

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ЗАСТАВСЬКА О.М.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЗАСТАВСЬКА Ольга Миколаївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів

керівник проєкту (роботи) д.псих.н., професор Бурлакова І.А.,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 111 с., 74 джерела, 12 рисунків, 11 таблиць, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано наукові дослідження, що стосуються поведінки жінок у кризових ситуаціях, та виявити основні теоретичні підходи; систематизовано різні види кризових ситуацій (економічні, соціальні, екологічні, особистісні) і їх вплив на жінок; досліджено особливості психоемоційних реакцій жінок під час кризових викликів та визначити типові стратегії їх подолання; проведено емпіричне дослідження та зібрати дані про реальний досвід жінок у кризових ситуаціях; проаналізувано отримані дані та визначити основні тенденції в поведінці жінок під час кризових викликів; сформульовано практичні рекомендації для жінок, що переживають кризові ситуації та оцінити їх ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис.1.1. Класифікація кризових ситуацій (О.Т. Шевченко); рис. 1.2. Етапи кризи (О.В. Тимченко); таблиця 2.1 Результати діагностики стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

($p=30$) (статистичний аналіз) (констатувальний етап); таблиця 2.2 Рівень стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» ($p=30$) (констатувальний етап); рис.2.1. Розподіл показників стресостійкості жінок за рівнем (констатувальний етап); таблиця 2.3 Результати діагностики способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ ($p=30$) (статистичний аналіз) (констатувальний етап); рис. 2.2. Ступінь вираження способів подолаючої поведінки в групі жінок за методикою WCQ ($p=30$) (констатувальний етап); таблиця 2.4 Результати діагностики за методикою: «BASIC Ph. Модель стресодолання» (констатувальний етап); рис. 2.3. Структура обрання жінками моделей стресодолання (констатувальний етап); таблиця 2.5 Результати статистичного аналізу даних за методикою: «BASIC Ph. Модель стресодолання» (констатувальний етап); рис.2.4. Вираження стратегій стресодолання в групі жінок (констатувальний етап); таблиця 2.6 Результати діагностики показників тривоги в жінок у кризі за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) (констатувальний етап); рис.2.5. Показники тривоги в жінок у кризі за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) (констатувальний етап); таблиця 2.7 Кореляційний зв'язок між моделями стресодолання та стресостійкістю жінок у кризі під час війни; таблиця 3.1 Програма тренінгу; рис.3.1. Карта ресурсів; таблиця 3.2 Зміни показника стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» ($p=30$) (статистичний аналіз) (контрольний етап); рис. 3.2. Зміни показника стресостійкості; таблиця 3.3 Зміни способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ ($p=30$) (контрольний етап); рис.3.3. Зміна копінг-стратегій після тренінгу; таблиця 3.4 Зміни моделей стресодолання за методикою: «BASIC Ph. Модель стресодолання» (контрольний етап); рис.3.4. Зміни моделей стресодолання; таблиця 3.5 Зміни показників тривоги в жінок за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) (контрольний етап); рис.3.5. Зміна показників тривожності (контрольний етап).

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Бурлакова І.А., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	Бурлакова І.А., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	Бурлакова І.А., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	Коваль В.А. в.о. зав. каф.	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2024	

Студент(ка) _____
(підпис)

Ольга ЗАСТАВСЬКА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Ірина БУРЛАКОВА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 111 с., 74 джерела, 12 рисунків, 11 таблиць, 2 додатки

Об'єкт дослідження: поведінка жінок у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів.

Мета дослідження: вивчення особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів.

Для досягнення мети дослідження було використано наступні методи:

- Теоретичні: теоретичний аналіз, узагальнення, синтез та систематизація наукових даних щодо особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів.

- Емпіричні: психодіагностичне тестування (Бостонський тест на стресостійкість (L. Miller, A. D. Smith); Test coping WCQ (R. Lazarus, S. Folkman); Test BASICPh. Модель стресодолавання (Мулі Лахад); Тест тривожності Спілбергера (STAI).); інтерв'ю.

- Математико-статистичні: методи статистичної обробки даних (статистичний аналіз, кореляційний аналіз, порівняння, табличний та графічний аналіз).

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій для психологічних та соціальних служб, неурядових організацій та державних установ, які працюють з жінками в умовах криз. Результати дослідження можуть бути використані для створення програм підтримки, спрямованих на покращення психологічного благополуччя жінок, а також для формування політики, яка враховує гендерні особливості в кризових ситуаціях. Це дозволить забезпечити ефективнішу допомогу жінкам та підвищити їхню здатність до адаптації у важких умовах.

КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ, ПОВЕДІНКА ЖІНОК, ВИКЛИКИ,
ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1.....	12
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	12
1.1. Поняття та типи кризових ситуацій	12
1.2. Вплив криз на психоемоційний стан жінок	22
1.3. Стратегії подолання кризових викликів жінками.....	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2.....	39
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ	39
2.1 Організація та опис методики дослідження.....	39
2.2. Результати дослідження	47
2.3. Обговорення результатів емпіричного дослідження.....	59
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3.....	71
ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ.....	71
3.1 Рекомендації для жінок у кризових ситуаціях.....	71
3.2 Розробка програми підтримки та розвитку навичок подолання кризових викликів	76
3.3. Оцінка ефективності запропонованих заходів.....	84
Висновки до розділу 3.....	94
ВИСНОВКИ	96
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Сучасне суспільство переживає численні соціальні, економічні та політичні зміни, які можуть призводити до кризових станів. Жінки, як важлива частина суспільства, часто стикаються з унікальними викликами під час таких криз. Війна в Україні стала випробуванням для всього суспільства, але жінки демонструють неймовірну силу, стійкість і здатність до адаптації. Їхня роль у подоланні кризових викликів є незамінною: вони стають опорою для своїх родин, активними учасниками волонтерських рухів і агентами змін у суспільстві. Однак важливо також пам'ятати про їхні психологічні потреби та забезпечити необхідну підтримку для відновлення після травм війни.

Актуальність теми дослідження «Особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів» обумовлена зростаючими соціальними, економічними та екологічними викликами, які стають частиною сучасного життя. У контексті військових подій в Україні жінки часто опиняються в умовах, що вимагають адаптації та прийняття рішень у кризових ситуаціях. Вивчення їхньої поведінки в таких умовах може дати нові знання про механізми подолання стресу, адаптації та соціальної підтримки, що має важливе значення для розвитку гендерної політики та соціальних програм.

Проблема дослідження полягає в недостатньому розумінні специфіки поведінки жінок в умовах кризових викликів. Жінки можуть по-різному реагувати на стрес та кризу через соціалізацію, гендерні ролі та культурні очікування. Розуміння цих відмінностей може допомогти в розробці ефективних стратегій підтримки. Незважаючи на численні наукові розвідки, присвячені впливу кризи на індивідів, більшість з них акцентують увагу на загальних аспектах, ігноруючи гендерні особливості. Це створює прогалини у знаннях, які необхідно заповнити для більш ефективного реагування на потреби жінок у кризових ситуаціях.

Науково-теоретичною основою дослідження стали теоретичні підходи, що були використані в процесі вивчення особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів: психоаналітичний підхід (З. Фрейд), що акцентує увагу на внутрішніх конфліктах і несвідомих мотивах, які можуть впливати на поведінку жінок у кризових ситуаціях. Фрейд вважав, що емоційні реакції часто кореняться в ранньому дитинстві та стосунках з батьками; біхевіоральний підхід (Б. Скіннер): біхевіоралісти вважають, що поведінка є результатом навчання через підкріплення та наслідки. У кризових ситуаціях жінки можуть адаптувати свої реакції на основі попереднього досвіду і соціального оточення; когнітивний підхід (А. Бек), що фокусується на ролі думок і переконань у формуванні емоційних реакцій. Дослідження в даному напрямку зосереджуються на тому, як жінки інтерпретують кризові ситуації і які когнітивні схеми вони використовують для подолання стресу; системний підхід (Мюррей Боуен), що розглядає індивіда в контексті сімейної системи та зауважує на те, що поведінка жінок у кризі може бути зрозуміла через взаємодію з членами сім'ї та соціальними мережами.

Ступінь вивчення проблеми в наукових дослідженнях свідчить про поступове зростання інтересу до гендерних аспектів кризових ситуацій. Такі дослідники, як К. Браун, А. Тейлор і Л. Сміт, розробили теорії адаптації та стресу, які враховують соціокультурні фактори. Їхні роботи підкреслюють важливість соціальної підтримки та ресурсів для жінок під час криз, але потребують подальшого розвитку в контексті специфіки поведінки жінок.

На жаль, на сьогодні в Україні існує небагато досліджень, присвячених саме поведінці жінок під час подолання кризових викликів, що робить дане дослідження особливо популярним та актуальним для сучасної психології. Українські дослідники, такі як В. Кириченко, А. Овсичка, Л. Шевченко, І. Щербакова, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко та інші, глибоко досліджують цю тематику, поряд із зарубіжними фахівцями, такими як Р. Ассаджіолі, Т. Йоманс і О. Кружкова.

Проблема особливостей поведінки жінок під час життєвих криз знайшла відображення у дослідженнях: Л. Зайцева, що розглядає когнітивно-повідінкові стратегії подолання стресу у жінок під час кризових подій; О. Гаврилюка, який визначає особливості формування життєстійкості у жінок в умовах кризових ситуацій; О. Петрової, яка досліджує психологічні ресурси жінок під час подолання кризових подій.

Гендерні аспекти стресостійкості у жінок в умовах соціальної нестабільності проаналізовано в роботах о. Степаненко, О. Яковенко.

В дослідженнях О. Мельник, І. Соловйової, І. Бех, В. Бобрової розглянуто роль психосоціальної підтримки в адаптації жінок до кризових ситуацій. В. Кузьменко, Л. Демченко розглядають питання психологічної допомоги та підтримки жінок під час подолання кризових періодів життя.

Проте, багато питань залишаються без відповіді, зокрема щодо ролі суб'єкта, який суттєво впливає на перебіг і результати кризових явищ.

Об'єктом дослідження є поведінка жінок у кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів.

Метою дослідження є вивчення особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові дослідження, що стосуються поведінки жінок у кризових ситуаціях, та виявити основні теоретичні підходи.
2. Систематизувати різні види кризових ситуацій (економічні, соціальні, екологічні, особистісні) і їх вплив на жінок.
3. Дослідити особливості психоемоційних реакцій жінок під час кризових викликів та визначити типові стратегії їх подолання.
4. Провести емпіричне дослідження та зібрати дані про реальний досвід жінок у кризових ситуаціях.
5. Проаналізувати отримані дані та визначити основні тенденції в поведінці жінок під час кризових викликів.

6. Сформулювати практичні рекомендації для жінок, що переживають кризові ситуації та оцінити їх ефективність.

Характеристика вибірки та база дослідження: Дослідження проводилось протягом 2024 року на базі громадської організації «Рада жінок-фермерок» м. Запоріжжя. Для проведення дослідження було обрано 30 жінок, які є членами Громадської організації «Рада жінок-фермерок».

Методи дослідження:

Теоретичні: теоретичний аналіз, узагальнення, синтез та систематизація наукових даних щодо особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів.

Емпіричні: психодіагностичне тестування (Бостонський тест на стресостійкість (L. Miller, A. D. Smith); Test coping WCQ (R. Lazarus, S. Folkman); Test BASICPh. Модель стресодолання (Мулі Лахад); Тест тривожності Спілбергера (STAI).); інтерв'ю.

Математико-статистичні: методи статистичної обробки даних (статистичний аналіз, кореляційний аналіз, порівняння, табличний та графічний аналіз).

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні існуючих знань про поведінку жінок у кризових ситуаціях. Дослідження сприяє розвитку міждисциплінарних підходів у вивченні кризових ситуацій, зокрема в психології, соціології та гендерних студіях, допомагає розвитку нових підходів до надання психологічної підтримки жінкам у кризових ситуаціях, зокрема в умовах воєнних конфліктів та соціальної нестабільності.

Наукова новизна роботи полягає в ідентифікації специфічних механізмів поведінки жінок під час подолання кризових викликів, що раніше не отримали належної уваги в наукових дослідженнях. Дослідження пропонує нові концептуальні моделі, які базуються на аналізі поведінкових патернів, що використовуються жінками в кризових умовах, що дає можливість глибше зрозуміти вплив гендеру на адаптацію до стресу.

В дослідженні вперше:

- проаналізовано та узагальнено наукові дослідження, що стосуються поведінки жінок у кризових ситуаціях; систематизовано різні види кризових ситуацій (економічні, соціальні, екологічні, особистісні) та виявлено їх вплив на жінок;
- досліджено особливості психоемоційних реакцій жінок під час кризових викликів та визначено типові стратегії їх подолання;
- розроблено рекомендації для жінок у кризових ситуаціях, розроблено та апробовано тренінгову програму підтримки та розвитку навичок подолання кризових викликів й доведене її ефективність.

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій для психологічних та соціальних служб, неурядових організацій та державних установ, які працюють з жінками в умовах криз. Результати дослідження можуть бути використані для створення програм підтримки, спрямованих на покращення психологічного благополуччя жінок, а також для формування політики, яка враховує гендерні особливості в кризових ситуаціях. Це дозволить забезпечити ефективнішу допомогу жінкам та підвищити їхню здатність до адаптації у важких умовах.

Структура дослідження: дослідження складається з вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Поняття та типи кризових ситуацій

Криза (від грецького слова «krisis», що означає рішення або поворотний момент) є невід'ємною частиною життя, яка відіграє важливу роль у розвитку особистості, групи та суспільства в цілому. З одного боку, криза є необхідним етапом для кожного індивіда та для людства як єдиного організму.

У психології криза розглядається як інтенсивний емоційний стан, який виникає, коли життєва діяльність людини стає заблокованою. Це момент, коли особистість стикається з новими викликами, і традиційні методи подолання не працюють. У клінічній психології це поняття часто пов'язують із травмуючими або катастрофічними подіями [4].

Криза завжди супроводжується вибором між кількома альтернативами, що може призвести до регресивного або прогресивного розвитку. Вона виникає тоді, коли життєві обставини загрожують задоволенню основних потреб особи і ставлять перед нею нерозв'язні проблеми, які не можна вирішити швидкими чи звичними способами [44]. Суть особистісної кризи полягає в конфлікті між старим і новим, між звичним минулим і потенційним майбутнім, а також між тим, ким людина є зараз, і тим, ким вона могла б стати.

Криза може вивести людину в маргінальну зону або нейтральний стан, де усталені стереотипи мислення й поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Це період «між небом і землею», що характеризується відчуттям опору, страхом змін, боязню відмовитися від звичних і безпечних моделей поведінки та вирушити на пошуки нового в собі та навколишньому світі [47].

Отже, криза є реакцією особистості на ситуації, що вимагають трансформації її способу життя, мислення та ставлення до себе й світу. Якщо подолання вікових криз сприяє розвитку особистості, то екзистенціальні кризи ведуть до формування нової ідентичності. Кризові моменти – це заклик до особистісного зростання. Таким чином, кожна криза закладена в основну властивість особистості – прагненні до розвитку та самовдосконалення, тобто до постійних змін.

Кризова ситуація є важливим об'єктом вивчення соціально-психологічних досліджень, оскільки вона безпосередньо впливає на поведінку особистості, емоційний стан та соціальні взаємодії людей. Це поняття охоплює різноманітні аспекти, що стосуються змін у житті індивідів та соціальних груп, які можуть виникнути внаслідок раптових або тривалих негативних обставин. Розуміння кризи як соціально-психологічного явища є необхідним для вивчення адаптаційних стратегій, механізмів підтримки та способів подолання труднощів[43].

У психологічній літературі криза визначається як стан, що характеризується високим рівнем невизначеності, загрозою для безпеки або добробуту особи чи групи. Кризові ситуації можуть бути результатом різних факторів, таких як економічні спади, соціальні конфлікти, екологічні катастрофи, особисті втрати або травми. Це багатогранність кризи ускладнює її дослідження, адже кожен тип кризових умов вимагає специфічного підходу до аналізу та розуміння [6].

Кризова ситуація – це стан, який характеризується раптовими, непередбаченими змінами в зовнішньому або внутрішньому середовищі, що загрожують нормальному функціонуванню організації, суспільства чи особистості. Кризові ситуації можуть виникати в різних сферах: економіці, політиці, екології, соціальних відносинах та особистому житті. Вони вимагають термінового реагування та ефективного управління для мінімізації негативних наслідків[30].

Сучасні дослідники пропонують різноманітні терміни для опису подій у житті людини, які не можна вважати нормальними, а саме[9] :

1. «Екстремальна ситуація». До цієї категорії відносять техногенні та природні катастрофи, міжнаціональні конфлікти, терористичні акти тощо, як зазначає О. Істоміна-Гербер [15].

2. «Кризова ситуація». За визначенням К. Котлера, кризова ситуація – це раптове подія або набір обставин, які загрожують стабільності системи і вимагають термінового реагування. В. Казібекова зазначає, що кризова ситуація є станом, в якому ресурсів недостатньо для задоволення потреб, що виникають в умовах непередбачених обставин [21].

Т.М. Титаренко розглядає кризову ситуацію як ситуацію, що характеризується високим рівнем невизначеності та ризику, де рішення повинні бути прийняті в обмежений термін [45]. О.В. Скрипник визначає кризову ситуацію як серйозний конфлікт або загрозу, що може призвести до негативних наслідків для особистості або суспільства [39]. Л.В. Злмвков вважає, що кризова ситуація – це момент, коли звичайні механізми управління не можуть бути застосовані, і вимагається новий підхід до вирішення проблеми [20].

Згідно з думкою З. Кісарчука та Я. Омельченка, криза є ситуацією емоційного та інтелектуального стресу, що вимагає швидкої зміни уявлень людини про світ і про себе. Вчені підкреслюють, що особа, яка опинилася в кризі, не може залишитися такою ж, якою була раніше; їй буде складно осмислити свій психотравмуючий досвід, використовуючи звичні моделі вирішення проблем [23].

3. «Важка життєва ситуація» – цей термін також може використовуватися як синонім до попередніх понять. Вона виникає внаслідок зовнішніх впливів або внутрішніх змін, що призводять до порушення адаптації людини до життя, через що вона не може задовольняти свої основні потреби за допомогою звичних моделей поведінки.

Як видно, хоча існує широкий спектр термінів, їх можна умовно поділити на два основних типи: перший тип охоплює поняття, що фіксують зовнішні ознаки ситуацій, тоді як другий – акцентує на суб'єктивному переживанні цих ситуацій як головній характеристиці. Часто можна спостерігати ставлення до кризових (екстремальних, важких) ситуацій як до детермінантів суб'єктивних реакцій на них.

Важливим аспектом концептуалізації кризової ситуації є вивчення реакцій людей на ці виклики. Соціально-психологічні дослідження наголошують на тому, що поведінка індивідів під час кризи може змінюватися в залежності від багатьох чинників: особистісних характеристик, соціального оточення, культурних цінностей та рівня підтримки. Наприклад, жінки в кризових ситуаціях можуть демонструвати більшу чутливість до соціальних контактів і ресурсів, що може впливати на їхні стратегії адаптації[28].

Крім того, кризи можуть викликати не лише негативні емоції, а й потенціал для змін. Дослідження показують, що у важких умовах люди можуть проявляти високу стійкість, мобілізуючи свої ресурси для подолання труднощів. Це вказує на важливість соціальної підтримки і взаємодії, які можуть відігравати вирішальну роль у процесі адаптації.

Кризова ситуація завжди пов'язана з ризиком і невизначеністю. Вона може бути наслідком внутрішніх факторів, таких як неефективне управління, або зовнішніх – економічні кризи, природні катастрофи, політичні конфлікти. Основною характеристикою кризи є її непередбачуваність, що ускладнює процес прийняття рішень[44].

Кризи можуть мати різні масштаби: від особистих проблем до глобальних катастроф. Наприклад, особистісна криза може виникнути через втрату роботи або розрив стосунків, тоді як глобальна криза може бути викликана пандемією або військовими конфліктами[5].

Кризові ситуації можуть суттєво відрізнятися за масштабом змін у житті людини, швидкістю їх виникнення, тривалістю, емоційною гостротою

та наслідками. Вони традиційно поділяються на кілька категорій: стресові події, такі як травми, катастрофи, різноманітні форми насильства, втрата близьких, участь у збройних конфліктах; специфічні професії, наприклад, робота рятувальників або військових хірургів; суїцидальна поведінка, незалежно від причин; термінальні стани; переходи до нових вікових етапів (так звані вікові кризи); переходи до нових стадій індивідуалізації (екзистенціальні та трансформаційні кризи); втрати близьких, розлучення чи розставання.

Найскладнішими є ті кризи, які пов'язані з втратою звичного способу життя і сенсу існування. Такі ситуації можуть виникати навіть у спокійних обставинах, без зовнішніх потрясінь. Наприклад, людина може пережити кризу, якщо втрачає можливість займатися улюбленою справою[11].

Протягом життя кожна людина стикається з кризовими моментами, які можуть викликати особистісну (екзистенціальну) кризу. Часто можна виявити події, які стають каталізаторами таких криз: нещасні випадки, операції або травми. Це також можуть бути ситуації, пов'язані зі смертю близьких, різними втратами, втратою родини або роботи, а також кризи через розлуку, самотність, невиліковні хвороби чи зміни соціального статусу.

В роботах Т. М. Титаренко виділено чотири типи кризових ситуацій: критичні, кризові, екзистенціальні та термінальні. Ця класифікація ґрунтується на рівні реальності, який стає недоступним для людини[45]:

- критична ситуація – це момент, коли обставини вимагають перегляду планів і відмови від звичних стратегій;
- кризова ситуація – це стан неможливості реалізації попереднього життєвого сценарію та «Я»;
- екзистенціальна ситуація – це відчуття неможливості виправдати сенс свого існування (так званий «екзистенціальний вакуум»);
- термінальна ситуація – це усвідомлення власної приреченості.

У всіх цих типах ситуацій виникає нагальна потреба в реконструкції життєвого світу людини, її простору та часу, а також знижується самооцінка

й впевненість у власних силах. Важливо зазначити, що під час переживання можлива трансформація одного типу ситуації в інший.

Формування уявлення про неможливість подолання певних ситуацій може призвести до суб'єктивного сприйняття життєвої кризи. Згідно з теорією Ф. Ю. Василюка про життєві світи та критичні ситуації, ймовірність сприйняття ситуативної невдачі як глобальної життєвої кризи залежить від рівня інфантильних установок, зрілості особистості, її характерологічних особливостей і поточного психофізіологічного стану. Відповідно до цієї теорії, кризові ситуації можуть виникати в будь-якій сфері людської діяльності. Саме на цьому основані типи кризових ситуацій, запропоновані І.С.Булах. Вчений виділяє такі категорії криз[4]:

1. Кризові ситуації, пов'язані з основною діяльністю (наприклад, у спорті: «поразка», «значуща перемога», «передстартова» та інші);
2. Кризові ситуації в сімейно-побутовій сфері (наприклад, розлучення батьків, проблеми з житлом);
3. Кризові ситуації в неосновній діяльності (такі як навчання чи спілкування);
4. Кризові ситуації, пов'язані зі здоров'ям (травми, серйозні захворювання);
5. Кризові ситуації внутрішнього світу особистості (наприклад, переоцінка цінностей через розчарування або зраду).

Проте природа кризи така, що її причинами можуть бути не лише негативні або травматичні переживання. Так, радісні події, як-от народження дитини, закоханість, одруження чи підвищення на роботі, також можуть стати каталізаторами кризи[3].

Іноді важко навіть визначити зовнішню причину кризи; людина може відчувати, що всередині відбулися зміни, і вона вже не може жити так, як раніше. Часто подія, яка запускає кризу, є незначною і спрацьовує як «остання крапля». Таким чином, механізми, що викликають кризу, визначаються не лише зовнішніми факторами, а й внутрішнім змістом та

динамікою психологічного життя особистості, які часто залишаються поза свідомістю і тому не підлягають контролю та прогнозуванню. Зовнішні характеристики кризи можуть суттєво відрізнятися одна від одної. Її механізми можуть мати різний характер, а реакції на кризові ситуації є індивідуальними для кожної людини. Тому для глибшого розуміння кризи важливо враховувати її внутрішню суть – психологічні механізми її виникнення.

У сучасній науковій літературі, що досліджує поняття кризи та кризових станів, досі немає єдиного визначення загальних положень, термінології чи понять. Зазвичай кризи поділяють на три основні групи: криза великих груп (соціуму, громадських систем) – це політичні, ідеологічні, економічні та національні (расові, етнічні) кризи, які вивчаються в рамках політології та соціології; криза малих соціальних груп (сімейні кризи або кризи в колективах); криза особистості. У цьому контексті ми можемо визначити кризу як природну (вікову та екзистенційну) або ненормативну (антропогенну, техногенну, соціогенну) перешкоду на життєвому шляху особистості[54].

В дослідженнях О.Т. Шевченко, кризові ситуації класифікуються за наступними типами: економічні, соціальні, екологічні та особистісні. Кожен із цих типів має унікальні фактори впливу, які формують поведінкові реакції жінок (рис.1.1) [53]:

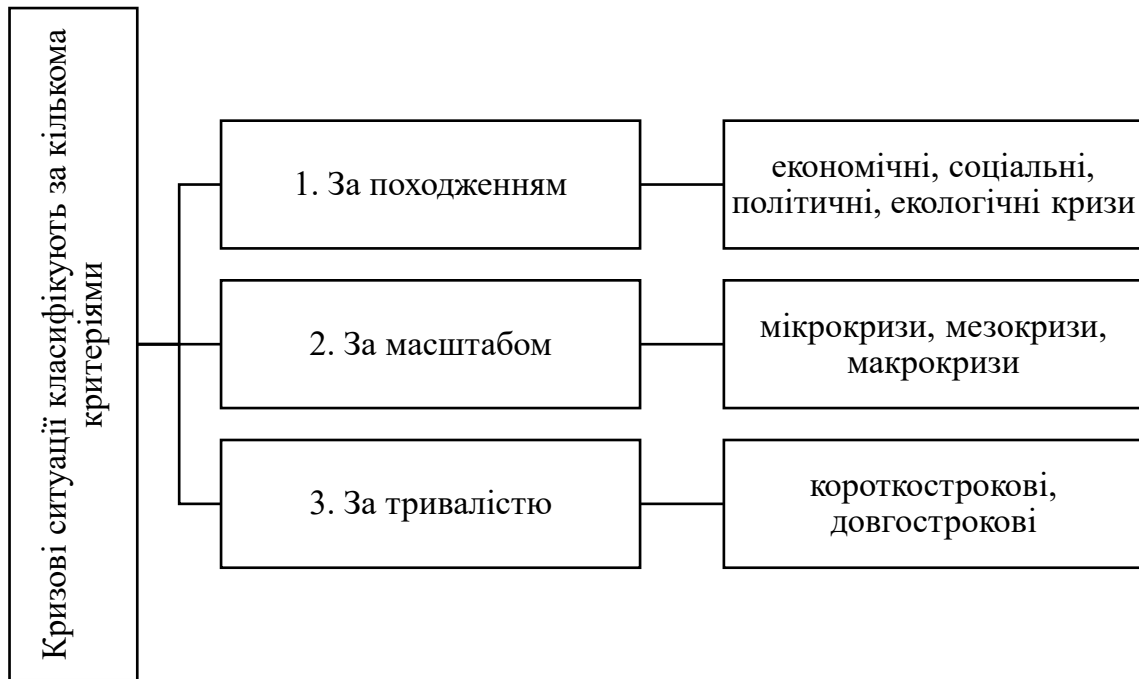


Рис.1.1. Класифікація кризових ситуацій (О.Т. Шевченко)

Як видно на рисунку 1.1, за походженням кризові ситуації поділяють дослідником на[53]:

1. Економічні кризи: виникають внаслідок фінансових нестабільностей, інфляції, безробіття. Наприклад, світова фінансова криза 2008 року.

2. Соціальні кризи: порушення соціальної рівноваги, зростання злочинності, масові протести. Прикладом може бути соціальна напруга внаслідок нерівності.

3. Політичні кризи: виникають через конфлікти влади, корупцію або порушення прав людини. Прикладом є політичні революції або перевороти.

4. Екологічні кризи: викликані природними катастрофами або людською діяльністю (забруднення, зміна клімату). Наприклад, наслідки глобального потепління.

За масштабом кризові ситуації поділяються на мікрокризи, мезокризи, макрокризи. Мікрокризи розвиваються на рівні окремої особи або сім'ї (наприклад, фінансові труднощі). Мезокризи виникають у межах організацій

або спільнот. Макрокризи є глобальними проблемами, що впливають на великі групи населення або країни (наприклад, пандемія COVID-19) [57].

За тривалістю кризові ситуації поділяють на [44]:

1. Короткострокові кризи: виникають раптово і тривають короткий період (наприклад, аварії).
2. Довгострокові кризи: тривають тривалий час і потребують комплексного підходу для вирішення (наприклад, економічні депресії).

Економічні кризи виникають через фінансові проблеми, такі як рецесії, інфляція, безробіття. Вони можуть мати серйозні наслідки для бізнесу та населення. Економічні кризи негативно позначаються на фінансовому благополуччі жінок. Це можуть бути як масштабні економічні спади, так і особисті фінансові труднощі, пов'язані з втратою роботи або банкрутством. У таких умовах жінки часто стикаються з додатковими викликами, адже їхня відповідальність за добробут родини може зростати. Економічні труднощі можуть призводити до розвитку тривожності, депресії та хронічного стресу. Проте, жінки демонструють значну адаптивність, розробляючи стратегії для покращення свого становища, змінюючи професійну діяльність або шукаючи нові джерела доходу. Реакція на економічну кризу може коливатися від пасивного прийняття обставин до активних зусиль, спрямованих на подолання складнощів.

Соціальні кризи пов'язані з конфліктами, нерівністю, безпекою та соціальною напругою [24]. Вони можуть призвести до протестів, насильства та дестабілізації суспільства. Соціальна криза виникає внаслідок змін у соціальному середовищі, що можуть бути пов'язані з військовими конфліктами, політичною нестабільністю або дискримінацією. Такі кризи особливо тяжко впливають на жінок, які стають вразливими через порушення своїх прав і свобод. В умовах соціальної кризи жінки можуть зазнавати обмежень у доступі до ресурсів, що негативно позначається на їхній соціальній адаптації та психологічному здоров'ї. Однак багато жінок

проявляють здатність до соціальної мобілізації, створюючи групи взаємопідтримки для покращення умов життя в умовах нестабільності.

Екологічні кризи викликані природними катастрофами, зміною клімату або забрудненням навколишнього середовища. Вони ставлять під загрозу екосистеми та здоров'я людей. Екологічні кризи, такі як природні катастрофи чи зміни клімату, також мають негативний вплив на жінок. Вони можуть опинитися у ситуації, коли їм потрібно адаптуватися до змін у доступі до основних ресурсів. У випадках природних катастроф жінки часто стають основними доглядальницями, намагаючись відновити матеріальні та емоційні ресурси сім'ї. Проте, багато жінок демонструють високу стійкість в екологічних кризах, залучаючись до ініціатив із відновлення та покращення екологічної ситуації[8].

Особистісні кризи стосуються індивідуальних проблем, таких як втрати, травми, стрес та психічні розлади. Вони вимагають особистісного або професійного втручання для відновлення стабільності. Особистісні кризи торкаються індивідуальних аспектів життя жінки, включаючи втрату близьких, серйозні захворювання чи психологічні травми. Цей тип криз може суттєво впливати на психологічний стан жінки, призводячи до глибоких внутрішніх змін. Проте жінки часто обирають різні стратегії для подолання особистісних труднощів, такі як звернення по соціальну підтримку, використання релігійних чи духовних практик, а також спроби знайти нові цілі у житті[19].

Таким чином, кризові ситуації, які переживають жінки, вимагають від них не лише стійкості, але й активних дій для подолання труднощів, що підтверджує їхню здатність до адаптації та розвитку в складних умовах.

Кризові ситуації є невід'ємною складовою людського існування, що відзначається раптовими або тривалими обставинами, які здатні порушити звичну стабільність та викликати суттєві зміни у житті індивідів. У таких умовах постають численні виклики, що вимагають від жінок активного використання ресурсів для подолання стресу та адаптації до нових реалій.

Залежно від характеру кризи, поведінка жінок може варіюватися, проте їхнє сприйняття та реакції на ці виклики мають свої особливості.

Кризові ситуації мають різноманітні форми та причини, проте всі вони вимагають термінового та ефективного реагування. Вивчення особливостей поведінки жінок у таких умовах є важливим для розробки адекватних стратегій підтримки та адаптації.

1.2. Вплив криз на психоемоційний стан жінок

Кризи – це невід’ємна частина життя кожної людини, і жінки, як і чоловіки, стикаються з різними труднощами впродовж свого існування. Однак соціальні, культурні та психологічні фактори можуть робити жінок більш вразливими до кризових ситуацій, що, в свою чергу, впливає на їх психоемоційний стан.

Жінки часто піддаються додатковим соціальним і культурним тискам, які можуть посилювати негативний вплив криз. Наприклад, традиційні гендерні ролі можуть створювати очікування, що жінка повинна бути завжди сильною, підтримувати інших і не виявляти слабкості. Це може призвести до того, що жінки не здатні відкрито говорити про свої переживання та емоції під час кризових моментів[7]. Вони можуть відчувати провину за те, що переживають труднощі, і це може загострювати їх психоемоційний стан.

Кризи можуть бути різного характеру: особистісні, професійні, сімейні чи екзистенційні. Наприклад, втрата близької людини може стати справжнім випробуванням для жінки, викликавши глибокий смуток і відчуття безвиході. Під час таких втрат жінки часто переживають гаму емоцій: від гніву до провини, від відчаю до надії. Цей процес горювання може тривати тривалий час і вимагати значних зусиль для відновлення[33].

Сімейні кризи, такі як розлучення або конфлікти з партнерами, також можуть мати серйозний вплив на психоемоційний стан жінок. Вони можуть відчувати страх перед майбутнім, невпевненість у своїх силах і навіть

депресію. У таких випадках жінки часто шукають підтримку у близьких або професіоналів, однак не завжди отримують її в потрібному обсязі.

Професійні кризи, зокрема пов'язані з невлаштованістю на роботі або вигоранням, також суттєво впливають на психоемоційний стан жінок. Жінки, які поєднують роботу з сімейними обов'язками, можуть відчувати надмірний тягар і стрес. Це може призвести до почуття виснаження, тривоги та депресії.

Багато відомих науковців в області психології (К.О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Ф. Ю. Василюк, С. Л. Рубінштейн, Р. Ассаджиолі, К. Грофта ін.) вважають, що криза є важливим етапом, який передуює суттєвим змінам у особистості. Ці зміни можуть мати як позитивний (конструктивний, творчий, інтегруючий), так і негативний (деструктивний, руйнівний, роз'єднуючий) характер[21].

У моменти кризи життя людини змінюється за чотирма основними аспектами[6]:

1. Внутрішнє сприйняття себе у світі.
2. Відчуття безпеки.
3. Суб'єктивне сприйняття часу (в кризовій ситуації час може «зупинятися» або виникає його гостра нестача).
4. Фізичний стан (зниження функцій організму та збільшення тривожності).

Кожна кризова ситуація має свої унікальні риси, що зумовлює необхідність застосування різних видів допомоги та профілактичних заходів. Інтервенція в період кризи відбувається на основі певних ознак, враховуючи специфіку ситуації[28].

На відміну від травматичних криз, коли серйозна психологічна травма виникає через конкретну травматичну подію (такі як автомобільна аварія або насильство), кризи розвитку і життєві кризи розгортаються протягом певного часу.

Зазвичай тривалість психологічної кризи коливається від одного до шести тижнів. Позитивний результат кризового стану може підвищити

адаптаційні здібності особистості, включаючи її спроможність справлятися з майбутніми кризами. Негативні наслідки можуть призвести до суїцидальних думок або патологічної дезадаптації, що проявляється у психопатологічних розладах.

Умовно можна виділити такі етапи кризи (рис.1.2) [44]:



Рис. 1.2. Етапи кризи (О.В. Тимченко)

Формування кризової проблеми може мати два сценарії[53]:

- накопичення невирішених проблем призводить до досягнення критичної точки, де остання незначна проблема стає «останнім каменем» у чаші терпіння;
- очікування важливої події, яку неможливо уникнути. У міру наближення цієї події виникає криза. Прикладами можуть бути важливі іспити для продовження навчання, серйозні хвороби або вихід на пенсію.

На етапі розвитку кризи людина постійно думає про посилення проблеми, що може викликати тривожні симптоми: сильний страх, прискорене серцебиття, проблеми зі сном. Наближаюча подія стає неясною загрозою або непереборною перешкодою.

Охарактеризуємо більш уважно етапи кризи та окреслимо вплив криз на психоемоційний стан жінок

Пік проблеми. Страх перед серйозністю ситуації може бути настільки сильним, що, коли проблема досягає свого максимуму, у людини не

залишається психологічних ресурсів для подолання труднощів. Критичні моменти, такі як іспити, смерть близьких, розлучення, втеча з дому чи втрата роботи, створюють величезний тиск на особистість, яка вже вичерпала більшість своїх сил.

Криза після події. Криза характеризується відчуттям нестерпності того, що відбувається. Людина намагається з усіх сил змінити ситуацію та вирішити проблему будь-якими можливими способами. Якщо ж ситуація набуває травматичного характеру, така криза може бути схожа на травму. Вона стає «поворотним моментом», який може призвести або до вирішення проблеми, отримання нового досвіду й розвитку особистості, або ж до хвороби, регресії та стагнації[5].

Психоемоційний стан жінок під час кризових ситуацій, таких як війна, економічна нестабільність або соціальні конфлікти, зазнає значних змін. Часто жінки стикаються зі стресом, тривогою, депресією та почуттям безпорадності. Водночас, в умовах кризи, жінки можуть проявляти високу адаптивність, розвитку стратегій подолання, які допомагають їм справлятися з труднощами.

В дослідженні А. Гаврилюка присвяченому впливу кризи на психоемоційний стан жінок в Україні було виявлено, що жінки частіше переживають тривогу та депресію, але також виявляють здатність до соціальної мобілізації, що підвищує їхню стійкість[8].

В наукових розвідках Т. Завгородній, С. Іванової та ін. вивчалось, як економічні кризи впливають на психологічний стан жінок. Результати показали, що жінки, які зазнають фінансових труднощів, частіше відчують емоційне виснаження та зниження самооцінки. Проте, жінки, які отримують соціальну підтримку, демонструють кращі результати в адаптації[17].

Дослідження О. Степаненко фокусувалося на жінках, які пережили природні катастрофи. Виявлено, що більшість жінок відчують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), але в той же час багато з них

беруть участь у волонтерських ініціативах, що допомагає їм справлятися з травмою[43].

В наукових працях Л. Коваленко досліджувалася адаптація жінок у кризових ситуаціях. Результати показали, що жінки використовують різноманітні стратегії подолання, включаючи соціальну підтримку та особистісний розвиток, що позитивно впливає на їхній психоемоційний стан[24].

Аналіз вказаних досліджень показує, що психоемоційний стан жінок під час кризових ситуацій є складним і багатогранним. Хоча жінки часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривоги та депресії, вони також виявляють здатність до адаптації та соціальної мобілізації. Соціальна підтримка, активна участь у спільнотах та розвиток нових навичок є важливими чинниками, що допомагають жінкам справлятися з кризами.

Тривога є основною складовою кризи та універсальним супутником у цей період. Це почуття, яке є загальним для всіх людей, виникає у відповідь на будь-яку значущу загрозу. Тривога допомагає мобілізувати сили для протистояння небезпеці, і тому є цілком нормальною. Однак надмірна тривога може призвести до розгубленості, спотворених суджень, сумнівних рішень і дезорганізації діяльності. У кризових станах тривога зазвичай проявляється дуже яскраво, тому важливо розглянути її зв'язок з іншими емоціями.

Однією з таких емоцій є безпорадність. Вона супроводжується відчуттям, що «ґрунт уходить з-під ніг», а зовнішні події та незнайомі емоції лише посилюють це відчуття. Людині в кризовому стані важче формулювати думки та обговорювати складні питання. Сильні емоції й навантаження від термінових подій знижують здатність до ясного мислення. Імпульсивні дії під час кризи часто призводять до нових проблем, з якими особистість може зіткнутися в майбутньому. Іноді люди намагаються вирішувати важливі завдання в стані кризи, а потім переживають почуття пригніченості через невдачу, сприймаючи це як ознаку особистої слабкості[32].

Ще одним поширеним почуттям під час кризи є сором. Людина може відчувати себе некомпетентною й нездатною впоратися з ситуацією, залежною від інших. Це викликає почуття сорому, особливо якщо раніше вона була впевненою в собі та незалежною. Сором часто переживають ті, хто став жертвами насильства, і він ускладнює отримання допомоги[28; 39].

Смуток – це почуття, яке виникає як наслідок втрати і є частиною загальної реакції на горе. Це переживання може супроводжувати людину протягом тривалого часу після важкої події.

У кризових ситуаціях часто виникає почуття гніву, яке може бути спрямоване як на себе, так і на інших людей або на саму ситуацію. Гнів зазвичай активізується у випадках втрати, приниження чи образи. Однак його прояви можуть бути приховані за іншими сильними емоціями, такими як страх, сором або провина, що зачіпають людську гідність. У кризовий період гнів може призвести до погіршення ситуації, загострюючи конфлікти[39; 58].

Жінка в кризі часто стикається з внутрішніми суперечностями, що виникають через боротьбу між бажанням бути незалежною та відчуттям залежності від інших, а також потребою в підтримці. Ці емоції негативно впливають на самооцінку, роблячи особу уразливою. Зниження самооцінки та підвищена вразливість підкреслюють небезпечний характер кризи для особистості.

Емоційні реакції жінок на кризи можуть бути різноманітними. Деякі жінки виявляють стійкість і здатність адаптуватися до нових умов, тоді як інші можуть піддаватися паніці чи депресії. Психологи зазначають, що жінки частіше за чоловіків схильні до емоційного висловлювання своїх переживань. Вони можуть звертатися за допомогою до друзів або родини, що може сприяти процесу лікування[18].

Однак у деяких випадках жінки можуть замикатися в собі, що призводить до ізоляції та погіршення їхнього психоемоційного стану. Важливо враховувати, що кожна жінка має свій індивідуальний спосіб реагування на кризи, і цей процес може бути складним та болючим.

Проте, криза не завжди має лише руйнівний вплив; вона може стати джерелом нових можливостей. Коли людина опиняється в кризовій ситуації, вона усвідомлює, що її раніше стабільний світ став непевним. Звичні способи подолання життєвих труднощів втрачають свою ефективність, змушуючи шукати нові рішення і адаптувати свою поведінку. Які саме це будуть рішення, значною мірою залежить від тих, до кого людина звернеться за допомогою.

У процесі подолання кризових ситуацій можна виділити два основні шляхи. Перший шлях передбачає ризик і відкритість до нових можливостей, що дозволяє людині подолати страх змін. Як зазначається в працях Р. Ассаджиолі, це відповідає «базовому прагненню до зростання». У цьому випадку особистість переходить на новий етап розвитку, здобуваючи новий досвід та знання про навколишній світ і саму себе[36].

Другий шлях полягає у збереженні існуючого порядку. Важливо відзначити, що будь-які суттєві зміни викликають занепокоєння. Більшість дослідників погоджуються з тим, що особистісне зростання та тривога нерозривно пов'язані. Тому, обираючи безпеку та прагнучи зберегти статус-кво, людина може зупинитися у своєму розвитку, що призводить до самознищення або обмеження власних можливостей.

У процесі подолання кризи жінка має можливість здобути новий досвід і розширити свої адаптивні реакції. Проте, якщо вона реагує на кризу дезадаптивно, це може призвести до її поглиблення і посилення психоемоційного стану. Розвиток клінічних симптомів може викликати нові дезадаптивні реакції, які можуть мати катастрофічні наслідки для психічного здоров'я, включаючи серйозні порушення або навіть суїцидальні думки[12].

Таким чином можливо зробити висновок про те, що кризи – це складні та часто болючі моменти в житті жінок, які можуть суттєво впливати на їх психоемоційний стан. Розуміння специфіки цих впливів та активне використання стратегій подолання можуть допомогти жінкам пройти через труднощі й знайти новий сенс у житті. Важливо пам'ятати, що кожна криза –

це можливість для зростання та розвитку, а підтримка оточуючих може стати ключем до успішного подолання випробувань.

1.3. Стратегії подолання кризових викликів жінками

Сучасне життя людини в суспільстві відзначається поширенням різноманітних деструктивних явищ, які негативно впливають на стресостійкість, викликають відчуття невизначеності та безперспективності, а також підвищують рівень тривожності. Нестабільні економічні, політичні та соціальні умови створюють труднощі, які сприймаються як «життєві кризи», «постійні стреси» або «складні періоди».

У складні часи кризи жінки часто стикаються з унікальними викликами, які вимагають не лише адаптації, але й активних стратегій подолання (копінг-стратегій) [8]. Копінг-поведінка представляє собою усвідомлені дії особистості, спрямовані на подолання кризових ситуацій за допомогою різних когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій. Ця форма поведінки є ключовою для підтримки психосоціальної адаптації в умовах стресу[17].

Багато наукових досліджень підкреслюють, що за недостатнього розвитку конструктивних стратегій подолання кризових викликів в жінок зростає патогенність життєвих подій, що може слугувати «пусковим механізмом» для виникнення психосоматичних і інших захворювань. У цьому контексті особливо важливими стають питання, пов'язані з формуванням ефективних стратегій поведінки особистості для подолання кризових ситуацій, відомих як копінг. Ефективний копінг не лише сприяє продуктивності життєдіяльності індивіда, але й підвищує рівень його психологічного здоров'я[53; 59].

У сучасній психології термін «копінг» використовується для опису типових способів реагування людей у складних життєвих обставинах. Головною метою такої поведінки, а також критерієм її ефективності, є

зменшення стресового впливу кризової ситуації та повернення до нормального рівня функціонування.

Вперше термін «копінг» був введений Л. Мерфі у 1962 році, який трактував його як прагнення індивіда вирішити певну проблему. У 1966 році Р. Лазарус у своїй праці «Психологічний стрес і процес його подолання» звернувся до поняття копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та інших тривожних ситуацій[55].

Копінг (від англійського «соре»: «перебороти», «впоратися», «подолати») розглядається як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії з навколишнім середовищем. Кожен з цих аспектів має своє специфічне значення: когнітивні зусилля фокусуються на аналізі проблеми, складанні плану дій та пошуку альтернатив; емоційні зусилля допомагають контролювати переживання та шукати підтримку; поведінкові зусилля сприяють досягненню бажаних результатів[22].

Основні підходи до дослідження копінг-поведінки поділяються на кілька теоретичних напрямків. Один з них, теорія К. Меннінгера, яка розглядає копінг як механізм особистості для зменшення внутрішнього напруження. Вчений проводив аналіз копінг-механізмів, визначаючи найбільш і найменш патологічні з них. Дослідження інших вчених, таких як А. Фрейд і Д. Вайлант, зосереджуються на его-орієнтованій теорії, яка акцентує увагу на захисних механізмах психіки. Згідно з теорією рис, копінг є сукупністю особистісних характеристик, які впливають на реакцію людини на стресові ситуації. Лазарус зазначає, що копінг формується залежно від обставин та індивіда, який реагує на ці обставини[51].

Концепція Р. Лазаруса має найширше розуміння копінг-стратегій. Він визначає копінг як засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах. Копінг-стратегії розвиваються в умовах психотравмуючих подій. Сучасна психологічна література розглядає копінг

як динамічний процес, в якому стабільні патерни формують специфічні реакції та стиль поведінки.

Р. Лазарус та С. Фолкман виокремлюють декілька копінг-стратегій, серед яких: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Це свідчить про те, що базові копінг-стратегії отримують додаткову деталізацію та доповнюються новими аспектами[68].

Дослідження літератури свідчить про те, що вивчення копінг-стратегій є важливою частиною проблеми, пов'язаної зі стрес-долаючою поведінкою особистості [3; 17; 29; 51].

Вченими зазначено, що терміни «стрес-долаюча поведінка» і «копінг-поведінка» в даному контексті використовуються як синоніми. Важливо підкреслити, що копінг-поведінка стосується саме психологічного подолання кризи як стресового ящика.

Зазначається, що подолання кризи зазвичай спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між індивідом і зовнішнім середовищем або на зменшення емоційного напруження та дистресу. Це проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям.

На основі аналізу літератури можна виділити численні класифікації копінг-стратегій, які базуються на різних критеріях і використовуються для вивчення різних аспектів цієї проблеми. Серед базових копінг-стратегій, які часто згадуються в джерелах, можна виділити: стратегії «вирішення проблем», «пошуку соціальної підтримки» та «уникання». Кожна з цих стратегій має свої специфічні характеристики[25].

Стратегія вирішення проблем є активною поведінковою стратегією, при якій особа намагається використовувати свої ресурси для знаходження ефективних шляхів розв'язання проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки також є активною і передбачає звернення за допомогою до

близьких людей – родини, друзів або колег. У той же час стратегія уникання є поведінковою стратегією, при якій індивід прагне уникнути контакту з навколишнім світом і відмовляється від необхідності вирішувати проблему.

Крім вказаних базових стратегій, дослідники додають інші копінг-стратегії в залежності від обраного підходу до аналізу проблеми.

І. Фрайденберг і Р. Льюїс розробили класифікацію копіngu, яка включає 18 стратегій, згрупованих у три категорії: продуктивний копінг, звернення до інших і непродуктивний копінг. Продуктивний копінг орієнтований на вирішення проблеми, тоді як звернення до інших передбачає отримання підтримки від оточуючих через спілкування або професійну допомогу. Непродуктивний копінг включає стратегії, які не ведуть до вирішення проблеми, такі як безпідставна надія або ігнорування ситуації[67].

Т. Вілле та Є. Хейм класифікували копінг за його ефективністю, виділяючи продуктивні (які сприяють швидкому та успішному подоланню стресу), відносно продуктивні (які допомагають лише в певних випадках) і непродуктивні (які не усувають стрес) [69].

А.М. Коваленко, спираючись на дослідження Т.С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера, доповнює базові копінг-стратегії двома новими: емоційно-орієнтованою стратегією, яка включає негативні емоції, пов'язані з конкретною ситуацією, та зосередженість на цих емоціях; а також стратегією відволікання, що передбачає переключення уваги на інші види діяльності для тимчасового забуття проблеми. Важливо зазначити, що стратегія відволікання отримала менше висвітлення в науковій літературі в порівнянні з емоційно-орієнтованою[24].

Отже, можна стверджувати, що стилі реагування на кризові ситуації та стратегії їх подолання мають вирішальне значення у боротьбі людини зі стресом і формуванні її стійкості до травмуючих факторів.

Слід підкреслити, що ці стратегії можуть бути проаналізовані більш глибоко з точки зору їх впливу на кризові ситуації та досягнення певних цілей. По-перше, копінг-стратегії можна класифікувати на активні та пасивні.

Активні стратегії передбачають цілеспрямоване усунення або пом'якшення впливу стресу, тоді як пасивні стратегії зазвичай включають механізми психологічного захисту, які знижують емоційне напруження без зміни самої стресової ситуації.

Науковці вказують на те, що до активних стратегій належать «вирішення проблем», що охоплює всі дії людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а також «пошук соціальної підтримки», який передбачає звернення за допомогою до оточуючих. Пасивна копінг-поведінка може включати в себе варіанти поведінки, пов'язані з униканням проблеми. Водночас деякі дослідження свідчать про те, що певні форми уникання можуть мати активний характер[31].

Автори вважають, що активний копінг, орієнтований на вирішення життєвої кризи, здатний зменшувати негативний вплив як раптових життєвих подій, так і тривалих стресових факторів. Вони також підкреслюють зв'язок між використанням активних копінг-стратегій і зниженням рівня депресії та дистресу. Натомість копінг, зосереджений на емоціях та уникненні, часто призводить до більш виражених депресивних станів і підвищує ризик виникнення проблем[34].

Способи уникнення можуть включати занурення у хворобу, збільшене вживання алкоголю чи наркотиків, а також крайні форми уникнення – такі як суїцид. Стратегія уникнення є однією з основних поведінкових стратегій, яка може призводити до дезадаптивної поведінки. Використання цієї стратегії часто пов'язане з недостатнім рівнем особистісних ресурсів для активного вирішення життєвих проблем.

Копінг-стратегії вирішення життєвих криз також можна класифікувати за їхньою ефективністю у розв'язанні певних проблем чи досягненні цілей у стресових ситуаціях. Згідно з підходом Дж. Віллі та Е. Хейма, існує три типи копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), які сприяють швидкому та успішному подоланню стресу; відносно продуктивні (відносно

конструктивні), які можуть бути корисними в незначних ситуаціях; та непродуктивні (неконструктивні), які не усувають стресовий стан[62; 65].

Нами було визначено, що копінг-стратегії – це методи та механізми, які люди використовують для адаптації до стресових ситуацій. Результати наукових досліджень свідчать про те, що для жінок, які стикаються з кризовими викликами, такими як війна, економічні труднощі або особисті втрати, характерні певні типові стратегії.

Результати аналізу наукових досліджень свідчать про те, що для жінок серед найбільш типових копінг-стратегій подолання життєвих криз є[40; 45; 51]:

1. Соціальна підтримка: жінки часто звертаються до друзів і родини за емоційною підтримкою.
2. Емоційне вираження: жінки можуть відкрито висловлювати свої почуття, що допомагає зменшити напругу.
3. Проблемно-орієнтоване вирішення: жінки можуть шукати рішення проблеми, плануючи дії для її подолання.
4. Адаптивні стратегії: позитивне мислення та прийняття ситуації.
5. Відволікання: жінки можуть займатися хобі або фізичною активністю, щоб відволіктися від стресу.

Дослідження, проведені С. Тейлором, Л. Кляйном, Б. Льюїсом було спрямовано на те, як жінки реагують на стрес, пропонуючи модель «дбай і дружи». Дослідження передбачало, що жінки схильні шукати соціальну підтримку та піклуватися про інших у стресових ситуаціях. Вченими було виявлено, що жінки частіше, ніж чоловіки, залучають соціальні мережі для подолання стресу під час кризи [74].

С. Фолкман та Дж. Московіц розглядали різні копінг-стратегії подолання криз жінками та оцінювали їх ефективність. Автори підкреслюють важливість емоційного та проблемного копіngu та зауважують на те, що емоційний копінг є важливим для жінок у кризових ситуаціях, оскільки він допомагає зменшити негативні емоції[68].

К. Карвер, М. Шаєр та ін. розробили інструмент для оцінки копінг-стратегій під час кризових викликів та вивчали їх у різних групах населення, включаючи жінок. Вченими було доведене, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як вираження почуттів[62].

М. Матуд було проаналізовано гендерні відмінності в стресових ситуаціях і копінг-стратегіях серед чоловіків і жінок та зроблено висновок, що жінки частіше використовують соціальну підтримку та емоційне вираження як основні стратегії подолання кризи[73].

Дослідження А. Алдао та ін. вивчало різні стратегії регуляції емоцій у контексті психопатології та їх використання жінками. В результаті аналізу вченими було доведене те, що жінки демонструють більшу схильність до використання адаптивних стратегій регуляції емоцій у порівнянні з чоловіками[58]. Автори вивчали копінг-стратегії жінок, які пережили природні катастрофи. Вони виявили, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як пошук соціальної підтримки та вираження емоцій. Дослідники також зазначили, що жінки мають тенденцію до активної участі в спільнотах, що допомагає їм справлятися зі стресом.

В наукових розвідках А. Сміта і Т. Брауна увага зосереджена на жінках, які пережили соціальні кризи, такі як економічні труднощі та політичні конфлікти. Автори виявили, що жінки схильні до використання проблемно-орієнтованих стратегій, таких як планування та пошук інформації. Також було зафіксовано, що жінки активно шукають нові можливості для роботи та навчання [40].

Дослідження впливу війни на копінг-стратегії жінок: в українському контексті Л. Фостер виявило, що багато жінок використовують соціальну підтримку, а також активно залучаються до волонтерства як способу подолання стресу. Дослідження показало, що волонтерська діяльність не лише допомагає іншим, але й сприяє емоційному відновленню самих жінок [51].

Вчені вивчають вплив соціальної підтримки на копінг-стратегії жінок в умовах кризи. Результати досліджень свідчать про те, що жінки, які мають сильну соціальну мережу, частіше використовують адаптивні стратегії, такі як позитивне мислення та активна участь у групах підтримки. Дослідження підтверджують важливість соціальних зв'язків для психологічного благополуччя жінок.

Аналіз показує, що жінки використовують різноманітні копінг-стратегії під час кризових викликів. Основними стратегіями є:

1. Соціальна підтримка: жінки активно шукають допомогу у родичів, друзів та спільнот.
2. Емоційно-орієнтовані стратегії: включають вираження емоцій та пошук способів їх зниження.
3. Проблемно-орієнтовані стратегії: жінки займаються плануванням та пошуком інформації для вирішення проблем.
4. Волонтерство: багато жінок залучаються до волонтерської діяльності як способу подолання стресу.
5. Креативність: використання творчих хобі та нових навичок для покращення психоемоційного стану.

Ці стратегії демонструють гнучкість і ресурсність жінок у важкі часи, а також їхню здатність знаходити нові можливості для розвитку і підтримки.

Вибір жінками поведінкових стратегій у копінгу залежить від різних чинників, таких як «Я-концепція». Людина схильна обирати ті стратегії, які найбільше відповідають її самосприйняттю, соціальному статусу, матеріальному рівню, духовним і вольовим якостям, а також фізичним можливостям. Важливим є також локус контролю: деякі копінг-стратегії є інтернальними і пов'язані з активним вирішенням проблеми, тоді як інші є екстернальними та включають уникнення ситуації[39].

Однією з найефективніших стратегій подолання криз є створення та підтримка соціальних мереж. Жінки часто використовують свої зв'язки з родичами, друзями та колегами для отримання емоційної підтримки та

практичних ресурсів. У кризових ситуаціях, таких як війни або економічні труднощі, жінки можуть об'єднуватися в групи підтримки, що дозволяє їм ділитися досвідом, інформацією та ресурсами. Ці мережі не лише забезпечують безпеку і підтримку, але й стають платформою для обміну ідеями щодо подолання труднощів. Наприклад, під час війни в Україні, багато жінок створили онлайн-групи для обміну порадами щодо роботи з дому, догляду за дітьми та психологічної підтримки. Цей колективний підхід допоміг багатьом знайти рішення для проблем, з якими вони стикалися, і зменшити відчуття ізоляції.

Різноманітні методи, такі як медитація, йога або заняття спортом, допомагають жінкам підтримувати психічне здоров'я під час криз. Наприклад, у багатьох країнах жінки організовують групові заняття спортом або медитацією, що не лише зміцнює їхнє фізичне здоров'я, але й створює відчуття спільності та підтримки. Крім того, стратегія поведінки може залежати від емпатії – здатності враховувати вплив своїх рішень на інших людей. Умови, в яких опинився індивід під час стресової ситуації, також впливають на вибір відповідних стратегій поведінки.

Таким чином, формування жінками стратегії подолання кризових викликів є складним і багатогранним процесом, що включає взаємодію особистісних рис та зовнішніх обставин.

Висновки до розділу 1

Кризові ситуації визначаються як стресові події, які порушують звичний спосіб життя і вимагають адаптації. Існують різні типи криз, включаючи особистісні (смерть близьких, розлучення), соціальні (економічні труднощі, зміни в суспільстві) та екологічні (природні катастрофи). Кожен тип кризи має свої специфічні особливості та виклики, що впливають на психоемоційний стан жінок.

Жінки є вразливими до негативних психоемоційних наслідків кризових ситуацій через соціальні, культурні та психологічні фактори. Кризові виклики можуть призводити до підвищення рівня тривожності, депресії та стресу, що негативно впливає на загальний стан здоров'я. Соціальна підтримка та емоційна підтримка відіграють важливу роль у зменшенні негативного впливу криз на психоемоційний стан.

Вибір жінками поведінкових стратегій у копіngu залежить від різних чинників, таких як «Я-концепція». Людина схильна обирати ті стратегії, які найбільше відповідають її самосприйняттю, соціальному статусу, матеріальному рівню, духовним і вольовим якостям, а також фізичним можливостям. Важливим є також локус контролю: деякі копіng-стратегії є інтернальними і пов'язані з активним вирішенням проблеми, тоді як інші є екстернальними та включають уникнення ситуації. Важливість розвитку адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій підкреслює необхідність підтримки жінок у навчанні ефективним методам управління стресом. Жінки часто використовують адаптивні стратегії подолання (копіng-стратегії), такі як звернення за соціальною підтримкою, емоційне вираження та проблемно-орієнтоване вирішення. Емоційне вираження допомагає жінкам зменшити негативні емоції та краще справлятися зі стресом.

Розуміння природи кризових ситуацій та їх впливу на психоемоційний стан жінок є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та інтервенцій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

2.1 Організація та опис методики дослідження

Актуальність психологічного емпіричного дослідження особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів зумовлена зростаючою кількістю жінок, які стикаються з новими викликами у своєму житті. Війна в Україні створила специфічні умови, що впливають на психологічний стан жінок, їхні соціальні ролі та способи адаптації. Дослідження цих аспектів є важливим для розробки програм підтримки, які можуть допомогти жінкам у подоланні стресу та адаптації до нових обставин.

Проблема полягає в недостатньому розумінні специфіки поведінки жінок у кризових ситуаціях. В умовах війни жінки часто стають основними опікунами сімей, що може призвести до додаткового стресу та емоційного навантаження. Вивчення їхніх стратегій подолання кризових викликів дозволить не лише зрозуміти їхню поведінку, але й знайти ефективні способи підтримки та допомоги.

Етапи реалізації дослідження:

Етап 1: Визначення мети та завдань дослідження

Визначити основну мету дослідження: вивчити особливості поведінки жінок під час подолання кризових викликів.

Сформулювати конкретні завдання:

- аналіз існуючих наукових підходів до вивчення поведінки жінок у кризових ситуаціях;
- виявлення специфічних механізмів адаптації жінок;
- дослідження впливу соціальних факторів на поведінку жінок у кризі.

Етап 2: Розробка методології дослідження

Визначити об'єкт і предмет дослідження.

Обрати методи: психологічне тестування, інтерв'ю, аналіз випадків.

Розробити інструменти для збору даних (обрати та скласти блок тестових методик для проведення дослідження).

Етап 3: Збір даних

Організувати проведення психологічного тестування та інтерв'ю з жінками, які пережили кризові виклики під час війни.

Зібрати дані, забезпечуючи конфіденційність та етичність процесу.

Етап 4: Аналіз даних

Використати статистичні та якісні методи аналізу для інтерпретації отриманих результатів.

Визначити основні патерни поведінки жінок у кризових ситуаціях.

Етап 5: Формулювання висновків та рекомендацій

На основі аналізу даних сформулювати висновки про поведінку жінок у кризових умовах.

Розробити рекомендації для соціальних служб, неурядових організацій та державних установ.

Етап 6: Оформлення результатів

Написати звіт про результати дослідження. Презентувати результати на конференціях або семінарах.

Наукові підходи до вивчення поведінки жінок у кризових ситуаціях можна розділити на кілька основних напрямків. Перший підхід зосереджений на гендерній теорії, яка підкреслює, що соціальні ролі та очікування, пов'язані з гендером, впливають на реакції жінок на кризові ситуації. Дослідження показують, що жінки часто беруть на себе відповідальність за емоційне благополуччя сім'ї, що може призводити до високого рівня стресу.

Другий підхід акцентує увагу на психологічних аспектах адаптації. В роботах А. Бандура, підкреслюється важливість самоефективності у подоланні стресу. Жінки, які вважають, що можуть впливати на свою

ситуацію, зазвичай демонструють кращі результати в адаптації до криз. Дослідження також вказують на роль соціальної підтримки, яка може суттєво полегшити процес подолання кризових викликів.

Третій підхід фокусується на культурних та соціальних контекстах, що формують поведінку жінок. Дослідження вказують, що соціальні цінності, норми та стереотипи можуть впливати на те, як жінки реагують на кризу. У деяких культурах жінки можуть бути більш схильні до пошуку підтримки, тоді як в інших – до прояву автономії.

Специфічні механізми адаптації жінок у кризових ситуаціях включають емоційне регулювання, активне звернення за соціальною підтримкою та розвиток нових навичок. Жінки, як правило, демонструють більш високу чутливість до емоційних станів, що дозволяє їм ефективніше регулювати свої переживання. Це може виявлятися у використанні стратегій когнітивного переформулювання, що допомагає змінити негативні думки на більш конструктивні. Також жінки часто активно шукають підтримку в родині, друзях або спільнотах, що може забезпечити емоційний ресурс для подолання труднощів. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків у процесі адаптації. Вчені відзначають, що жінки можуть створювати групи підтримки, які допомагають їм ділитися досвідом та ресурсами в умовах кризи.

Окрім того, жінки можуть адаптуватися шляхом розвитку нових навичок, які допомагають їм справлятися з новими викликами. Це може включати навчання новим професіям, участь у волонтерських програмах або активну участь у соціальних ініціативах.

Соціальні фактори, такі як соціальна підтримка, стереотипи, культурні норми та економічна ситуація, мають істотний вплив на поведінку жінок у кризових ситуаціях. Соціальна підтримка, яка може приймати форму емоційної, інформаційної чи матеріальної допомоги, значно підвищує шанси жінок на успішну адаптацію. Наявність близьких людей або соціальних груп, готових підтримати, грає вирішальну роль у подоланні стресу.

Культурні норми та стереотипи також впливають на те, як жінки сприймають та реагують на кризу. У суспільствах, де традиційно вважається, що жінки повинні бути опікунами, вони можуть відчувати додатковий тягар відповідальності під час криз. Це може призвести до емоційного виснаження, якщо підтримка з боку соціального оточення є недостатньою.

Економічна ситуація, в якій перебувають жінки, також надає значний вплив. Жінки, які зазнають фінансових труднощів, можуть бути більш вразливими до стресу, що знижує їхню здатність до адаптації. В умовах війни, коли ресурси обмежені, жінки можуть стикатися з додатковими викликами, що ускладнює їхню поведінку у кризі.

Таким чином, вивчення поведінки жінок у кризових ситуаціях вимагає комплексного підходу, який враховує різноманітні соціальні, психологічні та культурні фактори. Це знання може допомогти в розробці ефективних програм підтримки та адаптації для жінок у складні часи.

Операціоналізація базових понять.

Криза – це стан, що характеризується раптовими або тривалими обставинами, які загрожують стабільності особи або соціальної системи, викликаючи необхідність термінового реагування.

Кризовий виклик – це конкретна подія або ситуація, що виникає під час кризи і вимагає активних дій для її подолання, часто супроводжуючись високим рівнем стресу.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на негативні або загрозливі обставини, що може проявлятися у вигляді емоційного напруження, тривоги або фізичних симптомів.

Стратегії подолання – це копінги поведінки, які використовують індивіди для управління стресом та адаптації до кризових ситуацій. Вони можуть бути активними (зміна ситуації, пошук підтримки) або пасивними (ігнорування, уникання проблеми).

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс наукових методів, адекватних об'єкту, предмету та завданням дослідження.

Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, зіставлення, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблемних питань, уточнення основних понять та виявлення особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів;

- емпіричні: інтерв'ю та психологічне тестування за стандартизованими методиками;

- методи математичної статистики: описова статистика – для обробки експериментальних даних, табличний та графічний методи.

Опис методів дослідження.

Дослідження в психології використовують різноманітні методи для збору, аналізу та інтерпретації даних. Серед них особливе місце займають психологічне тестування, інтерв'ю та спостереження й аналіз взаємодії, статистичний аналіз, табличний та графічний аналіз. Розглянемо ці методи детальніше.

Для емпіричного дослідження особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів був обраний комплексний методологічний підхід, що включає психологічну діагностику, інтерв'ю та аналіз взаємодії. Основний акцент був зроблений на психологічне тестування, адже даний метод дозволяє зібрати кілька кроків щодо стратегій поведінки великої кількості респондентів, а також визначити загальні тенденції та закономірності в поведінці жінок під час кризи.

Психологічне тестування – це стандартизований метод оцінки психологічних характеристик особи.

В рамках дослідження було обрано стандартизовані тести:

1. Бостонський тест на стресостійкість (L. Miller, A. D. Smith).

2. Test coping WCQ (R. Lazarus, S. Folkman). Опитувальник призначений для визначення копінг-механізмів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

3. Test BASICPh. Модель стресодолання (Мулі Лахад).

4. Тест тривожності Спілбергера (STAI).

Психологічне тестування доповнювалося напівструктурованим інтерв'ю, що давало можливість глибше досліджувати індивідуальні переживання жінок та сформовані ними стратегії подолання, які не завжди можна було відобразити у формальних відповідях на опитування. Інтерв'ю дозволяли отримати якісні дані про емоційні та когнітивні реакції жінок на кризу, а також виявити нетипові або унікальні стратегії подолання, які не можуть бути представлені у стандартизованих опитуваннях.

Аналіз взаємодії включав спостереження за тим, як жінки взаємодіяли з оточуючими під час кризових ситуацій. Це дозволило дослідити не лише їхні індивідуальні стратегії подолання, але й те як жінки використовували соціальні зв'язки та підтримку для подолання кризових ситуацій. Аналіз взаємодії був спрямований на вивчення, яким соціальні мережі впливають на поведінкові стратегії та емоційне благополуччя жінок у кризових умовах. Це дослідження охоплювало такі аспекти:

Як жінки взаємодіяли з близькими, друзями, колегами чи громадськими організаціями під час кризи.

Яка роль відводилася підтримці з боку родини, соціальних груп, колективів чи громадських структур.

Як відбулося обговорення проблем і пошук рішень у взаємодії з іншими людьми.

Які форми підтримки (емоційна, матеріальна, інформаційна) мали найбільший вплив на подолання кризових викликів.

Цей метод допомагає зрозуміти, наскільки ефективно жінки отримують свої соціальні мережі в умовах кризових ситуацій, і які взаємодії сприяють більш успішній адаптації до кризи.

Статистичний аналіз – це набір методів, які використовуються для обробки та інтерпретації кількісних даних. Він включає описову статистику та інші методи.

Описова статистика використовується для узагальнення і опису основних характеристик даних та включає в себе показники центральної тенденції (середнє, медіана, мода) та показники розсіювання (дисперсія, стандартне відхилення, діапазон).

Інфраструктурна статистика використовується для перевірки гіпотез і встановлення зв'язків між змінними та дозволяє виявити закономірності, зробити об'єктивні висновки на основі даних. Включає кореляційний аналіз, регресійний аналіз, дисперсійний аналіз (ANOVA) тощо.

Табличний аналіз – це метод представлення даних у вигляді таблиць, що дозволяє легко порівнювати різні змінні та спостереження.

Перевагами методу є: зручність у візуалізації та порівнянні даних, легкість в інтерпретації результатів.

Графічний аналіз – це метод візуалізації даних за допомогою графіків, діаграм і інших візуальних елементів. Перевагами методу є: легкість у сприйнятті інформації, можливість швидкого виявлення трендів і аномалій.

Використання вище розглянутих методів у психологічному дослідженні дозволяє отримувати об'єктивні результати, які можуть бути використані для подальшого аналізу і прийняття рішень. Кожен з методів має свої переваги та недоліки, тому важливо вибирати їх залежно від цілей дослідження та специфіки об'єкта.

Експериментальна база та вибірка:

Дослідження проводилось протягом вересня-жовтня 2024 року на базі громадської організації «Рада жінок-фермерок» м. Запоріжжя.

Код ЄДРПОУ 37030046

Для проведення дослідження було обрано 30 жінок, які є членами Громадської організації «Рада жінок-фермерок».

Вік учасниць варіюється від 25 до 40 років, що охоплює важливий етап у житті жінок, коли вони можуть активно брати участь у господарській діяльності та соціальному житті (середній вік респондентів складає $36 \pm 3,12$ років).

Охарактеризуємо вибірку детальніше:

1. Гендерна специфіка: вибірка складається виключно з жінок, що дозволяє зосередитися на гендерних аспектах поведінки під час кризових ситуацій. Це важливо, оскільки жінки можуть мати специфічні реакції та стратегії адаптації, які відрізняються від чоловічих.

2. Вік учасниць: вік 25-40 років означає, що учасниці мають достатній життєвий досвід і можуть поділитися своїми переживаннями та стратегіями в умовах кризи. Це вікова категорія, яка, як правило, включає жінок, які мають або планують мати сім'ю, що може суттєво впливати на їх поведінку у кризових ситуаціях.

3. Соціально-економічний контекст: учасниці вибірки є представницями фермерського сектору, що надає унікальний контекст для дослідження. Жінки-фермерки можуть зіштовхуватися з специфічними викликами, пов'язаними з економічною нестабільністю, доступом до ресурсів та підтримкою з боку спільноти. Це дозволяє вивчити адаптаційні механізми, що виникають у відповідь на ці виклики.

4. Репрезентативність: вибірка з 30 жінок є достатньою для отримання якісних даних про їх поведінку у кризових умовах. Однак, слід зазначити, що репрезентативність вибірки буде обмеженою через невелику кількість учасниць та специфічний контекст (жінки-фермерки). Ця вибірка не може бути прямо узагальнена на всю популяцію жінок у кризових ситуаціях, але вона надає важливу інформацію про досвід та стратегії адаптації цієї конкретної групи жінок.

Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки програм підтримки, які враховують специфіку жінок у фермерстві.

2.2. Результати дослідження

На початку емпіричного дослідження нами було проведено психологічну діагностику стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість», результати наведені в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» (n=30) (статистичний аналіз) (констатувальний етап)

Показник	Результати розрахунку
Mean	43,4
Standard Error	2,247655
Median	45
Mode	52
Standard Deviation	12,31091
Variance	151,5586
Minimum	15
Maximum	60
Рівень надійності (95,0%)	4,596971

Як видно в табл.2.1, в результаті проведеного статистичного аналізу результатів діагностики стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» було отримано наступні дані:

Середнє (Mean) по групі складає: $43,4 \pm 12,31$ – це вказує на те, що стресові ситуації негативно впливають на більшості жінок у вибірці.

Стандартна помилка (Standard Error) на рівні 2,25 вказує на те, наскільки середнє значення вибірки може відрізнятися від справжнього середнього в генеральній сукупності. Чим менше значення, тим точніше оцінка середнього.

Медіана (Median) є середнім значенням, яке розділяє дані на дві рівні частини. Значення 45 показує, що половина жінок має стресостійкість вище цього рівня, а інша половина – нижче.

Мода (Mode): найбільш часто зустрічаюче значення в даних. Значення 52 свідчить про те, що значна кількість жінок у вибірці дуже вразливі до стресу.

Стандартне відхилення (Standard Deviation) демонструє, наскільки варіюються результати від середнього значення. Високе стандартне відхилення (12,31) свідчить про значну різницю в рівні стресостійкості серед жінок у вибірці.

Дисперсія вибірки (Variance): 151,56. Дисперсія є квадратом стандартного відхилення і також вказує на ступінь варіації даних. Висока дисперсія підтверджує значну розбіжність у результатах.

Мінімум (Minimum): 15 свідчить про наявність у вибірці жінок з високим рівнем стресостійкості.

Максимум (Maximum): 60 показує, що деякі жінки мають низький рівень стресостійкості.

Рівень надійності (Confidence Interval, 95%): 4,60. Це інтервал, в якому з ймовірністю 95% знаходиться справжнє середнє значення генеральної сукупності. Отже, справжнє середнє значення стресостійкості жінок, ймовірно, коливається між 38,8 і 48,0 – середній рівень стресостійкості.

Отже, середній у вибірці рівень стресостійкості жінок є помірним (43,4), з великою варіацією (стандартне відхилення 12,31), що свідчить про різноманітність у стресостійкості серед жінок. Наявність медіани (45) та моди (52), які перевищують середнє значення, може свідчити про асиметричний розподіл даних, зосереджених на більш високих значеннях.

Результати тестування дозволили розподілити респондентів за рівнем стресостійкості (табл.2.2, рис.2.1).

Таблиця 2.2

Рівень стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» (n=30) (констатувальний етап)

Рівень стресостійкості	Кількість, осіб	Питома вага, %
низький	11	36,67%
середній	16	53,33%
високий	3	10,00%

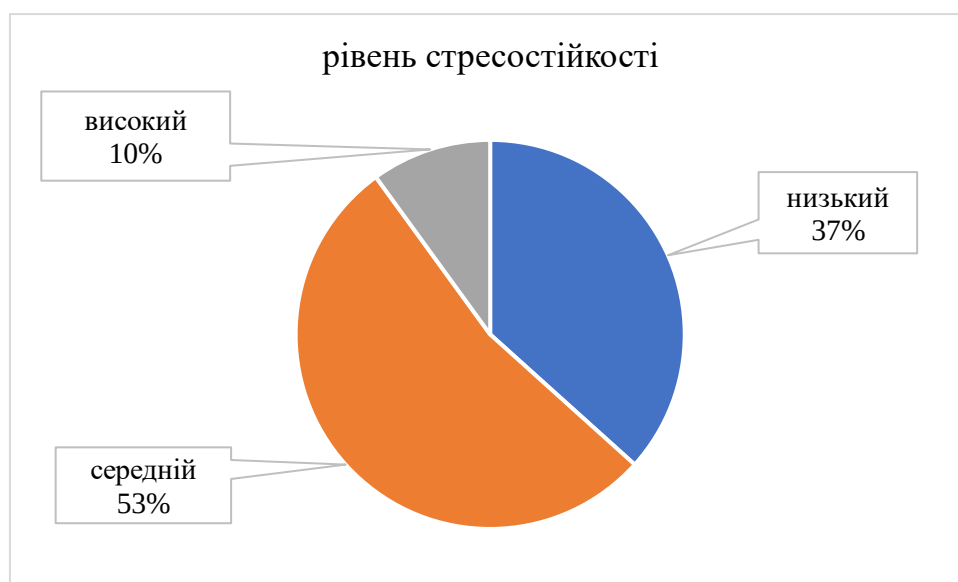


Рис.2.1. Розподіл показників стресостійкості жінок за рівнем
(констатувальний етап)

На основі представлених на рисунку 2.1 результатів діагностики стресостійкості жінок можна зробити такі висновки: 36,67% жінок (11 осіб) мають низький рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних може бути схильною до негативних емоційних реакцій на стресові ситуації, що може впливати на їхнє психічне здоров'я та загальне благополуччя.

53,33% жінок (16 осіб) демонструють середній рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що більшість жінок здатні справлятися зі стресом на прийнятному рівні, проте можуть потребувати додаткових стратегій або підтримки для покращення своєї стресостійкості.

Лише 10% жінок у вибірці (3 особи) мають високий рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що лише невелика частина досліджуваних має високі ресурси для подолання стресу, що може бути пов'язано з особистісними якостями або наявністю ефективних coping-стратегій.

Загалом, отримані результати вказують на те, що більшість жінок мають середній або низький рівень стресостійкості, що може свідчити про

потребу в програмах підтримки та навчання навичкам управління стресом. Важливо звернути увагу на жінок з низьким рівнем стресостійкості, оскільки вони можуть бути більш вразливими до психоемоційних розладів.

Наступним етапом діагностики стало вивчення способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Результати діагностики способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ (n=30) (статистичний аналіз) (констатувальний етап)

Шкала	№	Mean (Т-Балл)	Standard Deviation	Variance
Конфронтація	30	67,8201	2,2814	1,9601
Дистанціювання	30	55,1712	1,9677	2,1528
Самоконтроль	30	46,7311	4,1683	3,3455
Пошук соц. підтримки	30	64,8524	1,3744	1,0615
Прийняття відповідальності	30	52,8355	4,0961	3,4728
Втеча-уникнення	30	40,5472	3,3816	3,0511
Планування рішення	30	32,3224	2,7511	2,1647
Позитивна переоцінка	30	36,1633	2,0307	1,9864

Результати діагностики способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ (Ways of Coping Questionnaire) наведені в табл.2.3 дозволяють оцінити різні стратегії, які використовують жінки для подолання стресових ситуацій. Розглянемо результати по кожній шкалі:

1. Конфронтація: Mean: 67,82. Standard Deviation: 2,28 – виражене використання стратегії. Жінки демонструють високий рівень конфронтації, що свідчить про готовність активно вирішувати проблеми та не уникати їх. Невелика дисперсія вказує на однорідність у використанні цього способу.

2. Дистанціювання: Mean: 55,17. Standard Deviation: 1,97. Середній рівень дистанціювання свідчить про те, що жінки іноді відсторонюються від проблем, але не роблять цього систематично. Це може бути корисним для зниження емоційного навантаження.

3. Самоконтроль: Mean: 46,73. Standard Deviation: 4,17. Низький рівень самоконтролю може вказувати на труднощі в управлінні своїми емоціями та поведінкою під час стресу.

4. Пошук соціальної підтримки: Mean: 64,85. Standard Deviation: 1,37— виражене використання стратегії. Високий рівень пошуку соціальної підтримки свідчить про те, що жінки активно звертаються за допомогою до оточуючих, що є позитивною стратегією у подоланні стресу.

5. Прийняття відповідальності: Mean: 52,84. Standard Deviation: 4,10. Середній рівень використання у вибірці стратегії прийняття відповідальності вказує на те, що жінки визнають свою роль у виникненні проблем, але не завжди готові діяти відповідно.

6. Втеча-уникнення: Mean: 40,55. Standard Deviation: 3,38. Помірний рівень використання стратегії втечі-уникнення свідчить про те, що жінки не схильні уникати проблем, що є позитивним показником.

7. Планування рішення: Mean: 32,32. Standard Deviation: 2,75. Дуже низький рівень планування рішення може свідчити про недостатню активність у розробці стратегій для вирішення проблем.

8. Позитивна переоцінка: Mean: 36,16. Standard Deviation: 2,03. Низький рівень позитивної переоцінки може свідчити про те, що жінки не завжди здатні знаходити позитивні аспекти у стресових ситуаціях.

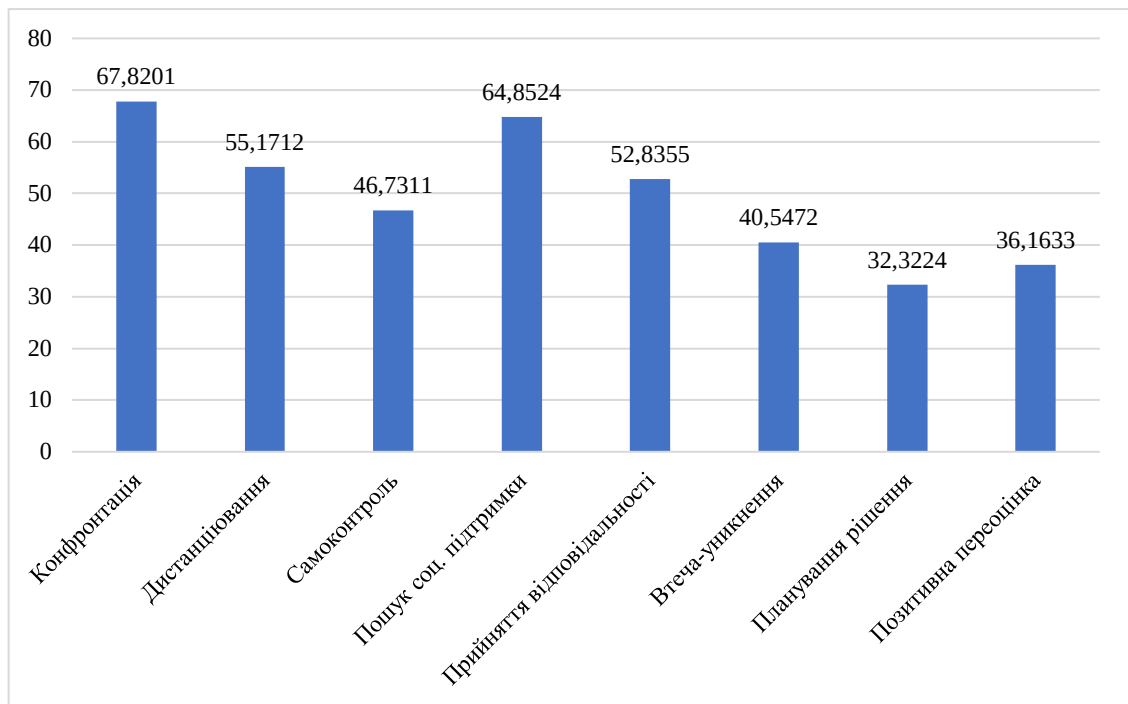


Рис. 2.2. Ступінь вираження способів подолальної поведінки в групі жінок за методикою WCQ (n=30) (констатувальний етап)

Як видно на рисунку 2.2, жінки мають високі показники розвитку стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки, що свідчить про активний підхід до вирішення проблем і готовність звертатися за допомогою до оточуючих.

Низькі результати за шкалами самоконтролю, планування рішення та позитивної переоцінки вказують на потенційні області для розвитку даних стратегій подолання.

Загальною тенденцією в групі є те, що жінки схильні до активних стратегій подолання стресу (конфронтація і пошук підтримки), але можуть мати труднощі з плануванням рішень і позитивною переоцінкою ситуацій.

Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок їх позитивного переосмислення, розгляд як стимулу для особистісного зростання.

Отримані результати діагностики свідчать про необхідність залучення додаткових ресурсів і навчання для розвитку більш ефективних стратегій подолання стресу.

В результаті вивчення моделей стресодолання в групі жінок були отримані наступні результати (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою: «BASIC Ph. Модель стресодолання» (констатувальний етап)

Стратегія	Кількість, осіб	Питома вага, %
В: віра, переконання, цінності	5	16,67%
А: емоції, почуття	6	20,00%
С: соціальні зв'язки, соціальна підтримка	8	26,67%
І: уява, мрії, спогади	1	3,33%
С: когнітивні стратегії	3	10,00%
Ph: тілесні ресурси, фізична активність	7	23,33%

Таким чином, як видно з результатів наведених в таблиці 2.4, у 8 жінок (26,67%) в вибірці, головним способом подолання стресу є спосіб подолання через соціальну підтримку. 7 жінок (23%) обирають фізичну активність – як спосіб подолання стресу ; 20% жінок у вибірці (6 осіб) як головної ресурс подолання стресу використовують емоції та почуття (рис.2.3).

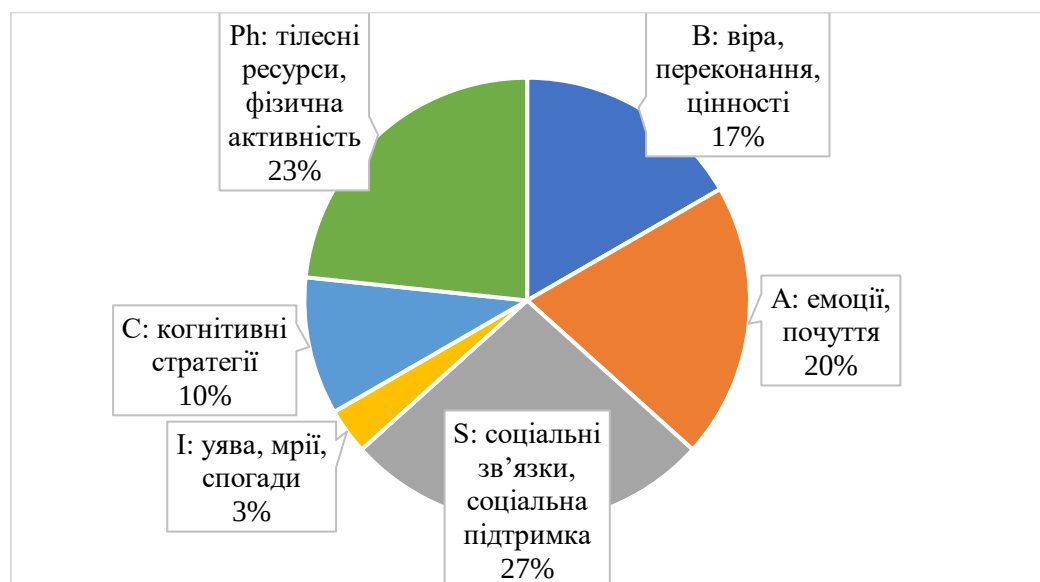


Рис. 2.3. Структура обрання жінками моделей стресодолання (констатувальний етап)

На рисунку 2.3 наглядно видно, що лише 10% жінок у вибірці (3 особи) обирають когнітивні стратегії для покращення стресу. Невелика кількість жінок у вибірці (6 осіб; 2%), що обирають когнітивну стратегію подолання стресу як головну свідчить про те, що через високий стрес в умовах війни жінки не мають достатньо внутрішніх ресурсів для аналізу ситуації та розробки плану дій. Емоційне виснаження значно ускладнює використання когнітивних стратегій, а стрес і тривога можуть заважати ясному мисленню та аналізу ситуації.

Війна створює непередбачувані обставини, що робить важким планування і застосування когнітивних стратегій. У ситуаціях кризи жінки можуть бути більш зосереджені на фізичних потребах (безпека, їжа, укриття), що залишає менше простору для когнітивних стратегій.

Слід зазначити, що стратегії, які вимагають активного мислення і планування, можуть бути важкими для реалізації під час сильної психологічної напруги.

Крім того, 5 жінок (17%) використовують віру, переконання та цінності для вирішення проблем, пов'язаних зі стресом. Ці стратегії можуть включати релігійні практики, моральні принципи або особисті цінності, які допомагають жінкам знаходити підтримку та сенс у складних ситуаціях.

Результати діагностики показали, що лише одна жінка (3%) використовує уяву, мрії та спогади як основний ресурс подолання стресу. Це може свідчити про бажання втекти від реальності або знайти втіху в спогадах по минулому.

Таким чином, результати показують, що під час війни жінки обирають різні способи подолання стресу, які можуть бути більш адаптивними до їхніх реальних потреб і умов життя.

Таблиця 2.5

Результати статистичного аналізу даних за методикою: «BASIC Ph. Модель стресодолання» (констатувальний етап)

Описова статистика					
Показник	N	Мін	Max	Mean	Standard Deviation
В: віра, переконання, цінності	30	8.00	30.00	21.5667	5.39913
А: емоції, почуття	30	14.00	28.00	22.3667	3.70911
S: соціальні зв'язки, соціальна підтримка	30	10.00	36.00	23.6333	6.88568
I: уява, мрії, спогади	30	6.00	32.00	17.2000	7.55851
С: когнітивні стратегії	30	10.00	36.00	19.2667	7.94782
Ph: тілесні ресурси, фізична активність	30	12.00	36.00	21.9000	6.14957

Як видно з табл. 2.5, результати дослідження, проведеного за методикою «BASIC Ph. Модель стресодолання», виявило різні моделі стресодолання серед жінок. Результати показують, що найбільш вираженими є такі моделі: соціальні зв'язки, соціальна підтримка ($23,63 \pm 6,88$); емоції, почуття ($22,36 \pm 3,7$); віра, переконання, цінності ($21,569 \pm 5,39$); тілесні ресурси, фізична активність ($21,9 \pm 6,14$). Найменш вираженими в групі є: когнітивні стратегії ($19,26 \pm 7,94$) та уява, мрії спогади ($17,2 \pm 7,5$).

Результати тестування демонструють те, що жінки активно використовують соціальні зв'язки та підтримку оточуючих для подолання стресових ситуацій, що свідчить про важливість соціальних відносин у їхньому житті; виявляють схильність до вираження своїх емоцій і почуттів, що може допомагати їм справлятися зі стресом через емоційне розвантаження. Також жінки покладаються на свої переконання чи цінності як на джерело підтримки в стресових ситуаціях.

Високі показники за шкалою тілесних ресурсів і фізичної активності свідчать про те, що жінки активно використовують ці методи для подолання стресу. Фізична активність допомагає знижувати рівень кортизолу – гормону стресу, що веде до покращення загального самопочуття та підвищення

стійкості до стресових ситуацій. Регулярна фізична активність може також покращувати якість сну, що є важливим фактором у подоланні стресу. Краще відновлення організму сприяє більш ефективному управлінню емоціями.

Недостатнє використання жінками когнітивних стратегій свідчить про те, що незважаючи на те, що жінки намагаються аналізувати ситуації та знаходити раціональні рішення, в умовах невизначеності ситуації в умовах війни це зробити важко.

Низький рівень використання стратегії «уява, мрії, спогади» може вказувати на те, що жінки менш схильні до втечі в фантазії або мрії як способу подолання стресу. Графічно результати дослідження наведені на рисунку 2.3.

Кожна людина має свій спосіб реагування на стресові ситуації, використовуючи один із шести способів подолання. Зазвичай жінки обирають один або два з них, до яких звикли найбільше. Важливо усвідомлювати, що немає абсолютно правильного чи неправильного підходу – кожна стратегія має свої переваги та недоліки.

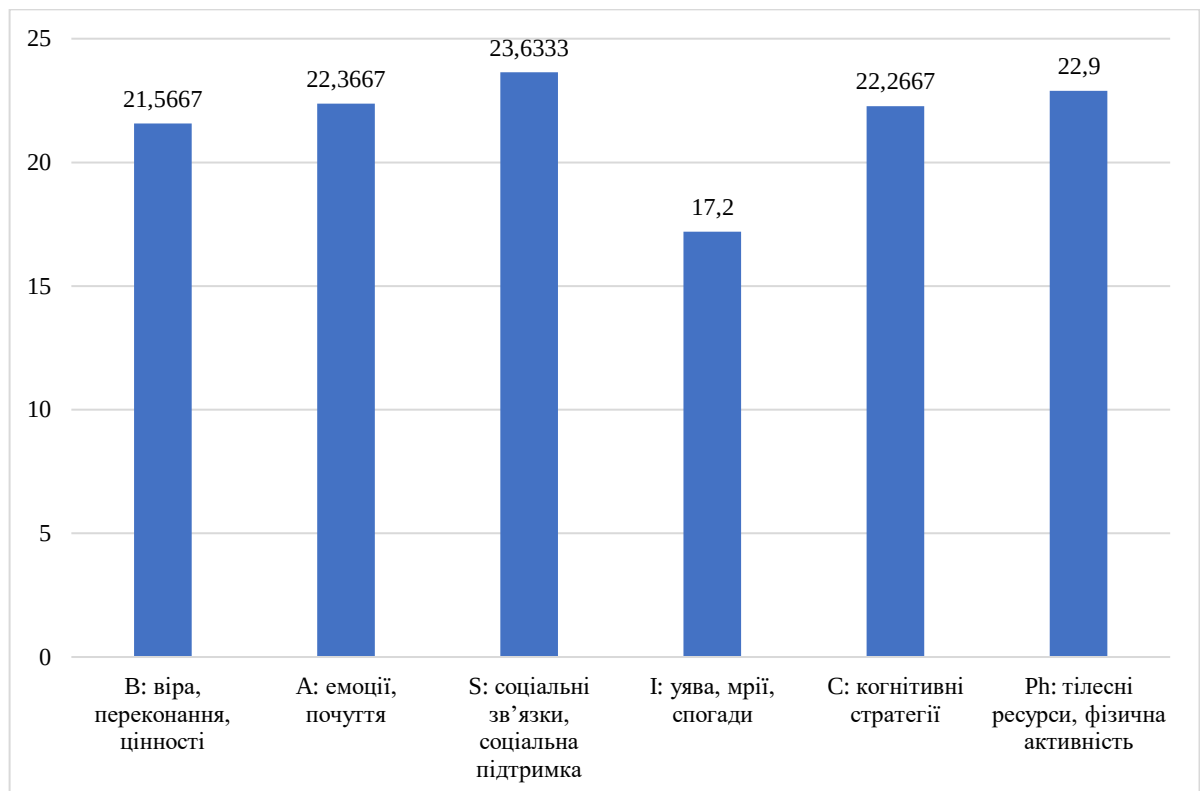


Рис.2.4. Вираження стратегій стресодолання в групі жінок
(констатувальний етап)

Як видно з рис.2.4, високий рівень використання соціальних зв'язків та підтримки свідчить про важливість соціальної мережі для жінок у процесі подолання стресу. Це підкреслює необхідність розвитку та підтримки соціальних відносин. Емоційна виразність та почуття також відіграють важливу роль у стресодоланні.

Коли жінка відчуває себе виснаженою або втрачає опір під ногами, важливо зосередитися на тих ресурсах, які вже є в її розпорядженні, і знайти способи їх ефективного використання. Якщо ж виникає відчуття безвиході, варто звернути увагу на ті аспекти, які ще не були реалізовані або залишаються слабкими. Важливість когнітивних стратегій у жінок в вибірці вказує на те, що навчання раціональному мисленню може бути корисним для покращення способів подолання стресу.

Наприклад, жінки, які зазвичай не проявляють емоцій у важких ситуаціях, можуть раптом виявити, що починають використовувати емоційний канал у часи невизначеності. Це може бути несподіваним для них, адже раніше вони рідко плакали. Інший приклад – це бажання зайнятися чимось, коли відчувається напруга. Часто жінки можуть переключитися на виконання різних незначних завдань, щоб уникнути надмірних роздумів і тривог – хоча це може бути нехарактерно для них. Вони можуть, наприклад, почати малювати, що відноситься до фізичного або тілесного каналу в цій моделі. Іноді вибір способу подолання стресу є випадковим, а іноді — усвідомленим.

Низький рівень використання віри та цінностей може свідчити про потребу в розвитку внутрішніх ресурсів і переконань для покращення здатності до подолання стресу.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість соціальної підтримки та емоційної виразності в процесі стресодолання у жінок, а також вказують на необхідність розвитку фізичної активності та внутрішніх ресурсів для покращення загального психоемоційного стану.

Результати діагностики показників тривоги в жінок у кризі за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати діагностики показників тривоги в жінок у кризі за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) (констатувальний етап)

Описова статистика					
Показник	N	Мін	Max	Mean	Standard Deviation
Ситуативна тривожність	30	5.00	10.00	9,2351	0,3674
Особистісна тривожність	30	2.00	10.00	5,7960	2,3990

Результати діагностики жінок у кризі вказують на високий рівень ситуативної тривожності (9,2351) та середній рівень особистісної тривожності (5,7960) з тенденцією до високої (рис.2.5).

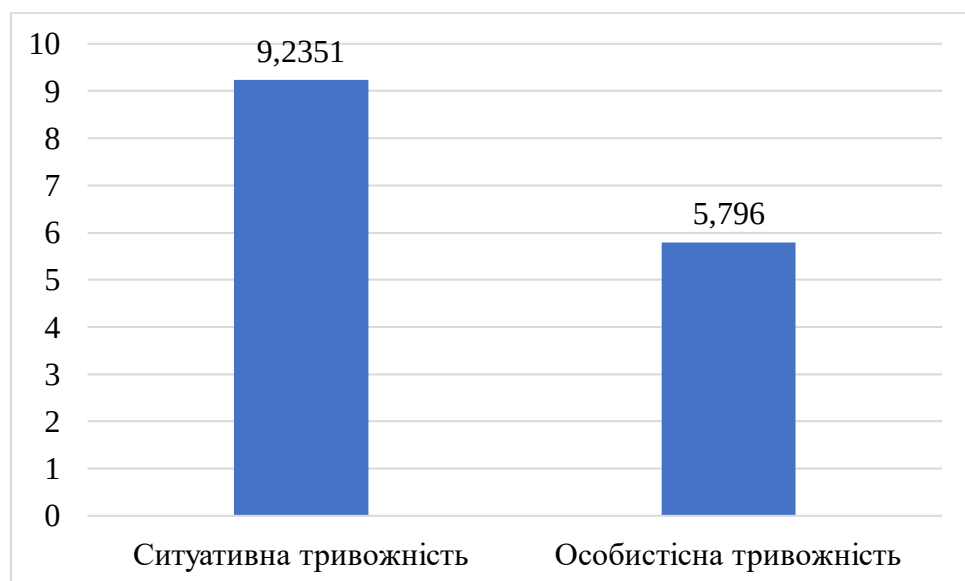


Рис.2.5. Показники тривоги в жінок у кризі за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) (констатувальний етап)

Високий рівень ситуативної тривожності свідчить про те, що жінки переживають значний стрес у конкретних кризових ситуаціях. Це може бути пов'язано з кризовими обставинами, які вони переживають, такими як зміни в

особистому житті, професійні труднощі або інші зовнішні фактори. Висока ситуативна тривожність може призводити до емоційного дискомфорту, що заважає ефективному функціонуванню в повсякденному житті та прийняттю рішень.

Середній рівень особистісної тривожності з тенденцією до високої вказує на те, що жінки можуть мати певні внутрішні переживання і стреси, які впливають на їхнє сприйняття світу та взаємодію з ним. Це може свідчити про наявність особистісних рис, які підвищують сприйнятливність до тривоги, або про те, що жінки мають певні переживання, які потребують уваги та підтримки.

2.3. Обговорення результатів емпіричного дослідження

В результаті проведеного психодіагностичного інтерв'ю з жінками у вибірці, були отримані важливі дані, що дозволяють узагальнити результати та підвести певні висновки. Взаємодія жінок з близькими, друзями, колегами та громадськими організаціями під час кризових ситуацій, зокрема в умовах війни, виявилася дуже різноманітною і має значний вплив на їхній психологічний стан та стратегії подолання стресу.

Емоційна підтримка з боку родини допомагала жінкам справлятися зі стресом і тривогою. Спільне обговорення проблем та пошук рішень у родині сприяли зміцненню відносин.

Жінки у кризових ситуаціях часто звертаються за підтримкою до своїх близьких – родичів, партнерів, дітей. Ця взаємодія може проявлятися у формі емоційної підтримки, спільного обговорення проблем або навіть фізичної допомоги. Наприклад, одна з учасниць зазначила: «Коли почалася війна, я відчувала страх і безвихідь. Моя мама була поруч, і ми разом обговорювали наші переживання. Це допомогло мені не відчувати себе самотньою».

Таке спілкування може мати терапевтичний ефект, адже емоційна підтримка з боку близьких допомагає зменшити рівень тривожності та стресу. Однак варто зазначити, що не всі жінки отримують таку підтримку.

Деякі учасниці повідомляли про конфлікти в родині, які посилювали їхній стрес.

Друзі також відіграють важливу роль у підтримці жінок під час криз. Спільні зустрічі, обговорення переживань і просто можливість відволіктися від проблем можуть суттєво покращити психологічний стан. Наприклад, одна з учасниць розповіла: «Ми з подругами регулярно зустрічалися, щоб поговорити про те, що відбувається. Це давало можливість відчувати себе частиною чогось більшого і не здаватися».

Проте деякі жінки зазначали, що через загальний стрес і тривогу друзів їхня підтримка стала менш доступною. Це може призводити до ізоляції та збільшення відчуття безвиході.

У робочих колективах жінки могли ділитися навантаженнями і викликами, що дозволяло знайти спільні рішення та підвищити моральний дух. На робочому місці жінки також шукають підтримку. Взаємодія з колегами може бути важливим ресурсом для обміну інформацією та емоційною підтримкою. Наприклад, одна з респонденток зазначила: «Ми обговорювали наші страхи та переживання на роботі, і це допомагало нам справлятися зі стресом».

Однак в умовах війни багато жінок стикалися з додатковими труднощами на роботі – невизначеністю щодо майбутнього, скороченнями або змінами в організації праці. Це створювало додатковий тиск на них.

Обмін інформацією про доступні ресурси (гранти, соціальні програми) допомагав жінкам знаходити шляхи виходу з кризових ситуацій. Групи підтримки, як онлайн, так і офлайн, стали важливими платформами для обміну досвідом і ресурсами. Вони допомагали жінкам відчувати себе менш ізольованими. Громадські організації стали важливим джерелом підтримки для жінок у кризових ситуаціях. Багато учасниць зверталися за допомогою до волонтерських груп або психологічних служб, які пропонували консультації та емоційну підтримку. Наприклад, одна жінка розповіла: «Я звернулася до організації, яка допомагає жінкам у кризі. Там я отримала не тільки

психологічну підтримку, але й інформацію про те, як діяти в цій ситуації». Допомога у вигляді фінансової або матеріальної допомоги (продукти, засоби гігієни) була важливою для багатьох жінок, які втратили роботу або мали зменшені доходи.

Це свідчить про важливість соціальних мереж і ресурсів у подоланні кризових ситуацій. Громадські організації можуть забезпечити не лише інформацію, але й практичну допомогу, що є критично важливим у складних умовах.

Отже, результати психодіагностичного інтерв'ю показують, що взаємодія жінок з близькими, друзями, колегами та громадськими організаціями має значний вплив на їхній психологічний стан під час кризових ситуацій. Високі показники розвитку стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки свідчать про активний підхід жінок до вирішення проблем. Загалом, взаємодія жінок під час кризових викликів демонструє важливість соціальних зв'язків і підтримки на всіх рівнях – від родинного до громадського.

У рамках дослідження психологічного стану жінок, які переживають кризу, було отримано результати, що свідчать про різні аспекти їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Основні показники, які були проаналізовані, включають рівень стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності.

Середнє значення стресостійкості у групі жінок склало $43,4 \pm 12,31$, що вказує на проблеми із стресостійкістю серед учасниць. Високий показник стресостійкості мають лише 3 жінки у вибірці, що свідчить про те, що вони у кризі здатні ефективно справлятися з емоційними та психологічними навантаженнями. Це може бути результатом попереднього досвіду подолання труднощів, наявності підтримуючих соціальних зв'язків або розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Жінки з високим рівнем стресостійкості можуть мати кращі ресурси для управління своїми емоціями та ситуаціями, що викликають тривогу.

Наявність 11 жінок з низьким рівнем стресостійкості і 16 з середнім вказує на те, що не всі учасниці мають однакові ресурси для подолання кризових ситуацій. Жінки з низьким рівнем стресостійкості можуть відчувати значний емоційний дискомфорт, що може призводити до збільшення тривожності та інших негативних емоційних станів. Це може бути пов'язано з недостатньою підтримкою з боку оточення, відсутністю ефективних стратегій подолання або особистісними рисами.

Результати діагностики способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ виявили низькі результати за шкалами самоконтролю, планування рішення та позитивної переоцінки, що вказує на потенційні області для розвитку даних стратегій подолання.

Діагностика показала, що жінки мають високі показники розвитку стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки. Це свідчить про активний підхід до вирішення проблем і готовність звертатися за допомогою до оточуючих.

Стратегія конфронтації передбачає активне вирішення проблеми та безпосереднє зіткнення з труднощами. Високі результати за цією шкалою вказують на те, що жінки не уникали проблем, а намагалися знайти рішення. Це може бути ознакою їхньої впевненості у власних силах і здатності брати на себе відповідальність за вирішення життєвих труднощів.

Високі показники пошуку соціальної підтримки свідчать про те, що жінки активно звертаються за допомогою до друзів, родичів або професіоналів. Це важливий аспект, оскільки соціальна підтримка може значно полегшити процес подолання кризових ситуацій і зменшити негативний вплив стресу.

Незважаючи на позитивні результати в сфері стратегій конфронтації та соціальної підтримки, низькі результати за шкалами самоконтролю, планування рішення та позитивної переоцінки вказують на потенційні області для розвитку.

Низький рівень самоконтролю може свідчити про труднощі в управлінні емоціями та поведінкою під час стресових ситуацій, що може призводити до імпульсивних рішень або дій, які не завжди є конструктивними.

Низькі показники за шкалою планування рішення можуть вказувати на недостатню здатність жінок розробляти чіткі та ефективні плани дій у відповідь на кризові ситуації. Це може викликати відчуття безвиході або безпорадності.

Низькі результати за шкалою позитивної переоцінки свідчать про те, що жінки можуть мати труднощі в знаходженні позитивних аспектів у складних ситуаціях або в навчанні з негативного досвіду. Це важливо для розвитку психоемоційної стійкості.

Результати дослідження вказують на те, що жінки в кризі мають активні стратегії подолання, але також потребують підтримки в розвитку певних навичок.

Дослідження, проведене за методикою «BASIC Ph. Модель стресодолання», виявило різноманітні моделі стресодолання серед жінок, що дозволяє зрозуміти, які стратегії найбільше впливають на їхню стресостійкість.

Соціальні зв'язки та соціальна підтримка ($23,63 \pm 6,88$): ця модель є найвищою за значенням, що свідчить про важливість соціальної підтримки у подоланні стресу. Жінки активно звертаються до друзів та родини в складні часи, отримуючи емоційне підкріплення. Наприклад, одна з учасниць зазначила: «Коли мені важко, я завжди можу покликати подругу, щоб поговорити про свої переживання». Результати показали, що модель соціальних зв'язків та соціальної підтримки є найбільш вираженою серед респонденток ($23,63 \pm 6,88$). Це свідчить про те, що жінки активно шукають підтримку у своїх близьких, друзів та колег. Наприклад, одна з учасниць зазначила: «Коли почалася війна, я відчула, що без підтримки родини не впораюся. Ми постійно спілкувалися, обговорювали наші страхи і

переживання». Це підтверджує важливість емоційної підтримки у складних ситуаціях, адже вона допомагає зменшити відчуття ізоляції та тривоги. Жінки, які мають сильні соціальні зв'язки, зазвичай відчують себе більш впевненими і здатними справлятися зі стресом.

Емоції та почуття ($22,36 \pm 3,7$): емоційна складова також має велике значення. Жінки використовують усвідомлення та вираження своїх почуттів як спосіб справитися зі стресом. Вони часто діляться своїми переживаннями з близькими, що допомагає зменшити емоційне напруження. Одна респондентка зазначила: «Я не боюся плакати, адже це допомагає мені звільнитися від негативних емоцій».

Жінки часто звертаються до своїх емоцій як до ресурсу для подолання стресу. Це може проявлятися у формі саморефлексії або відкритого вираження своїх почуттів. Наприклад, одна з респонденток поділилася: «Я намагалася не стримувати свої емоції – плакала, коли відчувала потребу. Це допомагало мені легше пережити все, що відбувається». Така стратегія може бути корисною для зниження емоційного напруження і сприяє кращому розумінню власних переживань.

Віра, переконання, цінності ($21,569 \pm 539$): ця модель показує, що багато жінок спираються на свої духовні або моральні цінності в складні часи. Віра може бути джерелом сили і надії. Наприклад, одна з учасниць сказала: «Моя віра допомагає мені залишатися оптимістичною, навіть коли все навколо розвалюється». Багато жінок зазначали, що їхні релігійні або особисті переконання допомагають їм справлятися зі складнощами. Одна з учасниць сказала: «Віра давала мені надію і сили продовжувати боротися навіть у найскладніші часи». Ця модель підкреслює важливість духовних ресурсів у процесі адаптації до кризових ситуацій.

Тілесні ресурси та фізична активність ($21,9 \pm 6,14$): фізична активність також є важливим аспектом стресодолаття. Жінки зазначають, що заняття спортом або просто прогулянки на свіжому повітрі допомагають зняти напругу і покращити настрій. Одна з учасниць поділилася: «Я почала бігати

під час війни – це дало мені можливість відволіктися і відчувати себе живою». Жінки вказували на те, що фізичні вправи або активності на свіжому повітрі допомагають їм знімати стрес. Наприклад, одна з респонденток зазначила: «Я почала займатися спортом під час війни – це допомогло мені відволіктися і відчувати себе краще». Слід зазначити, що фізична активність може слугувати не лише способом покращення фізичного стану, але й ефективним засобом для зменшення психологічного навантаження.

Когнітивні стратегії ($19,26 \pm 7,94$): ця модель виявилася менш вираженою серед респонденток, що може свідчити про те, що жінки не завжди використовують раціональний підхід до вирішення проблем. Вони можуть відчувати труднощі в аналізі ситуацій під тиском стресу. Одна з учасниць зауважила: «Я не завжди знаю, як правильно думати про те, що відбувається – іноді просто важко знайти слова». Це може бути наслідком високого рівня стресу та емоційного напруження, яке заважає чітко формулювати думки і плани.

Уява, мрії та спогади ($17,2 \pm 7,5$): найнижчий показник у цій категорії вказує на те, що жінки рідше звертаються до фантазій або позитивних спогадів як способу справитися зі стресом. Одна з респонденток зазначила: «Я намагаюся не думати про минуле – воно тільки приносить біль».

Ця модель є менш актуальною в умовах кризи під час війни, коли жінки більше зосереджені на реальних проблемах і викликах, що може бути пов'язано з високим рівнем емоційного напруження та фокусуванням на реальних проблемах.

Дослідження виявило, що жінки використовують різноманітні стратегії для подолання стресу, які можна класифікувати за кількома ключовими аспектами. Отримані результати свідчать про те, що жінки в кризових ситуаціях здебільшого покладаються на соціальну підтримку та емоційне вираження як основні стратегії стресодолавання. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків для психологічного благополуччя.

Виявлений в групі високий рівень ситуативної тривожності свідчить про те, що жінки стикаються зі значним стресом у певних кризових ситуаціях. Це може бути зумовлено різноманітними обставинами, такими як зміни в особистому житті, труднощі на роботі або вплив зовнішніх факторів. Висока ситуативна тривожність може викликати емоційний дискомфорт, що ускладнює повсякденне функціонування та прийняття рішень.

Середній рівень особистісної тривожності з тенденцією до підвищення може свідчити про наявність особистісних характеристик, які підвищують чутливість до тривоги, або про те, що жінки мають переживання, які потребують уваги та підтримки.

Дослідження, проведене за методикою «BASIC Ph. Модель стресодолання», виявило різноманітні моделі стресодолання серед жінок, що дозволяє зрозуміти, які стратегії найбільше впливають на їхню стресостійкість.

За допомогою кореляції Спірмена нами було визначено зв'язок між моделями стресодолання та стресостійкістю жінок у кризі під час війни, результати наведемо в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційний зв'язок між моделями стресодолання та стресостійкістю жінок у кризі під час війни

Кореляції									
			B	A	S	I	C	Ph	Cст
ро Спірмена	1	КК	1.000	.501**	.250	.075	-.158	-.283	.150
		Знч. (2-сторін)	.	.005	.182	.694	.405	.130	.429
		N	30	30	30	30	30	30	30
	2	КК	.501**	1.000	.022	.128	-.112	.031	-.015
		Знч. (2-сторін)	.005	.	.909	.500	.557	.870	.936
		N	30	30	30	30	30	30	30
	3	КК	.250	.022	1.000	-.134	-.378*	-.087	.096
		Знч. (2-сторін)	.182	.909	.	.482	.039	.649	.612
		N	30	30	30	30	30	30	30
	4	КК	.075	.128	-.134	1.000	-.235	.370*	.108
		Знч. (2-сторін)	.694	.500	.482	.	.211	.044	.570

	N	30	30	30	30	30	30	30
5	KK	-.158	-.112	-.378*	-.235	1.000	.086	.123
	Знч. (2-сторін)	.405	.557	.039	.211	.	.651	.517
	N	30	30	30	30	30	30	30
6	KK	-.283	.031	-.087	.370*	.086	1.000	-.092
	Знч. (2-сторін)	.130	.870	.649	.044	.651	.	.629
	N	30	30	30	30	30	30	30
7	KK	.150	-.015	.096	.108	.123	-.092	1.000
	Знч. (2-сторін)	.429	.936	.612	.570	.517	.629	.
	N	30	30	30	30	30	30	30
**. Кореляція значима лише на рівні 0.01 (2-стороння).								
*. Кореляція значуща лише на рівні 0.05 (2-стороння).								

В результаті розрахунків нами було виявлено позитивний зв'язок між стресостійкістю та моделями стресодолаття: В (,150); S (0,96); I (,108); С (0,123). Також було виявлено негативний зв'язок стресостійкості з моделями: А (-0,15); Ph (-0,92).

Як видно з результатів розрахунків, наведених в табл. 2.7, в дослідженні було виявлено зв'язки між стресостійкістю та різними моделями стресодолаття:

1. Позитивний зв'язок між: соціальними зв'язками та стресостійкістю (S) (0,96): Сильний позитивний зв'язок свідчить про те, що чим більше жінки залучені в соціальні мережі підтримки, тим вища їхня стресостійкість; віра, переконання (В) (0,150): помірний позитивний зв'язок вказує на те, що духовні цінності можуть підтримувати жінок у важкі часи; уява (І) (0,108): невеликий позитивний зв'язок може свідчити про те, що уява може допомогти у створенні позитивного мислення; когнітивні стратегії (С) (0,123): хоча зв'язок незначний, він все ж вказує на потенціал когнітивних стратегій для підвищення стресостійкості.

2. Негативний зв'язок: емоції (А) (-0,15): негативний зв'язок може свідчити про те, що надмірне занурення в емоції може знижувати стресостійкість; тілесні ресурси (Ph) (-0,92): дуже сильний негативний зв'язок

вказує на те, що недостатня фізична активність або нехтування тілесними ресурсами можуть суттєво знижувати рівень стресостійкості.

Таким чином, результати дослідження показують різноманітність стратегій стресодолання серед жінок у кризових ситуаціях. Найбільш ефективними виявилися соціальні зв'язки та підтримка, емоційне вираження, а також віра і фізична активність. Це підкреслює важливість соціальної підтримки та емоційного вираження в процесі подолання стресу. Водночас низькі показники когнітивних стратегій та уяви вказують на необхідність розвитку цих аспектів у жінок для більш ефективного справляння зі стресовими ситуаціями. Програми психологічної підтримки можуть включати навчання когнітивним технікам та методам роботи з уявою для покращення загального психоемоційного стану жінок у кризових умовах.

Висновки до розділу 2

Для емпіричного дослідження особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів був обраний комплексний методологічний підхід, що включає психологічну діагностику, інтерв'ю та аналіз взаємодії. Для проведення дослідження було обрано 30 жінок, які є членами Громадської організації «Рада жінок-фермерок».

В результаті проведеного психодіагностичного інтерв'ю з жінками у вибірці, були отримані важливі дані, що дозволяють узагальнити результати та підвести певні висновки. Взаємодія жінок з близькими, друзями, колегами та громадськими організаціями під час кризових ситуацій, зокрема в умовах війни, виявилася дуже різноманітною і має значний вплив на їхній психологічний стан та стратегії подолання стресу. Емоційна підтримка з боку родини допомагала жінкам справлятися зі стресом і тривогою. Спільне обговорення проблем та пошук рішень у родині сприяли зміцненню відносин. Обмін інформацією про доступні ресурси (гранти, соціальні програми) допомагав жінкам знаходити шляхи виходу з кризових ситуацій.

Групи підтримки, як онлайн, так і офлайн, стали важливими платформами для обміну досвідом і ресурсами.

Результати психодіагностичного інтерв'ю показують, що взаємодія жінок з близькими, друзями, колегами та громадськими організаціями має значний вплив на їхній психологічний стан під час кризових ситуацій. Високі показники розвитку стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки свідчать про активний підхід жінок до вирішення проблем. Загалом, взаємодія жінок під час кризових викликів демонструє важливість соціальних зв'язків і підтримки на всіх рівнях – від родинного до громадського.

Середнє значення стресостійкості у групі жінок склало $43,4 \pm 12,31$, що вказує на проблеми із стресостійкістю серед учасниць.

Результати діагностики способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ виявили низькі результати за шкалами самоконтролю, планування рішення та позитивної переоцінки, що вказує на потенційні області для розвитку даних стратегій подолання. Діагностика показала, що жінки мають високі показники розвитку стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки. Це свідчить про активний підхід до вирішення проблем і готовність звертатися за допомогою до оточуючих.

Дослідження, проведене за методикою «BASIC Ph. Модель стресодолання», виявило різноманітні моделі стресодолання серед жінок, що дозволяє зрозуміти, які стратегії найбільше впливають на їхню стресостійкість. Дослідження виявило, що жінки використовують різноманітні стратегії для подолання стресу, які можна класифікувати за кількома ключовими аспектами. Отримані результати свідчать про те, що жінки в кризових ситуаціях здебільшого покладаються на соціальну підтримку та емоційне вираження як основні стратегії стресодолання. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків для психологічного благополуччя. За допомогою кореляції Спірмена нами було визначено зв'язок між моделями стресодолання та стресостійкістю жінок у кризі під час війни.

В групі жінок було виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на серйозні стресові фактори, з якими стикаються жінки в кризових обставинах. Середній рівень особистісної тривожності також вимагає уваги, оскільки він може свідчити про глибші внутрішні проблеми, які потребують вирішення. Це підкреслює важливість надання емоційної підтримки та ресурсів для подолання стресу під час кризових викликів.

Загалом результати дослідження підтверджують важливість соціальної підтримки та емоційного вираження для підвищення стресостійкості жінок у кризових ситуаціях. Водночас необхідно звернути увагу на розвиток когнітивних стратегій та тілесних ресурсів як засобів покращення адаптації до стресу. Рекомендації для практичної роботи можуть включати програми підтримки соціальних зв'язків і фізичної активності для жінок у кризових умовах.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ

3.1 Рекомендації для жінок у кризових ситуаціях

Війна є одним з найскладніших і найстресовіших кризових викликів, з якими стикається людство. Вона не лише змінює політичний ландшафт, але й суттєво впливає на соціальні структури, зокрема на роль жінок: впливає на фізичну безпеку та надає глибокі психологічні та соціальні наслідки. Особливо помітно війна позначається на поведінці жінок, які, в умовах конфлікту, часто беруть на себе нові ролі та обов'язки. Війна призводить до значних соціальних змін, які вимагають від жінок адаптації до нових умов. У традиційних суспільствах жінки часто виконують роль домогосподарок і виховательок дітей. Однак під час війни, коли чоловіки йдуть на фронт, жінки змушені займатися забезпеченням своєї родини, що включає пошук роботи, догляд за дітьми та підтримку родичів.

В сучасних умовах військових подій в Україні, жінки все частіше стикаються з різноманітними кризовими викликами: як особистісними, так і соціальними. В умовах цих викликів важливо не лише усвідомлювати наявність стресу, але й розвивати ефективні стратегії його подолання. Формування конструктивних копінг-стратегій може допомогти краще справлятися зі стресом і відновити своє психологічне благополуччя.

Перш ніж перейти до розробки рекомендацій для жінок в кризі, важливо зрозуміти, які саме кризові виклики стоять перед жінками. Кризові ситуації під час війни можуть мати різні форми: втрата близьких людей, роботи, проблеми в особистих стосунках, фінансові труднощі. Усі ці фактори можуть призводити до високого рівня стресу, тривоги та депресії. Важливо усвідомлювати, що реакція на стрес індивідуальна і залежить від багатьох

чинників, включаючи особистісні характеристики, соціальне оточення та наявність ресурсів для подолання труднощів. Кризові ситуації, такі як економічні труднощі, соціальні зміни або особисті трагедії, вимагають від людей адаптації та розвитку нових стратегій поведінки. Жінки, як і чоловіки, стикаються з такими викликами, проте їхні реакції та стратегії подолання можуть суттєво відрізнятися, що зумовлено соціальними, культурними та психологічними факторами.

Воєнні дії в Україні призвели до того, що велика частина населення опинилася в складних умовах, з яких важко знайти вихід самотійно. Для деяких людей ця криза є безпосередньою, оскільки вони втратили близьких, житло або звичне оточення. Інші ж відчують кризу опосередковано, через співпереживання та відчуття причетності до загального стану справ у країні. У будь-якому випадку, важливо вміти обирати конструктивні стратегії для подолання кризових ситуацій, що допомагає мобілізувати внутрішні ресурси без сторонньої допомоги. Вчені вважають, що ефективним способом виходу з криз є конструктивні стратегії подолання або копінг.

Сучасні наукові дослідження зосереджені на психологічних аспектах реакції особистості в нестандартних кризових ситуаціях. Ці стани часто супроводжуються гострими негативними емоціями, такими як тривога, страх, депресія, агресія, апатія та дисфорія. Інтенсивність цих переживань може мати дезадаптаційний вплив на особистість, порушуючи її психічну рівновагу, суб'єктивне благополуччя та звичний спосіб життя.

Незважаючи на різноманітність підходів до вивчення копіngu, основна мета конструктивного копіngu полягає в ефективній адаптації до кризових обставин та зниженні психоемоційного напруження. Це сприяє зменшенню негативних проявів стресу та відновленню емоційного балансу. Конструктивна копінг-стратегія забезпечує раціональний підхід до вирішення кризових ситуацій. У процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії, залежно від свого досвіду та психологічних

ресурсів, що веде до формування індивідуального конструктивного копіngu, підкріпленого особистими переживаннями та можливостями.

Процес подолання життєвих криз жінками може бути представлений у вигляді кількох етапів, що включають в себе емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Кожен з розглянутих далі етапів допомагає жінкам адаптуватися до нових умов, зменшити стрес і знайти способи вирішення проблем.

Першим кроком у подоланні життєвої кризи є усвідомлення та визначення того, що саме відбувається. Це може включати: аналіз ситуації (визначити, що стало причиною кризи, які емоції викликає ця ситуація); визнання емоцій (важливо визнати свої почуття – страх, гнів, смуток чи тривогу). Це допоможе зрозуміти, як ці емоції впливають на поведінку та рішення. На першому етапі жінка повинна усвідомити, що вона переживає кризу. Це може бути пов'язано з різними життєвими подіями, такими як розлучення, втрата роботи, смерть близької людини або зміна життєвих обставин. На цьому етапі потрібно розпізнати симптоми стресу (тривога, депресія, фізичні прояви) та визначити джерела кризи і її впливу на життя.

На етапі емоційної реакції жінка може відчувати широкий спектр емоцій, включаючи шок, гнів, страх і смуток. Важливо дозволити собі відчувати ці емоції та не придушувати їх. Далі, жінка починає шукати інформацію про свою ситуацію та можливі способи подолання кризи. Це може включати читання книг, статей, звернення до фахівців або участь у групах підтримки.

Створення конкретного плану дій може допомогти жінкам впоратися з кризою. На наступному етапі жінка формулює конкретні дії для виходу з кризи: це може включати як короткострокові, так і довгострокові цілі. Вона намагається встановити реалістичні цілі, наприклад, знайти нову роботу, пройти курс навчання.

Далі жінка починає реалізовувати свій план дій. Важливо бути гнучкою і готовою коригувати стратегію в залежності від обставин.

Після виходу з кризи важливо продовжувати працювати над собою і підтримувати позитивний психологічний стан. Це може включати заняття спортом, хобі або розвиток нових навичок.

Слід зауважити на те, що звернення до професіонала (психолога або психотерапевта) може бути важливим кроком у подоланні кризи. Психотерапія допомагає: розібратися в емоціях та думках, розвинути нові стратегії копінгу, отримати підтримку та розуміння.

Також жінки можуть використовувати різні методи самодопомоги для покращення свого емоційного стану. Практики медитації можуть допомогти зменшити тривогу та стрес., а ведення щоденника (записування своїх думок і почуттів) може бути корисним для самоаналізу.

Соціальна підтримка є критично важливою під час криз: спілкування з близькими (обговорення своїх переживань з друзями або родичами може зменшити відчуття ізоляції); участь у групах взаємодопомоги може надати можливість обмінюватися досвідом з людьми, які переживають подібні труднощі.

Залучення до різних соціальних або культурних заходів може допомогти знайти однодумців, а волонтерство може покращити емоційний стан і створити нові зв'язки.

Процес подолання життєвих криз включає в себе усвідомлення проблеми, психологічну підтримку, соціальні зв'язки, практичні стратегії та рефлексію. Кожен з цих етапів важливий для того, щоб жінки могли ефективно справлятися з кризовими ситуаціями та виходити з них зміцненими і готовими до нових викликів.

Розглянемо шляхи вдосконалення поведінки жінок під час подолання кризових викликів, акцентуючи увагу на розвитку особистісних якостей, соціальної підтримки та психоосвітніх програм.

Одним із ключових аспектів подолання кризових ситуацій є розвиток особистісних якостей, які сприяють адаптації та ефективному реагуванню на виклики. Серед таких якостей можна виділити: емоційну стійкість: здатність

зберігати спокій і ясність розуму в умовах стресу (жінки можуть розвивати цю якість через практики усвідомленості, медитацію та техніки релаксації); гнучкість мислення: уміння швидко адаптуватися до змін і знаходити альтернативні рішення (це може бути досягнуто через навчання навичкам критичного мислення та творчого підходу до проблем); самоусвідомлення: розуміння власних емоцій, потреб і мотивацій (психологічні тренінги та коучинг можуть допомогти жінкам краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони).

Усвідомленість (mindfulness) – це практика, яка допомагає жінкам залишатися присутніми в моменті та зменшувати рівень тривоги. Медитація та дихальні вправи можуть сприяти зниженню стресу і покращенню емоційного стану. Дослідження показують, що регулярна практика усвідомленості може зменшити симптоми депресії та тривоги.

Соціальна підтримка також є важливим чинником у подоланні життєвих криз. Жінки часто покладаються на свої соціальні мережі – родину, друзів, колег, для отримання емоційної та практичної підтримки. Для вдосконалення цього аспекту можна запропонувати: створення груп підтримки: об'єднання жінок у групи за інтересами або за спільними викликами (наприклад, групи для матерів-одиначок) може забезпечити емоційну підтримку і обмін досвідом; розвиток комунікативних навичок: навчання жінок ефективному спілкуванню допоможе їм краще висловлювати свої потреби та отримувати допомогу від оточуючих; залучення до волонтерства: участь у волонтерських проектах не лише допомагає іншим, але й сприяє формуванню почуття спільності та підтримки.

Психогенні кризові ситуації, які можуть виникати внаслідок стресових подій, соціальних змін або особистих втрат, часто стають значним викликом для психічного здоров'я жінок. У таких ситуаціях важливо розробляти конструктивні копінг-стратегії, які допоможуть жінкам адаптуватися до нових умов, зберегти емоційний баланс і знайти шляхи вирішення проблем.

Психосвіта є важливим інструментом для підвищення обізнаності жінок щодо психологічних аспектів кризових ситуацій. Програми психосвіти можуть включати: тренінги з управління стресом та формування конструктивних стратегій подолання; вивчення технік управління стресом може допомогти жінкам зменшити негативний вплив стресових ситуацій на їхнє життя; курси з фінансової грамотності: економічні кризи часто вимагають від жінок нових фінансових стратегій (освіта в цій сфері може забезпечити впевненість у прийнятті фінансових рішень); психологічні семінари: ривчення психології стосунків, самооцінки та особистісного розвитку може допомогти жінкам краще зрозуміти себе і свої взаємини з іншими.

Розвиток нових навичок може стати важливим аспектом подолання кризових ситуацій. Це може включати навчання фінансовій грамотності, управлінню часом або стресом. Нові знання можуть надати жінкам впевненості в собі та допомогти їм адаптуватися до змін. Когнітивна перебудова полягає у зміні негативних думок на більш позитивні або реалістичні. В процесі психосвіти жінки можуть навчитися ідентифікувати автоматичні негативні думки і замінювати їх конструктивними переконаннями, що може допомогти знизити рівень стресу і підвищити впевненість у собі.

3.2 Розробка програми підтримки та розвитку навичок подолання кризових викликів

Розуміння психологічних аспектів стратегій подолання життєвих криз можна досягти через детальне аналізування спрямованості поведінки людини в умовах стресу. Ця спрямованість може бути зосереджена на вирішенні проблеми, переоцінці ситуації, самоаналізі або взаємодії з іншими людьми. Такий підхід дозволяє систематизувати різноманітні методи подолання криз і створити класифікацію стратегій, яка включає нові елементи, такі як

перетворююча стратегія, стратегія смисло- та цілеутворення, самовдосконалення та допомога з боку інших.

При виборі конкретної стратегії подолання життєвих криз враховуються різні фактори, включаючи вік та гендерні особливості. Наприклад, жінки частіше звертаються за підтримкою до оточуючих, що свідчить про їхню схильність до колективного вирішення проблем.

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а виклики стають все більш складними, питання подолання життєвих криз набуває особливої актуальності. Тренінги, спрямовані на розвиток навичок подолання кризових ситуацій, є важливими для:

1. Психічного здоров'я: підвищення рівня стресостійкості та емоційної стабільності; зменшення ризику розвитку депресії та тривожних розладів.
2. Особистісного розвитку: сприяння саморефлексії та усвідомлення власних емоцій; розвитку навичок адаптації до змін і нових умов.
3. Соціальної підтримки: формування мережі підтримки серед учасників тренінгу; створення атмосфери довіри, де люди можуть ділитися своїм досвідом.

З метою розвитку навичок подолання кризових викликів нами було створено та апробовано тренінгову програму, яка фокусується на формуванні психологічних механізмів подолання криз. Основною метою тренінгової програми є надання жінкам інструментів та ресурсів для ефективного подолання кризових ситуацій, розвитку стійкості та підвищення впевненості в собі. Програма має на меті не лише надати теоретичні знання, але й розвинути практичні навички, які допоможуть учасникам впевнено долати труднощі в житті.

Мета програми: розвинути у учасників навички та психологічні механізми, які допоможуть їм ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, знижувати рівень стресу та підвищувати стійкість до життєвих викликів.

Цільова аудиторія: жінки, що перебувають в кризі та бажають покращити свої навички подолання криз.

Тривалість програми: 6 днів (по 6 годин на день)

Формат: Комбінований: лекції, групові дискусії, практичні вправи, рольові ігри, медитації.

Методичні матеріали: посібники з технік релаксації, інфографіка про емоційний інтелект, шаблони для створення особистого плану дій.

Структура програми представлена в табл.3.1.

Таблиця 3.1

Програма тренінгу

№	Тема	Зміст
1	Вступне заняття	Знайомство учасників, обговорення цілей програми, попередня діагностика
2	Розуміння кризових ситуацій	Лекція: Що таке криза? Види криз (особистісні, професійні, соціальні). Дискусія: Особистий досвід криз. Вправа: «Крива життя»: учасники малюють свою життєву криву з позначенням кризових моментів.
3	Основи психології стресу Психологічні механізми подолання	Лекція: Як стрес впливає на психіку та фізіологію. Вправа: Техніки релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація). Групова робота: Обговорення власних стратегій подолання стресу.
4	Розвиток емоційної стійкості. Емоційна інтелігентність	Лекція: Що таке емоційна стійкість і чому вона важлива. Вправа: Розпізнавання емоцій – рольова гра. Групове обговорення: Як перетворити негативні емоції на мотивацію.
5	Комунікація в кризових ситуаціях. Ефективна комунікація	Лекція: Як спілкуватися в умовах стресу. Вправа: Активне слухання – парна практика. Групова діяльність: Розробка плану дій у кризовій ситуації.
6	Інтеграція знань та практик.	Створення особистого плану подолання криз Лекція: Підсумок – як все поєднується. Вправа: Створення особистого плану дій на випадок кризи. Завершальна медитація та обговорення: Відгуки про програму, що було корисно.

Цикл вправ для тренінгу з формування конструктивних стратегій подолання кризи

Вправа 1: Карта ресурсів

Мета: Визначити особисті ресурси та стратегії, які допомагають у кризових ситуаціях.

Опис:

1. Учасники отримують аркуші паперу та кольорові маркери.
2. На аркуші вони малюють «карту ресурсів», де в центрі розміщують своє ім'я, а навколо – ключові ресурси (фізичні, емоційні, соціальні, професійні).
3. Після завершення малювання учасники обговорюють свої карти в групах по 3-4 людини.

Час: 30 хвилин

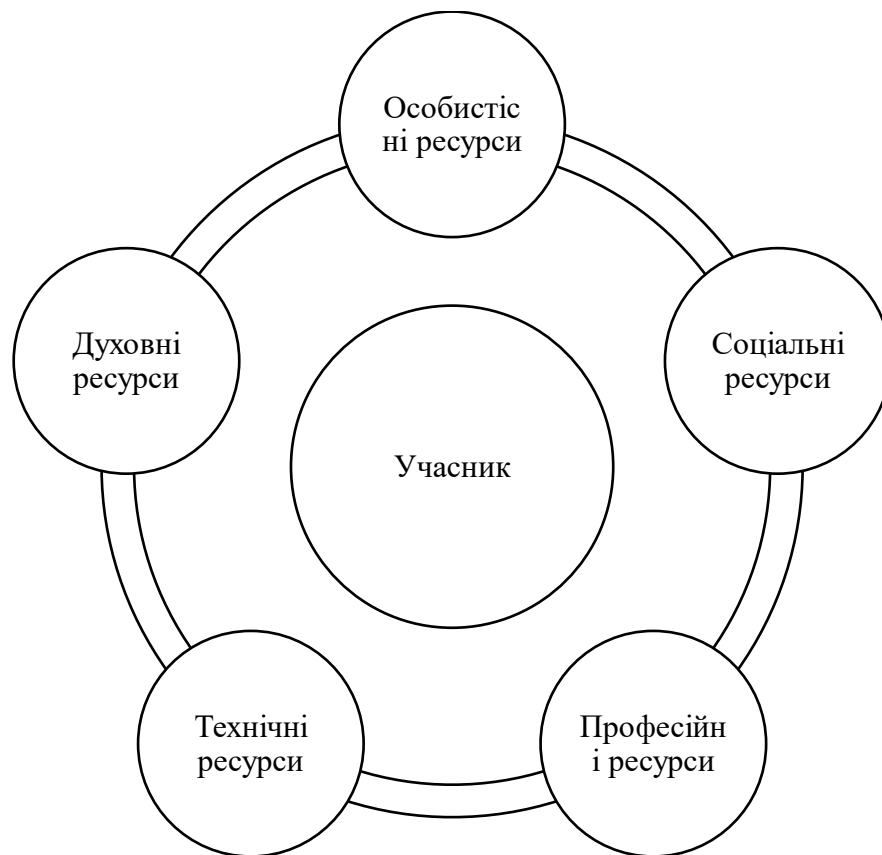


Рис.3.1. Карта ресурсів

1. Особисті ресурси

Емоційний інтелект: Розуміння і управління своїми емоціями.

Стресостійкість: Техніки релаксації (медитація, дихальні вправи).

Фізична активність: Регулярні заняття спортом або йогою для підвищення енергії.

2. Соціальні ресурси

Підтримка родини та друзів: Спілкування з близькими про переживання.

Групи підтримки: Участь у групах за інтересами або кризових групах.

Наставництво: Залучення наставників або коучів для отримання порад.

3. Професійні ресурси

Консультації з фахівцями: Психологи, психотерапевти, коучі.

Навчальні курси: Курси з управління стресом, емоційним інтелектом, тайм-менеджментом.

Книги та ресурси: Література з психології, саморозвитку, управлінню кризами.

4. Технічні ресурси

Онлайн-платформи: Вебінари та онлайн-курси з подолання криз.

Мобільні додатки: Додатки для медитації, ведення щоденників емоцій.

Соціальні мережі: Групи та спільноти для обміну досвідом і підтримки.

5. Духовні ресурси

Релігійні або духовні практики: Молитва, медитація, рефлексія.

Цінності та переконання: Усвідомлення власних цінностей для знаходження сенсу в труднощах.

Вправа 2: Ситуаційний аналіз

Мета: Розвинути навички аналізу кризових ситуацій та пошуку рішень.

Опис:

1. Учасники діляться на групи та отримують різні сценарії кризових ситуацій (наприклад, втрати роботи, конфлікт у команді, особистісна криза).

2. Кожна група аналізує свою ситуацію за такими критеріями: причини, наслідки, можливі рішення, ресурси для вирішення.

3. Після обговорення кожна група презентує результати.

Час: 45 хвилин

Вправа 3: "Рольові ігри"

Мета: Відпрацювати комунікативні навички в кризових ситуаціях.

Опис:

1. Учасники обирають ролі (керівник, підлеглий, колега) і отримують сценарії кризових ситуацій.

2. Кожна пара або трійка учасників проводить рольову гру, де один з учасників намагається вирішити кризу.

3. Після виконання сценарію відбувається обговорення: що вдалося, які труднощі виникли, які стратегії були ефективними.

Час: 60 хвилин

Вправа 4: Стратегія 5W

Мета: Розвинути здатність до стратегічного мислення в умовах кризи.

Опис:

1. Учасникам пропонується обрати одну зі своїх кризових ситуацій.

2. Вони повинні відповісти на п'ять запитань за методикою 5W:

What? (Що сталося?)

Why? (Чому це сталося?)

Who? (Хто задіяний?)

When? (Коли це сталося?)

Where? (Де це сталося?)

3. Обговорення в малих групах для обміну думками та ідеями.

Час: 40 хвилин.

В результаті тренінгу учасники складують модель подолання життєвої кризи.

Назва моделі: «Модель 5Е: Емпатія, Експертиза, Енергія, Емоції, Еволюція».

Обґрунтування ефективності моделі

1. Цілісність підходу:

Модель охоплює різні аспекти життя: емоційний, фізичний, інтелектуальний і соціальний. Це забезпечує комплексний підхід до подолання кризи.

2. Адаптивність:

Модель може бути адаптована до різних типів криз (особистісні, професійні, фінансові) і дозволяє використовувати індивідуальні ресурси кожної людини.

3. Підтверджена ефективність:

Дослідження в галузі психології показують, що високий рівень емоційного інтелекту, активна соціальна підтримка та здатність до навчання сприяють успішному подоланню криз.

4. Позитивна психологія:

Основи моделі базуються на принципах позитивної психології, які акцентують увагу на ресурсах і можливостях особистості, а не на її обмеженнях.

5. Практична реалізація:

Модель включає конкретні дії та техніки, що дозволяє учасникам легко впроваджувати їх у повсякденне життя.

Опис моделі:

1. Емпатія

Суть: Важливість розуміння власних почуттів та переживань, а також емоцій оточуючих.

Дії: Ведення щоденника емоцій для усвідомлення своїх переживань. Спілкування з близькими або психологом для обговорення почуттів.

2. Експертиза

Суть: Набуття знань і навичок, які допоможуть у вирішенні кризової ситуації.

Дії: Освіта через курси, тренінги або самостійне навчання (книги, онлайн-ресурси). Консультації з фахівцями (психологи, коучі, наставники).

3. Енергія

Суть: Фізична та психічна енергія, необхідна для подолання труднощів.

Дії: Регулярна фізична активність (спорт, йога). Практика релаксації та медитації для зняття стресу.

4. Емоції

Суть: Усвідомлення та управління своїми емоціями в кризовий період.

Дії: Використання технік емоційного інтелекту (розпізнавання, вираження, контроль емоцій). Пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях.

5. Еволюція

Суть: Перетворення кризового досвіду в можливості для особистісного зростання.

Дії: Розробка персонального плану дій для досягнення нових цілей. Рефлексія на досвід кризи: що було корисним, а що – ні.

Модель 5Е є ефективним інструментом для подолання життєвих криз, оскільки вона забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем, акцентуючи увагу на розвитку особистісних ресурсів та навичок. Вона може бути використана як у груповій роботі, так і в індивідуальному форматі, що робить її універсальною для різних контекстів.

Вправа 5: Позитивний переворот

Мета: Розвинути позитивне мислення та знаходження можливостей у кризі.

Опис:

1. Учасники отримують ситуації, які зазвичай сприймаються негативно (наприклад, звільнення з роботи).

2. Кожен учасник повинен знайти три позитивні аспекти цієї ситуації та можливості для особистісного зростання.

3. Обговорення в групах про знайдені позитиви та можливості.

Час: 30 хвилин

Вправа 6: Персональний план дій

Мета: Створити індивідуальний план дій на випадок кризи.

Опис:

1. Учасники отримують шаблони для створення персонального плану дій.
2. Вони заповнюють розділи: опис можливих кризових ситуацій, ресурси для подолання, конкретні кроки для дій, підтримка з боку оточення.
3. Після заповнення учасники можуть поділитися своїми планами в малих групах для отримання зворотного зв'язку.

Час: 50 хвилин

Тренінг з подолання кризи є важливим інструментом для розвитку особистісних і соціальних навичок, необхідних для успішного подолання життєвих викликів. Карта ресурсів допомагає структурувати доступні можливості для підтримки і розвитку, що робить процес подолання криз більш ефективним і усвідомленим.

Прогнозована ефективність

Короткострокові результати: Збільшення рівня впевненості учасниць, покращення навичок управління стресом, розвиток комунікативних здібностей.

Довгострокові результати: Підвищення стійкості до криз, покращення якості життя, формування підтримуючих мереж і спільнот серед жінок.

3.3. Оцінка ефективності запропонованих заходів

В умовах кризових викликів тренінгові програми стають важливими інструментами, які допомагають жінкам знайти ресурси для подолання труднощів і відновлення впевненості в собі.

Одним із ключових аспектів програм подолання криз є надання психологічної підтримки. Психологи та консультанти працюють з жінками,

допомагаючи їм усвідомити свої емоції, зрозуміти причини їх переживань і знайти способи подолання стресу. Групові сесії також можуть бути корисними, оскільки вони створюють атмосферу підтримки і солідарності. Жінки мають можливість ділитися своїм досвідом, що допомагає зменшити почуття ізоляції та безпорадності.

Програми подолання криз включають навчання навичкам адаптації. Це може бути розвиток емоційного інтелекту, управління стресом, тайм-менеджменту та комунікаційних навичок. Жінки отримують інструменти для покращення своєї здатності справлятися зі змінами та викликами, що виникають у їхньому житті. Зокрема, навчання технік релаксації та медитації може допомогти знизити рівень тривожності та покращити загальне психоемоційне здоров'я.

Оцінка ефективності запропонованих заходів була проведена через контрольне анкетування учасниць після її завершення за раніше обраними методиками.

На контрольному етапі емпіричного дослідження нами було проведено повторну психологічну діагностику стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість», результати змін наведені в табл.3.2.

Таблиця 3.2

Зміни показника стресостійкості жінок за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» (n=30) (статистичний аналіз) (контрольний етап)

Показник	Констатувальний етап	Контрольний етап	Зміни (+/-)
Mean	43,4	52,56	9,16
Standard Error	2,247655	1,1933	-1,05436
Median	45	52	7
Mode	52	55	3
Standard Deviation	12,31091	8,1672	-4,14371
Minimum	15	22	7
Maximum	60	60	0
Рівень надійності (95,0%)	4,596971	1,37192	-3,22505

Як видно в табл.3.2, на контрольному етапі дослідження показник стресостійкості має позитивну динаміку (43,4→52,56). Це свідчить про ефективність реалізації тренінгової програми та оволодінні жінками навичок подолання кризи (рис.3.2).

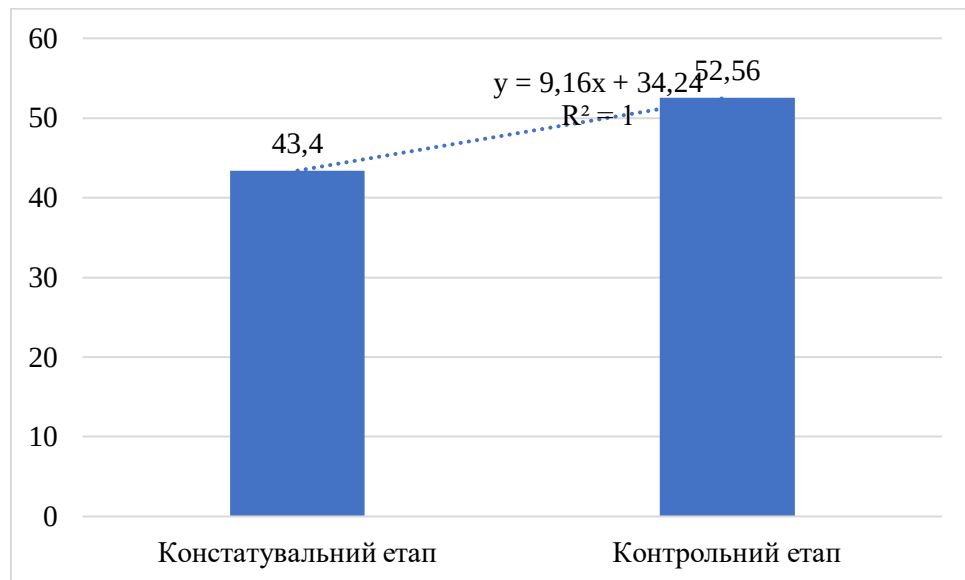


Рис. 3.2. Зміни показника стресостійкості

На рис. 3.2 представлені результати контрольного етапу дослідження, де видно зміни показника стресостійкості учасниць програми. Згідно з даними, показник стресостійкості зріс з 43,4 до 52,56, що свідчить про позитивну динаміку.

На початковому етапі дослідження учасниці демонстрували низький рівень стресостійкості (43,4). Це могло бути зумовлено різними факторами, такими як особистісні труднощі, соціальні обставини або недостатня підтримка в період кризових ситуацій.

На контрольному етапі в групі спостерігається значне підвищення показника стресостійкості до 52,66. Зростання на 9,16 пунктів свідчить про те, що жінки успішно оволоділи навичками, які були предметом тренінгової програми. Підвищення рівня стресостійкості вказує на те, що учасниці навчилися більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це може включати використання технік релаксації, управління емоціями та розвиток

позитивного мислення. Участь у тренінгу сприяла формуванню соціальних зв'язків і підтримки серед учасниць, що є важливим фактором у підвищенні стресостійкості та самооцінки.

Отримані результати підтверджують ефективність реалізації тренінгової програми для жінок у контексті подолання кризових викликів. Позитивна динаміка показника стресостійкості свідчить про те, що учасниці не лише отримали теоретичні знання, але й практичні навички, які вони можуть використовувати у своєму повсякденному житті. Це підкреслює важливість подібних програм для підвищення психологічної стійкості жінок і їхньої здатності справлятися зі стресами в умовах сучасного життя.

Наступним етапом діагностики стало контрольне дослідження спрямовано на оцінку змін способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Зміни способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ (n=30) (контрольний етап)

Шкала	№	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		Mean (Т-Балл)	Standard Deviation	Mean (Т-Балл)	Standard Deviation
Конфронтація	30	67,8201	2,2814	52, 8216	1,0893
Дистанціювання	30	55,1712	1,9677	40,1692	1,3742
Самоконтроль	30	46,7311	4,1683	64,3371	1,3960
Пошук соц. підтримки	30	64,8524	1,3744	65,1995	2,0716
Прийняття відповідальності	30	52,8355	4,0961	63,4018	1,1966
Втеча-уникнення	30	40,5472	3,3816	37,1644	1,2459
Планування рішення	30	32,3224	2,7511	50,5796	1,7635
Позитивна переоцінка	30	36,1633	2,0307	48,1695	2,1277

У таблиці 3.3 представлені результати зміни копінг-стратегій учасниць програми на констатувальному та контрольному етапах. Аналіз даних показує, як різні стратегії адаптації до стресу трансформувалися в процесі навчання.

Охарактеризуємо зміни копінг-стратегій

Конфронтація: констатувальний етап: 67,82; контрольний етап: 52,82

Спостерігається значне зниження використання цієї стратегії. Це може свідчити про те, що учасниці стали менш агресивно реагувати на стресори, можливо, завдяки розвитку інших, більш конструктивних стратегій.

Дистанціювання: констатувальний етап: 55,17; контрольний етап: 40,17 (рис.3.3).

Зниження цього показника вказує на те, що жінки стали менш схильні відсторонюватися від проблем, що може свідчити про їхнє бажання активно вирішувати конфлікти.

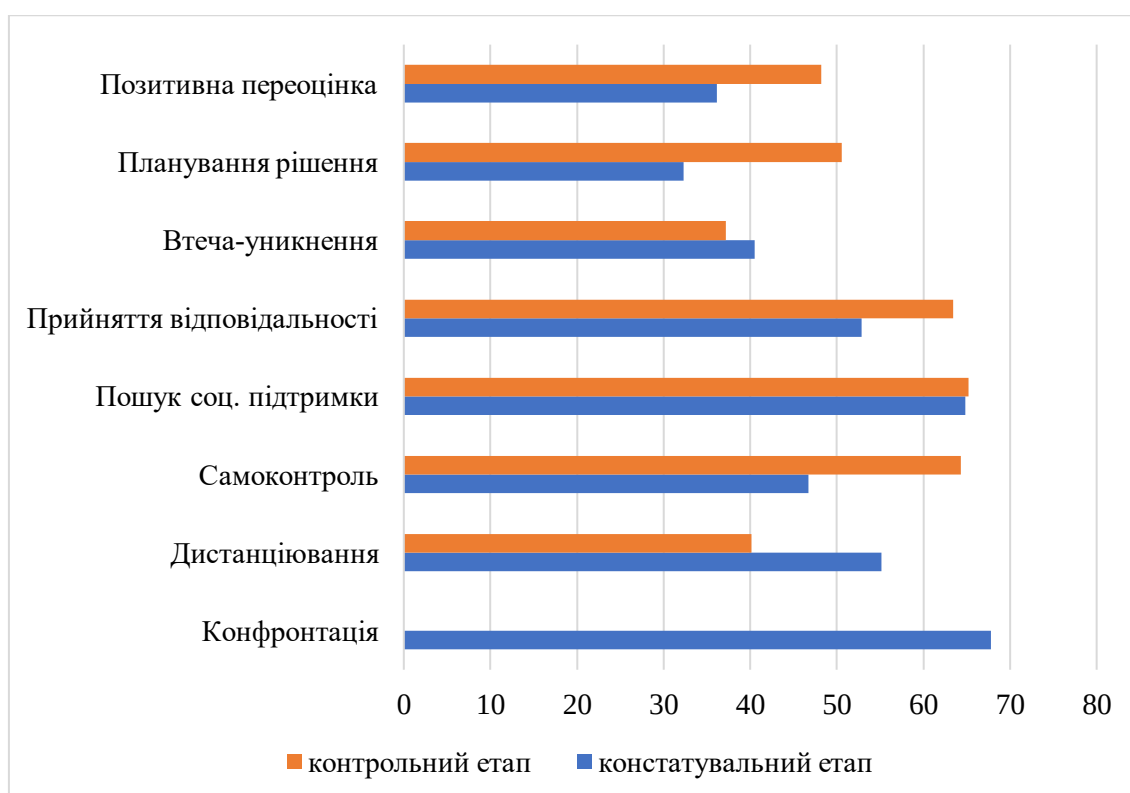


Рис.3.3. Зміна копінг-стратегій після тренінгу

На рисунку 3.3 спостерігають зміни за формуванням показників стратегій подолаючої поведінки в жінок.

Самоконтроль: констатувальний етап: 46,73; контрольний етап: 64,34.

Значне підвищення показника свідчить про те, що учасниці стали більш впевненими у своїх можливостях контролювати свої емоції та реакції на стрес.

Пошук соціальної підтримки: констатувальний етап: 64,85; контрольний етап: 65,20. Невелике зростання показника говорить про стабільність у використанні цієї стратегії. Учасниці продовжують звертатися за підтримкою до близьких і друзів.

Прийняття відповідальності: констатувальний етап: 52,84; контрольний етап: 63,40. Зростання цього показника свідчить про те, що жінки стали більш відповідальними за свої дії та рішення у стресових ситуаціях.

Втеча-уникнення: констатувальний етап: 40,55; контрольний етап: 37,16

Невелике зниження вказує на те, що учасниці стали менше уникати проблем і більше готові їх вирішувати.

Планування рішення: констатувальний етап: 32,32; контрольний етап: 50,58. Значне підвищення свідчить про те, що жінки навчилися краще планувати свої дії для вирішення проблем.

Позитивна переоцінка: констатувальний етап: 36,16; контрольний етап: 48,17. Зростання цього показника свідчить про те, що учасниці стали більш схильними до позитивного сприйняття стресових ситуацій.

Отримані результати демонструють значні зміни у копінг-стратегіях жінок після проходження тренінгу, а саме:

1. Перехід від агресивних до конструктивних стратегій: зниження рівня конфронтації та дистанціювання свідчить про те, що учасниці стали менш схильні до агресивних реакцій і відсторонення від проблем. Це вказує на зростання їхньої готовності до активного вирішення конфліктів.

2. Підвищення самоконтролю та відповідальності: зростання показників самоконтролю та прийняття відповідальності свідчить про покращення психологічної стійкості жінок. Вони стали більш впевненими у своїх силах і здатності справлятися зі стресом.

3. Розвиток планування та позитивної переоцінки: підвищення рівня планування рішень і позитивної переоцінки вказує на те, що жінки навчилися краще організовувати свої дії і знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях.

Загалом, результати підтверджують ефективність тренінгової програми у розвитку адаптивних копінг-стратегій у жінок, що сприяє їхньому психологічному благополуччю та здатності справлятися зі стресами в повсякденному житті.

В результаті контрольного вивчення зміни моделей стресодолання в групі жінок були отримані наступні результати (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Зміни моделей стресодолання за методикою: «BASIC Ph. Модель стресодолання» (контрольний етап)

Показник	N	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		Mean	Standard Deviation	Mean	Standard Deviation
В: віра, переконання, цінності	30	21,5667	5,39913	23,3802	5,7911
А: емоції, почуття	30	22,3667	3,70911	23,0897	3,1698
С: соціальні зв'язки, соціальна підтримка	30	23,6333	6,88568	24,1599	5,0436
І: уява, мрії, спогади	30	17,2000	7,55851	17,3279	7,0125
С: когнітивні стратегії	30	19,2667	7,94782	26,3972	3,1274
Ph: тілесні ресурси, фізична активність	30	21,9000	6,14957	26,5321	2,9716

В аналізі даних, представлених у таблиці 3.4, видно, що контрольне дослідження, проведене за методикою «BASIC Ph. Модель стресодолання», виявило позитивні зміни в різних аспектах стресодолання серед жінок. Розглянемо детальніше кожен з компонентів моделі.

В: Віра, переконання, цінності: констатувальний етап: 21,5667; контрольний етап: 23,3802. Зростання показника вказує на те, що учасниці стали більш впевненими у своїх переконаннях та цінностях. Це може свідчити про збільшення внутрішньої стабільності та готовності до подолання труднощів через сильні особистісні принципи.

A: Емоції, почуття: констатувальний етап: 22,3667; контрольний етап: 23,0897. Невелике, але позитивне зростання вказує на покращення в управлінні своїми емоціями. Учасниці стали краще усвідомлювати свої почуття та ефективніше їх регулювати, що є важливим аспектом стресодолаття.

S: Соціальні зв'язки, соціальна підтримка: констатувальний етап: 23,6333; контрольний етап: 24,1599. Зростання цього показника свідчить про зміцнення соціальних зв'язків і підтримки. Учасниці стали більше звертатися за допомогою до оточуючих, що є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій.

I: Уява, мрії, спогади: констатувальний етап: 17,2; контрольний етап: 17,3279. Незначне зростання вказує на те, що учасниці стали трохи більше використовувати свою уяву для подолання стресу. Це може свідчити про те, що вони стали більш відкритими до креативних способів вирішення проблем.

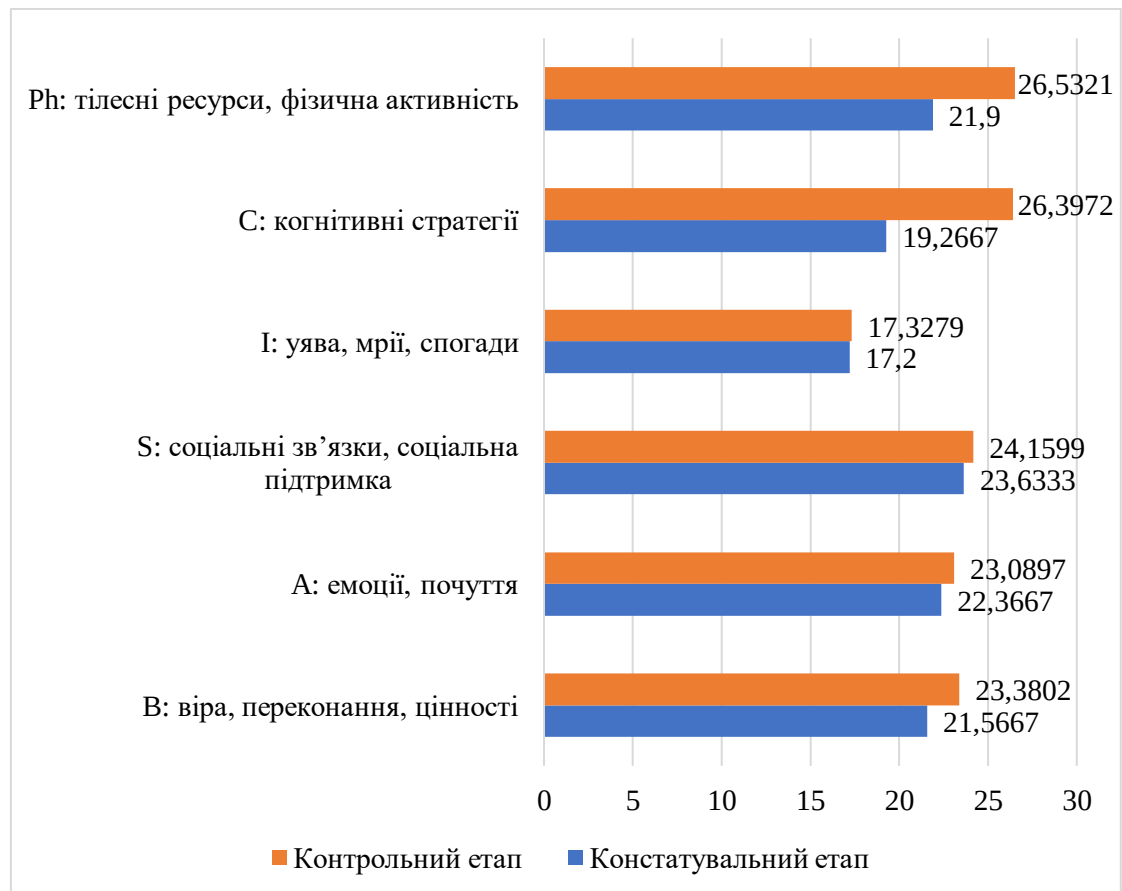


Рис.3.4. Зміни моделей стресодолаття

Як видно на рис.3.4, значне підвищення показника когнітивних стратегій (19,26→26,39) свідчить про те, що жінки почали активно використовувати когнітивні стратегії для подолання стресу. Це включає аналіз ситуацій, планування дій та використання раціонального мислення для вирішення проблем.

Значне зростання в категорії: Ph: тілесні ресурси, фізична активність (21,9→26,53) свідчить про те, що учасниці стали більше уваги приділяти фізичній активності та здоров'ю. Це може включати заняття спортом, фізичні вправи або інші активності, що сприяють покращенню фізичного стану і загального благополуччя.

Отримані результати контрольного дослідження демонструють позитивні зміни в моделях стресодолання жінок після проходження програми:

1. Зміцнення внутрішньої стабільності: підвищення рівня віри, переконань і цінностей свідчить про те, що жінки стали більш впевненими в собі та своїх принципах.

2. Покращення емоційної регуляції: зростання в управлінні емоціями говорить про підвищення здатності учасниць справлятися зі стресом через усвідомленість своїх почуттів.

3. Зміцнення соціальних зв'язків: збільшення соціальної підтримки вказує на важливість міжособистісних відносин у процесі стресодолання.

4. Розвиток когнітивних стратегій: значне підвищення використання когнітивних стратегій говорить про те, що жінки стали більш раціонально підходити до вирішення проблем.

5. Акцент на фізичну активність: зростання уваги до тілесних ресурсів і фізичної активності підкреслює важливість фізичного здоров'я для загального благополуччя і стресостійкості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність програми у розвитку адаптивних моделей стресодолання серед жінок, що

сприяє їхньому психологічному благополуччю та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями в повсякденному житті.

Результати контрольної діагностики та виявлення змін показників тривоги за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) наведено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Зміни показників тривоги в жінок за методикою: «Шкала тривоги Спілберга-Ханіна STAI) (контрольний етап)

Показник	N	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		Mean	Standard Deviation	Mean	Standard Deviation
Ситуативна тривожність	30	9,2351	0,3674	7,3316	1,0455
Особистісна тривожність	30	5,7960	2,3990	4,3922	1,1658

В рамках проведеного дослідження було оцінено рівні тривожності у учасників на констатувальному та контрольному етапах. Результати розрахунків наведені в табл. 3.5 свідчать про значне зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про покращення адаптивних механізмів учасників до стресових ситуацій.

Ситуативна тривожність (9,23→7,33) знизилася на 1,9035. Це свідчить про те, що учасники стали менш чутливими до стресових ситуацій, що може бути наслідком підвищення їхньої адаптивності та здатності справлятися зі стресом. Особистісна тривожність (5,79→4,39) знизилася на 1,4038. Це вказує на загальне покращення психологічного стану учасників та зменшення їхньої схильності до тривожних реакцій у повсякденному житті (рис.3.5).

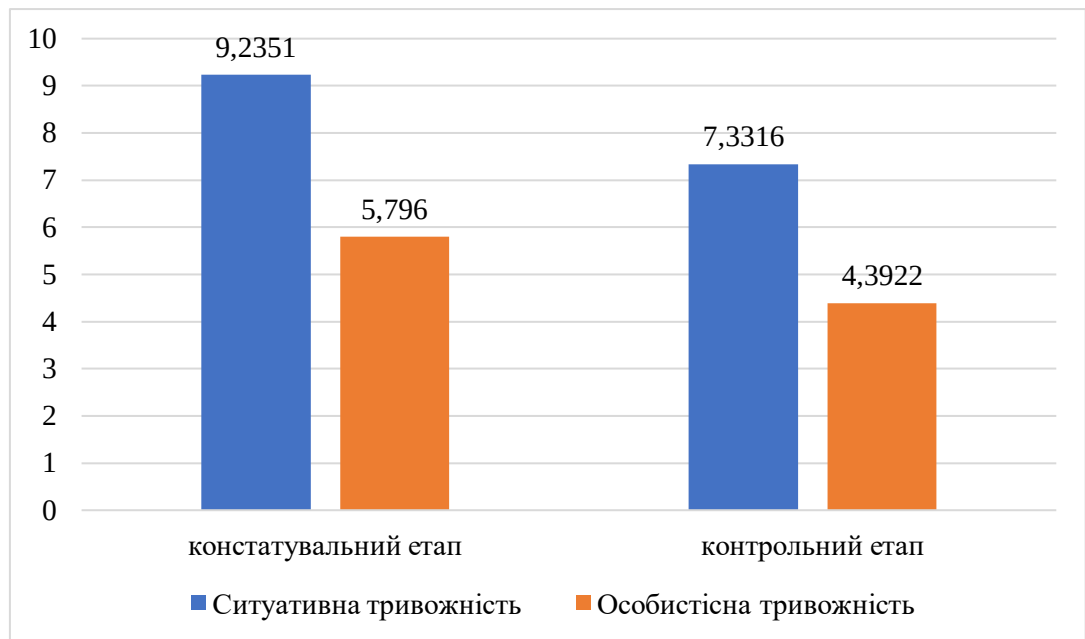


Рис.3.5. Зміна показників тривожності (контрольний етап)

Чинниками змін стали: психологічна підтримка – участь у групових або індивідуальних сесіях могла сприяти розвитку навичок управління стресом і тривожністю; методи релаксації – використання технік релаксації, таких як медитація або дихальні вправи, могло допомогти учасникам знизити рівень тривожності; підвищення усвідомленості – заняття, спрямовані на розвиток усвідомленості (mindfulness), можуть бути важливими для зменшення тривожних реакцій і покращення загального психоемоційного стану.

Отримані результати свідчать про ефективність заходів, спрямованих на зниження рівнів тривожності у учасників. Значне зменшення як ситуативної, так і особистісної тривожності вказує на позитивні зміни в психологічному стані учасників. Результати підтверджують ефективність використаних методик для зниження тривожності та покращення психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

Подолання кризових викликів є складним процесом, який вимагає від жінок розвитку нових стратегій поведінки. Вдосконалення особистісних

якостей, використання соціальної підтримки та участь у психоосвітніх програмах можуть суттєво полегшити цей процес.

Конструктивні копінг-стратегії поведінки жінок у психогенних кризових ситуаціях є важливими інструментами для подолання труднощів і збереження психічного здоров'я. Психологічні, соціальні та практичні стратегії можуть суттєво полегшити процес адаптації та допомогти жінкам знайти вихід із складних ситуацій. Важливо пам'ятати, що кожна жінка є унікальною, і вибір стратегій повинен базуватися на індивідуальних потребах і обставинах.

Отримані результати підтверджують ефективність реалізації тренінгової програми для жінок у контексті подолання кризових викликів та підкреслюють важливість психологічних інтервенцій в рамках тренінгових програм у загальному покращенні якості життя жінок в кризі.

ВИСНОВКИ

Кризові ситуації визначаються як стресові події, які порушують звичний спосіб життя і вимагають адаптації. Існують різні типи криз, включаючи особистісні (смерть близьких, розлучення), соціальні (економічні труднощі, зміни в суспільстві) та екологічні (природні катастрофи). Кожен тип кризи має свої специфічні особливості та виклики, що впливають на психоемоційний стан жінок.

Жінки є вразливими до негативних психоемоційних наслідків кризових ситуацій через соціальні, культурні та психологічні фактори. Кризові виклики можуть призводити до підвищення рівня тривожності, депресії та стресу, що негативно впливає на загальний стан здоров'я. Соціальна підтримка та емоційна підтримка відіграють важливу роль у зменшенні негативного впливу криз на психоемоційний стан.

Вибір жінками поведінкових стратегій у копіngu залежить від різних чинників, таких як «Я-концепція». Людина схильна обирати ті стратегії, які найбільше відповідають її самосприйняттю, соціальному статусу, матеріальному рівню, духовним і вольовим якостям, а також фізичним можливостям. Важливим є також локus контролю: деякі копіng-стратегії є інтернальними і пов'язані з активним вирішенням проблеми, тоді як інші є екстернальними та включають уникнення ситуації. Важливість розвитку адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій підкреслює необхідність підтримки жінок у навчанні ефективним методам управління стресом. Жінки часто використовують адаптивні стратегії подолання (копіng-стратегії), такі як звернення за соціальною підтримкою, емоційне вираження та проблемно-орієнтоване вирішення. Емоційне вираження допомагає жінкам зменшити негативні емоції та краще справлятися зі стресом.

Розуміння природи кризових ситуацій та їх впливу на психоемоційний стан жінок є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та інтервенцій.

Для емпіричного дослідження особливостей поведінки жінок під час подолання кризових викликів був обраний комплексний методологічний підхід, що включає психологічну діагностику, інтерв'ю та аналіз взаємодії. Для проведення дослідження було обрано 30 жінок, які є членами Громадської організації «Рада жінок-фермерок».

В результаті проведеного психодіагностичного інтерв'ю з жінками у вибірці, були отримані важливі дані, що дозволяють узагальнити результати та підвести певні висновки. Взаємодія жінок з близькими, друзями, колегами та громадськими організаціями під час кризових ситуацій, зокрема в умовах війни, виявилася дуже різноманітною і має значний вплив на їхній психологічний стан та стратегії подолання стресу. Емоційна підтримка з боку родини допомагала жінкам справлятися зі стресом і тривогою. Спільне обговорення проблем та пошук рішень у родині сприяли зміцненню відносин.

Обмін інформацією про доступні ресурси (гранти, соціальні програми) допомагав жінкам знаходити шляхи виходу з кризових ситуацій. Групи підтримки, як онлайн, так і офлайн, стали важливими платформами для обміну досвідом і ресурсами.

Результати психодіагностичного інтерв'ю показують, що взаємодія жінок з близькими, друзями, колегами та громадськими організаціями має значний вплив на їхній психологічний стан під час кризових ситуацій. Високі показники розвитку стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки свідчать про активний підхід жінок до вирішення проблем. Загалом, взаємодія жінок під час кризових викликів демонструє важливість соціальних зв'язків і підтримки на всіх рівнях – від родинного до громадського.

У рамках дослідження психологічного стану жінок, які переживають кризу, було отримано результати, що свідчать про різні аспекти їхнього

емоційного та психологічного благополуччя. Основні показники, які були проаналізовані, включають рівень стресостійкості, ситуативної та особистісної тривожності. Середнє значення стресостійкості у групі жінок склало $43,4 \pm 12,31$, що вказує на проблеми із стресостійкістю серед учасниць.

Результати діагностики способів подолаючої поведінки жінок за методикою WCQ виявили низькі результати за шкалами самоконтролю, планування рішення та позитивної переоцінки, що вказує на потенційні області для розвитку даних стратегій подолання.

Діагностика показала, що жінки мають високі показники розвитку стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки. Це свідчить про активний підхід до вирішення проблем і готовність звертатися за допомогою до оточуючих.

Дослідження, проведене за методикою «BASIC Ph. Модель стресодолання», виявило різноманітні моделі стресодолання серед жінок, що дозволяє зрозуміти, які стратегії найбільше впливають на їхню стресостійкість. Дослідження виявило, що жінки використовують різноманітні стратегії для подолання стресу, які можна класифікувати за кількома ключовими аспектами. Отримані результати свідчать про те, що жінки в кризових ситуаціях здебільшого покладаються на соціальну підтримку та емоційне вираження як основні стратегії стресодолання. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків для психологічного благополуччя.

В групі жінок було виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на серйозні стресові фактори, з якими стикаються жінки в кризових обставинах. Середній рівень особистісної тривожності також вимагає уваги, оскільки він може свідчити про глибші внутрішні проблеми, які потребують вирішення. Це підкреслює важливість надання емоційної підтримки та ресурсів для подолання стресу під час кризових викликів.

За допомогою кореляції Спірмена нами було визначено зв'язок між моделями стресодолання та стресостійкістю жінок у кризі під час війни.

Загалом результати дослідження підтверджують важливість соціальної підтримки та емоційного вираження для підвищення стресостійкості жінок у кризових ситуаціях. Водночас необхідно звернути увагу на розвиток когнітивних стратегій та тілесних ресурсів як засобів покращення адаптації до стресу. Рекомендації для практичної роботи можуть включати програми підтримки соціальних зв'язків і фізичної активності для жінок у кризових умовах.

Подолання кризових викликів є складним процесом, який вимагає від жінок розвитку нових стратегій поведінки. Вдосконалення особистісних якостей, використання соціальної підтримки та участь у психоосвітніх програмах можуть суттєво полегшити цей процес.

Конструктивні копінг-стратегії поведінки жінок у психогенних кризових ситуаціях є важливими інструментами для подолання труднощів і збереження психічного здоров'я. Психологічні, соціальні та практичні стратегії можуть суттєво полегшити процес адаптації та допомогти жінкам знайти вихід із складних ситуацій. Важливо пам'ятати, що кожна жінка є унікальною, і вибір стратегій повинен базуватися на індивідуальних потребах і обставинах.

Результати дослідження підкреслюють важливість психологічних інтервенцій в рамках тренінгових програм у загальному покращенні якості життя жінок в кризі. Позитивна динаміка показника стресостійкості, зміна стратегій та моделей поведінки, зниження тривожності свідчить про те, що учасниці не лише отримали теоретичні знання, але й практичні навички, які вони можуть використовувати у своєму повсякденному житті. Це підкреслює важливість подібних програм для підвищення психологічної стійкості жінок і їхньої здатності справлятися зі стресами в умовах сучасного життя.

Отримані результати підтверджують ефективність реалізації запропонованих заходів, а саме: тренінгової програми для жінок у контексті подолання кризових викликів. Позитивна динаміка показника стресостійкості, зміна стратегій та моделей поведінки, зниження тривожності

свідчить про те, що учасниці не лише отримали теоретичні знання, але й практичні навички, які вони можуть використовувати у своєму повсякденному житті. Це підкреслює важливість подібних програм для підвищення психологічної стійкості жінок і їхньої здатності справлятися зі стресами в умовах сучасного життя.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Психологічна підтримка жінок у кризових ситуаціях: міжособистісні стосунки та соціальний вплив. *Актуальні проблеми психології*, 2017. 13(3), С. 98-105.
2. Боброва В. Психологічна адаптація жінок в умовах військових конфліктів: особливості та механізми. *Психологія і соціальна робота* , 2018. 7(1), С. 75-83.
3. Буковська О.О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т.7, вип.44 С.21-30
4. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник . Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
5. Буряк В. І. Соціально-психологічні аспекти підтримки жінок в умовах воєнних конфліктів. *Актуальні проблеми психології* , 2023. 15(7), С. 123-131.
6. Варій М. Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 967 с.
7. Василенко О. О. Психологічна підтримка жінок в умовах кризових подій: особливості та методи. *Психологічна наука і практика* , 2019. 1(7), С. 88-95.
8. Гаврилюк О. М. Особливості формування життєстійкості у жінок в умовах кризових ситуацій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України* , 2019. 14(2), С.99-105.
9. Гізун А.І., І.Л. Лозова Аналіз дефініцій поняття кризова ситуація та основних аспектів концепції управління безперервністю бізнесу. *Безпека*

інформації. 2016. Т. 22, № 1. С. 99-108. URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/bezin_2016_22_1_17

10. Грін М. П., Блек Р. А. Копінг-стратегії жінок у кризових ситуаціях: роль соціальної підтримки . *Психологічні науки*. 2020. Т. 15, № 3. – С. 112–125.

11. Гуменюк Т. В. Психологічні стратегії адаптації жінок у кризових ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота* , 2016. 1(2), С. 82-87.

12. Гусак Н., Чернобрівкина В., Максименко А. Психологічна підтримка в умовах екстремальних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

13. Демченко Л. В. Психологічна корекція травматичного досвіду у жінок, які пережили кризові події. *Актуальні проблеми сучасної психології* , 2020. 12(4), С.112-118.

14. Дорожевець А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій. *Психолог*. 2022. №17. С.20-29.

15. Істоміна-Гербер О. Психологічна криза. Що важливо знати та як себе підтримати. URL: <https://www.treatfield.com/field/psychological-crisis>

16. Енніс Н. та Бінні Дж. Посттравматичний ріст, стійкість і психологічне благополуччя у жінок після значних життєвих стресів. *Травматологія* , 2016. 22(3), С.176-185.

17. Завгородня Т. Г. Стратегії подолання кризових станів у жінок в умовах соціально-економічної нестабільності. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Серія: Нові рішення в сучасних технологіях , 2016. 4(1248), С.101-106.

18. Зайцева Л. В. Когнітивно-повідінкові стратегії подолання стресу у жінок під час кризових подій. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії* , 2018. 5(3), С.85-92.

19. Зіппель Л. М., П'єтрзак Р. Х., Чарні Д. С., Мейс Л. С., Саутвік С. М. Як соціальна підтримка підвищує стійкість особи, яка зазнала травми? *Екологія і суспільство* , 2015. 20(4), С.10-24.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
21. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.
22. Керол К. Л., Сміт А. М. Жіночий копінг під час природних катастроф: аналіз адаптаційних стратегій . *Журнал психології*. 2017. Т. 45, № 2. С. 123–134.
23. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: Логос, 2015. 207 с.
24. Коваленко А. М. Психологічна допомога жінкам у подоланні наслідків кризових ситуацій. *Практична психологія та соціальна робота* , 2020. 3(12), С. 52-60.
25. Коробка Л.М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Мат-ли III Всеукр. науково-практ. круглого столу (6 березня 2018 р.)*. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.
26. Кузьменко В. М. Психологічна допомога жінкам під час переживання внутрішньоособистісних криз. *Теоретичні та прикладні проблеми психології* , 2019. 4(1), С. 134-142.
27. Кулеша-Любінець М.М. Техніки психологічної допомоги та самодопомоги особі у екстремальній ситуації: навчально-методичний посібник. ІваноФранківськ: Кушнір Г. М., 2017. 72 с.

28. Кушнір О. І. Психологічна допомога жінкам, що переживають кризові ситуації: методологічні аспекти. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і соціальна робота*, 2016. 185(2), С. 56-63.
29. Лепеха Н. В. Психологічні механізми подолання посттравматичного стресового розладу у жінок після пережитих кризових подій. *Психологія особистості*, 2019. 8(1), С.109-118.
30. Максимова Н. О., Огієнко О. І. Психологічні аспекти подолання життєвих кризів у жінок в умовах соціальної нестабільності. *Психологія і суспільство*, 2018. 1, с. 66-73.
31. Матуд Д. Гендерні відмінності в стилях подолання стресу у жінок, які стикаються з життєвими проблемами. *Міжнародний журнал досліджень навколишнього середовища та громадського здоров'я*, 2020. 14(7), 875.
32. Мельник О. В. Психологічна допомога жінкам під час подолання кризових періодів життя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2018. 2(5), С.67-73.
33. Москаленко В. В. Соціально-психологічні особливості подолання стресу та кризових ситуацій у жінок різного віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2017. 2(1), С.45-52.
34. Оверчук В.А. Особливості опановуючої поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №5. С.223-227
35. Олфф М. Статеві та гендерні відмінності в посттравматичному стресовому розладі: оновлення. *Європейський журнал психотравматології*, 2017. 8(1), С.135-204.
36. Петрова О. В. Психологічні ресурси жінок під час подолання кризових подій. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*, 2021. 2(18), С.120-128.

37. Полухіна М. Особливості поведінкового компонента кризи професійного становлення особистості у ранній дорослості. *Psychological journal*. 2018. 12. С. 83-98. [URL:10.31108/2018vol12iss2pp83- 98](https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2pp83-98).
38. Роменець О. М. Психологічні особливості подолання стресового синдрому та посттравматичного синдрому у жінок з досвідом внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2018. 4(1), С.73-79.
39. Скрипник О. В. Психологічні чинники подолання кризових станів у жінок із досвідом втрати. *Вісник Інституту розвитку дитини ННУ ім. М.П. Драгоманова*, 2017. 1(13), С. 102-110.
40. Сміт А. М., Браун Т. Дж. Копінг та психологічне здоров'я жінок в умовах соціальних криз . *Соціальні дослідження*. 2018. Т. 12, № 4. – С. 45–56.
41. Соловійова І. В. Роль психосоціальної підтримки в адаптації жінок до кризових ситуацій. *Наукові записки НДУ ім. Миколи Гоголя. Психологічні науки*, 2016. 2(12), С. 56-62.
42. Степаненко Л. Порівняльний аналіз копінгзахисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №17-21. URL: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.3.
43. Степаненко О. М. Вплив гендерних стереотипів на стресостійкість жінок в умовах кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2019. 6(2), С.54-61.
44. Тимченко О.В. Кризова психологія: Навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
45. Т.М. Титаренко. Психологія життєвої кризи. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.

46. Титаренко Т. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих криз. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* , 2015. 36, С.39-48.
47. Тімченко О.В. Екстремальна психологія: Підручник. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
48. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). №3. С. 93–98.
49. Токарева Т. В. Роль соціальної підтримки у формуванні життєстійкості жінок в умовах кризових ситуацій. *Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і практика* , 2016. 3(10), С. 42-49.
50. Унгар М. Стійкість, травма, контекст і культура. Травма, насильство та зловживання. *Психологічний журнал*. 2016. 17(2), С. 135-144.
51. Фостер Л. Дж. Вплив війни на копінг-стратегії жінок: український контекст. *Психологічний журнал України*. 2023. Т. 30, № 1. С. 78–89.
52. Хореш Д., Браун А. Посттравматичний стрес і зростання серед жінок, які зазнали негараздів: важливість механізмів подолання та систем підтримки. *Міжнародний журнал психічного здоров'я* , 2018. 47(3), С.195-206.
53. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів: Навч. посіб. Київ: Наукова думка, 2005. 120 с.
54. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник . Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
55. Юн С., Стебер К.Е. та Німейєр К.М. Стійкість жінок перед обличчям кризи: адаптаційні реакції та наслідки для психічного здоров'я. *Журнал жіночого здоров'я* , 2016. 25 (6), 580-587.

56. Яковенко О. І. Гендерні аспекти стресостійкості у жінок в умовах соціальної нестабільності. *Гендерні дослідження та освіта в Україні: проблеми і перспективи розвитку*, 2020. 3(5), С. 144-150.
57. Яковенко С.І. Соціально-психологічна допомога при екстремальних ситуаціях та критичних інцидентах . НАН України. Ін-т соціології. Центр соціал. експертиз і прогнозів. Київ, 2019. 224 с.
58. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 2010. 30(2), P.217-237.
59. Baumgardt J., Weinmann S. Using Crisis Theory in Dealing With Severe Mental Illness—A Step Toward Normalization? *Frontiers in Sociology*. 2022. Volume7 URL: doi: 10.3389/fsoc.2022.805604
60. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. 59(1), P.20-28.
61. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodriguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et all. Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, *Psychiatry Research*, 2022. Volume 317. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>.
62. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. 56(2), P.267-283.
63. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985. 98(2), P.310-357.
64. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985. 98(2), P.310-357.
65. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>

66. Duncan R., et al. The role of social support in the mental health of women during wartime: A systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 2020. 14(1), P.1-12.
67. Elaidy A.M., Hammoud, M.S., N. Albatineh, A. et al. Coping strategies to overcome psychological distress and fear during COVID-19 pandemic in Kuwait. *Middle East Curr Psychiatry*. 2022. 30, p 12. URL: <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00285-6>
68. Folkman S., Moskowitz, J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 2004. 55, P.745-774.
69. Gollwitzer P. M. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 1999. 54 (7), P. 493-503.
70. Krafft Andreas, Manzoor, S., Sajjad, M., Anwar. Coping strategies adopted by medical residents in dealing with work-related stress: a mixed-methods study. *BMC Med Educ*, 2023. 22, p. 449. URL:<https://doi.org/10.1186/s12909-022-03520-6>
71. Lusardi A., Mitchell O. S. The economic crisis and financial literacy: Evidence from the National Financial Capability Study. *Journal of Consumer Affairs*, 2014. 48(3), P.351-378.
72. Lusardi A., Mitchell O. S. The economic crisis and financial literacy: Evidence from the National Financial Capability Study. *Journal of Consumer Affairs*, 2014. 48(3), P.351-378.
73. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 2004. 37(7), P.1407-1417.
74. Taylor S. E., Klein L. C., Lewis, B. P. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 2000. 107(3), P. 411-429.

Зведена таблиця результатів за тестами: BASIC Ph Model,
Стресостійкість

Зведення за спостереженнями							
№	B	A	S	I	C	Ph	Стресостійкість
1	20.00	24.00	10.00	18.00	36.00	30.00	15.00
2	8.00	28.00	11.00	20.00	16.00	34.00	36.00
3	23.00	24.00	20.00	12.00	11.00	14.00	52.00
4	26.00	26.00	18.00	23.00	18.00	16.00	48.00
5	16.00	18.00	32.00	30.00	12.00	28.00	56.00
6	20.00	20.00	16.00	22.00	32.00	26.00	60.00
7	18.00	22.00	31.00	10.00	16.00	28.00	24.00
8	20.00	16.00	20.00	6.00	36.00	24.00	52.00
9	26.00	27.00	26.00	28.00	20.00	22.00	45.00
10	26.00	26.00	26.00	10.00	22.00	20.00	40.00
11	28.00	24.00	30.00	11.00	10.00	18.00	54.00
12	30.00	16.00	24.00	20.00	12.00	16.00	36.00
13	18.00	24.00	20.00	18.00	20.00	28.00	16.00
14	20.00	22.00	20.00	32.00	18.00	32.00	49.00
15	22.00	22.00	22.00	16.00	34.00	26.00	44.00
16	23.00	23.00	23.00	31.00	16.00	30.00	37.00
17	26.00	26.00	26.00	10.00	26.00	22.00	58.00
18	14.00	14.00	14.00	12.00	30.00	20.00	40.00
19	20.00	20.00	20.00	14.00	32.00	24.00	20.00
20	18.00	20.00	30.00	6.00	17.00	16.00	36.00
21	20.00	24.00	20.00	16.00	28.00	12.00	52.00
22	26.00	26.00	26.00	23.00	18.00	22.00	48.00
23	18.00	18.00	34.00	22.00	20.00	26.00	54.00
24	28.00	26.00	30.00	20.00	24.00	36.00	60.00
25	30.00	24.00	32.00	10.00	16.00	20.00	38.00
26	18.00	20.00	18.00	8.00	30.00	24.00	52.00
27	20.00	20.00	20.00	28.00	18.00	20.00	45.00
28	12.00	19.00	36.00	10.00	24.00	18.00	42.00
29	23.00	24.00	20.00	14.00	36.00	14.00	54.00
30	30.00	28.00	34.00	16.00	20.00	21.00	39.00
а. Ограничено первыми 100 наблюдениями							

Пам'ятка рекомендації для жінок в кризі

Рекомендації

Якщо ви опинилися в кризовій ситуації:

1. Зберігайте спокій

- Спробуйте дихальні вправи або медитацію, щоб зменшити тривогу.
- Визначте свої емоції і прийміть їх.

2. Оцінка ситуації

Проаналізуйте, що стало причиною кризи.

Визначте, які ресурси у вас є (фінансові, емоційні, соціальні).

3. Пошук підтримки

- Зверніться до друзів або родини за підтримкою.
- Розгляньте можливість звернення до професіоналів (психологів, консультантів).

4. План дій

- Складіть чіткий план дій для виходу з кризи.
- Визначте короткострокові та довгострокові цілі.

5. Збереження фізичного здоров'я

- Дотримуйтеся режиму харчування та сну.
- Займайтеся фізичною активністю – це допоможе зняти стрес.

6. Розвиток навичок самозахисту

- Розгляньте можливість навчання самообороні або участі в тренінгах по особистій безпеці.

7. Фінансова грамотність

- Вивчайте основи фінансового планування.
- Створіть резервний фонд на випадок непередбачених обставин.

8. Позитивне мислення

- Намагайтеся знаходити позитивні аспекти в складних ситуаціях.
- Практикуйте вдячність за те, що маєте.

9. Навчання та розвиток

- Використовуйте час кризи для саморозвитку: читайте книги, проходите онлайн-курси.

10. Залишайтеся відкритими до змін

- Будьте готові адаптуватися до нових умов і можливостей.
- Не бійтеся просити допомоги або змінювати свій підхід.

Ці рекомендації можуть допомогти жінкам впоратися з кризовими ситуаціями та знайти шляхи для подолання труднощів. Найголовніше — не залишатися наодинці і шукати підтримку.