, Jun. P. 237-255.

91. Wills T. A. Coping and substance use: A conceptual framework T. A. Wills, S. Shiffman Coping and substance use. Orlando: Academic Press, 1985. P. 3-24.

Додаток А

Вибірка респондентів для проведення константувального і формувального експериментів, а також корекційних заходів

№ п\п	Респондент	Стать	Вік
1.	Ольга Ш.	жін	48
2.	Анастасія Н.	жін	40
3.	Олександр Б.	чол	42
4.	Ростислав Т.	чол	45
5.	Тетяна Д.	жін	52
6.	Людмила П.	жін	48
7.	Ірина Я.	жін	44
8.	Ігор Ц.	чол	51
9.	Наталія Д.	жін	44
10.	Юлія Щ.	жін	45
11.	Андрій Б.	чол	50
12.	Любов Х.	жін	44
13.	Сергій К.	чол	52
14.	Тетяна Ж.	жін	48
15.	Інна С.	жін	52
16.	Ганна Щ.	жін	43
17.	Руслан Г.	чол	52
18.	Ірина Ч.	жін	44
19.	Світлана З.	жін	49
20.	Тетяна К.	жін	44
21.	Катерина Б.	жін	48
22.	Галина Б.	жін	42
23.	Олена Ц.	жін	50
24.	Володимир А.	чол	51
25.	Інна С.	жін	48

Продовження Додатку А

26.	Людмила К.	жін	49
27.	Анастасія Е.	жін	44
28.	Наталія У.	жін	45
29.	Катерина Ф.	жін	50
30.	Дар'я А.	жін	40

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики опитувальник Способи копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман

№	Опис стратегії	0	1	2	3
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроку				
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не спрацює, головне — робити хоч щось				
3	... намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку				
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5	... критикував і дорікав себе				
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як є				
7	... сподівався на чудо				
8	... змирявся з долею: буває, що мені не щастить				
9	... поводився так, ніби нічого не сталося				
10	... намагався не показувати своїх почуттів				
11	... намагався побачити в ситуації щось позитивне				
12	... спав більше звичайного				
13	... зривав свою злість на тих, хто накликав на мене проблеми				
14	... шукав співчуття та розуміння у когось				
15	... у мені виникла потреба виразити себе творчо				
16	... намагався забути все це				
17	... звертався за допомогою до спеціалістів				
18	... змінювався або ріс як особистість у позитивному напрямку				
19	... вибачався або намагався все виправити				
20	... складав план дій				
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
22	... розумів, що сам викликав цю проблему				
23	... набирався досвіду в цій ситуації				
24	... говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
25	... намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками				
26	... ризикував наосліп				
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву				
28	... знаходив нову віру в щось				
29	... знову відкривав для себе щось важливе				
30	... щось змінював так, щоб все владналося				
31	... загалом уникав спілкування з людьми				
32	... не допускав цього до себе, намагаючись особливо про це не думати				
33	... питав ради у родича або друга, якого я поважаю				

Продовження Додатку Б

34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи				
35	... відмовлявся сприймати це занадто серйозно				
36	... говорив про те, що я відчуваю				
37	... стояв на своєму та боровся за те, що хотів				
38	... виводив свою злість на інших людей				
39	... користувався минулим досвідом — мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації				
40	... знав, що треба робити, і удвічі збільшував свої зусилля, щоб усе налагодити				
41	... відмовлявся вірити, що це справді сталося				
42	... я обіцяв, що наступного разу все буде по-іншому				
43	... знаходив кілька інших способів вирішення проблеми				
44	... намагався, щоб мої емоції не заважали мені в інших справах				
45	... змінював щось у собі				
46	... хотів, щоб усе це якнайшвидше вирішилося або закінчилося				
47	... уявляв собі, фантазував, як усе могло б обернутися				
48	... молився				
49	... прокручував у голові, що мені сказати або зробити				
50	... думав про те, як би в цій ситуації діяв людина, якою я захоплююся, і намагався йому наслідувати				

Додаток В

Стимульний матеріал до методики діагностики життєстійкості С. Мадді

№	Питання
1	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.
2	Іноді мені здається, що нікому немає діла до мене.
3	Часто, навіть добре виспавшись, я з трудом змушую себе встати з ліжка.
4	Я постійно зайнятий, і це мені подобається.
5	Часто я надаю перевагу «плисти за течією».
6	Я змінюю свої плани в залежності від обставин.
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8	Непередбачені труднощі іноді сильно виснажують мене.
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10	Іноді я так втомлююсь, що нічого не може мене зацікавити.
11	Іноді все, що я роблю, здається мені марним.
12	Я намагаюсь бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14	Ввечері я часто почуваюся абсолютно розбитим.
15	Я надаю перевагу ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17	Я завжди впевнений, що зможу здійснити те, що задумав.
18	Мені здається, що я не живу повноцінним життям, а тільки граю роль.
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і труднощів, мені було б легше жити зараз.
20	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.
21	Відчувши поразку, я буду намагатися взяти реванш.
22	Я люблю знайомитися з новими людьми.
23	Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє побачити цікаве.
24	Мені завжди є чим зайнятися.
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я надаю перевагу відкласти її до кращих часів.
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29	Як правило, оточуючі уважно мене слухають.
30	Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32	Мені здається, що життя проходить повз мене.
33	Мої мрії рідко здійснюються.
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35	Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні.

Продовження Додатку В

36	Іноді я мрію про спокійне і розмірене життя.
37	Мені не вистачає наполегливості завершити розпочате.
38	Іноді життя здається мені нудним і безбарвним.
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40	Оточуючі мене недооцінюють.
41	Як правило, я працюю з задоволенням.
42	Іноді я відчуваюся зайвим навіть серед друзів.
43	Іноді на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44	Друзі поважають мене за наполегливість і непохитність.
45	Я охоче беруся за втілення нових ідей.

Додаток Г

**Стимульний матеріал до методики Копінг-поведінка у стресових ситуаціях
CISS (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер)**

№	Питання	Оцінка (1-5)
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1 2 3 4 5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1 2 3 4 5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1 2 3 4 5
4	Намагаюся бути на людях	1 2 3 4 5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1 2 3 4 5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1 2 3 4 5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1 2 3 4 5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1 2 3 4 5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1 2 3 4 5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1 2 3 4 5
11	Намагаюся більше спати	1 2 3 4 5
12	Балую себе улюбленою їжею	1 2 3 4 5
14	Дозволю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1 2 3 4 5
15	Пригадую, як я вирішував(а) аналогічні проблеми раніше	1 2 3 4 5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1 2 3 4 5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1 2 3 4 5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1 2 3 4 5
19	Відчуваю емоційний шок	1 2 3 4 5
20	Купую собі якусь річ	1 2 3 4 5
21	Визначаю курс дій і дотримуюсь його	1 2 3 4 5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1 2 3 4 5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1 2 3 4 5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1 2 3 4 5
25	Застигаю, «заморожую» і не знаю, що робити	1 2 3 4 5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1 2 3 4 5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1 2 3 4 5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1 2 3 4 5
29	Іду в гості до друга	1 2 3 4 5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1 2 3 4 5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1 2 3 4 5

Продовження Додатку Г

32	Іду на прогулянку	1 2 3 4 5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1 2 3 4 5
34	Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках	1 2 3 4 5
35	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1 2 3 4 5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1 2 3 4 5
37	Дзвоню одному	1 2 3 4 5
38	Відчуваю роздратування	1 2 3 4 5
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1 2 3 4 5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1 2 3 4 5
41	Контролюю ситуацію	1 2 3 4 5
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1 2 3 4 5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1 2 3 4 5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1 2 3 4 5
45	Відіграюся на інших	1 2 3 4 5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1 2 3 4 5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1 2 3 4 5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги	1 2 3 4 5

Додаток Д

Стимульний матеріал до методики Індикатор копінг-стратегій (Амірхан)).

№	Питання	Оцінка (а/б/ц)
1	Дозволяю собі поділитися почуттям з другом	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
2	Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
3	Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
4	Намагаюся відволіктися від проблеми	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
5	Приймаю співчуття та розуміння від інших	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
6	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
7	Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
8	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
10	Мрію, фантазую про найкращі часи	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
11	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
12	Довіряю свої страхи родичам чи друзям	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
14	Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
15	Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
16	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
17	Роздумую про себе план дій	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
18	Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден

Продовження Додатку Д

19	Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
20	Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
21	Уникаю спілкування з людьми	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
22	Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
23	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
24	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
25	Приймаю співчуття, порозуміння від друзів	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
26	Сплю більше, ніж зазвичай	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
27	Фантазую про те, що все могло б бути інакше	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
28	Уявляю себе героєм книги чи кіно	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
29	Намагаюся вирішити проблему	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
30	Хочу, щоб люди залишили мене одного	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
31	Приймаю допомогу від друзів чи родичів	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
32	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден
33	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання	а) повністю згоден / б) згоден / с) не згоден