

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

**«Особливості захисно-долаючої поведінки дружин військовослужбовців,
які перебувають на фронті»**

Виконала:

студентка II курсу

магістратури, 61 групи

053 Психологія

Замашна Аліна Валеріївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної, вікової

та соціальної психології

Ющенко Ірина Миколаївна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів – 2024

Студент (ка)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від «_____» _____ 20__ року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ	
1.1. Загальне поняття про копінг-стратегії. Класифікації копінг-стратегій, їх особливості та головна функція.....	6
1.2. Поняття про захисні механізми, їх види та загальні функції.....	9
1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій із захисними механізмами: спільні та відмінні ознаки. Основні копінг-стратегії і захисні механізми людей під час війни.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНО-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ФРОНТІ	
2.1. Вибірка та процедура дослідження.....	22
2.2. Методи та методики дослідження.....	22
2.3. Отримані результати та їх аналіз.....	27
2.4. Висновки емпіричного дослідження.....	
Практичні рекомендації щодо підвищення адаптивності у дружин військовослужбовців.....	38
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ	
3.1. Мета та структура програми.....	39
3.2. Хід проведення тренінгових занять.....	42
ВИСНОВКИ.....	62
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній день актуальність нашої обраної теми залишається надзвичайно високою з наступних причин. По-перше, дружини військовослужбовців щодня стикаються з психологічним напруженням, психоемоційними викликами, що виникають, безпосередньо, через перебування їх чоловіків на фронті. По-друге, це створює необхідність у детальному вивченні захисно-долаючих механізмів, які вони використовують для підтримки свого психічного здоров'я та адаптації у викликах сьогодення. По-третє, результати дослідження сприятимуть подальшій розробці ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для дружин військовослужбовців, що є надзвичайно важливим для підвищення їхньої адаптивності до стресових умов. Отже, дана тема має як наукову, так і практичну значущість.

Об'єкт дослідження: феномен захисно-долаючої поведінки.

Предмет дослідження: особливості захисно-долаючої поведінки дружин військовослужбовців, які перебувають на фронті.

Мета дослідження: дослідити особливості захисно-долаючої поведінки серед дружин військовослужбовців.

Згідно з поставленою метою дипломної роботи були визначені **основні завдання дослідження:**

1) здійснити теоретичний аналіз феноменів копінг-стратегій та захисних механізмів, їх видів та виявити відмінності.

2) організувати та провести емпіричне дослідження захисно-долаючої поведінки серед дружин військовослужбовців;

3) провести математико-статистичний, якісний аналіз отриманих результатів та визначити особливості захисно-долаючої поведінки дружин військовослужбовців;

4) розробити практичні рекомендації щодо підвищення адаптивності у дружин військовослужбовців.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступає транзакційна теорія (концепція) психологічного стресу Р. Лазаруса, когнітивно-феноменологічна теорія самоопанування (Р. Лазарус, С. Фолькман) та психоаналітична теорія (З. Фрейд, А. Фрейд).

Методи дослідження. У ході теоретичного дослідження були використані такі методи як аналіз, узагальнення та класифікація, а у ході емпіричного – анкетування, опитування та математико-статистичні методи (обчислення та аналіз середньостатистичних показників, частотний аналіз, кореляційний та регресійний аналіз).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (47 найменувань) та додатків. У першому розділі теоретично проаналізовано поняття копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту; описано їх види та особливості; означено спільні й відмінні риси між копінг-стратегіями та захисними механізмами; вказано їх види, що застосовуються людьми в умовах війни. У другому розділі знаходиться детальний опис емпіричного дослідження, його отримані результати та їхня інтерпретація, а також – практичні рекомендації на основі отриманих результатів дослідження (практичні рекомендації вказані у вигляді програми тренінгу). Загальний обсяг роботи – 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ

1.1. Загальне поняття про копінг-стратегії. Класифікації копінг-стратегій, їх особливості та головна функція

Поняття «копінг» вперше використалось вченим Л. Мерфі у 1962 році. Під «копінгом» він розумів прагнення людини, що спрямовується на вирішення її актуальних проблем. Вагомий внесок у вивчення копінг-стратегій внесли такі вчені, як Р. Лазарус та С. Фолкман, які розглядали копінг вже як долаючу поведінку особистості [33]. Р. Лазарус та С. Фолкман вказували: крім того, що копінг виступає бажанням людини подолати життєві труднощі, він також активізує її адаптивні можливості у ситуаціях небезпеки та тих, що спрямовані на досягнення [16].

Для більш детального вивчення копінг-стратегій Р. Лазарус ввів нове тлумачення стресу. Вчений розумів його як дискомфорт, що виникає через невідповідність між особистим сприйняттям обставин і наявними ресурсами для взаємодії з ними. Крім цього, вчений вказував, що стрес виникає внаслідок суб'єктивної оцінки загрозливого чинника, підкреслюючи важливість саме когнітивної оцінки небезпеки [43]. За Р. Лазарусом і С. Фолкманом, метою копіngu є підтримка та зміцнення благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я, а також задоволеність соціальними відносинами [24].

Варто також зазначити, що копінг-стратегії зазвичай розуміють як довільні та свідомі дії. Однак, деякі дослідники трактують їх ширше, вважаючи, що копінг-стратегії включають всі форми регуляції емоційних станів, зокрема мимовільні процеси, які зумовлені відмінностями в темпераменті та поведінці особистості [18].

Загальноприйнятим є поділ копінг-стратегій на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні). Конструктивні копінг-стратегії

характеризуються активним розв'язанням виниклої проблеми, тим часом деструктивні – частковим зняттям внутрішньої напруги [32].

На сьогодні найбільш поширеною класифікацією копінг-стратегій є класифікація, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолькман, в якій виокремлюються проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані копінг-стратегії.

Проблемно-сфокусована копінг-стратегія передбачає зусилля людини, спрямовані на вирішення ситуації чи зміну одного з її елементів. До цієї групи відносять планове розв'язання проблеми, пошук інформації й конфронтацію [10]. Планове вирішення проблеми характеризується послідовним аналізом ситуації, а також ймовірною поведінкою під час цієї ж ситуації, з урахуванням минулого досвіду та існуючих ресурсів [32]. Стратегія пошуку інформації – детальний аналіз проблемної ситуації (наприклад, можливі способи її вирішення). Конфронтація, як копінг-стратегія, являє собою досить інтенсивні зусилля задля зміни ситуації, певний рівень агресії та готовність людини йти на ризик [10].

Емоційно-сфокусовані копінг-стратегії є результатом емоційної реакції на ситуацію, та не характеризується певними діями. Може проявлятися у вигляді уникнення думок про актуальну проблему, залучення близького оточення у свої переживання, проявів адиктивної поведінки. Головна задача емоційно-сфокусованих копінг-стратегій – зняття емоційної напруги [14]. До зазначеної групи копінг-стратегій зараховують дистанціювання, самоконтроль, самозвинувачення, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку проблемної ситуації. Стратегія дистанціювання визначається намаганням впоратися з негативними хвилюваннями завдяки знеціненню самої цінності проблемної ситуації; характерним є перемикання уваги, витіснення. Самоконтроль – подолання переживань через стримування емоцій, зменшення їх впливу на сприйняття ситуації; присутній контроль за власною поведінкою, є певна вимогливість до себе [32]. У вигляді копінг-стратегії, самозвинувачення – це самокритика

власних думок, почуттів та дій; крім цього, може проявлятися агресія людини щодо себе [10]. Пошук соціальної підтримки визначається поведінкою, через яку людина звертається до свого оточення для вирішення її актуальної проблеми; підтримка, поради від близьких родичів, друзів тощо [31]. Позитивна переоцінка проблемної ситуації – це спроби впоратися з негативними переживаннями через позитивне розуміння ситуації, при цьому сприймаючи її як шанс для особистісного зростання; наявне прагнення до філософського аналізу проблеми [32].

Неефективними копінг-стратегіями виступає дистанціювання та самозвинувачення, тому що, застосовуючи їх, людина ізолюється від подій і вдається до деструктивної самокритики, яка призводить до значного зниження самооцінки [41].

Крім вказаних класифікацій копінг-стратегій, у психологічній науці також відома й класифікація, впроваджена Р. Шварцером (концепція проактивного копіngu). Вчений виділяв наступні види копінг-стратегій: реактивний копінг – зусилля, спрямовані на відшкодування втрат, що сталися в минулому; антиципаторний копінг – це прагнення подолати небезпеку, яка може виникнути в майбутньому; превентивний копінг характеризується зусиллями людини накопичити ресурси для подолання можливих стресових подій, а також зменшення впливу стресових факторів, якщо вони вже виникли; проактивний копінг передбачає зусилля зі створення ресурсів, необхідних для подолання майбутніх життєвих труднощів і викликів, які у подальшому можуть сприяти розвитку особистості [18].

Існують також інші підходи щодо класифікації копінг-стратегій: стратегії зміни сприйняття проблеми; стратегії зміни самої проблеми; стратегії управління емоційним дистресом (за Л. Перлін та К. Шулер) [10].

Якщо казати про головну функцію копінг-стратегій, то нею виступає саме адаптація людини до стресових подій, а також задоволення актуальних її потреб і відновлення психологічного комфорту [19]. До того ж, до функцій

відносять і виявлення індивідуального способу подолання стресової ситуації, беручи до уваги її значущість в житті людини [17].

Вибір копінг-стратегій людиною зумовлюється низькою чинників: віком, статтю, індивідуальними особливостями, зокрема особливостями «Я-концепції» самої людини. Людина обирає ті копінг-стратегії, які найкраще відповідають її уявленню про себе, її соціальному статусу, духовним та вольовим характеристикам, а також – фізичним можливостям [43]. Варто зазначити, що копінг-стратегії можуть змінюватися упродовж всього життя особистості – про позитивний перебіг копінг-стратегій стверджують при наявному переважанні кількості їх конструктивних форм над деструктивними [27]. Як підкреслює Р. Лазарус і С. Фолкман, «жодна стратегія не може вважатися кращою за іншу. Ефективність, доречність стратегії визначається лише її результативністю в конкретний момент часу та в довгостроковій перспективі» [47].

Підсумовуючи все зазначене, можна сказати, що подолання стресу здійснюється через застосування різних копінг-стратегій, які спираються на особистісні ресурси та ресурси середовища. Коли на особистість діє будь-який стресовий фактор, то відбувається початковий аналіз, за результатами якого і визначається характер ситуації: загрозливий чи сприятливий [28].

1.2. Поняття про захисні механізми, їх види та загальні функції

У психологічній науці для позначення поняття «захисні механізми» можуть використовуватися терміни «захисні реакції», «захисні стратегії», «невротичні захисти» та «захисні властивості особистості» [13]. Сам термін «психологічний захист» був уперше запропонований австралійським психоаналітиком Зигмундом Фрейдом, який розглядав його як наслідок боротьби людського «Я» з соціально неприйнятними думками й почуттями, що підлягають запереченню чи витісненню [39]. Тобто, під цим терміном мається на увазі певний спосіб «втечі» від проблемної ситуації та від важливості її подолання [34]. Е. Фромм вважав, що психологічний захист

проявляється у подоланні почуття самотності людини, а К. Хорні вказувала, що захисний механізм – перенесення людиною власного внутрішнього конфлікту на спілкування з іншими людьми, яке призводить до погіршення цього ж спілкування [46]. Крім цього, важливим залишається розуміння захисних механізмів А. Фрейд, яка відмітила, що вони є індивідуальними, та вказують на адаптованість людини [43]. Якщо казати про українських вчених, то психологиня В. Шебанова, вивчаючи механізми психологічного захисту, також зазначила, що вони є певними адаптаційними властивостями, які в результаті перешкоджають розумінню деструктивних ситуацій, та відбуваються на несвідомому рівні [39]. Психологічний захист допомагає уникати тривоги, стресу, справлятися з почуттям невпевненості та вирішувати конфлікти [20].

На сьогоднішній день захисними механізмами вважаються будь-які несвідомі реакції особистості, які вона використовує для захисту власного «Я» у потенційно небезпечних або загрозливих ситуаціях [13]. Ключовим чинником появи механізмів психологічного захисту є відчуття страху, яке психіка намагається подолати переважно через механізм придушення. Саме придушення лежить в основі всіх механізмів психологічного захисту [12].

Найвідомішою класифікацією захисних механізмів є класифікація З. Фрейда, яку з часом доповнила та узагальнила А. Фрейд. До цієї класифікації входить: регресія, витіснення (ін. назва – репресія), заперечення, компенсація, раціоналізація, проекція, сублімація (ін. назва – зміщення), ізоляція, ідентифікація. Розглянемо кожен із цих механізмів окремо та більш детально.

Регресія вважається психотравмуючим захисним механізмом, тому що може гальмувати подальший саморозвиток особистості та руйнувати актуальний рівень цього саморозвитку [40]. Застосовується при конфліктних ситуаціях та ситуаціях небезпеки; характеризується проявами більш дитячих форм поведінки, послабленим емоційно-вольовим контролем, схильністю до спрощених рішень суб'єктивно складних задач

[12]. Також у людини може спостерігатися підвищення апетиту, сонливість, потреба у контролі, конформізм тощо. Регресія може посилюватися, якщо особистість відчуває будь-яку провину, має астенію, депресію чи соматичні хвороби [38].

Витіснення (або репресія) – це цілеспрямоване видалення людиною, на її думку, тривожних подій зі своєї свідомості. За З. Фрейдом, повне витіснення конкретної ситуації вимагає від особистості постійних зусиль, аби ця ж ситуація так і залишилась на підсвідомому рівні психіки [40]. Витісненні імпульси досить значно впливають на емоційний та психічний стан особистості – наприклад, людина може відчувати підвищену тривожність, оскільки через відсутність осмислення наявності самої стресової ситуації, людина має внутрішньо-емоційну напругу чи навіть конфлікт [12].

Заперечення – несвідоме ігнорування неприємних подій чи бажань, які можуть бути соціально несприйнятливими [46]. З. Фрейд вказував, що, зазвичай, цей захисний механізм є більш характерним для дітей та дорослих, у яких відсутнє відчуття відповідальності. Однак, під впливом сильно травмуючих факторів ситуації, заперечення може використати будь-яка особистість [4]. Деякими дослідниками заперечення розглядається як психологічний бар'єр, оскільки інформація людиною не сприймається, а будь-яку тривогу вона заперечує [6]. Для заперечення помітною ознакою є здатність у стресових ситуаціях «ігнорувати» її неприємні складові, підміняючи їх вигаданими спогадами [44].

Компенсація – це несвідомі спроби людини подолати власні недоліки (як реальні, так і уявні) [37]. Ці спроби спрямовуються на досягнення людиною успіху в будь-якій іншій сфері життя. Компенсація відображається у вигляді приписування собі властивостей, честі, характеристик іншої людини. Використовуючи цей захисний механізм, особистість прагне або запобігти конфліктам, або підвищити відчуття самодостатності. Компенсація може значною мірою впливати на процес

прийняття людиною рішення стосовно власної поведінки [12]. Розрізняють пряму компенсацію (наприклад, людина прагне досягти успіху в сфері, де вона зазнає певні складнощі) та непряму компенсацію (коли людина намагається самоствердитися в іншій сфері) [37].

Раціоналізація – це підсвідоме намагання людини раціонально виправдати свої дії або почуття. Її вважають одним із найпоширеніших захисних механізмів, оскільки особа досить часто, для пояснення мотивів своїх вчинків, застосовує саме ті, які є сприятливими як для неї, так і для оточення. Раціоналізація допомагає особистості запобігти осудженню зі сторони інших та уникнути провини. Важливо пам'ятати, що несвідома раціоналізація не ототожнюється з брехнею чи обманом [37].

Проекція характеризується несвідомим приписуванням особою власних негативних якостей, думок, бажань, які вона не може усвідомити та прийняти у себе, іншим людям [1]. Проекція дає змогу людині уникнути власної відповідальності за її неприйнятні думки чи дії [44]. За А. Фрейд, проекція суттєво впливає на розуміння навколишнього світу ще з самого дитинства. У цей період вона може проявлятися у вигляді перенесенні дитиною відповідальності за власні негативні вчинки на інших [11]. Небезпека від частого застосування проекції полягає в тому, що вона призводить до спотвореного сприйняття навколишнього світу, а у випадках патології – до появи марень [37].

Сублімація (або заміщення) – процес спрямовування негативних емоцій у щось більш позитивне (наприклад, це може бути написання віршів через нещасливе кохання та ін.) [3]. У цьому процесі антисоціальні імпульси ніби змінюють напрямок без виникнення внутрішнього конфлікту. Багато дослідників вказують, що сублімація – адаптивний захисний механізм, бо вона не тільки зменшує внутрішню тривогу, але й також сприяє появі соціально сприйнятливого результату. Варто зазначити, що при сублімації змінюється не сам об'єкт (з неприйнятного на прийнятний), а підхід до взаємодії з ним. Наприклад, певні думки або почуття сублімація направляє

в ті сфери, що сприяють розвитку особистості та збагачують життя суспільства в цілому (наука, мистецтво тощо). Тим часом агресивні імпульси – у спорт, ігри та ін. [5].

Ізоляція – це відокремлення від загрозової події чи її аспекту, що в результаті може нашкодити цілісності власного «Я» людини [5]. З. Фрейд наголошував на тому, що в основі цього захисного механізму лежить логічне мислення, яке розділяє об'єктивний зміст ситуації від її суб'єктивного значення для особистості [40]. Іншими словами, ізоляція є видаленням імпульсів із підсвідомості при збереженні розуміння послідовності ситуації та її головного змісту. Зникає будь-який зв'язок між думкою та емоцією, що викликає зниження чутливості до стресового фактору [30].

Ідентифікація – це неусвідомлений перенос [15]; несвідоме ототожнення суб'єкта з іншими суб'єктами, спираючись на наявність спільних рис (первинна ідентифікація). Крім первинної, виділяють і вторинну ідентифікацію, при якій людина засвоює риси, поведінкові моделі та цінності іншої особи чи групи, з якою себе асоціює. Цей захисний механізм активно застосовується дітьми для пізнання світу; допомагає їм відчувати, що вони належать до чогось або когось; надає можливість «приміряти» на себе роль іншої людини [5]. Проте вже для дорослих ідентифікація стає методом захисту від відчуття невдоволеності собою [30].

Крім описаних захисних механізмів, А. Фрейд виділила ще один, не менш важливий, – реактивне утворення.

Реактивне утворення – це несвідома зміна нинішньої поведінки, мотивів на соціально прийнятні; демонстрація соціально бажаного методу реагування на стресові події [40]; підкреслювання поведінки, що базується на «вищих цінностях суспільства» [7]. Демонструючи сприятливу для соціуму поведінку, людина суперечить своїм справжнім бажанням [30]. При реактивному утворенні людина несвідомо може переходити з одного

психологічного стану в інший [21]. Основна властивість – впровадження в поведінку повністю протилежну установку [26].

3. Фрейд вважав, що механізми захисту діють в стресових ситуаціях, та, таким чином, знімають відчуття внутрішнього конфлікту між актуальними бажаннями людини та вимогами суспільства. А. Фрейд, доповнюючи функції захисних механізмів, додала, що вони також допомагають людині уникнути відповідальності за негативні вчинки та позбутися почуття провини [40]. Іншими словами, їх функцією є «відокремлення» свідомості людини від стресових, травмуючих переживань чи подій [3]. Також деякі вчені наголошують на тому, що захисні механізми допомагають суб'єкту знизити тривогу та зберегти цілісність свого «Я» у психотравмуючих ситуаціях [37]. За думкою української психологині Т.С. Яценко, людина застосовує їх задля заперечення наявності у себе негативних якостей.

В загалом, зазначені функції можна розглядати як з позитивного боку, так і з негативного. Якщо їх позитивна сторона проявляється у вигляді захисту людини від дії стресових факторів (думок, подій тощо) та збереження відчуття внутрішньої гармонії, то негативна – в образі ілюзій щодо повної відсутності проблем чи конфліктів [2]. Також захисні механізми можуть зробити людину емоційно відчуженою від інших та сприяти погіршенню її міжособистісних стосунків.

Під їх постійним впливом, коли індивід прагне самоствердження, його сприйняття оточуючих спотворюється: ігноруються та знецінюються їх позитивні якості, зникає почуття вдячності. В результаті це все призводить до порушення раціональності в поведінці, що посилює конфлікти у стосунках [9].

Ефективність механізмів психологічного захисту визначається тим, чи змогла людина задовольнити свої базові потреби на всіх етапах життя, або ж ці потреби були обмежені через зовнішні чинники [1]. Крім цього, варто також зазначити, що людина може використовувати різні захисні

механізми залежно від значущості для неї психотравмуючої події. Отже, можна стверджувати, що вони характеризуються певною гнучкістю [9].

1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій із захисними механізмами: спільні та відмінні ознаки. Основні копінг-стратегії і захисні механізми людей під час війни

Вивчаючи значення, особливості копінг-стратегій та захисних механізмів, можна відмітити між ними певні спільні ознаки: по-перше, вони виступають захисною функцією людської психіки від надмірного впливу травмуючої ситуації; по-друге, копінг-стратегії та захисні механізми допомагають людині адаптуватися до стресу; по-третє, вони зменшують психологічне напруження, тим самим даючи можливість людині зберегти її внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих обставинах.

Проте, незважаючи на спільність, захисні механізми та копінг-стратегії мають значні відмінності.

Захисні механізми на підсвідомому рівні обирають ставлення людини до проблеми, тим часом як копінг-стратегії характеризуються свідомим вибором методу, що допоможе справитися зі стресовою ситуацією. Також, при постійній дії захисних механізмів, у людини можуть з'явитися прояви дезадаптації.

Якщо казати про мету копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту, то перші спрямовані на активне вирішення нагальної проблеми, а останні – на зняття загального психологічного напруження, через що вони й вважаються пасивними способами [43]. За словами Дж. Вейлланта, захисні механізми є ригідними та недиференційованими, тоді як копінг-стратегії – гнучкими й спрямованими на реальність [34]. Н. Родіна вказувала на те, що захисні механізми формуються у період дитинства людини, а копінг-стратегії – протягом усього її життя, та еволюціонують на всіх етапах особистісного розвитку [35].

В. Ташликов наголошував на тому, що за допомогою механізмів захисту людина виявляє бажання зберегти власну самооцінку та систему поглядів на оточуючий світ, а за допомогою різних копінг-стратегій – прагнення змінити цю систему, яке у майбутньому виведе особистість на новий рівень функціонування. Це, у свою чергу, буде сприяти розвитку здатності людини краще долати труднощі. О. Кружкова відмітила, що захисні механізми оберігають нашу психіку від будь-яких травм, але при цьому не враховують зовнішні обставини. Копінг же одночасно зосереджений на забезпеченні внутрішнього та соціального благополуччя. Таким чином, можна стверджувати, що захисти орієнтовані на внутрішню адаптацію людини, а копінги – на зовнішню, оскільки досить часто передбачають застосування соціальних ресурсів (наприклад, підтримка від близьких людей).

За думкою Н. Хаан, копінг-стратегії діють з моменту усвідомлення проблеми, що активує всі наявні ресурси особистості, та спрямовує їх для забезпечення адекватної реакції. Проте, коли нові виклики здаються людині надмірними, то тоді виникає психологічний захист, який знижує рівень стресу, при цьому «відштовхуючи» реальність. Механізми психологічного захисту, як вважає Н. Хаан, є ригідними та емоційно неадекватними. Копінг вона трактує як об'єктивне сприйняття проблемної ситуації, чітке усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків, реалістичну оцінку власних можливостей, а також компетентне й самостійне вирішення проблеми [40].

З точки зору психоаналітичного підходу (О. Куфтяк), людина застосовує копінг-стратегії тоді, коли відчуває тривожність, тим часом механізми захисту – через наявність у неї відчуття страху. У незвичних для індивіда випадках, що викликають у нього і тривожність, і страх, мають місце обидва процеси [40].

На сьогоднішній день єдина думка щодо розуміння механізми психологічного захисту та копінг-стратегій в психологічній науці відсутня. Однак, можна відзначити, що копінги та захисти значною мірою впливають

на розвиток особистості, її поведінку. Домінування певного захисного механізму чи певної копінг-стратегії може сформувати відповідні риси характеру особистості. Таким чином, ці процеси не лише допомагають людині справлятися зі стресовими ситуаціями, але й також формують її емоційну реакцію на подібні ситуації та адаптаційні можливості до них [36].

Упродовж життя більшість людей зіштовхується з обставинами, які вони сприймають як важкі, та такі, що порушують їх звичний спосіб існування. Для подолання таких обставин людина може застосовувати копінг-стратегії або захисні-механізми.

Людині притаманний інстинкт подолання труднощів, важливою складовою якого є пошукова активність. Те, наскільки виражені ті чи інші стратегії реагування на труднощі, залежить від рівня самоактуалізації особистості: чим вище рівень розвитку особистості, тим успішніше вона долає труднощі. Як захисні механізми, так і копінг-стратегії пов'язані з установками, емоційним станом, відношенням суб'єкта до себе та інших, а також із його життєвим досвідом, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий рівень психіки. Під час впливу стресора на людину відбувається первинна оцінка ситуації, на основі якої визначають її характер: загрозливий або сприятливий. Саме з цього моменту починає формуватися захисно-долаюча поведінка, що спрямована на мінімізацію впливу психотравмуючої ситуації.

Сьогоднішні реалії є досить стресовими – українці за період повномасштабного вторгнення зіштовхнулися з багатьма травматичними ситуаціями: отримали поранення; стали свідками смертей інших людей; бачили мертві тіла або їх частини; деякі українці пережили полон та катування в ньому; дехто втратив близьких на фронті, під час обстрілів; чимало українців відчувають страх та тривожність за близьких, які безпосередньо перебувають у зоні активних бойових дій. Відновлення після подібних психотравмуючих подій, або формування загальної життєстійкості, включає в себе допомогу людині з екологічним прожиттям

інтенсивних емоцій та повернення її базової довіри до навколишнього світу. Але перед цим дуже важливо зрозуміти, за допомогою яких копінгів чи захисних механізмів людина переживала травмуючу ситуацію самотійно [29].

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

Серед основних стратегій подолання у цьому контексті виділяють:

- 1) соціальну підтримку – спілкування з близькими, друзями, психологами може знизити відчуття певної ізолюваності та покращити емоційний стан;
- 2) активне планування дій – створення чіткого плану та його реалізація допомагає посилити відчуття контролю над обставинами й знизити рівень стресу;
- 3) фізичну активність – регулярні фізичні вправи чи заняття спортом сприяють зниженню проявів стресу, підвищенню загального настрою людини і дають їй можливість відпочити від негативних переживань;
- 4) релаксацію та медитацію – подібні практики зменшують внутрішню напругу людини та допомагають їй сфокусуватися на поточному моменті;
- 5) пошук позитивних моментів – акцент на хороших сторонах життя і щоденних приємних дрібницях сприяє збереженню оптимізму та підвищенню психологічної стійкості;
- 6) вираження емоцій – творчі заняття (малювання, письмо тощо) звільняють людину від негативних переживань та допомагають їй віднайти внутрішню рівновагу.

У воєнний час люди демонструють різні реакції на стрес і використовують різноманітні способи для його подолання. Застосування копінг-стратегій залежить від індивідуальних характеристик людини, її соціальної підтримки та доступних ресурсів. Розуміння цих аспектів допомагає розробляти ефективні заходи підтримки для тих, хто переживає важкі випробування війни.

Зазначені копінг-стратегії допомагають людям впоратися зі стресом, утримати психологічну рівновагу і посилити стійкість у складних обставинах війни [25].

Під час бойових дій психіка людини постійно знаходиться в стані напруги, тому що постійно існує загроза життю і здоров'ю, що в результаті, суперечить інстинкту самозбереження [8]. Задля збереження психічної рівноваги, на підсвідомому рівні людини нерідко застосовуються захисні механізми.

Найпоширенішими механізмами психологічного захисту у період війни виступають:

1) заперечення – несвідоме «відкидання» людиною загрози війни або зменшення її значущості, переконуючи себе, що небезпека мине, що «з нею нічого не станеться»; заперечення допомагає тимчасово знизити високий рівень внутрішньої напруги;

2) регресія – під час війни людина може повернутися до більш дитячих форм поведінки та реагування на події: потреба в захисті з боку інших, пошук підтримки від оточуючих, відчуття певної залежності, прояв інфантильних реакцій (образи через дрібниці, небажання брати на себе відповідальність за власні дії тощо); у даному випадку регресія буде спрямована на спробу віднайти безпеку у важкі часи;

3) проекція – перенесення власних негативних емоцій, страхів чи агресії на інших людей, зовнішні об'єкти; тривале використання проекції може посилити відчуття відчуження та конфлікти з оточуючими, перешкоджаючи підтримці, взаєморозумінню в складних умовах сьогодення;

4) інтелектуалізація – людина намагається пояснити загрозливі або травматичні події раціонально, зосереджуючись на логічному аналізі ситуації та абстрактних міркуваннях, щоб уникнути сильних емоцій; така дистанція від емоцій допомагає знизити тривогу та відчуття безпорадності;

5) реактивні утворення – заміщення сильних небажаних почуттів на протилежні, аби впоратися з тривогою чи внутрішнім конфліктом; дозволяє приховати справжні переживання, які вважаються неприйнятними або слабкими для інших; виявляючи поведінку, протилежну своїм справжнім почуттям, людина може проявляти агресію до себе [23].

Отже, копінг-стратегії та захисні механізми відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я людини. Однак деякі з них, особливо при надмірному використанні, можуть призводити до емоційного виснаження або перешкоджати глибокому опрацюванню травматичних подій.

Під час війни та кризових переживань вибір копінг-стратегій і активізація захисних механізмів психіки є ключовими елементами, що підтримують психологічну рівновагу особистості [22]. Вони допомагають людині зменшити вплив стресу та зберегти її здатність діяти в умовах постійної небезпеки. Завдяки цьому забезпечується внутрішня стабільність, яка необхідна для подальшої адаптації до нових умов реалій та поступового відновлення після пережитих психотравмуючих ситуацій.

Висновки до розділу 1:

Під копінг-стратегіями розуміються свідомі дії людини, що спрямовані на вирішення її актуальної проблеми. Поняття «копінг» було введено Л. Мерфі, а з часом, такі вчені як Р. Лазарус та С. Фолкман, продовжили його роботу, розглядаючи копінг саме як долаючу поведінку особистості у стресових ситуаціях. Крім цього, вони розробили відому класифікацію копінг-стратегій, поділивши їх на: проблемно-сфокусовані (активні дії, спрямовані на подолання труднощів) та емоційно-сфокусовані (емоційні реакції на проблемну ситуацію). Вибір людиною тих чи інших копінг-стратегій залежить, в першу чергу, від її загального уявлення про себе; іншими чинниками є вік людини, її індивідуальні особливості та наявний досвід.

Термін «захисний механізм» був започаткований психоаналітиком З. Фрейдом, який розумів його як результат «боротьби» між внутрішнім «Я» людини та соціально неприйнятними думками та почуттями, що витісняються або заперечуються. Механізми психологічного захисту є несвідомими та виступають швидким способом зняття внутрішнього дискомфорту суб'єкта. З. Фрейд розробив класифікацію захисних механізмів, яка налічує дев'ять їх видів: регресія, витіснення, заперечення, компенсація, раціоналізація, проекція, сублімація, ізоляція, ідентифікація. З часом цю класифікацію доповнила та узагальнила дочка З. Фрейда – А. Фрейд –, додавши до неї ще один вид: реактивне утворення. Значення захисних механізмів розглядається з позитивної та негативної сторони: позитивна – збереження внутрішньої гармонії людини навіть при психотравмуючих подіях, негативна – створення ілюзій щодо повної відсутності проблеми, «втеча» від її вирішення.

Копінг-стратегії та захисні механізми мають між собою суттєві відмінності: копінги характеризуються свідомим вирішенням проблеми, тим часом як захисні механізми саме на підсвідомому рівні обирають ставлення людини до стресового фактору; копінг-стратегії спрямовані на реальність та є гнучкими, а механізми психологічного захисту – більш ригідними, й можуть у подальшому викликати прояви дезадаптації; копінги мають на меті забезпечення і зовнішнього, і внутрішнього благополуччя особистості, натомість захисти – лише тимчасове зняття внутрішньої напруги людини; прояви механізмів захисту формуються у дитинстві, а копінг-стратегії – протягом усього життя суб'єкта. Однак, незважаючи на відмінні ознаки, копінг-стратегії та захисні механізми націлені на адаптацію людини до стресових ситуацій.

У воєнний час люди мають різні реакції на стрес та використовують різноманітні способи для його подолання. Зменшуючи вплив стресу, вони допомагають людині залишатися функціональною навіть за умов постійної небезпеки. Найчастіше такими способами виступають копінг-стратегії та

захисні механізми. У даному випадку їх вибір є ключовим елементом, який буде підтримувати психологічну рівновагу особистості навіть у досить складних життєвих обставинах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНО-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ФРОНТІ

2.1. Вибірка та процедура дослідження

Вибірку емпіричного дослідження складають особи віком від 20 до 53 років. Загальна кількість респондентів – 60 осіб жіночої статі, які є дружинами військовослужбовців, що наразі перебувають у зоні бойових дій. Респондентам було запропоновано пройти блок опитувальників анонімно.

Дослідження проводилось у період вересня-листопада 2024-го року. У ньому було використано три методики. Перед початком респонденти були поінформовані про мету дослідження та ціль, з якою використовуватимуться їх відповіді.

Для дослідження було підготовлена Google-Forma з паспортичкою, інструкціями, необхідними питаннями з можливими варіантами відповідей до кожної з методик. Для зберігання отриманих «сирих» балів була розроблена форма в Excel. Статистичний обрахунок результатів відбувався за допомогою програми SPSS Statistics.

2.2. Методи та методики дослідження

У ході емпіричного дослідження було використано наступні методики:

Опитувальник «Визначення механізмів захисту» за Плутчик-Келлерман-Конте – визначає вираженість таких механізмів психологічного захисту як: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, реактивне утворення та раціоналізація. *Витіснення* – це захисний механізм, під час якого небажані для людини думки, спогади та емоції витісняються зі свідомості в несвідоме, але продовжують впливати на її поведінку, проявляючись у вигляді страхів тощо. *Регресія* – характеризується поверненням людини до більш ранньої стадії розвитку,

яка є для неї безпечнішою та комфортнішою; виявляється у послабленому емоційно-вольовому контролі та схильності до простих рішень складних завдань. *Заміщення* – це перенесення почуттів (або імпульсів) на іншу особу, щоб уникнути можливої негативної реакції від суб'єкта, до якого ці почуття дійсно спрямовані. *Заперечення* – людина ізолює себе від загрозливих переживань, щоб уникнути їхнього впливу; запереченню властивий опір подальшим змінам, значне зниження емоційної реакції. *Проекція* – захисний механізм, при застосуванні якого суб'єкт приписує іншим власні неприйнятні бажання або почуття; розуміється як процес уподібнення людиною зовнішньої реальності до свого внутрішнього світу. *Компенсація* – це намагання людини подолати власні недоліки та слабкості, замінюючи їх відчуттям власної компетентності у будь-якій іншій сфері життя. *Реактивне утворення* – захисний механізм, при якому людина заміщує неприємні почуття і думки на протилежні (соціально-прийнятливі); крім цього, людина, застосовуючи реактивне утворення, змінити свою поведінку на соціально бажану. *Раціоналізація* – це несвідоме намагання раціонально пояснити свою поведінку, навіть якщо вона є ірраціональною; приписування власним діям помилкових, але зручних для людини пояснень, що не нашкодять її самоповазі [42].

Опитувальник містить 92 твердження. Респонденти надають відповіді за такою системою: варіант «так» – вказане твердження описує їх почуття, поведінку і реакції в певних життєвих ситуаціях; варіант «ні» – твердження не має відношення до уявлень, поведінки опитуваних. Обрахування результатів відбувається відповідно до ключа опитувальника, де кожен збіг відповіді «так» рахується як 1 бал. Після цього, набрана сума ділиться на кількість тверджень по кожному виду захисних механізмів та множиться на 100%. Кінцеві показники подаються у відсотках (від 0% до 100%). Методика включає 8 відповідних шкал: «Витіснення», «Регресія», «Заміщення», «Заперечення», «Проекція», «Компенсація», «Реактивне утворення» та «Раціоналізація».

Зупинимось на описі кожної із шкал.

Методика «Копінг-тест» за Р. Лазарус – визначає рівень напруженості стратегій копіngu, що мають назви: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Уникання», «Планування рішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». *Конфронтаційний копінг* – це активні та навіть агресивні дії людини, що направлені на вирішення проблемної ситуації; характерні прояви імпульсивності та бажання відстоювати свою думку. *Дистанціювання* – свідомі когнітивні прагнення відсторонитися від стресових ситуацій або емоційних переживань, шляхом їхнього знецінення тощо. *Самоконтроль* – це здатність людини свідомо регулювати свої емоції, думки та дії в стресових ситуаціях; може прослідковуватися подавлення емоцій. *Пошук соціальної підтримки* – зусилля, спрямовані на отримання емоційної підтримки, турботи, порад від близьких людей; ця копінг-стратегія допомагає людині відчувати себе менш самотньою, що значно сприяє зниженню рівня стресу. *Прийняття відповідальності* – визнання власної ролі у виникненні та розв’язанні проблемної ситуації; активний пошук способів виправлення ситуації та вживання необхідних дій для досягнення позитивного результату. *Уникання* – дії, що мають на меті швидке зниження емоційного напруження за рахунок ігнорування або втечі від виниклої проблеми. *Планування рішення проблеми* – визначення конкретних раціональних кроків для подолання стресової ситуації (аналіз проблеми, розробка можливих варіантів вирішення, оцінка їхньої ефективності тощо). *Позитивна переоцінка* – полягає у перегляді та зміні ставлення до стресової ситуації з метою виявлення в ній аспектів, що сприятимуть зростанню особистості; може включати релігійний аспект.

Опитувальник складається з 52 тверджень. Респондентам слід згадати свої думки, дії, що супроводжували їх протягом пережитих складних ситуацій, та надати відповідь за таким алгоритмом: 0 балів – «ніколи», 1 бал – «рідко», 2 бали – «іноді», 3 бали – «часто». Рівень напруженості кожного

виду копінг-стратегій визначається сумою набраних балів за твердження, які належать до нього. Сума може мати наступні значення: 0-6 – низький рівень напруженості, що свідчить про адаптивний варіант копінгу; 7-12 – пограничний рівень напруженості, який вказує на середній адаптаційний потенціал (особистість може справлятися зі стресовими ситуаціями, проте вона знаходиться на межі власних можливостей); 13 і більше – високий рівень напруженості копінг-стратегії, свідчить про наявність вираженої дезадаптації. Опитувальник містить відповідно 8 шкал: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Уникання», «Планування рішення проблеми», «Позитивна переоцінка».

Опитувальник «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації» за Холмс та Раге – спрямований на визначення рівня стресостійкості людини. *Стресостійкість* у психологічній науці визначається як здатність особистості протистояти стресу. Стійкість організму до стресу виконує важливу захисну функцію, що допомагає людині ефективно адаптуватися до навколишнього середовища та нейтралізувати вплив як зовнішніх, так і внутрішніх стресогенних факторів. У психології використовуються різні синонімічні терміни до поняття «Стресостійкість»: емоційна стійкість, психічна та психологічна стійкість, особистісний адаптаційний потенціал [45].

Опитувальник включає 43 твердження. Респондентам пропонується пригадати всі події, які сталися з ними протягом останнього року, та надати відповідь за схемою: варіант «так» – якщо вказана подія відбулася за вказаний проміжок часу; варіант «ні» – якщо цієї події не було. Рівень стресостійкості визначається загальною сумою всіх відповідей «так» – відповідно, кожна стресова подія має індивідуальний бал (від 1 до 11), який вказано на бланку методики. Сума набраних балів має такі діапазони: 150-199 – високий рівень стресостійкості (характеризується швидким справлянням зі стресом та відновленням після нього, високою емоційною

стійкістю); 200-299 – середній або пороговий рівень стресостійкості (людина має ресурси для боротьби зі стресом, але може відчувати певні труднощі у випадку тривалого або інтенсивного стресу); 300 і більше – низький рівень стресостійкості (вказує на вразливість людини до стресових чинників, труднощі їх подолання, швидке фізичне й емоційне виснаження).

Отримані за допомогою описаних методик дані була піддані математико-статистичному аналізу за допомогою програми SPSS, а саме були застосовані методи обчислення та аналізу середньостатистичних показників, частотний аналіз, кореляційний та регресійний аналіз.

2.3. Отримані результати та їх аналіз

Аналіз отриманих результатів починається з вираженості механізмів психологічного захисту у середніх значеннях серед дружин військових.

Таблиця 2.1.

Середні показники захисних механізмів за опитувальником Плутчик-Келлерман-Конте серед дружин військовослужбовців

Захисний механізм	Середнє значення
Витіснення	33,00
Регресія	42,88
Заміщення	31,17
Заперечення	40,78
Проекція	61,60
Компенсація	46,83
Реактивне утворення	38,50
Раціоналізація	59,98

За отриманими результатами можна побачити, що провідними механізмами психологічного захисту серед дружин військовослужбовців виступає проекція та раціоналізація. Ми припускаємо, що переважання проекції пов'язане, по-перше, з прагненням дружин знизити власний емоційний стрес, постійні хвилювання за життя чоловіків саме за допомогою перенесення їх на інших людей чи на інші об'єкти. По-друге,

завдяки механізму проєкції дружини військовослужбовців несвідомо прагнуть «приписати» власні «негативні» риси характеру (наприклад, агресію, невпевненість) іншим, аби зберегти відчуття стійкості у важких обставинах та залишатися для своїх чоловіків надійною підтримкою й надалі. По-третє, при застосуванні проєкції має місце формування образу «ворога», метою якого є перекладання власної відповідальності за появу відчуття певної невизначеності та інтенсивних емоцій на «винного» (або «винних»). За допомогою цього дружини військових знімають психологічне напруження та прагнуть не втратити контроль над своїми почуттями.

Значний отриманий показник раціоналізації схиляє нас до думки, що вона допомагає дружинам військових справлятися з хвилюваннями, які напряму пов'язані зі страхом втратити чоловіка, можливими проблемами в родині та тривогою за її майбутнє. Таким чином, застосування механізму раціоналізації надає можливість уникнути великого впливу різних травматичних переживань, надаючи їм більш логічного пояснення. Крім цього, раціоналізація зберігає у дружин військовослужбовців певний статус серед оточення, що характеризується гордістю за чоловіка та його діяльністю. Повертаємося до того, що це допомагає дружинам знизити внутрішнє напруження та запобігти появі, розвитку негативних психоемоційних станів. У деяких випадках раціоналізація може стати певною передумовою для знаходження підтримки: пояснюючи власні вчинки чи почуття, дружини військових можуть заручитися кращому розумінням з боку інших людей.

Найменший показник вираженості набрали такі захисні механізми як витіснення та заміщення. Отримані результати вказують нам на те, що серед дружин військових спостерігається прагнення не уникати власних переживань, виниклих труднощів і подій реальності в цілому, а отже вони усвідомлювати їх причини, значимість та вплив на ефективність повсякденної діяльності.

Таблиця 2.2.

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

Вид копінг-стратегії	Середнє значення
Конфронтаційний копінг	9,90
Дистанціювання	7,88
Самоконтроль	13,43
Пошук соціальної підтримки	11,27
Прийняття відповідальності	6,17
Уникання	12,77
Планування рішення проблеми	12,28
Позитивна переоцінка	12,52

У ході обробки емпіричних даних, нами було виявлено, що найчастіше дружини військових використовують такі копінг-стратегії як самоконтроль, уникання, позитивна переоцінка, планування рішення проблеми та пошук соціальної підтримки.

На нашу думку, переважання самоконтролю пов'язано з усвідомленим бажанням дружин контролювати власні емоції, свої дії у разі виникнення проблемної ситуації; забезпечити собі певну внутрішню стійкість та баланс у родині під час перебування чоловіка у зоні бойових дій. Крім цього, копінг-стратегія самоконтролю може допомогти дружинам підтримувати повну функціональність, під якою розуміється виконання щоденних обов'язків, незважаючи на переживання хронічного стресу та виклики сьогодення.

Зазначений показник копінг-стратегії уникання вказує нам на те, що серед дружин військовослужбовців існує також і тенденція уникнути проблем чи переживань з метою зниження інтенсивного внутрішнього напруження у вигляді деструктивних думок та хвилювань. Уникання може характеризуватись у дружин тимчасовим переключенням уваги з

травмувальної ситуації на щось інше задля збереження власних психічних ресурсів. Також ми вважаємо, що копінг-стратегія «уникання» дає їм спочатку сфокусуватися на відновленні свого емоційного стану, а вже тоді – на вирішенні виниклої проблеми. Таким чином, уникання може забезпечити готовність у дружин діяти саме безпечно для їх психічного здоров'я.

Наступною провідною копінг-стратегією згідно отриманих результатів є позитивна переоцінка, що означає свідоме знаходження позитивних аспектів у важких життєвих обставинах. Розглянемо можливі причини застосування цього виду копінг-стратегії серед дружин військовослужбовців. По-перше, повертаємося до того, що позитивна переоцінка також допомагає знизити відчуття постійного страху та постійної тривоги за життя чоловіка, даючи можливість дружинам знайти позитивний сенс у ситуації, що склалась, та сфокусуватися саме на її сильних сторонах. По-друге, зазначений копінг стає підґрунтям для збереження мотивації та загального оптимізму, що буде проявлятися у позитивному мисленні й вірою в найкраще майбутнє. Все це дозволяє зробити нам висновок, що позитивна переоцінка сприяє забезпеченню сприятливого психологічного благополуччя у дружин військових.

Отриманий показник копінг-стратегії планування рішення проблеми схиляє нас до думки, що дружинам військовослужбовців властиво активно шукати способи вирішення виниклих труднощів. Таким чином, вони прагнуть зосереджувати свою увагу на розробці визначених покрокових дій, аби якомога ефективніше справитися з проблемною ситуацією. Крім цього, застосування копіngu планування рішення проблеми допомагає дружинам не втратити відчуття контролю навіть в обставинах невизначеності, адже складання плану дій надає їм впевненість щодо здатності подолати будь-які труднощі.

Застосування копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки свідчить нам про важливість взаємодії дружин військовослужбовців із оточенням, а

також отримувати від нього підтримку та розуміння. Це допомагає їм відчувати себе почутими, що значною мірою буде знижувати їхнє емоційне напруження та почуття певної ізолюваності. Також варто нам зазначити, що дружини військових, використовуючи пошук соціальної підтримки, можуть шукати однодумців, створювати власні спільноти для взаємопідтримки та навіть спільної діяльності серед інших дружин або жінок, які перебувають у схожих життєвих обставинах.

Найрідше дружини військовослужбовців використовують копінги прийняття відповідальності та дистанціювання, що може вказувати нам на їх ефективність не в усіх складних ситуаціях. При цьому, сама ефективність буде проявлятися у вигляді тимчасового зниження високого рівня стресу, напруженості та відчуття тривожності.

Таблиця 2.3.

Вираженість рівнів напруженості копінг-стратегій за методикою

Р.Лазаруса серед дружин військовослужбовців

Вид копінг-стратегії	Низький рівень напруженості		Середній рівень напруженості		Високий рівень напруженості	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Конфронтаційний копінг	6	10,0	44	73,3	10	16,7
Дистанціювання	18	30,0	36	60,0	6	10,0
Самоконтроль	-	-	23	38,3	37	61,7
Пошук соціальної підтримки	4	6,7	37	61,7	19	31,7
Прийняття відповідальності	34	56,7	26	43,3	-	-
Уникання	4	6,7	25	41,7	31	51,7
Планування вирішення проблеми	2	3,3	30	50,0	28	46,7

Позитивна переоцінка	1	1,7	29	48,3	30	50,0
-------------------------	---	-----	----	------	----	------

У процесі обробки емпіричних даних, було виявлено, що переважно більшість дружин військовослужбовців мають середній рівень напруженості конфронтаційного копіngu, що може вказувати на їх схильність до використання активних способів задля вирішення проблемної ситуації або подолання стресового чинника. Водночас, це також свідчить нам про підвищений ризик дружин до конфліктності, оскільки конфронтаційний копінг спрямований на наполегливі дії та постійне відстоювання власної думки, яке часом може бути досить агресивним по відношенню до інших.

Значний показник середнього рівня напруженості копінг-стратегії дистанціювання буде проявлятися серед дружин військовослужбовців негативним ставленням до рішення виниклої проблеми, тому що ця стратегія не передбачає прямого протистояння труднощам. На наш погляд, у даному випадку дистанціювання буде вести до применшення значення стресора та зниження загальної мотивації для його подолання.

Рівень напруженості копінг-стратегії самоконтролю у більшості респондентів є високим. Отриманий показник свідчить нам про застосування дружинами військових контролю не лише у процесі розв'язання проблеми, але й за його межами – може прослідковуватися зниження емоційної чутливості, відчуття втрати емоційної близькості з іншими, загальне психологічне виснаження. Крім цього, слід відмітити, що серед опитаних дружин військовослужбовців низького рівня напруженості самоконтролю виявлено не було, що також підтверджує нашу думку про наявність у них надмірного контролю власних переживань та дій у багатьох сферах життя. Подібні результати можуть свідчити нам про певний дезадаптивний варіант застосування саме цього копіngu дружини військових.

Копінг-стратегія пошук соціальної підтримки у дружин військових виявлений на середньому рівні напруженості. У зв'язку з цим, ми можемо зробити висновок, що більшість виниклих проблемних ситуацій вони вирішують саме за допомогою залучених зовнішніх ресурсів. Цими ресурсами може виступати увага, співчуття чи певні дії з боку інших людей. Таким чином, отримані зовнішні ресурси переважають над особистими діями дружин під час пошуку вирішення проблеми.

За отриманими результатами, переважаючим рівнем напруженості прийняття відповідальності виступає низький. Згідно цього, ми можемо стверджувати про розуміння та помірної усвідомленості відповідальності у вирішенні проблем серед дружин військовослужбовців. Відсутність високого рівня напруженості можна пояснити адекватним ставленням до виниклих труднощів. Таким чином, це вказує нам про здатність дружин зберегти внутрішню стійкість та раціональний підхід до врегулювання стресових ситуацій навіть у обставинах невизначеності. Переважання низького рівня напруженості копінг-стратегії прийняття відповідальності свідчить нам про адаптивний варіант його застосування.

Уникання серед дружин військових більше знаходиться на високому рівні напруженості, який характеризується вираженим ігноруванням, запереченням та повною відсутністю активних дій щодо вирішення проблемних ситуацій. На наш погляд, це пов'язано з надмірним емоційним виснаженням, через що дружини військовослужбовців можуть не мати внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Крім цього, можливою причиною виступає їхнє прагнення захистити себе від інтенсивного впливу інших стресових ситуацій, переживань або почуттів.

Напруженість копінг-стратегії планування рішення проблеми достатньо сильно виражена на середньому та високому рівні. Середній рівень свідчить нам про схильність дружин військових фокусуватися на аналізі проблеми та плануванні її рішення тривалий час. Все це дозволяє зробити нам висновок про їхнє прагнення детально обдумати та врахувати

всі аспекти проблемної задачі. Високий рівень напруженості даної копінг-стратегії вказує нам на те, що серед дружин військових також присутня й тенденція до врахування найменших наслідків, інших проблем, які можуть виникнути під час та після подолання труднощів. Варто також відмітити, що у разі невдачі вирішення проблем, у дружин військовослужбовців будуть прослідковуватися негативні емоції та прояви відчуття провини.

Позитивна переоцінка знаходиться на середньому та високому рівні вияву напруженості. Середній рівень у дружин військових буде проявлятися розглядом проблеми саме з її позитивних сторін без врахування негативних, що вестиме до менш раціоналізованого підходу вирішення проблеми. На нашу думку, це тісно пов'язано з потребою дружин зберегти відчуття оптимізму задля підтримки власного емоційного благополуччя та повної функціональності. Тим часом, високий рівень напруженості свідчить про неврахування негативного впливу на себе, на оточуючих людей стресової ситуації. Це може вказувати нам на недооцінювання дружинами можливої серйозності та несприятливих наслідків виниклої проблеми.

За допомогою кореляційного аналізу даних була виявлена наявність статистично достовірних прямих (позитивних) та зворотних (негативних) взаємозв'язків між захисними механізмами та копінг-стратегіями дружин військовослужбовців (Додаток Е).

Зокрема, був виявлений взаємозв'язок між:

1) витісненням та стратегією дистанціювання ($r=0,263$ при $p \leq 0,05$), пошуком соціальної підтримки ($r=-0,262$ при $p \leq 0,05$), позитивною переоцінкою ($r=-0,303$ при $p \leq 0,05$): чим частіше використовуватися витіснення, тим більше буде застосовуватися стратегія дистанціювання (уникання проблеми, її подальшого впливу, пригнічення небажаних думок чи почуттів); менше застосовуватиметься пошук соціальної підтримки (уникання проблемної ситуації зменшує необхідність отримання розуміння та емоційної підтримки з боку інших); менше використовуватиметься копінг позитивної переоцінки (витіснення проблеми знижує здатність переглянути її з позитивного боку);

2) регресією та конфронтаційним копінгом ($r=0,663$ при $p \leq 0,01$), униканням ($r=0,372$ при $p \leq 0,01$), позитивною переоцінкою ($r=-0,352$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься регресія, тим більше застосовуватиметься і конфронтаційний копінг (активні та агресивні дії, що спрямовані на вирішення проблеми); більше використовуватиметься копінг уникання (прагнення запобігти неприємним почуттям або ситуаціям); буде менше проявлятися позитивна переоцінка (відсутність розуміння ситуації з позитивного боку через повернення до більш ранніх форм прояву поведінки);

3) заміщенням та конфронтаційним копінгом ($r=0,654$ при $p \leq 0,01$), униканням ($r=0,398$ при $p \leq 0,05$), плануванням рішення проблеми ($r=-0,261$ при $p \leq 0,05$), позитивною переоцінкою ($r=-0,383$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься механізм заміщення, тим більше – конфронтаційний копінг (агресивні та імпульсивні дії у складних ситуаціях та у ході їх вирішення); більше застосовуватиметься уникання (уникання проблеми, якщо її рішення не приносить бажаного результату); менше використовуватиметься планування рішення проблеми (прояви імпульсивності зменшують здатність до пошуку рішень виниклих труднощів); рідше застосовуватиметься позитивна переоцінка (прагнення швидко подолати складні обставини знижує саморефлексію);

4) запереченням та копінгом дистанціювання ($r=0,506$ при $p \leq 0,01$), пошуком соціальної підтримки ($r=0,280$ при $p \leq 0,05$), прийняттям відповідальності ($r=0,327$ при $p \leq 0,05$), униканням ($r=0,357$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься механізм заперечення, тим більше буде використовуватися копінг-стратегія дистанціювання (невизнання проблеми стає причиною емоційного віддалення від неї та відсутності мотивації її подолання); частіше застосовуватиметься пошук соціальної підтримки (прагнення підтвердити свою точку зору щодо відсутності проблеми за допомогою слів інших людей); частіше застосовуватиметься копінг прийняття відповідальності (можливий внутрішній конфлікт через

розуміння на підсвідомому рівні своєї причетності до появи проблемної ситуації); більше використовуватиметься уникання (невизнання проблеми супроводжується бажанням уникнути їхніх негативних наслідків та відчуттям певного дискомфорту, який вона викликає);

5) проекцією та копінгом дистанціювання ($r=0,266$ при $p \leq 0,05$), униканням ($r=0,352$ при $p \leq 0,01$): чим частіше використовуватиметься механізм проекції, тим більше буде проявлятися тенденція до перенесення своєї відповідальності, неприйнятливих почуттів, думок на інших, а також спроби підтримувати позитивний образ свого «Я» у проблемній ситуації);

6) реактивним утворенням та копінгом уникання ($r=0,258$ при $p \leq 0,05$): чим частіше застосовуватиметься реактивне утворення, тим частіше буде проявлятися прагнення уникнути конфліктних ситуацій, певних імпульсивних дій і неприємних відчуттів;

7) раціоналізацією та самоконтролем ($r=0,285$ при $p \leq 0,05$), униканням ($r=0,318$ при $p \leq 0,05$): чим частіше застосовуватиметься механізм раціоналізації, тим буде більше прослідковуватися контроль власних емоцій та дій при подоланні труднощів; тим частіше будуть дії, які спрямовані на уникнення проблем через відчуття певного дискомфорту й захист від негативних емоційних переживань.

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв'язки між захисними механізмами, копінг-стратегіями та стресостійкістю у дружин військовослужбовців

	Показник кореляції зі стресостійкістю
Захисний механізм Заперечення	$-,317^*$
Копінг-стратегія Планування рішення проблеми	$-,261^*$

У ході проведення кореляційного аналізу даних були виявлені статистично значущі зворотні (негативні) взаємозв'язки між:

- 1) захисним механізмом заперечення та стресостійкістю ($r=-0,317$ при $p \leq 0,05$): чим частіше проявляється заперечення, тим нижчою є здатність адаптуватися до стресових умов та ситуацій – заперечення перешкоджає усвідомленню виниклої проблеми, її аналізу та пошуку можливих рішень;
- 2) копінг-стратегією планування рішення проблеми та стресостійкістю ($r=-0,261$ при $p \leq 0,05$): чим частіше використовуватиметься планування рішення проблеми, тим нижчою буде стресостійкість – надмірне зосередження на рішенні проблемної ситуації, її деталях характеризується посиленням відчуттям внутрішнього напруження та зниженням наявних психологічних ресурсів (Додаток Є та Додаток Ж).

Таблиця 2.5.

Регресійний аналіз між захисним механізмом «Заперечення» та показниками стресостійкості

Захисний механізм	Сума квадратів	Коефіцієнт В	Значущість (р-значення)
Заперечення	64325,171	-1,927	0,026

Результати проведеного регресійного аналізу виявили наявність статистично значущого впливу захисного механізму заперечення на рівень стресостійкості ($p=0,026 < 0,05$): використання заперечення зменшує адаптацію до стресових ситуацій.

Ми вважаємо, що можливими причинами цього є прагнення до створення певної ілюзії контролю над обставинами та тривалого емоційного захисту від негативних переживань чи емоцій, які пов'язані з самою проблемою, її подальшими наслідками.

На нашу думку, виявлений вплив буде проявлятися неможливістю адекватно сприйняти та оцінити виниклу стресову ситуацію. Як наслідок, буде відбуватись значне накопичення внутрішнього напруження та

погіршення загального емоційного стану, що й ускладнюватиме процес адаптації до нових умов (Додаток Д).

2.4. Висновки емпіричного дослідження

Аналіз кількісних та якісних результатів проведеного дослідження дав змогу встановити, що використання захисних механізмів та копінг-стратегій дружинами військовослужбовців допомагає їм зменшити вплив стресових ситуацій на їх психологічний стан, ефективність функціональності та взаємодії з оточенням.

Провідними механізмами психологічного захисту серед дружин військовослужбовців є проєкція та раціоналізація, що вказує на наявність у них несвідомого, але стійкого, прагнення захистити себе від впливу неприємних думок, емоційних переживань чи неприйнятливих рис свого характеру. Застосування зазначених механізмів допомагає дружинам військовослужбовцям зберегти відчуття стійкості навіть у важких обставинах. Найрідше дружини військових застосовують витіснення та заміщення, що свідчить про їх усвідомленість щодо наявності проблемних ситуацій та важливості їх вирішення.

Результати дослідження основних копінг-стратегій у дружин військовослужбовців продемонстрували, що під час переживання стресових ситуацій вони надають перевагу емоційно-сфокусованим копінг-стратегіям (самоконтролю, униканню, позитивній переоцінці, пошуку соціальної підтримки). Рідше зустрічається застосування планування рішення проблеми (проблемно-сфокусованої стратегії), а найменше – копінг прийняття відповідальності та дистанціювання. Відповідно до цього, дружини військових здебільшого зорієнтовані на підтримання внутрішньої стабільності та отримання розуміння, емоційної підтримки від інших людей.

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

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

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

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДРУЖИНАМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Мета, структура та зміст тренінгової програми

Беручи до уваги отримані результати емпіричного дослідження, варто означити головні напрями роботи, рекомендації, що можуть використовуватися у ході підвищення стресостійкості серед дружин військових. У нашому випадку, найбільш ефективним способом виступає проведення тренінгових заходів, які спрямовані на розуміння власного емоційного стану, розвиток адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій та освоєння технік саморегуляції.

Назва тренінгу: «Наш шлях до стійкості».

Метою нашого тренінгу є покращення адаптації до стресових подій, умов, а також – формування конструктивних способів реагування на них у дружин військовослужбовців.

Завдання тренінгу:

- 1) ознайомити учасниць тренінгу з поняттями «Емоційна напруга», «Внутрішні ресурси», «Копінг-стратегія», «Стресостійкість»;
- 2) сприяти розумінню власних емоційних станів та рівня їх напруги;

- 3) розвинути вміння знаходити та використовувати свої внутрішні ресурси у проблемних ситуаціях;
- 4) ознайомити учасниць з основними видами копінг-стратегій та їх значенні при подоланні стресової ситуації;
- 5) сформувати навички саморегуляції та самодопомоги в умовах переживання стресу.

Використані методи: ознайомчі лекції, групове обговорення, арт-терапія, техніки КПТ, дихальні та рухливі вправи.

Організаційні моменти: тренінг розрахований на 5 занять, що тривають 80 хвилин та проводяться раз на тиждень в просторому приміщенні, у якому зручно розставити по колу стільці, фліп-чарти.

Розмір групи: 12 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.1.

«План першого заняття тренінгу»

Назва: «Емоційна мудрість»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
12:00 – 12:25	Вправа «Знайомство»	10
	Прийняття правил роботи групи	7
	Очікування	8
12:25 – 13:15	Вправа «Щоденник емоцій»	15
	Вправа «Медитація 5-4-3-2-1»	10
	Теоретична частина	10
	Перерва	15
13:15 – 14:00	Вправа «Маска емоційного відображення»	25
	Рефлексія	10
	Прощання. Вправа «Усмішка по колу»	10
Загальна тривалість		120

Таблиця 3.2.

«План другого заняття тренінгу»

Назва: «Все необхідне – в нас самих»

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
12:00 – 12:50	Вправа-привітання «Яка я сьогодні?»	10
	Теоретична частина	10
	Вправа «Подушка безпеки»	20
	Вправа «Дихання 4-7-8»	10
12:50 – 14:00	Вправа «Власний досвід як ресурс»	20
	Перерва	10
	Вправа «Мандала відреагування»	20
	Рефлексія	10
	Прощання. Вправа «Рукоштовпання»	10
Загальна тривалість		120

Таблиця 2.8.

«План третього заняття тренінгу»

Назва: «Стійкість – це про нас»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
12:00 – 12:50	Вправа-привітання «Чарівна паличка»	10
	Теоретична частина	10
	Вправа «Намалюй свій стрес»	20
	Вправа «Розчинитися»	10
12:50 – 14:00	Вправа «Мозковий штурм «Асоціація «Стрес»»	20
	Перерва	10
	Вправа «Визначення катастрофічних думок»	20
	Рефлексія	10
	Прощання. Вправа «Оплески»	10
Загальна тривалість		120

Таблиця 3.3.

«План четвертого заняття тренінгу»

Назва: «Мистецтво реагування»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
12:00 – 12:55	Вправа-привітання «Комплімент»	10
	Теоретична частина	10
	Вправа «Вдячність»	15
	Вправа «Дерево життя»	15
	Вправа-руханка «Австралійський дощ»	10

12:55 – 14:00	Перерва	15
	Вправа «Експеримент з поведінкою»	20
	Рефлексія	15
	Прощання. Вправа «Що я беру з собою?»	10
<i>Загальна тривалість</i>		120

Таблиця 3.4.

«План п'ятого заняття тренінгу»

Назва: «Все починається з нас»		
Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
12:00 – 12:45	Вправа «Нетрадиційне привітання»	10
	Теоретична частина	10
	Вправа «Діафрагмальне дихання»	10
	Вправа «Дихання з візуалізацією»	10
12:45 – 14:00	Вправа «Метелик»	10
	Перерва	15
	Звіряння очікувань	10
	Рефлексія	20
	Прощання. Вправа «Сувеніри на пам'ять».	25
<i>Загальна тривалість</i>		120

3.2. Хід проведення тренінгу «Наш шлях до стійкості»

Заняття №1 «Емоційна мудрість»

Мета: надати учасникам інформацію про поняття емоційної напруги, її вплив на загальний психологічний стан; засвоїти набуті навички під час тренінгового заняття.

Привітання та знайомство учасниць; представлення тренера. Оголошення тренером теми заняття. Ознайомлення з регламентом роботи.

Вправа «Знайомство»

Мета: створення позитивної атмосфери, встановлення контакту та емоційного зв'язку між учасницями.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам представитися по-черзі – назвати свої ім'я та розповісти щось про себе (2-3 речення).

Запитання для обговорення: «Які емоції виникли у Вас під час виконання даної вправи?».

Прийняття правил роботи в групі

Мета: означити чіткі правила, необхідність їх дотримання та спільно їх прийняти для створення комфортного середовища спільної праці під час тренінгових занять.

Час: 7 хв.

Ресурси: маркери, фліп-чарт.

Хід проведення. Тренер по-черзі проговорює кожне правило, потім питає учасниць, чи згодні вони з ним (якщо там – учасниці піднімають руку), і якщо всі з правилом згодні – тренер записує його на фліп-чарт.

Запитання для обговорення. «Які цілі має обговорення та прийняття правил роботи під час тренінгу?».

Очікування

Мета: з'ясувати спільні очікування учасниць від тренінгових занять, їх бажані результати щодо формування знань та навичок стресостійкості, самоконтролю, самопідтримки вже по завершенню тренінгу.

Час: 8 хв.

Ресурси: стікери, ручки або маркери, фліп-чарт.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам взяти стікери, ручки, маркери та прописати на стікерах власні очікування від тренінгу. Для повного розуміння завдання учасникам пропонуються додаткові питання: що я хочу дізнатися на тренінгу? Які знання та навички бажаю отримати?. На наступному етапі учасники по-черзі презентують свої очікування та бажані результати. На завершення тренер узагальнює всі зазначені очікування і робить акцент на основній меті та завданнях тренінгу.

Запитання для обговорення. «Навіщо ми записували, проговорювали власні очікування та бажані результати від тренінгу?»

Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: розвинути навичку розуміння власних емоцій.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші А4, кольорові олівці, фарби, пензлики, ємність з водою.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам взяти перший аркуш А4 та розділити його на вісім квадратів. Також ці квадрати треба підписати певними емоціями: злість, сум, сором, страх, огида, радість, інтерес, любов. Потім тренер каже учасникам закрити очі та обрати колір олівця для емоції злості, й намалювати її лінію (лінія може бути ламаною, зигзагом, звивиста, клубки, кружки, трикутники тощо). Після того, ведучий пропонує взяти фарби та надати цій емоції форми та об'єму. Така ж процедура робиться з кожною іншою емоцією.

Далі ведучий пропонує учасникам взяти інший аркуш А4, заплющити очі й намалювати свій нинішній емоційний стан, настрій. Він може бути будь-якого кольору, форми, натиску, текстури тощо.

Запитання до першого малюнку. «Чому ви обираєте цей колір?», «Дивлячись на малюнок, що ви відчуваєте?», «Які емоції подобаються вам найбільше, а які найменше?», «Що ви хочете зробити з ними?».

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

Запитання для обговорення. «На вашу думку, що вагоме ми можемо зрозуміти про себе, виконуючи цю вправу?».

Вправа «Медитація 5-4-3-2-1»

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

Час: 10 хв.

Хід проведення. Для початку, учасникам пропонується сісти зручно, за бажання заплющити очі закрити очі та зосередити увагу на своїх відчуттях. Після цього, тренер просить учасниць назвати вголос або

подумки 5 речей, які вони бачать навколо себе; 4 речі, які вони можуть торкнутися; 3 звуки, які вони чують зараз; 2 запахи (можна уявити); 1 смак у роті (також можна уявити). При цьому, дихати треба спокійно та глибоко. По закінченню – розплющити очі.

Запитання для обговорення. «Як ви почували себе перед вправою, під час та по її закінченню?».

Теоретична частина

Мета: надати учасникам інформацію щодо поняття емоційної напруги та її вплив на загальний психологічний стан.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Ведучий інформує учасниць тренінгової групи про визначення поняття «емоційна напруга», її характеристики та впливу на внутрішній стан людини. Якщо виникають питання, то учасниці задають їх тренеру вже після завершення його виступу.

Основні тези.

- 1) Емоційна напруга є психофізіологічним станом, що виникає у відповідь на тривалу дію стресових чинників. Якщо казати її характеристики, то їх можна поділити на дві групи: фізіологічні (тремтіння, прискорене серцебиття тощо) та психологічні (відчуття постійної тривоги, апатії, психологічного виснаження тощо).
- 2) Причинами емоційної напруги виступають зовнішні та внутрішні стресові фактори. До зовнішніх можна віднести конфлікти, військові дії тощо, до внутрішніх – страх перед невдачею, невпевненість і так далі.
- 3) Емоційна напруга, здебільшого, негативно впливає на загальний психологічний стан людини: призводить до погіршення самопочуття, міжособистісних стосунків, появи порушень зі сном тощо.

Запитання для обговорення. «Як ви по собі можете визначити, що відчуваєте емоційну напругу?».

Перерва (15 хв)

Вправа «Маска емоційного відображення»

Мета: виявити та виразити емоційні стани через творчий процес та розгляд їхнього відображення в суспільстві.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери або акрилові фарби, пензлі, гумка, ножиці.

Хід проведення. Учасниці сідають в комфортному положенні та обирають 2-3 емоції або емоційні стани, які є особливо важливими для них зараз. Далі вони зображають абстрактну маску, що відображатиме обрані емоції (експериментування з кольорами, формами та текстурами, не обмежуючись «правильністю» чи «вірністю», є важливим етапом. Після цього, учасниці додають на малюнок або навколо нього елементи, які вказують на способи вираження цих емоцій в суспільстві.

Запитання до обговорення малюнків. «Як ці маски відрізняються одна від одної?», «Які елементи вказують на відображення цих емоцій у суспільстві?».

Запитання для обговорення. «Як вираження емоцій впливає на ваше самопочуття?».

Рефлексія

Мета: аналіз ефективності заняття та суб'єктивної користі.

Час: 10 хв.

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

Прощання. Вправа «Усмішка по колу»

Мета: ефективне завершення заняття та сприяння позитивного настрою.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Учасниці стоять у колі. Тренер пропонує їм узятися за руки. Завдання для кожного: передати посмішку своєму сусіду справа.

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

Заняття №2 «Все необхідне – в нас самих»

Мета: ознайомити учасниць тренінгу з поняттям «Внутрішні ресурси»; проаналізувати наявні внутрішні ресурси та знайти нові.

Привітання учасниць та тренера. Оголошення тренером теми заняття. Організація роботи згідно плану.

Вправа-привітання «Яка я сьогодні?»

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

Час: 10 хв.

Ресурси: метафоричні асоціативні карти «Монстрики почуттів».

Хід проведення. Тренер пропонує підійти учасницям до окремого столу, на якому розміщені метафоричні асоціативні карти серії «Монстрики почуттів», та обрати ту, яка описує їх нинішній настрій, проговорити, чому саме ця карта.

Запитання для обговорення. «Чи завжди ми можемо помічати зміни власного настрою? Чому?».

Теоретична частина

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

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер надає інформацію про внутрішні ресурси особистості та їх вагомість. Якщо виникають питання, то учасниці задають їх тренеру вже після завершення його виступу.

Основні тези.

1) Внутрішні ресурси особистості є сукупністю її якостей, певних умінь, цінностей, що значно допомагають їй подати будь-які труднощі та адаптуватися до нових умов, включаючи і стресові.

2) Прикладом внутрішніх ресурсів може бути здатність керувати власними емоціями, оптимізм, адекватна самооцінка, здатність до аналізу, критичне мислення, витривалість тощо.

3) У стресових ситуаціях внутрішні ресурси забезпечують більшу стійкість до несприятливого фактору (факторів), допомагають краще адаптуватися до навколишніх змін, підтримують мотивацію особистості та значно знижують ризик емоційного виснаження.

Запитання для обговорення. «Подумайте та назвіть ваші 2-3 основні внутрішні ресурси. Скажіть, як часто звертаєтеся до них?».

Вправа «Подушка безпеки»

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

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, кольорові олівці, фломастери або фарби, пензлики, ємкість з водою.

Хід проведення. Учасникам пропонується взяти аркуш паперу А4 та намалювати на ньому «подушки безпеки» згідно наступній інструкції: «Наприклад, у вас є дім (власне або орендоване помешкання), і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, рахунок, машина, кохані, батьки, друзі – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо. Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній подушці ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Коду подушку треба підписати (щоб ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати різними кольорами».

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

Вправа «Дихання 4-7-8»

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

Час: 10 хв.

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

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

Вправа «Власний досвід як ресурс»

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

Час: 20 хв.

Ресурси: заздалегідь підготовані листи паперу формату А4 для кожної учасниці з таблицею з трьома колонками: «Минуле», «Теперішнє» та «Майбутнє».

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

Запитання для обговорення. «Що ви відчували під час виконання цієї вправи?», «Які ваші сильні сторони на сьогоднішній день?», «Як ви можете використовувати свої сильні сторони, щоб подолати труднощі?».

Перерва (10 хв)

Вправа «Мандала відреагування»

Мета: перетворити деструктивну емоцію/стан в ресурс.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу формату А4 або А5 – 5+шт., фломастери/маркери/пастель (крейда), чорний фломастер.

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

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

Рефлексія

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

Час: 10 хв.

На завершення, тренер пропонує кожній учасниці назвати те, що вона бере з собою, що її змусило задуматися найбільше, та з яким настроєм вона йде. Всі учасниці діляться власними думками по-черзі.

Прощання. Вправа «Рукоштовання»

Мета: ефективно завершення заняття та сприяння позитивного настрою.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Інструкція тренера: «Ми всі сьогодні плідно попрацювали, і всі заслужили на вдячність. Поки я рахую до п'яти, ви повинні встигнути подякувати одна одній рукостисканням».

Заняття №3 «Стійкість – це про нас»

Мета: ознайомити учасниць з поняттям «Стрес» та «Стресостійкість», означити їх функції та значення; визначити свої асоціації та реакції на стресові події.

Привітання учасниць та тренера. Оголошення тренером теми заняття. Організація роботи згідно плану.

Вправа-привітання «Чарівна паличка»

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

Час: 10 хв.

Хід проведення. У тренера в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасниць тренінгу. Та, у кого «чарівна паличка», теж передає її зі словами привітання і побажання наступній учасниці. І так продовжується доти, доки всі учасниці не привітаються між собою. («Чарівну паличку» можна замінити на м'ячик).

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

Теоретична частина

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

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер надає інформацію про поняття стресу та стресостійкості, їх вплив на діяльність людини та їх особливості. Якщо виникають питання, то учасники задають їх тренеру вже після завершення його виступу.

Основні тези.

- 1) Стрес – це нормальна реакція організму на зовнішні або внутрішні чинники, що сприймаються людиною як загроза чи виклики. Ці чинники можуть мати фізичний, емоційний чи психологічний характер. Стрес вивільняє гормон адреналіну та кортизолу.
- 2) Стрес може бути: позитивним (еустрес) – допомагає мобілізувати ресурси людини у складних обставинах; негативним (дистрес) – тривалий стрес, що характеризується надмірним виснаженням.
- 3) Стресостійкість – це здатність людини ефективно реагувати на стресові події, зберегти спокій та можливість адаптуватися до нових умов, відносити свої внутрішню рівновагу.
- 4) Стрес і стресостійкість мають значний вплив на функціональність людини. Тривалий стрес може призводити до фізичного, емоційного та психологічного виснаження, знижувати працездатність, погіршувати здоров'я та якість життя людини. У той же час стресостійкість допомагає людині адаптуватися до викликів, зберігати спокій у складних ситуаціях і підтримувати ефективність у різних сферах діяльності.

Запитання для обговорення. «Як ви можете описати власну стресостійкість?»

Вправа «Намалюй свій стрес»

Мета: висловити свій емоційний стан та розвинути стресостійкість за допомогою малюнка.

Час: 20 хв.

Ресурси: олівці, білий папір формату А4.

Хід проведення. На початку вправи тренер/ведучий наголошує на тому, що сьогодні більшість людей живуть за умов постійного стресу.

Сучасний ритм життя стає інтенсивнішим з кожним роком. Люди постійно відчують фізичні та психологічні навантаження, стикаються з труднощами на роботі, в особистому житті і, звичайно, відчують брак часу. Тому сучасна людина має вміти з ними справлятися. Далі тренер/ведучий дає завдання учасникам намалювати свій стрес. Кожній учасниці дається папір формату А4 та кольорові олівці, тому що колір допомагає точніше висловити емоційний стан. Вправа вважається завершеною, коли наприкінці учасниця рве, викидає цей малюнок чи, навпаки, допрацьовує його, робить «симпатичним».

Запитання для обговорення. «Що дає нам виконання даної вправи?», «Чи легко вам було малювати стрес?», «Які думки виникали під час виконання даної вправи?».

Вправа «Розчинитися»

Мета: розслабити своє тіло та повернути відчуття контролю над своїм тілом.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам сісти зручно та уявити себе у вигляді снігової баби: «Під променями весняного сонця снігова баба починає повільно танути. Сніг темніє, стає пухким і, перетворюючись на воду, струмками стікає на землю». Ця вправа цікава тим, що ступінь розслаблення, що досягається, визначатиметься точністю візуалізації.

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

Вправа «Мозковий штурм «Асоціація «Стрес»»

Мета: усвідомити емоційне поле сприйняття стресу.

Час роботи: 20 хвилин.

Ресурси: фліпчарт, листи для фліпчарта формату А1.

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам на кожну літеру поняття «стрес» запропонувати свої слова-асоціації. Всі запропоновані відповіді учасників ведучий записує на листі фліпчарта. Далі – ведучий пропонує учасникам виконати наступне завдання: розписати по літерах те

ж саме слово («стрес»), але вже з використанням позитивних моментів (асоціацій).

Запитання для обговорення. «Чи завжди стрес – це негатив?», «Що вам дало виконання цієї вправи?».

Перерва (10 хв)

Вправа «Визначення катастрофічних думок»

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

Час: 20 хв.

Ресурси: чисті аркуші формату А4, ручка будь-якого кольору.

Хід виконання. Тренер пропонує учасникам наступну інструкцію: «Зазначте ситуацію, яка викликає стрес (наприклад, важлива зустріч чи проблеми на роботі). Далі – напишіть думки, які виникають у вас в голові в цій ситуації. Потім – оцінити, наскільки ці ж думки є реалістичними. Які є докази на користь чи проти цих думок? Після цього, замість негативних думок створіть більш збалансовані, позитивні твердження. Проговоріть записані твердження вголос та повторюйте їх коли ви знову стикаєтесь з цією ситуацією».

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

Рефлексія

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

Час: 10 хв.

На завершення заняття, тренер пропонує кожній учасниці назвати те, що для нього було важливе на цьому занятті, та з яким настроєм від іде. Всі учасниці діляться власними думками, можливими певними інсайтами.

Прощання. Вправа «Оплески»

Мета: емоційна розрядка всіх учасниць.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до однієї з учасниць. Потім ця учасниця обирає з групи наступну, кому вони аплодують удвох. Третя обирає четверту і т.д. Останній учасниці аплодує вже вся група.

Заняття №4 «Мистецтво реагування»

Мета: надати учасникам інформацію щодо поняття копінг-стратегії, їх основних видів, особливостей та значення при подоланні стресових ситуацій; засвоїти отриману інформацію.

Привітання та знайомство учасниць; представлення тренера. Оголошення тренером теми заняття. Ознайомлення з регламентом роботи.

Вправа-привітання «Комплімент»

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

Час: 10 хв.

Хід проведення. Одна із учасниць говорить будь-який комплімент, а ті учасниці, які вважають, що він їй стосується, разом відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

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

Теоретична частина

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

Час: 10 хв.

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

Основні тези.

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

2) Види копінг-стратегії поділяють на дві основні підгрупи: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення ситуації, включає планування, активні дії тощо); емоційно-орієнтований копінг (характеризується емоційним ставленням до виниклої проблеми, пошуком соціальної підтримки, але не включає в себе активні дії).

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

Запитання для обговорення. «Які копінг-стратегії ви помічаєте у себе при переживанні складних обставин?».

Вправа «Вдячність»

Мета: розвиток позитивного мислення та емоційної стійкості.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші формату А4, ручка будь-якого кольору.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам написати від 5 і вище пунктів, за які вони вдячні собі або іншим людям на сьогоднішній день. Це можуть бути моменти, відчуття, особистісні риси чи досягнення, взаємодія з іншими тощо. По закінченню – ведучий пропонує учасникам проговорити те, що вони написали (по бажанню).

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

Вправа «Дерево життя»

Мета: усвідомити свої ресурси та сильні сторони, які можуть допомогти у складних ситуаціях; виявити джерела розвитку та стимулювати саморефлексію в учасниць.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуші формату А4, кольорові олівці чи маркери.

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам намалювати дерево, яке містить наступні елементи: коріння, стовбур, гілки, листя та плоди. Там, де коріння, учасниці записують свої цінності, традиції, досвід; де стовбур – сильні сторони (ресурси, здібності); де гілки – свої мрії, цілі та амбіції; де листя – оточення (близьких людей), яке їх підтримує; де плоди – свої досягнення й результати, якими учасниці пишаються.

Запитання для обговорення. «Які відчуття у вас викликала ця справа?», «Що було написати вам найлегше, а що – найважче? Чому, як ви вважаєте?».

Вправа-руханка «Австралійський дощ»

Мета: повернути самоконтроль, стабілізувати емоційний стан учасників; зняти втоми.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Учасниці стоять. Тренер показує рух – усі повторюють його, поступово приєднуючись один до одного. «Чи знаєте ви, який австралійський дощ?. Піднімається вітер. (Потираємо руки). Падають перші краплини дощу. (Клацаємо пальцями). Почалася злива. (Плескаємо долонями по стегнах). Злива перетворилася на бурю. (Топаємо). Ось буря стихає. (Плескаємо долонями по грудині). Стихає злива. (Плескаємо долонями по стегнах). Закінчується дощ, падають останні краплі. (Клацаємо пальцями). Шумить тільки вітер. (Потираємо долонями). Австралійський дощ скінчився. Сонце!» (Учасниці піднімають руки вгору).

Перерва (15 хв)

Вправа «Експеримент з поведінкою»

Мета: розвинути гнучкість знаходження та застосування нових методів для подолання стресових ситуацій.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші формату А4, ручка будь-якого кольору.

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам написати та описати їх конкретну ситуацію, яка викликає у них відчуття стресу, тривоги або

дискомфорту. Далі – вії дає учасникам задачу написати ті стратегії, які вони застосовують/застосовували у написаній ситуації, та оцінити їх ефективність. Після цього, тренер пропонує обрати вже нову стратегію поведінки у цій ситуації (можна і декілька стратегій написати), оцінити їх ефективність та можливі реакції (емоційні тощо) на вказану ситуацію, якщо застосувати вже саме нові стратегії поведінки.

Запитання для обговорення. «Як ви почували себе під час та після завершення вправи?», «Вам важко було продумувати та обирати нові стратегії поведінки у стресовій ситуації? Чому?».

Рефлексія

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

Час: 15 хв.

По завершення заняття, тренер пропонує кожній учасниці по-черзі назвати те, що для неї було важливим та новим на цьому занятті; назвати настрій, з яким настроєм вона іде з заняття. Всі учасниці діляться власними думками, інсайтами.

Прощання. Вправа «Що я беру з собою?»

Мета: узагальнити здобутті навички та почуту інформацію.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер звертається до учасниць з наступними словами: «Щоб нам було легше розлучатися одна з одною, ми можемо зробити наступне: нехай кожна зосередиться на тому, що вона тут здобула сьогодні. Подумайте пару хвилин над наступним питанням: «У чому полягає найважливіший досвід, який допоможе мені краще справлятися з труднощами повсякденного життя?». Закрийте очі і не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповідь на це питання». По бажанню учасниці можуть озвучити свої думки.

Заняття №5 «Все починається з нас»

Мета: надати учасникам інформацію щодо поняття «Саморегуляція», її важливості; ознайомити учасниць з техніками саморегуляції.

Привітання учасників та тренера. Оголошення тренером теми заняття. Організація роботи згідно плану.

Вправа «Нетрадиційне привітання»

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

Час: 10 хв.

Хід проведення. Кожна учасниця групи повинна привітатися з іншою: а) двома долонями; б) однією долонею; в) коліном; г) чолом; ґ) носом.

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

Теоретична частина

Мета: надати учасникам розуміння щодо поняття саморегуляції (самодопомоги), її вагомості у житті людини.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер надає учасникам інформацію про поняття саморегуляції та її значимості. Якщо виникають питання, то учасниці задають їх тренеру вже після завершення його виступу.

Основні тези.

- 1) Саморегуляція є досить важливим аспектом особистісного розвитку та успіху в багатьох сферах життя. Вона містить в собі здатність контролювати власні емоції, думки, стан та поведінку.
- 2) Важливість саморегуляції полягає в тому, що вона дозволяє знижувати прояви стресу, повертає відчуття людині «тут і тепер», дає змогу продовжувати фокусуватися на власних цілях та досягати успіху.
- 3) Освоєння людиною навичок саморегуляції дозволяє їй ефективно керувати своїм життям, долати труднощі та досягати відчуття гармонії навіть в обставинах повної невизначеності.

Запитання для обговорення. «Як ви опановуєте себе у складних ситуаціях?».

Вправа «Діафрагмальне дихання»

Мета: стабілізувати свій стан; розслабитися.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам сісти зручно. Потім – каже їм покласти одну руку на грудку клітку, а іншу – на живіт. Після цього – зробити вдих через ніс, щоб живіт піднявся, а грудна клітка залишалась майже нерухомою. Видихати слід через рот.

Запитання для обговорення. «Що ви відчували під час та після виконання техніки?».

Вправа «Дихання з візуалізацією»

Мета: досягти повного розслаблення; знизити рівень тривожності та стресу; покращити загальний емоційний стан.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам повільно, глибоко зробити вдих та уявити, що разом із вдихом вона наповнюють своє тіло світлом або теплом. На видиху слід уявляти, що із тіла виходить вся напруга, негатив чи певна темрява. Візуалізація посилює ефект розслаблення.

Запитання для обговорення. «На вашу думку, яким чином дихання може стабілізувати наш стан?».

Вправа «Метелик»

Мета: зняття відчуття тривожності; розслабити своє тіло та сфокусувати свою увагу на ньому, на своїй відчуття.

Час: 10 хв.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам сісти чи стати в зручну для них позицію. За бажанням, можна закрити очі. Потім слід схрестити руки на грудях, розташувавши долоні трохи нижче ключиць. Кінчики пальці кожної руки повинні торкатися плечей або верхньої частини грудної клітки. Після цього – починати повільно поплескувати себе руками по черзі: ліва

рука-права рука. Слід одночасно дихати рівно та глибоко: вдих через ніс, видих через рот. Рекомендується зосередитися на ритмі ударів та самого дихання.

Запитання для обговорення. «Які відчуття у вас викликала ця техніка?», «Чи відчуваєте ви полегшення після техніки?».

Перерва (15 хв)

Звіряння очікувань

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

Час: 10 хв.

Ресурси: стікери, фліп-чарт.

Хід проведення. Тренер пропонує учасницям подивитися на фліп-чарт, на якому розміщені стікери з очікуваннями, що прописали учасниці на початку 1-го заняття. учасницям пропонується сказати, на скільки відсотків їх очікування виправдались. Кожна висловлює свої думки.

Рефлексія

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

Час: 10 хв.

На завершення заняття, тренер пропонує кожній учасниці по-черзі означити те, що вони зрозуміли та здобути під час заняття, та з яким настроєм вона йде. Всі учасниці діляться власними думками, відчуттям.

Прощання. Вправа «Сувеніри на пам'ять». Завершення тренінгу

Мета: ефективне завершення заняття та самого тренінгу, сприяння позитивного настрою та дружньої атмосфери.

Час: 25 хв.

Хід проведення. Учасниці – «подорожуючі» – розмірковують над тим, що з ними відбулося за цей час. Вони починають розбирати сумку з

сувенірами, привезеними з «подорожі». Розглядаючи їх, вони обирають найцінніший.

Запитання для обговорення. «Що являє собою обраний вами сувенір?», «Які почуття викликає і про що цей сувенір вам нагадує?».

Тренер висловлює слова подяки учасникам за їхню активність, плідну працю, за певний досвід.

ВИСНОВКИ

1. У ході теоретичного аналізу понять «Копінг-стратегія» та «Захисний механізм» виявилось, що копінг-стратегії являють собою свідомі та конкретні дії людини, які спрямовані на подолання стресових ситуацій. В свою чергу, захисні означають несвідомі процеси, що допомагають людині уникати психотравмуючих факторів, неприємних чи небажаних відчуттів, викликаних внутрішнім конфліктом.

2. Основною функцією копінг-стратегій та захисних механізмів виступає збереження психологічної рівноваги особистості. Таким чином, вказані стратегії подолання спрямовані на підвищення рівня адаптації людини до нових умов реалій.

3. Провідними механізмами психологічного захисту серед дружин військовослужбовців є проєкція та раціоналізація, що вказує на наявність у них несвідомого, але стійкого, прагнення захистити себе від впливу неприємних думок, емоційних переживань чи неприйнятних рис свого характеру. Застосування зазначених механізмів допомагає дружинам військовослужбовцям зберегти відчуття стійкості навіть у важких обставинах. Найрідше дружини військових застосовують витіснення та заміщення, що свідчить про їх усвідомленість щодо наявності проблемних ситуацій та важливості їх вирішення.

4. Результати дослідження основних копінг-стратегій у дружин військовослужбовців продемонстрували, що під час переживання стресових ситуацій вони надають перевагу емоційно-сфокусованим копінг-стратегіям (самоконтролю, униканню, позитивній переоцінці, пошуку соціальної підтримки). Рідше зустрічається застосування стратегія «Планування рішення проблеми» (проблемно-сфокусованої стратегії), а найменше – копінг-стратегії «Прийняття відповідальності» та «Дистанціювання».

Отже, дружини військових здебільшого зорієнтовані на підтримання внутрішньої емоційної стабільності та отримання розуміння, емоційної підтримки від інших людей.

5. Дослідження напруженості копінг-стратегій, виявило переважання високого рівня напруженості та відсутність низького рівня такої копінг-стратегії як «самоконтроль», що свідчить про наявність у дружин військовослужбовців надмірного контролю власних переживань і дій не лише у ситуації стресу, але й в умовах повсякденного життя. Крім цього, цікавою особливістю є низький рівень напруженості стратегії «Прийняття відповідальності» та відсутність у досліджуваних високого рівня вираженості даної стратегії, що вказує на адаптивний варіант застосування дружинами військових зазначеної копінг-стратегії.

6. За результатами емпіричного дослідження були виявлені кореляційні зв'язки між захисними механізмами та копінг-стратегіями:

- захисним механізмом витіснення та стратегіями дистанціювання, пошуком соціальної підтримки, позитивною переоцінкою; регресією та конфронтаційним копінгом, униканням, позитивною переоцінкою;

- захисним механізмом заміщення та конфронтаційним копінгом, униканням, плануванням рішення проблеми, позитивною переоцінкою;

- захисним механізмом «заперечення» та стратегіями дистанціювання, пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, униканням; проєкцією та копінгом дистанціювання, униканням; реактивним утворенням та копінгом уникання;

- захисним механізмом раціоналізації та стратегіями «самоконтроль» та «уникання».

Віднайдені кореляційні зв'язки вказують на взаємозв'язок між захисними механізмами та копінг-стратегіями, який відображає особливості реагування дружин військових на стресові ситуації.

7. Кореляційний аналіз між захисними механізмами, копінг-стратегіями та стресостійкістю виявив зворотні взаємозв'язки між: захисним механізмом заперечення та стресостійкістю; копінг-стратегією планування рішення проблеми та стресостійкістю. Таким чином,

заперечення наявності проблеми й надмірне зосередження на її деталях, наслідках знижує здатність ефективно протистояти стресу.

8. Регресійний аналіз виявив статистично значущий вплив заперечення на рівень стресостійкості. Отже, відсутність адекватного сприймання та реагування на стресову подію (чи стресовий фактор) значно знижує можливість адаптуватися до неї, до її перебігу та подальших наслідків.

9. На основі проведеного дослідження нами було розроблено тренінгову програму на тему «Наш шлях до стійкості», спрямовану на підвищення адаптивності у дружин військовослужбовців, які перебувають на фронті.

Перспективою подальших досліджень може бути більш детальне вивчення впливу механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій на адаптаційні можливості дружин військовослужбовців, які перебувають на фронті, в умовах тривалого стресу. Крім цього, надалі важливо дослідити та означити, які стратегії подолання проблемних ситуацій для них є найбільш і найменш ефективними, та які чинники впливають на це. Зокрема, варто продовжувати досліджувати дію захисних механізмів, копінг-стратегій на рівень стресостійкості дружин військових.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є. Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти. *Габітус. Секція «Психологія особистості»*. 2022. Вип. 39. С. 140-144.
2. Бабій В. Б. Наукові підходи до вивчення прояву захисних механізмів підлітків у конфліктних ситуаціях. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: матеріали 2 Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 18-19 листопада 2022 р.). Вінниця, 2022. С. 29-32.
3. Береза Н. В. Психологічний захист особистості в інформаційному суспільстві. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід*: матеріали 2 Міжнар. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 21-22 квітня 2017 р.). Тернопіль, 2017. С. 170-172.
4. Борець Ю. В., Сівун О. П. Механізми психологічного захисту від негативних емоційних переживань. *Кримінально-виконавча система України та її роль у розбудові правової і соціальної держави*: матеріали 7 заочної наук.-практ. конф. (Чернігів, 12 березня 2021 р.). Чернігів: Академія ДПтС, 2021. С. 19-23.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
6. Володарська Н. Д. Особливості захисних механізмів особистості в психотерапії травми. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 4(22). С. 371-383.
7. Гаврилькевич В. К. Структура механізмів психологічного захисту у студентів-психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. С. 161-165.
8. Герман Л. В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Збірник тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму*. 2022. № 139. С. 139-141.

9. Горецька О. В., Колпакчи О. С. Особливості психологічного захисту людей похилого віку, які мають внутрішні конфлікти. *Габітус. Секція «Психологія особистості»*. 2021. Вип. 27. С. 64-71.
10. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188-199.
11. Гриньова Н. В. Поняття «проекції» в психоаналітичній літературі. Умань, 2013. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/156/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D0%B%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%96.pdf> (дата звернення: 25.09.2024).
12. Громова З. В. Індивідуальні чинники опору змінам: психологічні захисні механізми та емоційна стабільність. *Психологічний часопис*. 2020. № 1. Т. 6. С. 50-60.
13. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3. С. 150-155.
14. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали 7 міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів (Тернопіль 28-29 листопада 2018 р.)*. Тернопіль, 2018. С. 167-168.
15. Завальна І. І. Психологічний захист та його роль у становленні особистості. *Наукові пошуки*. 2012. № 6. С. 143-146.
16. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 2. С. 57-64.

17. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том 1. Вип. 55. С. 23-30.
18. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. *Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій*: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
19. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 44-48.
20. Козієнко І. О. Психологічні особливості застосування захисних механізмів особистості. *Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти*: тези Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 20-21 червня 2017 р.). Київ, 2017. URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2017/06/Koziyenko_IO_Psychologichni-osoblyvosti-zastosuvannya-zahysnyh-mehanizmiv-osobystosti.docx.pdf (дата звернення: 15.09.2024).
21. Кокоріна Ю. Є. Глибинна психологія (в короткому викладі): навч.-метод. посібник. Одеса: Астро-принт, 2021. 120 с.
22. Кокоріна Ю. Є., Сейлов В. Г. Особливості прояву захисних стратегій особистості в умовах травматичних подій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 3 Т. 35(74). С. 1-11.
23. Кременчуцька М. К., Жиліч Н. Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 3. С. 13-19.
24. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Габітус. Секція «Психологія особистості»*. 2023. Вип. 51. С. 153-157.
25. Лесик Л., Пирог Г. Копінг-стратегії як спосіб подолання стресу в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: збірник наук. праць*. за

- матеріалами Всеукр. студ.-виклад. наук.-практ. інт.-конф. (Житомир, 21 травня 2024 р.). Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 332-334.
26. Лялюк Г. М. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту підлітків-вихованців дитячих будинків. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 20. Т. 7. Ч. 1. С. 273-278.
27. Ляшин Л. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2010. № 12(1). С. 78-81.
28. Мазур К. В. Копінг-стратегії в системі організації життєстійкої поведінки. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали 6 наук.-практ. конф.* (Харків, 2 березня 2018 р.). Харків, 2018. С. 65-69.
29. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегії у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22). С. 115-127.
30. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посібник / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
31. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 291-299.
32. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 2. Т. 32(72). С. 64-72.
33. П'янківська Л. В. *Копінг-стратегії поведінки поліцейського: тези доп.* Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 5 квітня 2019 р.). Харків: ХНУВС, 2019. С. 184-185.
34. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1. С. 119-124.

35. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту в переселенців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. С. 105-109.
36. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 4. С. 17-21.
37. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. 2009. № 6. С. 181-191.
38. Тохтамиш О. М. Психологічний механізм регресії та його зв'язок з самосприйняттям особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2012. № 23. Т. 10. С. 647-657.
39. Фоміна М. Механізми психологічного захисту студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 129-133.
40. Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф., Чуйко Г. В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічний часопис*. 2020. № 8. Т. 6. С. 36-56.
41. Чаповська О. О. Копінг-стратегія поведінки та психологічні чинники подолання стресу особистістю. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Вінниця, 30-31 жовтня 2020 р.)*. Вінниця, 2020. С. 287-291.
42. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
43. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 1. Т. 34(73). С. 64-69.

44. Шевченко В., Оганян А. Захисні механізми психіки та їх взаємозв'язок з формами агресивної поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 1(16). С. 235-239.
45. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус. Секція «Психологія особистості»*. 2022. Вип. 39. С. 199-203.
46. Шулдик Г. О. Механізми психологічних захистів у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 2. Т. 2. С.127-131.
47. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.