

УДК 364.65

Байрак О. А.¹, Балухтіна О. М.²

¹ студ. гр. СНЗ-215м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. іст. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Проблема подолання складних життєвих обставин сьогодні набула особливої гостроти. Для значної кількості жінок такі обставини пов'язані не з однією окремою подією, а з поєднанням кількох стресорів: економічної нестабільності, сімейних конфліктів, насильства, вимушеного переміщення, втрати близьких, перевантаження доглядовими обов'язками, тривалої невизначеності. Питання також полягає не лише в тому, що саме переживає жінка а, в першу чергу, яким чином вона намагається впоратися з пережитим. Саме це і робить тему копінг-стратегій науково та практично значущою.

Поняття «копінг» увійшло в психологічну науку як спроба описати не сам стрес, а спосіб реагування людини на стресову або кризову ситуацію. Копінг пов'язаний не тільки з надзвичайними подіями, а й із повсякденними труднощами, а його результативність значною мірою визначається особистісними та соціальними ресурсами. У монографії Л. Карамушки

підкреслюється, що копінг-стратегії є складним психологічним феноменом, який відіграє важливу роль у життєдіяльності особистості [2, с. 27].

Закон України «Про соціальні послуги» від 17 січня 2019 року визначає складні життєві обставини як обставини, що негативно впливають на життя, здоров'я, розвиток особи та функціонування сім'ї, і які людина не може подолати самостійно. У соціальній та правовій площині складні життєві обставини розглядаються як такий стан, коли порушується звична життєдіяльність особи або сім'ї, а власних ресурсів для подолання проблеми недостатньо. Зазначений закон та Порядок організації надання соціальних послуг передбачають виявлення осіб і сімей у складних життєвих обставинах та оцінку їхніх потреб для подальшого надання підтримки [3]. Таким чином, сама категорія складних життєвих обставин уже передбачає, що людина потребує не лише внутрішньої мобілізації, а й зовнішньої допомоги.

Для жінок складні життєві обставини нерідко мають кумулятивний характер. Йдеться про ситуації, коли психологічне виснаження посилюється економічною вразливістю, а обмеженість ресурсів – відповідальністю за дітей або інших членів сім'ї, насильством, соціальною ізоляцією, проблемами зі здоров'ям, безробіттям та дефіцитом підтримки. Складні життєві обставини не просто «викликають стрес», а перебудовують увесь механізм реагування людини на життєві вимоги. У сучасних українських психологічних дослідженнях кризових ситуацій копінг розглядається як один із головних механізмів адаптації до життєвих потрясінь.

М. Дідух визначає, що копінг-стратегії традиційно поділяють на дві основні категорії: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії зосереджені на активному вирішенні проблеми, що викликає стрес. Вони включають пошук інформації, розробку плану дій та реалізацію конкретних кроків для зменшення або усунення стресового впливу. Цей підхід є ефективним у ситуаціях, коли проблему можна контролювати або змінити [1, с. 75].

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію власного емоційного стану та адаптацію до ситуацій, які неможливо змінити. Вони включають релаксацію, самозаспокоєння, пошук емоційної підтримки, рефреймінг (переосмислення ситуації) та відволікання. Використання таких стратегій допомагає зменшити емоційну напругу та створити внутрішній баланс. Сучасні інтегративні моделі копіngu показують, що жодна стратегія сама по собі не є «абсолютно доброю» або «абсолютно поганою»: її ефективність залежить від типу ситуації, тривалості стресу та того, чи має людина реальний вплив на обставини.

Отже, складні життєві обставини в українському соціальному полі мають чітке нормативне визначення і розглядаються як підстава для надання соціальних послуг [3]. Для жінок такий стан часто має комплексний характер,

коли психологічна криза поєднується з економічною, сімейною чи соціальною вразливістю. У цих умовах найбільш адаптивними виявляються копінг-стратегії, що, залежно від типу ситуації, тривалості стресу та того, чи має людина реальний вплив на обставини, поєднують практичні дії, емоційну регуляцію та звернення за підтримкою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія копінг-стратегій особистості в умовах сучасних викликів: монографія. 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf> (дата звернення: 30.03.2026).
3. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 р. № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 30.03.2026).