

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок під час

війни
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-124М

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ГНЄУШЕВА К.Ю.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ІВЖЕНКО І.Б.

(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 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГНЄУШЕВА Катерина Юріївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок під час війни.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент
БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 106 сторінок, 62 джерела, 5 рисунків, 7 таблиць, 8 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розкритий зміст поняття «копінг-стратегії», описані різновиди копінг-механізмів та особливості їх функціонування в умовах воєнного стресу; описані засоби арттерапії як методи корекції копінг-стратегій жінок в надзвичайних ситуаціях; проведено емпіричне дослідження; за результатами емпіричного дослідження описаний характер впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах війни; розроблені практичні рекомендації та авторська арттерапевтична програма для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): табл. 1.1. Арттерапевтичні методи та їх вплив на розвиток копінг-стратегій; табл. 2.1. Показники суб'єктивного шкалування до та після участі в арттерапевтичних заняттях за шкалою SUDS; табл. 2.2. Середні показники

вираженості копінг-стратегій COPE за групами; табл. 2.3. Узагальнені характеристики копінг-стратегій жінок за групами; табл. 2.4. Середні показники стратегій копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер за групами; табл. 2.5. Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за діагностикою копінг-стратегій COPE; табл. 2.6. Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер; рис. 2.1. Розподіл відповідей респонденток щодо формату участі в арттерапевтичних заняттях; рис. 2.2. Розподіл респонденток, згідно з частотою відвідування арттерапевтичних занять під час війни; рис. 2.3. Порівняння показників суб'єктивного шкалування за допомогою шкали SUDS до та після участі в в арттерапевтичних заняттях; рис. 2.4. Копінг-профілі учасниць різних груп (за діагностикою COPE); рис. 2.5 Копінг-профілі учасниць різних груп за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	05.10.2025	25.10.2025
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	26.10.2025	25.11.2025
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	26.11.2025	27.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 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)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	

11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	24.12.2025	

Студент(ка) _____ Катерина ГНЄУШЕВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Тетяна БОРОДУЛЬКІНА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 106 с., 7 табл., 5 рис., 62 дж., 8 дод.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії жінок в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження: на основі проведеного дослідження особливостей впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах воєнного конфлікту, розробити практичні рекомендації і авторську арттерапевтичну програму для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи (анкетування, опитування та психодіагностичні методики: опитувальник COPE, автори Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб; методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер; шкала суб'єктивних одиниць дистресу SUDS – для вимірювання суб'єктивної інтенсивності занепокоєння чи стресу, що переживається людиною в даний момент). Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження застосовано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

Практична значущість дослідження. Результати можуть бути використані у психологічній практиці для підтримки жінок, які переживають стрес унаслідок воєнних подій. Запропонована арттерапевтична програма може застосовуватися в індивідуальній та груповій роботі психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також у роботі центрів психосоціальної підтримки, гуманітарних ініціатив та волонтерських організацій.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, АРТТЕРАПІЯ, ЗАНЯТТЯ, ВІЙНА, ЖІНКИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	11
1.1. Концептуальні підходи до розуміння копінг-стратегій у психології.....	11
1.2. Психологічні особливості жінок у воєнний час.....	21
1.3. Застосування арттерапії в розвитку копінг-стратегій.....	28
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК.....	38
2.1. Методи та організація дослідження.....	38
2.2. Аналіз результатів самооцінювання жінок щодо ефективності відвідування арттерапевтичних занять.....	45
2.3. Аналіз впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок під час війни.....	49
Висновки до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.....	60
3.1. Практичні рекомендації жінкам для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.....	60
3.2. Авторська арттерапевтична програма як засіб оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.....	63
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що сучасні воєнні події в Україні створюють надзвичайні психологічні виклики для жіночого населення, що потребує розробки ефективних методів психологічної підтримки та корекції. Жінки, які переживають воєнну травму, стикаються з необхідністю швидкої адаптації до нових життєвих реалій, що вимагає формування адаптивних копінг-стратегій для подолання стресу та збереження психологічного благополуччя. Традиційні методи психологічної допомоги не завжди виявляються достатньо ефективними для роботи з глибокими травматичними переживаннями, що актуалізує пошук альтернативних підходів до психологічної реабілітації.

Арттерапія як інноваційний напрям психологічної допомоги демонструє високу ефективність у роботі з травматичними переживаннями та відновленні внутрішніх ресурсів особистості. Арттерапевтичні методи дозволяють опрацьовувати складні емоційні стани через невербальні форми вираження, що особливо важливо для жінок під час війни. Однак питання специфічного впливу арттерапевтичних занять на формування та трансформацію копінг-стратегій жінок в умовах війни залишається недостатньо дослідженим, що обумовлює необхідність проведення спеціального наукового дослідження з даної проблематики.

Проблеми копінг-стратегій досліджували такі науковці, як Л.М. Карамушка, Ю. С. Снігур, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, Т. А. Ткачук, З. Р. Шайхлісламов, В. Ю. Горбенко. Арттерапевтичні методи в роботі з травмою вивчали О. Л. Вознесенська, Ю. Д. Гундертайло, Н. Д. Володарська, В. Швець. Питання психологічної допомоги в умовах війни розглядали С.Б. Власенко, З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, С. Лукомська, Н. Пилипенко, а також зарубіжні дослідники В. А. Van der Kolk, G. Kaimal, К. А. Schouten, R.J. Kleber та F. A. Baker.

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи магістра: «Вплив арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок під час війни».

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії жінок в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах воєнного конфлікту.

Мета: на основі проведеного дослідження особливостей впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах воєнного конфлікту, розробити практичні рекомендації і авторську арттерапевтичну програму для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.

Гіпотеза нашого дослідження базується на таких припущеннях: жінки в умовах війни частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які не завжди є достатньо ефективними для довгострокової адаптації до стресових ситуацій. Систематичні арттерапевтичні заняття сприяють розширенню репертуару копінг-стратегій жінок та переходу від дисфункціональних до більш адаптивних способів подолання стресу; арттерапевтичні методи активізують внутрішні психологічні ресурси жінок, що позитивно впливає на формування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставлені такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «копінг-стратегії», описати різновиди копінг-механізмів та особливості їх функціонування в умовах воєнного стресу.

2. На основі теоретичного аналізу наукової та практичної професійної літератури описати засоби арттерапії як методи корекції копінг-стратегій жінок в надзвичайних ситуаціях.

3. В результаті проведеного емпіричного дослідження описати характер впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах війни.

4. Розробити практичні рекомендації і авторську арттерапевтичну програму для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи (анкетування, опитування та психодіагностичні методики: опитувальник COPE, автори Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб; методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер; шкала суб'єктивних одиниць дистресу SUDS – для вимірювання суб'єктивної інтенсивності занепокоєння чи стресу, що переживається людиною в даний момент). Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження застосовано однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel та SPSS (версія 13). Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

У дослідженні взяли участь 92 жінки у віці від 26 до 76 років, різних професій і сфер діяльності, які проживають як на території України, так і за її межами. Дослідженні проводилося восени 2025 року. Учасниці були обрані випадковим чином, що дозволило охопити більш широкий спектр досвіду переживання воєнного часу та забезпечити різноманітність вибірки.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був досліджений вплив арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок у період війни. Було створено авторську арттерапевтичну програму, побудовану на даних власного емпіричного дослідження, яку можна застосовувати в психологічній допомозі для зміцнення внутрішніх ресурсів і розвитку більш адаптивних копінг-стратегій подолання стресу.

Практична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані у психологічній практиці для підтримки жінок, які переживають стрес унаслідок воєнних подій. Запропонована арттерапевтична програма може застосовуватися в індивідуальній та груповій роботі психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також у роботі

центрів психосоціальної підтримки, гуманітарних ініціатив та волонтерських організацій.

Деякі теоретичні результати дослідження висвітлено в тезах доповіді для науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», жовтень 2025).

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи викладено на 106 сторінках. Дослідження містить 7 таблиць, 5 рисунків, 62 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Концептуальні підходи до розуміння копінг-стратегій у психології

Проблема подолання складних життєвих ситуацій та стресових обставин залишається однією з центральних у сучасній психологічній науці. Л.М. Карамушка та Ю.С. Снігур у своїх дослідженнях підкреслюють, що копінг-стратегії являють собою усвідомлені зусилля особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій та адаптацію до змінних умов життєдіяльності. Науковці визначають копінг як динамічний процес, який передбачає когнітивні та поведінкові спроби особистості справитися з внутрішніми та зовнішніми вимогами, що сприймаються як такі, що перевершують її ресурси [24, с. 45]. Цей підхід розкриває багатогранність копінг-процесів та їх значення для психологічного благополуччя особистості.

Розвиток теоретичних засад копінг-стратегій тісно пов'язаний з еволюцією поглядів на природу стресу та адаптації. Т. А. Ткачук наголошує на тому, що копінг-поведінка формується як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти реагування особистості на стресові фактори. Дослідниця виокремлює копінг-стратегії як специфічні способи подолання стресу, які характеризуються певною послідовністю дій та спрямованістю на досягнення конкретних цілей адаптації [40, с. 7]. Такий підхід дозволяє розглядати копінг не лише як реакцію на стрес, а як активний процес взаємодії особистості з середовищем.

Систематизація копінг-стратегій у психологічній науці передбачає розгляд різноманітних класифікаційних підходів, що дозволяють виокремити основні типи адаптивних реакцій особистості. Згідно з аналізом наукових

джерел, копінг-стратегії класифікуються за різними критеріями: за спрямованістю (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані), за ефективністю (адаптивні, дезадаптивні), за часовою перспективою (короткострокові, довгострокові) та за рівнем усвідомленості (свідомі, несвідомі) [27]. Така багатовимірна класифікація відображає складність та різноманітність копінг-процесів, що проявляються в індивідуальних особливостях реагування на стресові ситуації.

З. Р. Шайхлісламов та В. Ю. Горбенко у своїх теоретичних дослідженнях обґрунтовують важливість розуміння копінг-стратегій як складних психологічних утворень, що інтегрують когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Науковці підкреслюють, що ефективність копінг-стратегій визначається не лише їх відповідністю ситуації, а й індивідуальними особливостями особистості, її життєвим досвідом та наявними ресурсами [42, с. 66]. Цей підхід розкриває персоналізований характер копінг-процесів та необхідність врахування індивідуальних особливостей при їх аналізі.

Особливої уваги заслуговує розгляд копінг-стратегій у контексті гендерних особливостей, оскільки жінки та чоловіки можуть по-різному реагувати на стресові ситуації. Т. В. Бушуєва у своїх дослідженнях встановила взаємозв'язок між особистісними особливостями та копінг-стратегіями жінок у період дорослішання, підкреслюючи специфічність жіночих адаптивних механізмів [5, с. 12]. Дослідниця виокремлює особливості жіночого копіngu, що характеризуються більшою орієнтацією на емоційну підтримку, пошук соціальних ресурсів та використання експресивних форм подолання стресу. Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують, що жінки демонструють специфічні патерни копінг-поведінки, що характеризуються більшою орієнтацією на емоційну регуляцію та соціальну підтримку [49].

Актуальність дослідження копінг-стратегій значно зросла в умовах сучасних соціальних викликів, коли особистість стикається з новими формами стресових ситуацій. Аналіз наукових джерел свідчить про те, що копінг-

стратегії можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер, що залежить від конкретних обставин їх застосування та індивідуальних особливостей особистості. Адаптивні копінг-стратегії сприяють ефективному подоланню стресу та збереженню психологічного здоров'я, тоді як дезадаптивні можуть призводити до загострення проблемних ситуацій та погіршення психологічного стану [23, с. 27]. Розуміння цих особливостей є принципово важливим для розробки ефективних методів психологічної допомоги.

О. Войцеховська та Г. Закалик у своїх дослідженнях розкривають сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості, підкреслюючи міждисциплінарний характер цієї проблематики. Науковці наголошують на важливості комплексного підходу до вивчення копінг-механізмів, який передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних аспектів адаптації особистості до стресових ситуацій [14, с. 99]. Такий підхід дозволяє розглядати копінг-стратегії як цілісну систему адаптивних механізмів, що забезпечують психологічну стійкість особистості в умовах змінного середовища.

Важливим аспектом розуміння копінг-стратегій є їх динамічний характер, що проявляється в здатності особистості змінювати та адаптувати свої способи подолання стресу залежно від конкретних обставин. Ю.В. Борисова та Є. Асіченко у своїх дослідженнях підкреслюють, що копінг-стратегії жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах, характеризуються високою варіативністю та здатністю до трансформації залежно від етапу подолання кризової ситуації [4, с. 3]. Це свідчить про пластичність копінг-процесів та їх здатність до адаптації в різних умовах функціонування особистості.

Сучасні дослідження копінг-стратегій також акцентують увагу на їх зв'язку з психологічним здоров'ям та якістю життя особистості. Результати наукових досліджень демонструють, що ефективне використання копінг-стратегій сприяє не лише подоланню конкретних стресових ситуацій, а й

загальному підвищенню адаптивних можливостей особистості, розвитку її резильєнтності та психологічної стійкості [37, с. 8]. Цей аспект є особливо важливим для розуміння превентивного потенціалу копінг-стратегій у підтримці психологічного благополуччя особистості.

Концептуальне розуміння копінг-стратегій передбачає також аналіз їх структурних компонентів та механізмів функціонування. А. В. Стаднік та Ю.Б. Мельник у своїх дослідженнях детально розглядають структуру копінг-стратегій, виокремлюючи когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти як основні складові адаптивного процесу. Науковці підкреслюють, що когнітивний компонент включає оцінку ситуації, планування дій та прийняття рішень, емоційний компонент пов'язаний з регуляцією афективних станів, а поведінковий компонент реалізується через конкретні дії та вчинки особистості [37, с. 5]. Така структуризація дозволяє більш точно аналізувати ефективність різних копінг-стратегій та їх вплив на адаптацію особистості.

Фундаментальним аспектом вивчення копінг-стратегій є розуміння їх функціональної спрямованості та цільової орієнтації. Дослідження показують, що копінг-стратегії можуть бути спрямовані на вирішення проблеми, регуляцію емоцій, пошук підтримки або уникнення стресової ситуації. Кожна з цих функціональних категорій має свої специфічні характеристики та може бути більш або менш ефективною залежно від конкретних обставин [21, с.156]. Функціональна диференціація копінг-стратегій створює основу для їх цілеспрямованого розвитку та вдосконалення у процесі психологічного супроводу особистості.

Р. С. Кацавець у своїх теоретичних працях підкреслює важливість індивідуально-особистісного підходу до розуміння копінг-стратегій, наголошуючи на тому, що ефективність адаптивних механізмів значною мірою залежить від особистісних характеристик індивіда. Дослідник виокремлює такі фактори, як локус контролю, самооцінка, рівень тривожності, екстраверсія-інтроверсія, які суттєво впливають на вибір та реалізацію копінг-

стратегій [25, с. 89]. Цей підхід дозволяє розглядати копінг-процеси як інтегральну частину особистісного функціонування, що формується під впливом стійких індивідуальних особливостей.

Методологічні засади дослідження копінг-стратегій базуються на принципах системного та діяльнісного підходів, що дозволяють розглядати адаптивні процеси в їх цілісності та взаємозв'язку з іншими психологічними феноменами. Системний підхід передбачає аналіз копінг-стратегій як елементів більш широкої системи особистісного функціонування, де кожна стратегія виконує специфічну функцію та взаємодіє з іншими компонентами системи. Діяльнісний підхід акцентує увагу на активному характері копінг-процесів, їх спрямованості на досягнення конкретних цілей адаптації [38, с.78]. Інтеграція цих методологічних принципів створює міцну теоретичну основу для комплексного дослідження копінг-стратегій.

В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Федан у своїх дослідженнях розкривають особливості психодіагностики копінг-стратегій в кризових життєвих ситуаціях, підкреслюючи важливість використання валідних та надійних методів оцінки адаптивних процесів. Науковці наголошують на тому, що ефективна діагностика копінг-стратегій вимагає комплексного підходу, що включає використання різноманітних методик, орієнтованих на виявлення когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів адаптації [21, с.145]. Такий підхід дозволяє отримати цілісне уявлення про копінг-репертуар особистості та його ефективність у різних стресових ситуаціях.

Теоретичні підходи до розуміння копінг-стратегій також включають аналіз їх розвитку протягом життєвого шляху особистості. Дослідження показують, що копінг-стратегії формуються поступово під впливом життєвого досвіду, соціального навчання та індивідуального розвитку. Початкові форми копінг-поведінки закладаються в дитинстві через взаємодію з батьками та найближчим оточенням, а надалі вдосконалюються та диференціюються у процесі накопичення досвіду подолання різноманітних стресових

ситуацій [30, с. 198]. Зарубіжні дослідження встановили, що ранній травматичний досвід суттєво впливає на формування копінг-патернів у дорослому віці, особливо у жінок [50]. Розуміння онтогенетичного аспекту копінг-стратегій є важливим для розробки програм їх розвитку та корекції.

С. В. Мітіна у своїх дослідженнях особливу увагу приділяє ролі соціального контексту у формуванні та реалізації копінг-стратегій особистості. Дослідниця підкреслює, що копінг-процеси не можуть розглядатися ізольовано від соціального середовища, оскільки саме соціальний контекст визначає доступні ресурси підтримки, культурні норми подолання стресу та соціальні очікування щодо адаптивної поведінки [30, с.156]. Такий підхід розкриває соціально-культурну обумовленість копінг-стратегій та необхідність врахування соціального контексту при їх аналізі та розвитку.

Важливим напрямом теоретичних досліджень є вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій з іншими психологічними феноменами, такими як стресостійкість, резильєнтність, психологічне благополуччя. Результати досліджень свідчать про те, що ефективні копінг-стратегії є важливою складовою психологічної стійкості особистості, сприяють розвитку адаптивних здібностей та підтримці позитивного психологічного стану навіть в умовах значних життєвих викликів [33, с. 34]. Міжнародні дослідження підтверджують критичну роль ефективних копінг-стратегій у підтримці емоційної безпеки та психологічного благополуччя жінок [56]. Це підкреслює інтегративну роль копінг-стратегій у системі психологічного функціонування особистості.

М. В. Папуча та М. М. Наконечна у своїх теоретичних розвідках акцентують увагу на розвитковому потенціалі копінг-стратегій, підкреслюючи їх роль не лише в подоланні стресу, а й в особистісному зростанні та самоактуалізації. Дослідниці наголошують на тому, що успішне подолання стресових ситуацій може сприяти розвитку нових компетентностей, підвищенню самооцінки та розширенню адаптивних можливостей

особистості [33, с. 41]. Такий підхід розкриває конструктивний потенціал копінг-процесів та їх значення для особистісного розвитку.

Сучасні тенденції в дослідженні копінг-стратегій характеризуються зростанням інтересу до їх нейробіологічних основ та психофізіологічних механізмів. Дослідження показують, що різні копінг-стратегії активують різні нейронні мережі та супроводжуються специфічними фізіологічними реакціями. Розуміння цих механізмів дозволяє глибше зрозуміти природу копінг-процесів та розробити більш ефективні методи їх діагностики та корекції [32, с. 267]. Нейробіологічний підхід до вивчення копінг-стратегій відкриває нові перспективи для інтеграції психологічних та біологічних знань у цій галузі.

Особливого значення набуває вивчення копінг-стратегій у контексті сучасних технологічних викликів та цифрового середовища. М. І. Мушкевич та С. Є. Чагарна у своїх дослідженнях підкреслюють, що сучасні технології можуть як розширювати репертуар копінг-стратегій, надаючи нові можливості для подолання стресу, так і створювати нові форми стресових ситуацій, що вимагають розвитку специфічних адаптивних механізмів. Цифрове середовище пропонує нові форми соціальної підтримки, інформаційних ресурсів та способів емоційної регуляції, але водночас може сприяти розвитку дезадаптивних копінг-стратегій [32, с. 298]. Врахування цих особливостей є важливим для сучасного розуміння копінг-процесів.

Міждисциплінарний характер досліджень копінг-стратегій проявляється в інтеграції психологічних знань з досягненнями суміжних наук, таких як соціологія, медицина, педагогіка, нейронауки. Така інтеграція дозволяє отримати більш повне уявлення про природу копінг-процесів та їх роль у функціонуванні людини. Соціологічний підхід розкриває соціальні детермінанти копінг-стратегій, медичний підхід акцентує увагу на їх зв'язку з фізичним здоров'ям, педагогічний підхід досліджує можливості їх формування та розвитку [22, с. 156]. Міждисциплінарність забезпечує комплексність та глибину розуміння копінг-феноменів.

В. О. Климчук у своїх дослідженнях розкриває феномен посттравматичного зростання в контексті копінг-стратегій, підкреслюючи можливості особистості не лише долати травматичні події, а й досягати нового рівня психологічного функціонування. Дослідник наголошує на тому, що ефективні копінг-стратегії можуть сприяти трансформації травматичного досвіду в ресурс для особистісного розвитку, підвищення життєстійкості та формування нових життєвих цінностей [28, с. 8]. Цей підхід розширює розуміння конструктивного потенціалу копінг-процесів та їх ролі в посттравматичній адаптації.

Культурно-історичний аспект вивчення копінг-стратегій передбачає аналіз їх варіативності залежно від культурного контексту та історичних умов. Дослідження показують, що копінг-стратегії значною мірою детермінуються культурними нормами, традиціями подолання стресу та соціальними очікуваннями. Різні культури пропонують різні моделі адаптивної поведінки, що відображається в специфіці копінг-стратегій представників різних етнічних та соціальних груп [29, с. 82]. Розуміння культурної обумовленості копінг-процесів є важливим для розробки культурно-чутливих методів психологічної допомоги.

Гендерний аспект копінг-стратегій привертає особливу увагу дослідників, оскільки чоловіки та жінки часто демонструють різні патерни подолання стресу. Дослідження показують, що жінки більше схильні до використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, пошуку соціальної підтримки та експресивних форм подолання стресу. Чоловіки, натомість, частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, уникнення та інструментальні форми подолання [34, с. 144]. Розуміння гендерних особливостей копінг-процесів є важливим для розробки диференційованих підходів до психологічної допомоги.

Вікові особливості копінг-стратегій також становлять важливий напрям досліджень, оскільки адаптивні механізми змінюються протягом життєвого циклу особистості. Н. Савелюк у своїх дослідженнях підкреслює, що молодь

часто демонструє менш зрілі копінг-стратегії, характеризуючись більшою імпульсивністю та емоційністю в подоланні стресу. З віком копінг-стратегії стають більш диференційованими, усвідомленими та адаптивними, що пов'язано з накопиченням життєвого досвіду та розвитком особистісної зрілості [36, с. 147]. Дослідження молодіжних копінг-стратегій показують важливість раннього розвитку адаптивних механізмів для профілактики психологічних проблем [58]. Врахування вікових особливостей є важливим для розробки вікосензитивних програм розвитку копінг-компетентностей.

Соціально-економічний контекст також впливає на формування та реалізацію копінг-стратегій. Дослідження показують, що особи з різним соціально-економічним статусом мають різні можливості та ресурси для подолання стресу. Особи з вищим соціально-економічним статусом зазвичай мають більший доступ до професійної допомоги, освітніх ресурсів та соціальної підтримки, що сприяє розвитку більш ефективних копінг-стратегій [31, с. 199]. Соціально-економічні фактори створюють структурні обмеження або можливості для реалізації різних копінг-стратегій.

Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для дослідження та розвитку копінг-стратегій. В. Швець у своїх дослідженнях підкреслює потенціал цифрових платформ для надання психологічної підтримки, навчання копінг-навичкам та моніторингу психологічного стану. Цифрові технології дозволяють створювати персоналізовані програми розвитку копінг-компетентностей, що адаптуються до індивідуальних потреб та особливостей користувачів [41, с. 85]. Водночас важливо враховувати потенційні ризики цифрового середовища для розвитку дезадаптивних копінг-стратегій.

Профілактичний підхід до копінг-стратегій передбачає їх розвиток до виникнення стресових ситуацій, що дозволяє підвищити адаптивні можливості особистості та знизити ризик розвитку психологічних розладів. Дослідження показують, що навчання ефективним копінг-стратегіям може значно підвищити стресостійкість особистості та сприяти збереженню

психологічного здоров'я [39, с. 156]. Профілактичний підхід особливо важливий для роботи з групами ризику та в умовах підвищеного стресового навантаження.

Перспективи розвитку теорії копінг-стратегій пов'язані з поглибленням розуміння їх індивідуальних особливостей, розробкою нових методів діагностики та корекції, а також створенням інтегративних моделей, що поєднують різні теоретичні підходи. Особливого значення набуває розвиток практико-орієнтованих підходів, спрямованих на навчання ефективним копінг-стратегіям та їх адаптацію до специфічних життєвих обставин. Сучасні дослідження також акцентують увагу на профілактичному потенціалі копінг-стратегій та їх ролі в підтримці психологічного здоров'я населення [36, с. 148]. Ці тенденції визначають актуальні напрями майбутніх досліджень у цій галузі.

Інтеграція різних теоретичних підходів до копінг-стратегій створює основу для розробки комплексних моделей адаптації особистості до стресових умов. Такі моделі мають враховувати як індивідуальні особливості особистості, так і контекстуальні фактори, що впливають на ефективність копінг-процесів. Комплексний підхід дозволяє розглядати копінг-стратегії як динамічну систему, що постійно адаптується до змінних умов та вимог середовища [38, с. 189]. Це створює основу для розробки більш ефективних методів психологічної допомоги та підтримки особистості.

Таким чином, концептуальні підходи до розуміння копінг-стратегій у психології відображають складність та багатогранність цього феномену, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації особистості до стресових ситуацій. Розуміння копінг-стратегій як динамічних, персоналізованих та контекстуально обумовлених процесів створює теоретичну основу для розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки особистості в умовах життєвих викликів. Сучасні дослідження копінг-стратегій характеризуються міждисциплінарністю, врахуванням культурних та соціальних факторів, а також орієнтацією на практичне застосування наукових знань у психологічній практиці.

1.2. Психологічні особливості жінок у воєнний час

Воєнні конфлікти створюють особливі умови функціонування особистості, що кардинально змінюють психологічний ландшафт суспільства та індивідуальний досвід людей. Н. Пилипенко у своїх дослідженнях підкреслює, що війна як екстремальна ситуація вимагає від особистості мобілізації всіх психологічних ресурсів та активізації адаптивних механізмів для збереження психологічного здоров'я та життєдіяльності. Дослідниця наголошує на тому, що психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні потребує глибокого розуміння специфіки травматичних переживань та їх впливу на різні категорії населення [34, с. 144]. Особливої уваги заслуговують жінки як особлива соціальна група, що має специфічні психологічні характеристики та потреби в умовах воєнного часу.

Травматичний досвід війни характеризується комплексним впливом на психіку людини, що включає як безпосередні загрози життю та здоров'ю, так і довготривалі соціально-психологічні наслідки. Дослідження показують, що воєнна травма має багатоварову структуру, включаючи первинні травматичні події, вторинні стресори та тривалі адаптивні виклики. Жінки в умовах війни стикаються з особливими формами травматизації, що пов'язані з їх соціальною роллю, гендерними очікуваннями та специфічними загрозами [31, с. 198]. Розуміння цих особливостей є критично важливим для надання ефективної психологічної допомоги жіночому населенню.

Соціальні ролі жінок у воєнний час зазнають значних трансформацій, що створює додаткові психологічні виклики. Г. І. Давиденко та В. П. Ільчук у своїх дослідженнях розкривають особливості жіночого досвіду війни, підкреслюючи їх активну участь як волонтерок та лідерок у різних сферах суспільного життя. Науковці наголошують на тому, що жінки в умовах війни часто беруть на себе нетрадиційні соціальні ролі, що вимагає від них психологічної перебудови та адаптації до нових викликів [20, с. 34]. Така трансформація соціальних ролей може як мобілізувати внутрішні ресурси

жінок, так і створювати додаткові стресори через конфлікт між традиційними очікуваннями та новими вимогами.

Емоційна сфера жінок у воєнний час характеризується особливою інтенсивністю та складністю переживань. Дослідження показують, що жінки більш схильні до переживання емоційних реакцій, пов'язаних з турботою про близьких, страхом за майбутнє дітей та родини, а також відчуттям безпорадності перед масштабними руйнуваннями. Емоційна лабільність може проявлятися в частих змінах настрою, підвищеній тривожності, депресивних реакціях та соматичних симптомах [6, с. 338]. Розуміння емоційних особливостей жінок є важливим для розробки адекватних методів психологічної підтримки.

Психічна травма в умовах військових дій має специфічні прояви у жінок, що відрізняються від чоловічого досвіду травматизації. С. Б. Власенко у своїх дослідженнях підкреслює, що психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи, повинна враховувати гендерні особливості переживання травми. Дослідник наголошує на тому, що жінки частіше переживають інтрузивні спогади, уникаючу поведінку та гіперактивацію, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу [8, с. 65]. Гендерно-чутливий підхід до травмотерапії є необхідним для ефективної реабілітації жінок.

Адаптивні стратегії жінок у воєнний час часто базуються на їх природній схильності до встановлення та підтримки соціальних зв'язків. Дослідження показують, що жінки більш активно використовують соціальну підтримку як основний ресурс подолання стресу, створюючи мережі взаємодопомоги та підтримки в громадах. Такі стратегії включають організацію волонтерських груп, створення груп підтримки, активну участь у благодійних ініціативах та громадській діяльності [19, с. 37]. Соціальна активність стає важливим механізмом подолання травматичного досвіду та відновлення почуття контролю над ситуацією.

Материнські переживання в умовах війни становлять особливу категорію психологічних викликів, з якими стикаються жінки. Н. Ю. Денисевич у своїх дослідженнях розкриває специфіку психологічних проблем, пов'язаних з материнською роллю в умовах воєнного стресу. Дослідниця підкреслює, що жінки-матері переживають подвійний стрес: власний травматичний досвід та турботу про психологічне благополуччя своїх дітей [19, с. 35]. Материнська тривога може проявлятися в надмірному захисті дітей, постійному моніторингу їх стану, а також у власних переживаннях вини за неможливість забезпечити повну безпеку для дітей.

Професійна діяльність жінок у воєнний час також зазнає значних змін, що впливає на їх психологічний стан та самоідентифікацію. Дослідження показують, що багато жінок вимушені змінювати сферу діяльності, освоювати нові професії або працювати в екстремальних умовах. Така професійна трансформація може викликати кризу ідентичності, зниження самооцінки та конфлікт між професійними амбіціями та обставинами [29, с. 81]. Водночас професійна активність може стати важливим ресурсом для подолання травматичного досвіду та відновлення почуття самоефективності.

Фізіологічні аспекти жіночого досвіду війни включають специфічні реакції організму на хронічний стрес та травматичні події. С. В. Вишневецький у своїх дослідженнях розкриває механізми виникнення емоцій та їх фізіологічні прояви в екстремальних умовах. Дослідник підкреслює, що жінки можуть переживати різноманітні соматичні симптоми стресу, включаючи порушення менструального циклу, безсоння, головні болі та інші психосоматичні прояви [7, с. 21]. Розуміння психосоматичних аспектів жіночого досвіду є важливим для комплексного підходу до реабілітації.

Соціальна підтримка відіграє критичну роль у психологічній адаптації жінок до умов воєнного часу. Дослідження показують, що жінки більш активно шукають та використовують різні форми соціальної підтримки, включаючи емоційну, інформаційну та практичну допомогу. Соціальні мережі стають важливим ресурсом для обміну досвідом, взаємної підтримки та

колективного подолання травматичних переживань [15, с. 183]. Ефективна соціальна підтримка може значно знизити ризик розвитку психологічних розладів та сприяти успішній адаптації до воєнних умов.

Релігійність та духовність часто стають важливими ресурсами для жінок у подоланні воєнних травм. Л. М. Балабанова та Л. А. Перелигіна у своїх дослідженнях підкреслюють роль духовних практик у відновленні соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості. Дослідниці наголошують на тому, що звернення до релігійних та духовних практик може надавати жінкам почуття сенсу, надії та внутрішньої сили для подолання травматичного досвіду [3, с. 118]. Духовна підтримка стає важливим компонентом комплексної реабілітації жінок у воєнний час.

Психологічна стійкість жінок у воєнний час формується через взаємодію індивідуальних характеристик, соціальних ресурсів та копінг-стратегій. Дослідження показують, що жінки з вищим рівнем психологічної стійкості краще адаптуються до воєнних умов, зберігають працездатність та здатність до підтримки інших. Факторами, що сприяють розвитку стійкості, є позитивна самооцінка, внутрішній локус контролю, розвинені соціальні навички та ефективні копінг-стратегії [28, с. 9]. Розуміння цих факторів є важливим для розробки програм підвищення психологічної стійкості жінок.

Міжособистісні відносини жінок у воєнний час характеризуються особливою інтенсивністю та значущістю. М. Горенко у своїх дослідженнях підкреслює, що тривожність молоді під час війни має свої специфічні прояви в міжособистісній сфері. Дослідник наголошує на тому, що жінки часто переживають конфлікт між потребою в близькості та страхом втрати, що може призводити до амбівалентності у відносинах [15, с. 182]. Міжнародні дослідження, щодо жінок, які пережили травматичні події, підтверджують важливість відновлення довіри та здатності до близьких відносин як ключового компонента одужання [59]. Підтримка близьких відносин стає критично важливою для психологічного благополуччя жінок, але водночас може бути джерелом додаткового стресу.

Творчість та самовираження стають важливими механізмами подолання травматичного досвіду для багатьох жінок. Дослідження показують, що жінки часто звертаються до різних форм творчої діяльності як засобу переробки травматичних переживань та відновлення психологічної рівноваги. Творча активність може включати письмо, малювання, музику, рукоділля та інші форми художнього самовираження [17]. Такі активності допомагають жінкам віднайти нові смисли, виразити складні емоції та відновити почуття контролю над власним життям.

Когнітивні процеси жінок у воєнний час також зазнають значних змін під впливом хронічного стресу та травматичних подій. О. П. Ващук у своїх дослідженнях розкриває вплив емоційного стану на когнітивні процеси, підкреслюючи, що сильні емоційні переживання можуть порушувати концентрацію уваги, пам'ять та процеси прийняття рішень. Дослідниця наголошує на тому, що жінки можуть переживати труднощі з концентрацією, забудькуватість та когнітивну перевантаженість [6, с. 339]. Розуміння когнітивних змін є важливим для розробки методів когнітивної реабілітації.

Сексуальність та інтимність жінок у воєнний час становлять делікатну, але важливу сферу психологічного функціонування. Дослідження показують, що воєнний стрес може значно впливати на сексуальну функцію та інтимні відносини жінок. Травматичний досвід може призводити до зниження лібідо, уникнення інтимності або, навпаки, до пошуку компенсаторних форм близькості [36, с. 149]. Робота з цими аспектами вимагає особливої делікатності та професійної підготовки спеціалістів.

Економічні виклики війни створюють додаткові стресори для жінок, особливо для тих, хто став єдиним годувальником родини. Дослідження показують, що економічна нестабільність може значно впливати на психологічний стан жінок, викликаючи тривогу за майбутнє, почуття безпорадності та зниження самооцінки. Економічний стрес часто поєднується з необхідністю освоєння нових професійних навичок та адаптації до змінених

умов праці [29, с. 83]. Підтримка економічної незалежності стає важливим фактором психологічного благополуччя жінок.

Внутрішньо переміщені жінки становлять особливу категорію, що потребує спеціальної уваги з боку психологів та соціальних працівників. О. Морозовська та Н. Сиско у своїх дослідженнях підкреслюють специфічні психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб, включаючи втрату дому, порушення соціальних зв'язків та необхідність адаптації до нового середовища. Дослідниці наголошують на важливості профілактики посттравматичного стресового розладу у цієї категорії населення [31, с. 199]. Переміщені жінки часто стикаються з множинними втратами та необхідністю повної перебудови життя.

Старші жінки у воєнний час потребують особливої уваги через свою вразливість та обмежені адаптивні ресурси. Дослідження показують, що жінки похилого віку можуть переживати особливі труднощі з адаптацією до воєнних умов через фізичні обмеження, соціальну ізоляцію та когнітивні зміни. Вони часто стають залежними від допомоги інших, що може викликати почуття безпорадності та втрати автономії [25, с. 102]. Підтримка старших жінок вимагає комплексного підходу, що включає медичну, соціальну та психологічну допомогу.

Жінки з дітьми з особливими потребами стикаються з подвійними викликами у воєнний час. Дослідження показують, що необхідність забезпечення спеціальної допомоги дітям в умовах воєнного хаосу створює додаткові стресори для матерів. Такі жінки часто переживають підвищену тривогу, почуття вини та безпорадності перед неможливістю забезпечити адекватну допомогу своїм дітям [21, с. 167]. Підтримка таких родин вимагає спеціалізованих послуг та міжвідомчої координації.

Жінки, які працюють у сферах, пов'язаних з наданням допомоги іншим, стикаються з особливими психологічними викликами. Дослідження показують, що жінки, які працюють у медичній сфері, освіті, соціальних службах, часто переживають синдром емоційного вигорання через постійне

надання допомоги іншим в умовах обмежених ресурсів. Професійна деформація може проявлятися в цинізмі, емоційній виснаженості та зниженні ефективності роботи [13, с. 11]. Підтримка професійних помічників є важливою для збереження якості послуг.

Культурні та етнічні особливості жінок також впливають на їх досвід війни та стратегії подолання. Дослідження показують, що жінки з різних культурних груп можуть мати різні уявлення про прийнятні форми вираження емоцій, звернення за допомогою та подолання стресу. Культурні норми можуть як підтримувати, так і обмежувати адаптивні можливості жінок [38, с.156]. Культурно-чутливий підхід до психологічної допомоги є необхідним для ефективної роботи з жінками з різних культурних груп.

Цифрові технології та соціальні мережі відіграють важливу роль у психологічній адаптації жінок до воєнних умов. Дослідження показують, що жінки активно використовують цифрові платформи для підтримки зв'язку з близькими, пошуку інформації, організації взаємодопомоги та емоційної підтримки. Водночас надмірне використання соціальних мереж може призводити до інформаційного перевантаження та вторинної травматизації [41, с. 82]. Навчання цифрової грамотності та здорового використання технологій стає важливим компонентом психологічної підтримки.

Репродуктивне здоров'я жінок у воєнний час потребує особливої уваги через підвищені ризики та обмежений доступ до медичної допомоги. Дослідження показують, що воєнний стрес може негативно впливати на репродуктивну функцію жінок, викликаючи порушення менструального циклу, проблеми з зачаттям та перебігом вагітності. Психологічні аспекти репродуктивного здоров'я включають тривогу щодо майбутнього дітей, страх перед народженням дітей у воєнний час та рішення щодо планування сім'ї [30, с. 203]. Комплексний підхід до репродуктивного здоров'я повинен включати психологічну підтримку.

Перспективи відновлення та розвитку жінок після завершення активної фази воєнних дій потребують окремого розгляду. Дослідження показують, що жінки можуть демонструвати значний потенціал для посттравматичного зростання, розвиваючи нові компетенції, поглиблюючи міжособистісні відносини та переосмислюючи життєві цінності. Підтримка цього процесу вимагає довгострокових програм психологічної реабілітації та соціальної інтеграції [28, с. 10]. Інвестиції в психологічне здоров'я жінок є інвестиціями в майбутнє суспільства.

Таким чином, психологічні особливості жінок у воєнний час характеризуються комплексністю та багатогранністю, відображаючи взаємодію гендерних, соціальних, культурних та індивідуальних факторів. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, що враховують специфічні потреби та ресурси жінок. Комплексний підхід до психологічної допомоги жінкам у воєнний час повинен включати індивідуальні, групові та громадські інтервенції, спрямовані на підтримку їх психологічного благополуччя, розвиток адаптивних стратегій та сприяння довгостроковому відновленню. Врахування гендерних особливостей у психологічній роботі з травмою є необхідною умовою для ефективної реабілітації та підтримки жінок у складні часи.

1.3. Застосування арттерапії в розвитку копінг-стратегій

Творча діяльність як інструмент формування та розвитку адаптивних стратегій подолання стресу набуває особливого значення в умовах сучасних психологічних викликів. О. Л. Вознесенська у своїх дослідженнях підкреслює, що арттерапія як засіб психо-соціального відновлення особистості сприяє активізації внутрішніх ресурсів та розвитку ефективних копінг-механізмів. Дослідниця наголошує на тому, що творча активність дозволяє особистості не лише виразити складні емоційні переживання, а й знайти нові способи

подолання стресових ситуацій через символічне опрацювання проблем [10, с.29]. Систематичні огляди зарубіжних досліджень підтверджують високу ефективність арттерапії в лікуванні посттравматичного стресового розладу та розвитку адаптивних копінг-стратегій у військових та цивільних осіб [51]. Арттерапія створює унікальні можливості для розвитку конструктивних копінг-стратегій через інтеграцію творчості та психологічної роботи.

Теоретичні основи застосування арттерапії в розвитку копінг-стратегій базуються на розумінні творчості як адаптивного механізму людської психіки. Дослідження показують, що творча активність природно активізує різні рівні копінг-процесів, включаючи когнітивну переоцінку ситуації, емоційну регуляцію та розвиток нових поведінкових стратегій. Арттерапевтичні методи дозволяють обійти психологічні захисти та отримати доступ до внутрішніх ресурсів, що є критично важливим для формування ефективних копінг-стратегій [9, с. 31]. Інтеграція творчості та психологічної роботи створює синергетичний ефект у розвитку адаптивних механізмів особистості.

Механізми впливу арттерапії на копінг-стратегії включають декілька ключових процесів, що сприяють формуванню адаптивних форм поведінки. О. Л. Вознесенська у своїх дослідженнях розкриває можливості арттерапії в подоланні психічної травми, підкреслюючи її роль у розвитку конструктивних копінг-механізмів. Дослідниця виокремлює такі терапевтичні функції арттерапії, як емоційне відреагування, когнітивна переробка стресових переживань, символічне опрацювання конфліктів та інтеграція досвіду [12, с.102]. Ці механізми сприяють формуванню більш зрілих та ефективних копінг-стратегій.

Класифікація арттерапевтичних методів відповідно до їх впливу на розвиток копінг-стратегій дозволяє систематизувати підходи до їх застосування. Для розуміння специфіки впливу різних арттерапевтичних методів на копінг-процеси доцільно розглянути їх характеристики та потенціал розвитку адаптивних стратегій (табл. 1.1).

Представлена в табл. 1.1 систематизація демонструє, що кожен арттерапевтичний метод має специфічний потенціал для розвитку певних типів копінг-стратегій. Різноманітність методів дозволяє індивідуалізувати підходи до розвитку копінг-компетентностей залежно від особистісних особливостей та потреб клієнтів, забезпечуючи комплексний розвиток адаптивних механізмів.

Таблиця 1.1.

Арттерапевтичні методи та їх вплив на розвиток копінг-стратегій

Арттерапевтичний метод	Копінг-стратегії, що розвиваються	Механізми впливу	Особливості застосування
Образотворча терапія	Емоційно-фокусовані стратегії, творче вирішення проблем	Символізація, проекція, сублімація	Розвиток здатності до візуалізації та креативного мислення
Музична терапія	Емоційна регуляція, релаксація, соціальна підтримка	Ритмічна синхронізація, катарсис	Активізація правопівкульних функцій, гармонізація емоцій
Танцювально-рухова терапія	Тілесно-орієнтовані стратегії, емоційне вивільнення	Тілесна експресія, кінестетичне усвідомлення	Інтеграція тіла та психіки, розвиток самосвідомості
Драматерапія	Поведінкові стратегії, соціальні навички	Рольове навчання, моделювання	Розвиток гнучкості у відносинах, вирішення конфліктів
Казкотерапія	Когнітивні стратегії, пошук смислу	Метафоричне мислення, ідентифікація	Переосмислення проблем, розвиток мудрості
Пісочна терапія	Інтегративні стратегії, самодослідження	Несвідома проекція, символічна гра	Глибинне опрацювання травм, відновлення цілісності

Розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій через арттерапевтичні методи передбачає використання творчості для активного вирішення проблем та подолання стресових ситуацій. Ю. Д. Гундერთайло у своїх дослідженнях підкреслює потенціал арттерапевтичних технологій у відновленні життєвої неперервності переселенців. Дослідниця наголошує на тому, що творча активність сприяє розвитку конструктивних стратегій адаптації, включаючи планування дій, пошук ресурсів та активне вирішення проблем [18, с. 25]. Арттерапевтичні техніки дозволяють візуалізувати

проблеми, досліджувати альтернативні рішення та розвивати креативне мислення.

Формування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій через арттерапію базується на здатності творчості сприяти емоційному відреагуванню та регуляції афективних станів. Дослідження показують, що арттерапевтичні активності активізують різні механізми емоційного копінгу, включаючи катарсис, сублімацію та емоційну експресію. Творча діяльність дозволяє особистості безпечно виразити негативні емоції, переробити травматичні переживання та розвинути здатність до емоційної саморегуляції [17, с. 12]. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, що розвиваються через арттерапію, включають релаксацію, медитацію, творче самовираження та пошук емоційної підтримки.

Соціально-підтримуючі копінг-стратегії можуть ефективно розвиватися через групові форми арттерапії. Ю. Д. Гундერთайло у своїх дослідженнях розкриває використання арттерапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні *eventi*. Дослідниця підкреслює, що групова творча активність сприяє розвитку навичок комунікації, емпатії та взаємної підтримки [17, с. 15]. Групові арттерапевтичні процеси створюють можливості для моделювання соціальних навичок, розвитку довіри та формування підтримуючих відносин.

Когнітивні копінг-стратегії розвиваються через арттерапевтичні методи за рахунок активізації творчого мислення та символічного опрацювання досвіду. Дослідження показують, що творча активність сприяє розвитку когнітивної гнучкості, здатності до переосмислення проблем та пошуку нових перспектив. Арттерапевтичні техніки дозволяють клієнтам досліджувати свої думки та переконання через творчий процес, що сприяє розвитку адаптивних когнітивних стратегій [22, с. 134]. Когнітивні копінг-стратегії включають переоцінку ситуації, пошук позитивних аспектів, планування та прийняття рішень.

Застосування арттерапії в розвитку копінг-стратегій у дітей та підлітків має особливі переваги через природну схильність молоді до творчої активності. Н. Калька та З. Ковальчук у своїх дослідженнях підкреслюють, що арттерапевтичні методи дозволяють дітям розвивати адаптивні стратегії подолання стресу в ігровій та творчій формі. Дослідниці наголошують на тому, що творча активність сприяє розвитку емоційного інтелекту, самоконтролю та соціальних навичок у дітей [22, с. 178]. Арттерапевтичні програми для дітей фокусуються на розвитку базових копінг-навичок через гру, творчість та символічне самовираження.

Індивідуальний підхід до розвитку копінг-стратегій через арттерапію дозволяє максимально адаптувати терапевтичний процес до унікальних потреб кожного клієнта. Дослідження показують, що індивідуальна арттерапія створює можливості для глибокого самодослідження, розвитку самосвідомості та формування персональних копінг-стратегій. Індивідуальний підхід дозволяє враховувати особистісні особливості, стиль навчання та специфічні потреби клієнта [16, с. 38]. Персоналізація арттерапевтичного процесу підвищує ефективність розвитку копінг-компетентностей.

Травма-інформований підхід в арттерапії для розвитку копінг-стратегій враховує особливості роботи з особами, які пережили травматичні події. Л. М. Балабанова та Л. А. Перелигіна у своїх дослідженнях розкривають технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості. Дослідниці підкреслюють, що арттерапевтичні методи дозволяють розвивати адаптивні копінг-стратегії в безпечному та підтримуючому середовищі [3, с. 115]. Травма-інформований підхід забезпечує поступовий розвиток копінг-ресурсів без реактивації травматичних переживань.

Нейробіологічні механізми розвитку копінг-стратегій через арттерапію включають активізацію різних структур мозку, що відповідають за адаптивні процеси. Дослідження показують, що творча активність стимулює

нейропластичність, сприяє формуванню нових нейронних зв'язків та активізує префронтальну кору, що відповідає за виконавчі функції та регуляцію поведінки. Арттерапевтичні активності також впливають на лімбічну систему, сприяючи емоційній регуляції та зниженню стресової реактивності [32, с. 298]. Сучасні нейрофізіологічні дослідження розкривають концептуальні основи того, як арттерапія впливає на мозкові структури, відповідальні за обробку травми та формування копінг-відповідей [57]. Нейробіологічні дослідження підтверджують ефективність арттерапії у розвитку копінг-стратегій на біологічному рівні.

Культурно-чутливий підхід до розвитку копінг-стратегій через арттерапію враховує культурний контекст та традиційні форми подолання стресу. Дослідження показують, що інтеграція культурних елементів у арттерапевтичний процес підвищує його ефективність та релевантність для клієнтів. Культурно-чутливий підхід включає використання знайомих символів, традиційних форм мистецтва та культурних практик [13, с. 8]. Врахування культурних особливостей сприяє розвитку автентичних копінг-стратегій, що відповідають ціннісним орієнтаціям особистості.

Групова арттерапія для розвитку копінг-стратегій створює унікальні можливості для соціального навчання та взаємної підтримки. Дослідження показують, що групова творча активність сприяє розвитку колективних копінг-стратегій, включаючи взаємодопомогу, обмін досвідом та спільне вирішення проблем. Групова динаміка в арттерапевтичному процесі дозволяє учасникам спостерігати та засвоювати ефективні копінг-стратегії інших членів групи [2, с. 78]. Групова арттерапія особливо ефективна для розвитку соціальних копінг-навичок та подолання ізоляції.

Оцінка ефективності арттерапії в розвитку копінг-стратегій вимагає використання комплексних методів діагностики та моніторингу. А. В. Стаднік та Ю. Б. Мельник у своїх дослідженнях підкреслюють важливість систематичної оцінки копінг-стратегій для визначення ефективності психологічних інтервенцій. Дослідники наголошують на необхідності

використання валідних інструментів для вимірювання змін у копінг-репертуарі клієнтів [37, с. 9]. Оцінка ефективності включає пре- та пост-тестування, спостереження за поведінковими змінами та самозвіти клієнтів.

Технологічні інновації в арттерапії відкривають нові можливості для розвитку копінг-стратегій через використання цифрових технологій. О.Л. Вознесенська у своїх дослідженнях розкриває особливості медіа-арттерапії та її механізми впливу. Дослідниця підкреслює, що цифрові технології дозволяють розширити виразні можливості клієнтів та створити нові форми творчого самовираження [11, с. 12]. Медіа-арттерапія сприяє розвитку сучасних копінг-стратегій, адаптованих до цифрового середовища.

Мультиmodalний підхід в арттерапії для розвитку копінг-стратегій передбачає інтеграцію різних творчих модальностей для максимізації терапевтичного ефекту. Дослідження показують, що поєднання різних форм творчої активності (образотворчої, музичної, танцювальної, драматичної) сприяє комплексному розвитку копінг-компетентностей. Мультиmodalний підхід дозволяє врахувати індивідуальні переваги та здібності клієнтів [41, с.81]. Інтеграція різних арттерапевтичних методів створює синергетичний ефект у розвитку адаптивних стратегій.

Профілактичне застосування арттерапії в розвитку копінг-стратегій передбачає їх формування до виникнення серйозних стресових ситуацій. Дослідження показують, що превентивні арттерапевтичні програми можуть значно підвищити стресостійкість особистості та запобігти розвитку психологічних розладів. Профілактичний підхід включає навчання базових копінг-навичок, розвиток творчого потенціалу та формування позитивного самоставлення [39, с. 167]. Превентивні програми особливо важливі для роботи з групами ризику та в освітніх установах.

Супервізія та професійний розвиток в арттерапії для розвитку копінг-стратегій вимагає спеціальної підготовки спеціалістів. Дослідження показують, що ефективне застосування арттерапевтичних методів для розвитку копінг-стратегій потребує глибокого розуміння як психологічних

механізмів копіngu, так і творчих процесів. Професійна підготовка повинна включати теоретичні знання, практичні навички та особистісну роботу [1, с.145]. Постійний професійний розвиток та супервізія є необхідними для підтримки якості арттерапевтичних послуг.

Дослідження ефективності арттерапії в розвитку копінг-стратегій демонструють позитивні результати в різних популяціях та контекстах. Н.Д. Володарська у своїх дослідженнях підкреслює, що арттерапевтичні засоби ефективно відновлюють внутрішні ресурси студентів в умовах війни. Дослідниця наголошує на тому, що арттерапія сприяє розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищенню стресостійкості та покращенню загального психологічного благополуччя [13, с. 12]. Емпіричні дослідження підтверджують ефективність арттерапевтичних методів у розвитку копінг-компетентностей.

Інтеграція арттерапії з іншими психологічними підходами для розвитку копінг-стратегій дозволяє максимізувати терапевтичний ефект. Дослідження показують, що поєднання арттерапії з когнітивно-поведінковими методами, майндфулнес-практиками та соматичними підходами може значно підвищити ефективність розвитку адаптивних стратегій. Інтегративний підхід дозволяє працювати з різними рівнями копінг-процесів одночасно [41, с. 83]. Гнучкість та адаптивність інтегративних методів відповідають сучасним вимогам до психологічної допомоги.

Соціальний контекст застосування арттерапії для розвитку копінг-стратегій включає роботу з громадами, організаціями та соціальними групами. Дослідження показують, що арттерапевтичні методи можуть ефективно використовуватися для розвитку колективних копінг-ресурсів та соціальної згуртованості. Громадські арттерапевтичні програми сприяють розвитку соціальної підтримки, колективної стійкості та спільних копінг-стратегій [18, с. 29]. Соціальний вимір арттерапії розширює її потенціал для підтримки психологічного благополуччя громад.

Етичні аспекти застосування арттерапії для розвитку копінг-стратегій включають питання автономії клієнта, конфіденційності та професійної відповідальності. Дослідження показують, що арттерапевтичні продукти мають особливий статус як носії особистісної інформації та творчого самовираження. Етичні принципи включають повагу до творчості клієнта, захист його прав та забезпечення безпечного середовища для розвитку копінг-стратегій [38, с. 189]. Дотримання етичних стандартів є критично важливим для ефективної та безпечної арттерапевтичної практики.

Майбутні перспективи застосування арттерапії в розвитку копінг-стратегій пов'язані з поглибленням наукових досліджень, розробкою нових методів та розширенням сфер застосування. Дослідження показують, що арттерапія має значний потенціал для інтеграції з нейронауками, позитивною психологією та превентивною медициною. Майбутні дослідження повинні зосередитися на розробці персоналізованих підходів, стандартизації методів та оцінці довгострокових ефектів [36, с. 149]. Розвиток арттерапії як науково обґрунтованого методу розвитку копінг-стратегій є важливим для її подальшого впровадження в практику.

Висновки до розділу 1

Застосування арттерапії в розвитку копінг-стратегій представляє собою комплексний підхід, що поєднує творчу активність з психологічними принципами для формування адаптивних механізмів подолання стресу. Різноманітність арттерапевтичних методів дозволяє розвивати різні типи копінг-стратегій, включаючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-підтримуючі стратегії. Наукові дослідження підтверджують ефективність арттерапії в розвитку копінг-компетентностей у різних популяціях та контекстах. Інтеграція арттерапії з іншими психологічними підходами, врахування культурних особливостей та використання сучасних технологій розширюють можливості цього методу. Подальший розвиток

арттерапії як науково обґрунтованого інструменту розвитку копінг-стратегій має значний потенціал для покращення адаптивних можливостей особистості та підвищення психологічного благополуччя людей.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТТЕРАПІЇ НА КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ЖІНОК

2.1. Методи та організація дослідження

У сучасних умовах воєнного часу питання збереження психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Одним із важливих напрямів у цьому контексті є вивчення того, як жінки долають стресові ситуації та які копінг-стратегії вони застосовують. Оскільки під час війни переважають емоційно забарвлені, не завжди ефективні стратегії подолання, виникає необхідність пошуку інструментів, що можуть сприяти переходу до більш адаптивних способів реагування.

Арттерапія розглядається як ефективний засіб психологічної підтримки, здатний активізувати внутрішні ресурси особистості, знизити рівень напруги та розширити репертуар копінг-стратегій. Саме тому проведення емпіричного дослідження впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах війни є важливим кроком для обґрунтування практичних рекомендацій і пошуку дієвих шляхів оптимізації їхніх психологічних ресурсів.

Метою емпіричного дослідження було виявити особливості впливу арттерапевтичних занять на трансформацію копінг-стратегій жінок у період воєнного конфлікту та розробити практичні рекомендації для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.

Організація емпіричного дослідження була спрямована на реалізацію завдань та перевірку висунутої гіпотези магістерської роботи. Дослідження здійснювалось у кілька послідовних етапів.

1. Проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблематики копінг-стратегій та арттерапії.
2. Сформульовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, визначено робочу гіпотезу.

3. Відібрано та обґрунтовано психодіагностичні методики для дослідження копінг-стратегій жінок та визначення впливу арттерапевтичних занять.
4. Сплановано програму емпіричного дослідження та визначено вибірку респонденток.
5. Проведено опитування з використанням діагностичних методик для виявлення особливостей копінг-стратегій жінок в умовах воєнного часу.
6. Здійснено збір і первинну обробку отриманих емпіричних даних.
7. Узагальнено емпіричні результати.
8. Сформульовано висновки щодо впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок.

Етичні принципи дослідження включали забезпечення добровільності участі, інформованої згоди та конфіденційності.

Для реалізації емпіричного дослідження було сформовано вибірку респонденток, яка включала жінок віком від 18 років. До участі запрошувалися представниці різних професій і сфер діяльності, які проживають як на території України, так і за її межами. Такий підхід дозволив охопити більш широкий спектр досвіду переживання воєнного часу та забезпечити різноманітність вибірки.

У ході дослідження була сформована загальна вибірка жінок, які брали участь в опитуванні незалежно від їхнього попереднього досвіду арттерапевтичних занять. Усього в опитуванні взяли участь 92 жінки (додаток А).

Середній вік учасниць становив 46 років, із наймолодшою респонденткою віком 18 років та найстаршою – понад 70 років. Такий віковий діапазон засвідчує широту вибірки й дає змогу простежити особливості впливу арттерапевтичних занять на жінок різних поколінь.

Основну частку вибірки становлять жінки середнього віку (40 – 59 років), тобто група, яка зазвичай має найвищий рівень життєвого та соціального навантаження, і саме тому їхня участь у арттерапевтичних

практиках може бути особливо значущою для дослідження теми копінг-стратегій у воєнний час.

За територіальним розподілом більшість учасниць (88%) проживають на території України в різних містах та населених пунктах, частина респонденток (12%) наразі перебувають за кордоном. Такий розподіл дозволяє охопити різноманітний соціально-психологічний досвід жінок, які переживають воєнний стан як у безпосередній близькості до бойових дій, так і в умовах вимушеної міграції.

Професійна структура вибірки є різноманітною. У ній представлені: творчі професії (художниці, дизайнерки); педагогічні та наукові спеціальності (вчительки, викладачки, виховательки); управлінські посади (менеджерки, бухгалтерки, економістки); жінки допомагаючих професій (психологині, консультантки, соціальні працівниці), а також домогосподарки, пенсіонерки та жінки у декретній відпустці.

Таке розмаїття професій свідчить про широкий соціальний контекст і підтверджує, що потреба у психоемоційній підтримці та відновленні є універсальною для жінок незалежно від виду діяльності.

Серед усіх опитаних 72 жінки (78%) мають досвід участі в арттерапевтичних заняттях, тоді як 20 жінок (22%) ніколи не брали участі в таких практиках.

Як видно на рисунку 2.1. – найпоширенішими форматами участі були групові арттерапевтичні заняття, онлайн-курси та майстер класи.



Рис. 2.1. Розподіл відповідей респонденток щодо формату участі в арттерапевтичних заняттях

Після збору даних респондентки були розподілені на кілька груп залежно від частоти участі в арттерапевтичних заняттях:

- ті, хто не мав досвіду арттерапії;
- ті, хто відвідував заняття одноразово;
- ті, хто брав участь в арттерапевтичних заняттях 1-2 рази на рік;
- 1-2 рази на півроку;
- 1-2 рази на місяць.

Розподіл представлений на рисунку 2.2.

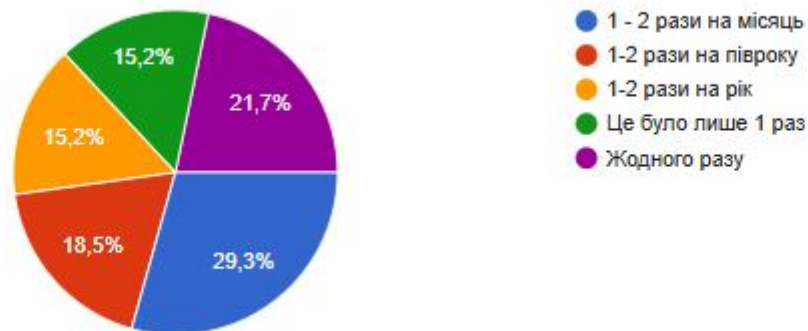


Рис. 2.2. Розподіл респонденток, згідно з частотою відвідування арттерапевтичних занять під час війни

Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз копінг-стратегій жінок із різним рівнем залученості до арттерапевтичних занять та виявити специфіку їхніх способів подолання стресу в умовах війни.

Збір емпіричних даних здійснювався у форматі онлайн-опитування за допомогою соціальних мереж. Така форма дозволила залучити достатню кількість учасниць, забезпечити зручність проходження опитування, а також гарантувати добровільність і анонімність відповідей.

У процесі роботи були використані різні методи:

1. Загальнонаукові – для аналізу, узагальнення й систематизації наукових підходів до теми.
2. Емпіричні – шкалування, опитування, анкетування.

На першому етапі дослідження було застосовано методи анкетування та шкалування.

Анкетування є одним із базових емпіричних методів психологічного дослідження, який дозволяє виявити суб'єктивне бачення та індивідуальний досвід респонденток щодо певного феномену. У межах цієї роботи воно застосовувалося для отримання якісної інформації про вплив арттерапевтичних занять на емоційний стан жінок.

Анкета містила відкрите запитання, яке пропонувало учасницям коротко описати словами або фразами той ефект, який вони відчували після відвідування арттерапевтичних занять. Такий формат дозволив зафіксувати власні переживання жінок без обмеження варіантами готових відповідей, що сприяло виявленню ширшого спектра індивідуальних вражень.

Отримані якісні дані стали важливим доповненням до кількісних результатів, оскільки дали змогу краще зрозуміти, які саме зміни у психоемоційному стані пов'язані з арттерапевтичними заняттями та як жінки самі інтерпретують їх вплив.

При шкалуванні було використано Шкалу суб'єктивних одиниць дистресу (Subjective Units of Distress Scale, SUDS), розроблену Дж. Вольпе, яка використовується для вимірювання інтенсивності стресу чи занепокоєння, яке переживає людина в конкретний момент. SUDS застосовують перед початком терапевтичної сесії чи експозиційного завдання, а також на різних етапах роботи, щоб бачити динаміку змін. Це самозвітова шкала, за якою респондентка сама може оцінити свій рівень стресу чи занепокоєння. Зазвичай використовується шкала від 0 до 10, де 0 означає відсутність стресу, абсолютну спокійність, а 10 – максимально можливий рівень дистресу, який може уявити особа.

У своєму дослідженні ми використали цю шкалу як додатковий метод оцінки рівня дистресу: респондентки визначали свій стан за шкалою перед початком участі в арттерапевтичних заняттях і повторно після їх завершення.

SUDS допомогла зрозуміти не лише початковий рівень потрясіння/стресу, а й наскільки арттерапія сприяла зниженню цього суб'єктивного дискомфорту, що є одним зі шляхів до більш адаптивних копінг-стратегій.

Для комплексної оцінки копінг-стратегій було використано дві валідні діагностичні методики, які доповнюють одна одну та забезпечують різносторонню характеристику адаптивних механізмів учасниць – опитувальник «Діагностика копінг-стратегій» COPE, автори Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб та методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер.

Опитувальник COPE (Ч. Карвер, М. Шейєр, Д. Вейнтрауб, 1989) (додаток А) застосовується для діагностики різноманітних стратегій подолання стресових ситуацій [37, с. 180]. Методика є багатовимірною та дозволяє оцінити як адаптивні, так і дезадаптивні копінг-стратегії. У структурі опитувальника виділяють 15 специфічних копінг-стратегій, серед яких – активний копінг, планування, пошук інструментальної та соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття та використання гумору, що відносяться до більш адаптивних. До дезадаптивних належать заперечення, ментальне та поведінкове відсторонення, вживання психоактивних речовин та самозвинувачення. Опитувальник також фіксує нейтральні стратегії, які не мають чіткого розподілу на ефективні чи неефективні. Використання COPE у дослідженні надало змогу здійснити диференційований аналіз копінг-поведінки жінок, виявити їхні провідні стратегії подолання стресу, а також оцінити зміни у виборі стратегій під впливом арттерапевтичних занять.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер та Дж. Паркера (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations) (додаток Б) спрямована на оцінку індивідуальних відмінностей у способах подолання стресу [26, с. 42]. Вона базується на виділенні трьох провідних типів копінг-стратегій: орієнтованих на завдання, орієнтованих на емоції та орієнтованих на уникнення. Завданнєво-орієнтовані стратегії передбачають

активні дії, спрямовані на вирішення проблеми чи зміну ситуації. Емоційно-орієнтовані пов'язані з регуляцією власних емоційних реакцій, які виникають у стресовій ситуації. Стратегії уникнення виражаються у відстороненні від проблеми, відкладанні її вирішення або зверненні до сторонніх занять для зниження напруги.

Застосування цієї методики у дослідженні дозволило визначити індивідуальні відмінності у копінг-поведінці жінок під час війни та виявити, які саме стратегії переважають у кризових умовах. Це надало можливість простежити зміни у виборі копінг-стратегій під впливом арттерапевтичних занять і оцінити їхню ефективність у сприянні переходу від емоційно-орієнтованих чи стратегій уникнення до більш адаптивних, завданнєво-орієнтованих форм поведінки.

Для перевірки відмінностей у вираженості копінг-стратегій між групами жінок, які відрізнялися за частотою відвідування арттерапевтичних занять використовувася математичний метод психологічного дослідження – однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Завдяки цьому стало можливим виявити, чи має систематичне залучення до арттерапії статистично значущий вплив на розвиток адаптивних копінгів подолання стресу.

Метод однофакторного дисперсійного аналізу передбачає порівняння внутрішньогрупової та міжгрупової дисперсії, що дає змогу оцінити не лише наявність відмінностей, а й визначити силу впливу фактора (у даному випадку участі в арттерапевтичних заняттях) на досліджувану змінну та дозволить обґрунтовано підтвердити або спростувати гіпотезу про вплив арттерапевтичних занять на особливості копінг-стратегій жінок у період війни.

Застосування всіх обраних методів і методик забезпечує комплексний підхід: кількісні показники (рівень дистресу, профіль копінг-стратегій) доповнюються якісними даними (суб'єктивні описи досвіду) та підтверджуються математичними методами. Це дозволяє не лише перевірити висунуту гіпотезу, а й сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни.

2.2. Аналіз результатів самооцінювання жінок щодо ефективності відвідування арттерапевтичних занять

У межах дослідження проаналізовано чинники та стратегії, які жінки самостійно визначають як ефективні засоби подолання стресу та відновлення психологічної стійкості, та результати самооцінювання жінок, які брали участь в арттерапевтичних заняттях під час війни.

У відповідях респонденток було зафіксовано широкий спектр способів, якими вони користуються для підтримки або стабілізації свого емоційного стану в умовах війни. Найчастіше згадувалися такі засоби – творчість, фізична активність, духовні практики, медитації, участь у групах підтримки, розмови з близькими, читання, перегляд фільмів, перебування на природі.

Зазначені відповіді демонструють, що більшість жінок активно використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на зниження напруги та відновлення внутрішньої рівноваги. Значна кількість з них обирає саме творчість як базовий ресурс, що природно пов'язується з інтересом до арттерапевтичних практик.

Для оцінки ефективності арттерапевтичних занять було проведено аналіз динаміки суб'єктивного стану респонденток до і після занять за допомогою Шкали суб'єктивних одиниць дистресу SUDS, а також їхніх якісних описів змін, що відбулися.

Результати показників суб'єктивного шкалування до та після участі в арттерапевтичних заняттях надані в таблиці 2.1.

Як видно з таблиці 2.1 до відвідування арттерапевтичних занять переважна більшість учасниць демонструвала виражений рівень емоційного напруження. Більшість учасниць оцінили свій стан у діапазоні 5 - 8 балів, що вказує на помірний або високий рівень дистресу:

6 балів (сильний дискомфорт) – 24 особи (34,29%);

5 балів (між середнім і сильним) – 16 осіб (22,86%);

7 балів (дуже сильний дискомфорт) – 8 осіб (11,43%);

8 балів (на межі терпимості) – 8 осіб (11,43%).

3 особи (4,29%) відзначили, що відчували максимальний рівень дискомфорту – 10 балів.

Це свідчить про поширене емоційне виснаження, тривогу та психічне напруження серед жінок у період війни.

Таблиця 2.1.

Показники суб'єктивного шкалування до та після участі в арттерапевтичних заняттях за шкалою SUDS

Бали за шкалою SUDS	Кількість до занять	%	Кількість після занять	%
10 – Максимальний рівень дискомфорту, який можна уявити	3	4,29	0	0
9 – Неспроможність витримувати дискомфорт	1	1,43	0	0
8 – Неприємність на межі терпимості	8	11,43	0	0
7 – Дуже сильний дискомфорт	8	11,43	0	0
6 – Сильний дискомфорт	24	34,29	0	0
5 – Між середнім і сильним рівнем дискомфорту	16	22,86	7	10
4 – Середній рівень дискомфорту	5	7,14	6	8,57
3 – Трохи дискомфорту, але можна легко ігнорувати	4	5,71	13	18,57
2 – Легкий дискомфорт	0	0	20	28,57
1 – Дуже легкий дискомфорт	1	1,43	21	30
0 – Відсутність дискомфорту	0	0	3	4,29

Після проходження арттерапевтичних занять відбулася виражена позитивна динаміка. Переважна більшість жінок оцінили свій стан як легкий або дуже легкий дискомфорт, а саме:

0 балів (повна відсутність дискомфорту) – 3 особи (4,29%);

1 бал (дуже легкий дискомфорт) – 21 особа (30%);

2 бали (легкий дискомфорт) – 20 осіб (28,57%);

3 бали (трохи дискомфорту) – 13 осіб (18,57%);

4 бали (середній дискомфорт) – 6 осіб (8,57%);

5 балів (помірний дискомфорт) – 7 осіб (10%).

Жодна учасниця після занять не повідомила про високий або критичний рівень дистресу, що свідчить про зниження емоційного напруження і підвищення відчуття внутрішнього спокою.

Порівняльний аналіз показників суб'єктивного шкалування за допомогою шкали SUDS до та після участі в арттерапевтичних заняттях представлений на рисунку 2.3.

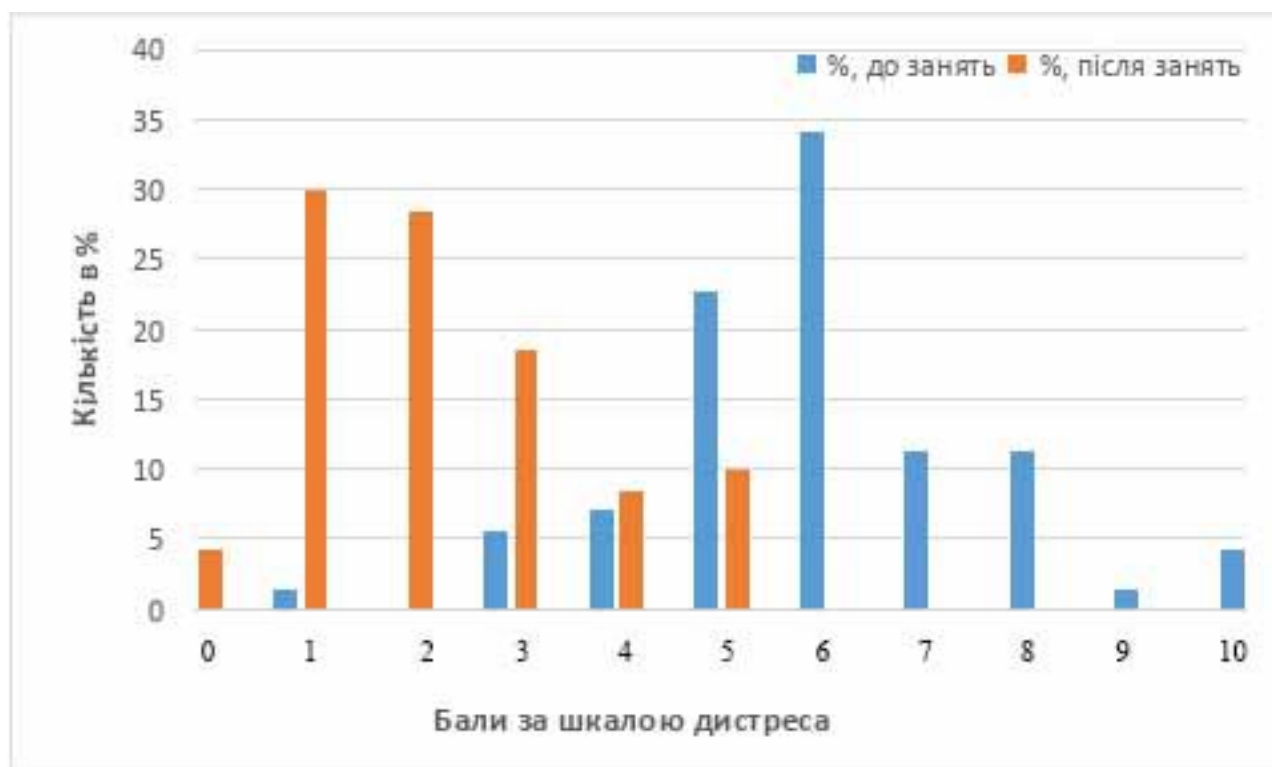


Рис. 2.3. Порівняння показників суб'єктивного шкалування за допомогою шкали SUDS до та після участі в в арттерапевтичних заняттях

Як видно з рисунку 2.3, після участі в арттерапевтичних заняттях відбувається чітке зміщення розподілу балів у бік нижчих показників (0-3). Це свідчить про зменшення рівня дистресу, підвищення емоційної стабільності та появу відчуття спокою. Значна кількість респонденток оцінила свій стан як розслаблений, врівноважений і такий, що не викликає суттєвого занепокоєння.

Порівняльний аналіз показує, що до занять середній рівень дистресу становив приблизно 6 балів (сильне емоційне напруження). Після занять

середній рівень знизився до 2 балів (легкий дискомфорт). Тобто рівень суб'єктивного стресу зменшився утричі.

Тобто арттерапевтичні заняття сприяли значному зниженню рівня емоційного дистресу, відновленню внутрішньої рівноваги та відчуттю контролю над власним станом.

При самооцінці впливу арттерапевтичних занять: 80% жінок (56 особи) повідомили, що «після занять мій стан значно покращився»; 20% (14 осіб) зазначили, що «мій стан суттєво не змінився»; решта дали нейтральні або невизначені відповіді. Отже, для більшості учасниць арттерапевтичні заняття виявилися психоемоційно ефективними.

Контент-аналіз відкритих відповідей показав широкий спектр позитивних змін у психоемоційному стані жінок:

1. Емоційне розвантаження. Найчастіше учасниці відзначали зниження напруги, розслаблення, полегшення, зникнення тривожних думок.

2. Відновлення внутрішньої рівноваги. Жінки описували стан спокою, впевненості, стабільності, а також тілесне розслаблення.

3. Переосмислення досвіду – частина респонденток зазначили, що завдяки арттерапії навчилася дивитися на ситуації з іншої сторони, приймати свої емоції, змінювати ставлення. Це свідчить про розвиток усвідомлення і формування більш адаптивних копінг-стратегій.

4. Відчуття підтримки та безпеки – учасниці підкреслювали важливість спілкування в групі, відчуття єдності й прийняття.

5. Підвищення впевненості й ресурсності – жінки часто згадували про зростання впевненості, натхнення, віру у власні сили.

6. Відновлення позитивних емоцій – у відповідях часто фіксувались радість, легкість, піднесення, натхнення, що свідчить про повернення здатності переживати позитивні почуття.

7. Духовний та культурний вимір – деякі респондентки пов'язували арттерапію із родовими чи духовними темами, що сприяло глибшому прийняттю себе та власного досвіду.

8. Індивідуальні відмінності – окремі учасниці зазначали, що ефект залежав від умов занять чи особистого стану, що вказує на варіативність терапевтичного впливу.

Узагальнюючи результати самооцінювання жінок щодо ефективності відвідування арттерапевтичних занять, можна зробити висновок, що арттерапевтичні заняття мають помітний позитивний вплив на психоемоційний стан жінок у період війни. Вони сприяють зниженню дистресу, відновленню внутрішнього балансу, підвищенню впевненості та усвідомленню власних ресурсів.

2.3. Аналіз впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок під час війни

Перед виконанням аналізу копінг-стратегій, респонденток було розподілено на п'ять груп за критерієм частоти відвідування арттерапії: від тих, хто не брав участі, до тих, хто практикує такі заняття регулярно (рис. 2.2).

Для кількісного аналізу результатів було здійснено розрахунок середніх показників за кожною зі шкал копінг-стратегій окремо по кожній методиці – опитувальник COPE, автори Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб; методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер.

Це дозволило визначити відносну вираженість різних типів копінг-поведінки респонденток. Високі значення середніх показників свідчить про те, що певна стратегія є переважною, часто застосовуваною в поведінковому репертуарі особистості. Середні значення вказують на ситуативне використання копінг-стратегії залежно від конкретних життєвих обставин, тоді як низькі значення відображають рідке звернення до неї або її незначну роль у подоланні стресу.

Результати по вираженості копінг-стратегій за частотою відвідування арттерапевтичних занять за діагностикою копінг-стратегій COPE, автори Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб надані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Середні показники вираженості копінг-стратегій COPE за групами

Копінг-стратегії	1 група (не відвідували арттерапію)	2 група (одноразова участь)	3 група (1-2 рази на рік)	4 група (1-2 рази на півроку)	5 група (1-2 рази на місяць)
1.Позитивне переформулювання і особистісне зростання	12,8	13,07	14,43	13,53	13,56
2. Уявне уникнення проблеми	9,55	10,29	9,14	9,35	9,19
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	12,6	12,43	11,57	11,88	12,26
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	11,55	11,71	11,5	12,41	11,96
5. Активне опанування себе	14,1	14,43	14	14,29	14,67
6. Заперечення	8,05	8	8,14	7,41	7,85
7. Звернення до релігії	10	9,21	11,36	10,88	10,59
8. Гумор	11,05	10,57	11,43	11,53	10,37
9. Поведінкове уникнення проблеми	8,6	8,64	8,86	8,82	9,30
10.Стимування	11,05	11,21	11,93	11,29	11,33
11.Використання емоційної соціальної підтримки	12	11,79	11,14	12,18	11,96
12. Використання «заспокійливих»	6,95	6,64	6,29	7,35	6,44
13. Прийняття	13,55	13,93	13,5	13,59	12,85
14. Придушення конкуруючої діяльності	11,4	12,57	12,79	12,06	13,19
15.Планування	14,45	14,5	15	15,12	15,04

Так, середнє значення показників за шкалами копінг-стратегій в розрізі всіх груп показують, що незалежно від частоти участі в арттерапевтичних заняттях, у всіх групах переважають адаптивні та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як нейтральні та пасивні форми подолання стресу виявилися менш поширеними.

Більш наочно подібність копінг-профілів учасниць кожної групи за діагностикою COPE можна побачити на рисунку 2.4.

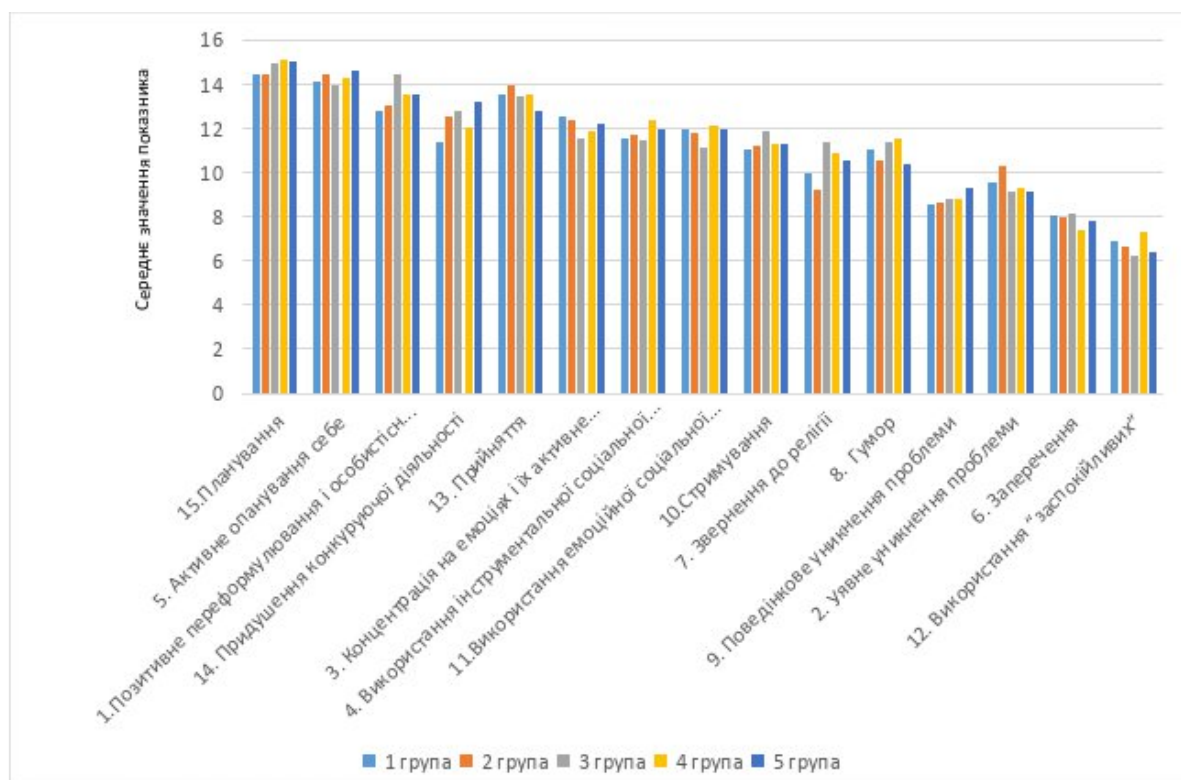


Рис. 2.4. Копінг-профілі учасниць різних груп (за діагностикою COPE)

Узагальнені висновки по кожній групі жінок на основі середніх показників копінг-стратегій за методикою COPE надані в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Узагальнені характеристики копінг-стратегій жінок за групами

Група	Домінуючі копінг-стратегії (середні значення)	Слабко виражені копінг-стратегії (середні значення)	Висновки
1 група (не відвідували арттерапію)	Планування (14,45), Активне опанування себе (14,1), Прийняття (13,55)	Використання «заспокійливих» (6,95), Заперечення (8,05), Поведінкове уникнення проблеми (8,6)	Домінування адаптивних копінг-стратегій. Жінки схильні активно шукати рішення, продумувати свої дії та приймати реальність ситуації без уникання.

Продовження табл. 2.3.

2 група (одноразова участь)	Планування (14,5), Активне опанування себе (14,43), Прийняття (13,93), Позитивне переформулюванн я і особистісне зростання (13,07)	Використання «заспокійливих» (6,64), Заперечення (8), Поведінкове уникнення проблеми (8,64)	Переважають конструктивні копінг-стратегії. Жінки схильні до цілеспрямованої дії, прийняття життєвих обставин та пошуку в них можливостей для особистісного розвитку, обирають проактивний підхід до подолання стресу.
3 група (1-2 рази на рік)	Планування (15), Позитивне переформулюванн я і особистісне зростання (14,43), Активне опанування себе (14), Прийняття (13,5)	Використання «заспокійливих» (6,29) Заперечення (8,14), Поведінкове уникнення проблеми (8,86)	Переважають конструктивні копінг-стратегії. Жінки здатні усвідомлювати проблему, активно шукати рішення та приймати реальність як частину адаптаційного процесу. Схильні трансформувати стресовий досвід у ресурс для особистісного розвитку.
4 група (1-2 рази на півроку)	Планування (15,12), Активне опанування себе (14,29), Прийняття (13,59), Позитивне переформулюванн я і особистісне зростання (13,53)	Використання «заспокійливих» (7,35), Заперечення (7,41), Поведінкове уникнення проблеми (8,82)	Переважають когнітивно- орієнтовані та адаптивні копінг- стратегії. Жінки здатні раціонально організовувати свої дії в умовах стресу та цілеспрямовано долати труднощі, адаптуватися до реальності та знаходити сенс у складних життєвих обставинах. Такий копінг-профіль говорить про сформовану психологічну стійкість та гнучкість.
5 група (1-2 рази на місяць)	Планування (15,04), Активне опанування себе (14,67), Позитивне переформулюванн я і особистісне зростання (13,56), Придушення конкуруючої діяльності (13,19)	Використання «заспокійливих» (6,44), Заперечення (7,85)	Переважає високий рівень адаптивних копінг-стратегій, що свідчить про раціональний підхід до подолання стресу. Здатність жінок переосмислювати важкі ситуації та знаходити в них особистісний сенс. Новий показник за шкалою «Придушення конкуруючої діяльності» свідчить про мобілізацію зусиль і концентрацію на вирішенні проблеми.

Порівняльний аналіз середніх показників копінг-стратегій серед жінок різних груп виявив наступне:

Жінки, які не відвідували або відвідували арттерапію лише один раз, демонструють високі значення таких адаптивних стратегій, як планування, активне опанування себе та прийняття, проте у їх профілях ще не виявлено чітко вираженої когнітивної переробки подій.

Натомість жінки, які регулярно залучаються до арттерапевтичних практик (1 - 2 рази на рік і частіше), окрім зазначених стратегій, починають частіше використовувати позитивне переформулювання і особистісне зростання, що свідчить про глибшу когнітивну переробку стресового досвіду та здатність трансформувати кризові ситуації на користь особистого розвитку.

У групі 5 з найчастішими заняттями також спостерігається акцент на придушенні конкуруючої діяльності – стратегії, що сигналізує про підвищену зосередженість на подоланні проблем.

Таким чином, можна відмітити, що з підвищенням частоти участі в арттерапевтичних заняттях зростає схильність до гнучких, осмислених та особистісно збагачувальних копінг-стратегій.

За методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер середні значення показників за шкалами копінг-стратегій в розрізі всіх груп представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Середні показники стратегій копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер за групами

Копінг-стратегії	1 група (не відвідували арттерапію)	2 група (одноразова участь)	3 група (1-2 рази на рік)	4 група (1-2 рази на півроку)	5 група (1-2 рази на місяць)
1. Орієнтація на вирішення завдання	57	57,57	59,64	61,35	60,93
2. Спрямованість на емоції	43,65	43,21	42,43	42,53	44,78
3. Уникнення	38,4	40,93	38,79	40,88	37,81
4. Відволікання	17,5	18,5	17,79	18,41	16,3
5. Соціальне відволікання	13,45	14,36	12,93	14,35	13,93

Аналіз середніх показників за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер показав, що у більшості

респонденток, незалежно від частоти участі в арттерапевтичних заняттях, домінує копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання». Цей стиль реагування передбачає активний, раціональний підхід до труднощів, використання особистісних ресурсів для ефективного розв'язання проблеми.

Показники за шкалами «Спрямованість на емоції» та «Уникнення» є помірними в усіх групах. Це означає, що жінки схильні фокусуватися на власних емоційних переживаннях, пов'язаних зі стресом, та прагнуть відійти від проблеми, зменшивши контакт із навколишнім світом або витіснити необхідність розв'язання ситуації.

Найнижчі середні значення спостерігаються за шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Більш наглядно подібність копінг-профілів учасниць кожної групи за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер можна побачити на рисунку 2.5

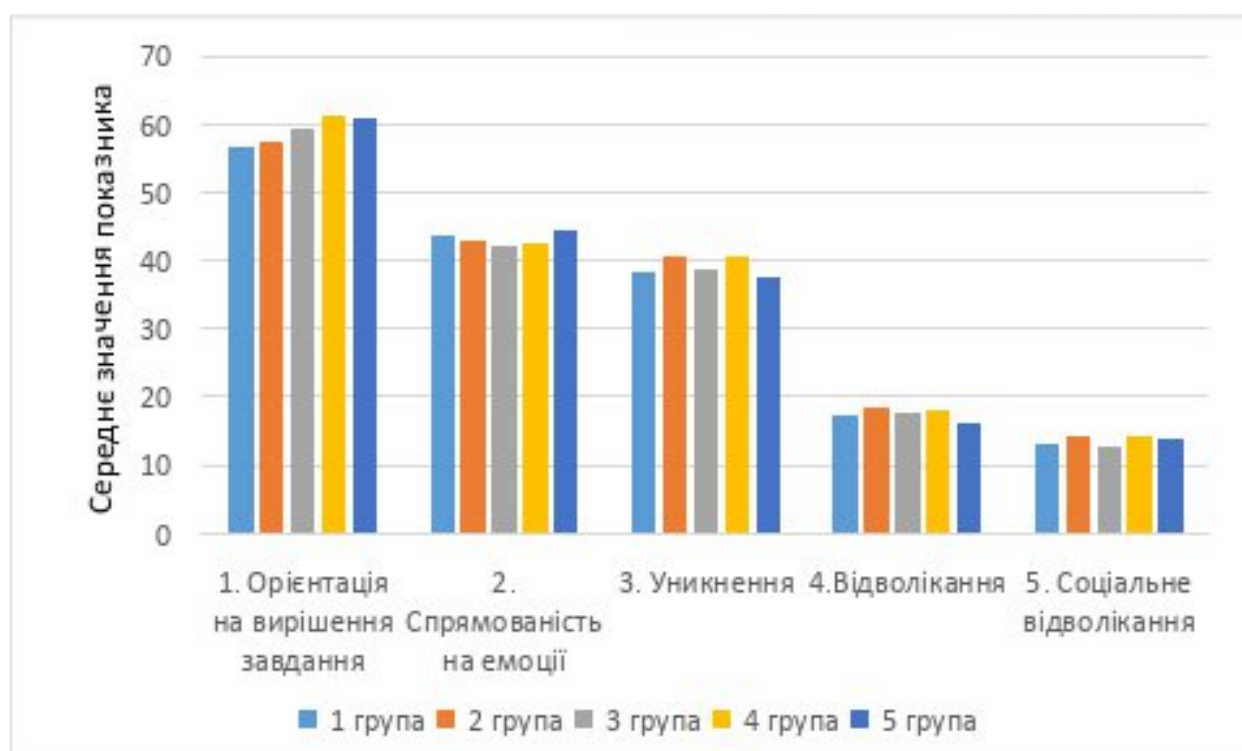


Рис. 2.5 Копінг-профілі учасниць різних груп за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер

Таким чином, результати по вираженості копінг-стратегій за частотою відвідування арттерапевтичних занять за методикою Н. Ендлер і Дж. Паркера засвідчують, що більшість опитаних жінок у період війни застосовують переважно конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми. Що узгоджується з попередніми даними за методикою COPE.

Щоб математично перевірити, чи є відмінності між копінг-стратегіями жінок в різних групах (за критерієм частоти відвідування арттерапії: від тих, хто не брав участі, до тих, хто практикує такі заняття регулярно) справжніми, а не випадковими, був використаний однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Аналіз виконувався за допомогою програмного комплексу SPSS (версія 13).

Результати аналізу за діагностикою копінг-стратегій COPE надані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за діагностикою копінг-стратегій COPE

Копінг-стратегії		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	p
1. Позитивне переформулювання і особистісне зростання	між групами	24.269	4	6.067	1.172	0.329
	усередині груп	450.459	87	5,178		
	Усього	474.728	91			
2. Уявне уникнення проблеми	між групами	13.348	4	3,337	0.563	0.690
	усередині груп	515.478	87	5,925		
	Усього	528.826	91			
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	між групами	11.252	4	2.813	0.477	0.752
	усередині груп	512.607	87	5.892		
	Усього	523.859	91			
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	між групами	9.482	4	2.370	0.268	0.898
	усередині груп	770.388	87	8.855		
	Усього	779.870	91			
5. Активне опанування себе	між групами	5.796	4	1.449	0.446	0.775
	усередині груп	282.758	87	3.250		
	Усього	288.554	91			
6. Заперечення	між групами	5.495	4	1.374	0.296	0.880
	усередині груп	404.189	87	4.646		
	Усього	409.685	91			

Продовження табл. 2.5.

7. Звернення до релігії	між групами	40.613	4	10.153	0.562	0.691
	усередині груп	1571.855	87	18.067		
	Усього	1612.467	91			
8. Гумор	між групами	20.129	4	11810	0.667	0.617
	усередині груп	656.339	87	7.544		
	Усього	676.467	91			
9. Поведінкове уникнення проблеми	між групами	30864	4	1.771	0.347	0.845
	усередині груп	443.829	87	5.101		
	Усього	450.913	91			
10.Стримування	між групами	6.789	4	1.697	0.355	0.840
	усередині груп	415.765	87	4.779		
	Усього	422.554	91			
11.Використання емоційної соціальної підтримки	між групами	9.658	4	2.415	0.225	0.924
	усередині груп	935.505	87	10.753		
	Усього	945.163	91			
12. Використання заспокійливих	між групами	12.636	4	3.159	0.263	0.901
	усередині груп	1043.570	87	11.995		
	Усього	1056.207	91			
13. Прийняття	між групами	13.216	4	3.304	0.512	0.727
	усередині груп	560.904	87	6.447		
	Усього	574.120	91			
14. Придушення конкуруючої діяльності	між групами	41.008	4	10.252	2.156	0.081
	усередині груп	413.601	87	4.754		
	Усього	454.609	91			
15.Планування	між групами	7.377	4	1.844	0.596	0.666
	усередині груп	269.178	87	34394		
	Усього	276.554	91			

Результат розрахунку, згідно з таблицею 2.5, показав, що усі отримані p -значення перевищують 0,05 ($p > 0,05$). Це вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групами за жодною із 15 копінг-стратегій. Найвищі F -показники спостерігаються лише за шкалою «Придушення конкуруючої діяльності» ($F = 2,156$; $p = 0,08$), однак навіть цей результат не досягає рівня статистичної значущості ($p < 0,05$)

Отже, частота відвідування арттерапевтичних занять не зумовила достовірних відмінностей у використанні конкретних копінг-стратегій, не зважаючи на те, що певні тенденції можна відзначити на описовому рівні.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер надані в таблиці 2.6

Згідно з таблицею 2.6, застосований однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, показав по всіх п'яти показниках копінг-стратегій значення $p > 0,05$, що означає відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Іншими словами, частота відвідування арттерапевтичних занять не призвела до суттєвих змін у типових моделях копінг-поведінки за цією методикою.

Таблиця 2.6.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер

Копінг-стратегії		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	p
1. Орієнтація на вирішення завдання	між групами	290.351	4	72.588	0.815	0.519
	усередині груп	7746.377	87	89.039		
	Усього	8036.728	91			
2. Спрямованість на емоції	між групами	77.719	4	19.430	0.204	0.935
	усередині груп	8277.238	87	95.141		
	Усього	8354.957	91			
3. Уникнення	між групами	156.510	4	39.128	0.648	0.630
	усередині груп	5255.924	87	60.413		
	Усього	5412.435	91			
4. Відволікання	між групами	68.385	4	17.096	0.819	0.517
	усередині груп	1816.604	87	20.881		
	Усього	1884.989	91			
5. Соціальне відволікання	між групами	23.032	4	5.758	0.379	0.823
	усередині груп	1322.827	87	15.205		
	Усього	1345.859	91			

Виявлений недостатній ефект впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок під час війни при однофакторному дисперсійному аналізі ANOVA за діагностикою копінг-стратегій COPE та методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер, Дж. Паркер за групами може пояснюватися сукупністю таких чинників:

1. Копінг-стратегії розглядаються як відносно стійкі особистісні утворення, які важко змінити короткотривалим арттерапевтичним втручанням.
2. Тривалість та інтенсивність арттерапевтичного впливу, імовірно, були недостатніми: дослідження свідчать, що помітні психологічні зміни частіше фіксуються після більш тривалих програм (близько 6–8 тижнів активних арттерапевтичних занять), тоді як короткочасні інтервенції (кілька тижнів або менше) можуть не давати статистично значущих змін в копінг-стратегіях.
3. Екстремальний і хронічний стрес воєнного контексту міг нівелювати потенційний позитивний вплив арттерапевтичних занять. В умовах війни та пов'язаного з нею життєвого лиха надзвичайно складно досягти значних психологічних поліпшень. Без одночасного послаблення або усунення постійних стресорів (небезпеки для життя, втрат, побутових труднощів тощо) ефект від психосоціальних інтервенцій зазвичай залишається лише помірним.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах війни засвідчило важливість інтеграції психоосвітніх і творчих підходів у систему психологічної підтримки. Результати анкетування та шкалування SUDS, та дослідження копінг-стратегій методиками COPE та Н. Ендлер і Дж. Паркера дозволили встановити позитивні зміни у психоемоційному стані жінок, які брали участь в арттерапевтичних заняттях, зокрема істотне зниження рівня суб'єктивного дистресу та покращення саморефлексії.

Суб'єктивні оцінки учасниць підтвердили, що арттерапевтичні заняття сприяють емоційному розвантаженню, відновленню внутрішньої рівноваги, підвищенню впевненості у собі та зміцненню почуття безпеки й підтримки.

Це дозволяє розглядати арттерапевтичні заняття як ефективний інструмент активізації особистісних ресурсів у кризових ситуаціях.

Однак кількісний аналіз копінг-стратегій із застосуванням однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) не виявив статистично значущих відмінностей між групами з різною частотою участі в арттерапевтичних заняттях. Це може бути зумовлено стійкістю копінг-стратегій як особистісних характеристик, а також недостатньою тривалістю впливу арттерапевтичних занять у контексті хронічного стресу воєнного часу.

Незважаючи на це, описовий порівняльний аналіз дозволив зафіксувати тенденцію до посилення адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій серед жінок, які регулярно відвідували арттерапевтичні заняття – з підвищенням частоти участі в арттерапевтичних заняттях зростає схильність до гнучких, осмислених та особистісно збагачувальних копінг-стратегій. Це свідчить про потенційну ефективність арттерапії як допоміжного засобу для оптимізації копінг-репертуару в умовах психологічної напруги.

Загалом результати дослідження підтверджують гіпотезу про позитивний вплив арттерапії на психоемоційний стан та усвідомлення власних ресурсів у жінок, які переживають воєнні події, хоча повноцінна трансформація копінг-стратегій потребує тривалішого та систематичнішого втручання.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Практичні рекомендації жінкам для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни

В умовах війни дуже важливо мати доступ до власних внутрішніх ресурсів, які допоможуть справлятися з емоційними навантаженнями та зберігати психічну стійкість. Проведене емпіричне дослідження показало, що навіть невеликі кроки, такі, як творчість, заняття спортом, медитації або прогулянки природою можуть підтримати людину у непрості часи. Нижче наведено декілька практичних рекомендацій жінкам, які можна використовувати у повсякденному житті для покращення емоційного стану, і таким чином підтримати себе під час стресових та кризових ситуацій.

1. Емоційна саморегуляція:

Підтримка емоційного балансу – ключ до ефективного функціонування в стресових умовах. Бажано щоденно виділяти час для усвідомленого контакту з власними емоціями та переживаннями. Рекомендується вести емоційний щоденник, у якому можна записувати або малювати свої емоції різними кольорами чи символами. Це можуть бути спонтанні малюнки, кольорові плями або символічні зображення. Ведення такого щоденника сприяє усвідомленню та проживанню емоцій та зниженню внутрішнього та тілесного напруження. Така практика дозволяє структурувати хаотичні переживання, виявляти повторювані патерни реагування на стрес та поступово розвивати здатність до емоційної саморегуляції.

2. Формування цілей і планування:

Розвиток планувальних копінг-стратегій потребує систематичної роботи з візуалізацією майбутнього та структуруванням життєвих цілей. Також планування дій у складних ситуаціях знижує рівень тривоги та відновлює

відчуття контролю. Коли навколо все нестабільне, планування майбутніх кроків допомагає тримати фокус на цілях, навіть якщо вони мінімальні чи короткострокові. Це підтримує мотивацію та створює відчуття прогресу. Можна малювати «карту мети або мрій», де візуально закріплювати короткострокові та довгострокові цілі з деталізацією конкретних кроків для їх досягнення. Можна робити колажі з використанням журнальних вирізок, фотографій, символічних зображень, що активізує як раціональне, так і образне мислення, або просто виписати три речі, які хочеться зробити цього тижня. Це допомагає повернути контроль над власним життям та розвитку проактивної життєвої позиції навіть в умовах непередбачуваності воєнного часу.

3. Розвиток соціальної підтримки:

Соціальні зв'язки є потужним чинником відновлення та сприяють розвитку соціально-підтримуючих копінг-стратегій. Не обов'язково все тягнути на собі, бажано ділитися своїми думками та відчуттями з близькими людьми, друзями. Жінкам рекомендується ініціювати створення малих творчих груп або клубів за інтересами, де учасниці можуть ділитися досвідом подолання стресу через спільну творчу діяльність. Такі групи можуть зустрічатися як особисто, так і онлайн, практикуючи спільне малювання, обмін творчими роботами, колективне створення проєктів підтримки для інших жінок у складних ситуаціях. Якщо є можливість, беріть участь у таких групових арттерапевтичних зустрічах або майстер класах. Це сприяє обміну досвідом, надає емоційну підтримку та розрядку, знижує відчуття ізоляції та самотності. Участь у програмах взаємодопомоги, створення творчих майстер-класів для інших жінок у складних ситуаціях або просто неформальний обмін досвідом з подругами допомагає закріпити засвоєні навички та надає додатковий сенс пройденому шляху особистісного зростання. Волонтерська чи творча діяльність на благо інших посилює відчуття цінності, значущості та приналежності.

4. Створення інструментів швидкої самодопомоги:

У кризові моменти важливо мати під рукою ефективні техніки саморегуляції – дихальні вправи, медитації, малювання мандал або музика, яка вас заспокоює. Жінкам рекомендується створити «аварійний набір» копінг-інструментів, що буде включати прості техніки, які можна застосувати протягом кількох хвилин у будь-яких умовах. Також, це може бути збірка ресурсних фотографій, цитат чи образів, які допоможуть швидко активізувати внутрішню підтримку. Ефективність цих технік підвищується при їх регулярній практиці в спокійному стані, що дозволяє автоматизувати їх застосування в кризових ситуаціях.

5. Інтеграція творчості в повсякденність:

Навіть під час війни творчість може бути частиною щоденного життя. Інтеграція творчості в повсякденні рутинні справи допомагає підтримувати ресурсний стан та знижувати загальний рівень стресу. Вишивка, кулінарія, оформлення побутового простору або створення листівок допомагають знизити напругу й повернути собі почуття нормальності. Креативний підхід до щоденних справ дозволяє знаходити радість і сенс навіть в умовах обмежень, спричинених війною. Навіть прості творчі дії можуть стати способом емоційного відновлення та самопідтримки.

Формування гнучкості копінг-репертуару потребує систематичного експериментування з різними творчими підходами. Жінкам рекомендується щомісяця пробувати нові форми творчого самовираження: якщо зазвичай використовується малювання, можна спробувати ліплення з пластиліну або глини, якщо переважає візуальне мистецтво – експериментувати з музикою або рухом. Така різноманітність розширює спектр доступних способів обробки емоцій та створює більше варіантів для адаптації до різних типів стресових ситуацій.

Ці рекомендації є гнучкими. Кожна жінка може адаптувати запропоновані техніки відповідно до власних потреб, можливостей та обставин, створюючи персональну систему підтримки психологічного

благополуччя в умовах воєнного стресу. Вони допоможуть не лише справлятися зі стресом, але й активізувати внутрішні ресурси, необхідні для збереження психічного здоров'я в умовах війни.

3.2 Авторська арттерапевтична програма як засіб оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни

Ця арттерапевтична програма, спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів жінок, розвиток емоційної стійкості та сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій в умовах воєнного конфлікту. Вона базується на практичному використанні творчих технік, які направлені на емоційне розвантаження, самоусвідомленню та відновлення внутрішнього балансу.

Заняття розраховані на груповий онлайн-формат і тривають по 120 хвилин. Усього передбачено 10 зустрічей. Структура кожного заняття містить:

1. Організаційний блок – психоемоційна підготовка, дихальні практики, обмін враженнями.
2. Основну частину, яка складається з двох сегментів: аналітичного – робота з асоціаціями і метафорами та творчого – малювання, візуалізація образів, формулювання особистих смислів.
3. Рефлексивно-заклучну частину, де учасниці діляться своїми відкриттями та формують усвідомлені висновки щодо отриманого досвіду.

Заняття побудовані за принципом поступового занурення у внутрішній світ, усвідомлення особистих ресурсів, відновлення почуття безпеки та посилення здатності самостійно обирати ефективні копінг-стратегії. Тематика занять охоплює важливі сфери внутрішньої підтримки: самоусвідомлення, турбота про себе, ресурсність, емоційна регуляція, образ та роль жінки, родинна опора, мрії та надії.

Програма орієнтована на жінок, які шукають способи впоратися з емоційним виснаженням та навантаженням, бажають відновити відчуття стабільності й балансу та знайти підтримку в собі. Вона може бути використана психологами в індивідуальній чи груповій роботі, а також як ресурс для самостійного опрацювання.

Розглянемо структуру та зміст програми детальніше.

Заняття 1. «Мій поточний стан. Любов до себе»

Мета: Встановлення терапевтичного контакту, інтересу до творчості, входження в творчий процес; первинне дослідження емоційного стану через асоціації та творче самовираження, перехід від страждань до творення та любові до себе.

Матеріали: папір формату А4 або А3, кольорові олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка, метафоричні асоціативні карти.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та представлення ведучого. Ведучий роз'яснює основні принципи арттерапії, підкреслює важливість конфіденційності та створює атмосферу довіри й прийняття. Встановлюються правила групової роботи та обговорюються технічні аспекти онлайн-формату. Проводиться дихальна вправа для розслаблення та налаштування на творчий процес.

Основна частина (80 хвилин):

Перша частина основного блоку включає роботу з метафоричними асоціативними картами. Учасницям надається завдання за допомогою вправи з метафоричними картами коротко розповісти про себе, описати свій емоційний стан і поділитися очікуваннями від арттерапевтичної роботи.

Жінкам пропонується переглянути доступні карти та інтуїтивно обрати ту, що найбільше відгукується їхньому поточному стану. Після вибору картки учасниць запрошують відповісти на низку запитань, спираючись на власні асоціації та переживання.

Питання:

1. Чому я обрала саме цю карту?
2. Що зображено на цій карті?
3. Які емоції та почуття викликає це зображення?
4. Як це асоціюється зі мною, з моїм поточним станом та з моїм життям?
5. Які очікування або який результат ви хочете отримати від цих арттерапевтичних занять? (можна записати в блокнот)

Друга частина – творча вправа «Любов до себе».

Завдання: відпустіть логіку й дозвольте кольорам вільно виражати ваші внутрішні переживання. Використовуючи кольори, які асоціюються у вас з кольорами любові намалювати як би виглядала «любов до себе».

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Які елементи та образи є у вашій роботі? Що вони означають для Вас?
5. Як ви себе відчуваєте після того, як завершили малюнок?
6. Як би ви описали свій емоційний стан до і після створення «любові до себе»?

Заключна частина (20 хвилин): Рефлексія проходить у форматі кола, де кожна учасниця за бажанням презентує свою творчу роботу групі. Ведучий підкреслює цінність кожного творчого вираження та допомагає учасницям усвідомити отримані під час роботи інсайти про власний емоційний стан. Обговорюються враження від творчого процесу, перші відчуття від арттерапевтичної роботи, та головні усвідомлення від арттерапевтичної вправи.

Заняття 2. «Жовте щастя»

Мета: Створити відчуття радості та позитиву через роботу з жовтим кольором.

Матеріали: папір формату А4 або А3, кольорові олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий обмін їх актуального стану після першого заняття. Обговорення досвіду та вражень від міжсесійного періоду. Проведення дихальної техніки для стабілізації емоційного стану та підготовки до глибшої роботи з емоціями.

Основна частина (80 хвилин): Центральною темою заняття є вплив жовтого кольору на емоційний стан людини. Результати наукових робіт свідчать, що жовтий є стимулюючим кольором, він збільшує концентрацію, поліпшує пам'ять, організовує людину. Людина несвідомо асоціює деякі предмети, об'єкти, поняття з певними кольорами. Будь-які асоціації нерідко досить прості (червоний – вогонь; жовтий – сонце й т. д.) Жовтий – це колір сонця, енергії, оптимізму, свободи, рухливості, що стимулює роботу мозку і нервової системи.

Перша частина основного блоку присвячена роботі з асоціаціями, пов'язаними з жовтим кольором. Учасницям пропонується написати 16 слів, які виникають у них при згадці цього кольору.

Після цього вони зачитують власний перелік уголос і виокремлюють ключову ідею або узагальнюючу думку. Завдання полягає у визначенні, яке особисте значення має жовтий колір для кожної з учасниць та який сенс він несе саме для них.

Друга частина – творча вправа «Жовте щастя».

Щастя – це стан, який характеризується відсутністю страждань.

Завдання: уявіть собі в будь-якому образі ваш стан щастя та намалюйте його з використанням тільки жовтого кольору.

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Що для вас означає стан щастя?
5. Як жовтий колір вплинув на ваш настрій?
6. Чи вдалося створити образ щастя? Що в ньому найцінніше?

Заключна частина (20 хвилин): Рефлексивна частина заняття присвячена обговоренню відкриттів щодо власного емоційного світу та впливу на нього жовтого кольору. Учасниці діляться інсайтами про зв'язок між емоціями та кольорами, виявляють найбільш ресурсні емоційні стани та обговорюють можливості їх активізації у стресових ситуаціях.

Заняття 3. «Образи моєї жіночності»

Мета: Усвідомлення та дослідження власного образу жіночності, розкрити індивідуальні уявлення про жіночність як про особистий досвід, відчутти жіночність як джерело внутрішньої підтримки та відновлення.

Матеріали: папір формату А4 або А3, кольорові олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий огляд попереднього досвіду. Обговорення вражень від міжсесійного періоду. Налаштування на створення творчого простору для звернення до глибинних ресурсів психіки.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку спрямована на роботу з уявленнями учасниць про жіночність як особистий досвід і як соціально сформований образ.

Завдання: поміркувати та записати, які ролі ви виконуєте у повсякденному житті та які аспекти формують відчуття вашої жіночності. Скласти перелік із 20 пунктів.

Друга частина – творча вправа «Образи моєї жіночності».

Завдання: вимкніть раціональність і дайте можливість кольорам передати те, що ви зараз відчуваєте. Використовуючи фарби, кольорові олівці або фломастери, які асоціюються у вас з кольорами жіночності намалюйте – як виглядає ваша жіночність.

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Які елементи та образи є у вашій роботі? Що вони означають для Вас?
5. Яка частина в роботі є для Вас найбільш ресурсною?
6. Якщо уявити, що малюнок вміє розмовляти, щоб він Вам сказав? Що порадив або порекомендував?

Заключна частина (20 хвилин): Рефлексивна частина заняття присвячена обговоренню відкриттів, які з'явилися під час виконання вправ. Учасницям пропонується назвати емоції, які супроводжували процес; відмітити, які почуття залишаються після завершення роботи з образом жіночності. Сформулювати головну ідею, яку учасниця бере із собою після заняття, і яким чином цю ідею можна інтегрувати у подальший життєвий контекст.

Заняття 4. «Джерело моєї рівноваги»

Мета: Розвиток навичок саморегуляції, виявлення особливостей динаміки внутрішніх змін в рамках різних проміжків часу. Дослідити внутрішній стан і знайти гармонію через символічне поєднання кольорів та образів. Виявити та усвідомити, де йде втрата енергії, які аспекти потребують уваги, де черпати енергію для досягнення внутрішнього балансу.

Матеріали: папір формату А4 або А3, кольорові олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка, метафоричні асоціативні карти.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий огляд попереднього досвіду. Обговорення вражень від міжсесійного періоду. Проводиться дихальна вправа для розслаблення та налаштування на творчий процес.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку заняття спрямована на роботу з усвідомленням того, де відбувається втрата енергії, з яких джерел її можна черпати та що допомагає підтримувати ресурсний стан.

Завдання: учасницям пропонується робота з метафоричними картками. Для відповіді на кожне запитання у техніці «в закриті» витягується одна карта.

Жінкам пропонується, спираючись на обрану картку, дати відповідь на такі питання:

1. Де зараз у моєму житті відчувається найбільша втрата енергії?
2. Що зробити, щоб припинити її втрачати?
3. Де я можу знаходити джерела енергії? Що мене наповнюватиме енергією?
4. Що мені допомагає відновлюватися після складних ситуацій?
5. В чому мій головний ресурс?
6. Що я можу змінити, аби зберігати баланс енергії та залишатися в ресурсному стані?

Друга частина – творча вправа «Джерело моєї рівноваги». Перед виконанням творчого завдання учасницям пропонується вправа з візуалізації: уявити всередині себе безпечне місце, де може знаходитися їхнє особисте джерело рівноваги та ресурсу.

Завдання: дозвольте собі працювати інтуїтивно. За допомогою фарб, кольорових олівців або фломастерів оберіть від одного до трьох кольорів, які найбільше відгукуються вашому стану. З'єднайте ці кольори на аркуші паперу у гармонійно збалансованому образі. Створіть власне зображення, яке символізуватиме ваше джерело рівноваги.

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.

2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Які кольори ви обрали? Що ці кольори для вас символізують?
5. Який із трьох кольорів переважає у вашій роботі, і що це може означати?
6. Що живить ваше джерело? Що підтримує вашу рівновагу?
7. Що потрібно робити, щоб джерело не вичерпалося та не пересохло?

Заключна частина (20 хвилин): Учасниці мають можливість поділитися створеними образами свого Джерела рівноваги та розповісти, які почуття чи усвідомлення воно відкрило. Які внутрішні ресурси вони побачили у власному образі, та як ці ресурси допоможуть відновлювати рівновагу у стресових ситуаціях. Обговорюються враження від творчого процесу та головні усвідомлення від арттерапевтичної вправи.

Заняття 5. «Вітаміни мого життя»

Мета: Усвідомлення та поєднання особистісних, внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають долати труднощі та відновлювати сили. Посилити відчуття власного ресурсу, сформувані довіру до власних здібностей і усвідомлення їхньої цінності. Сприяти виявленню ресурсів, які відкривають нові можливості для особистісного розвитку й дають опору для впевненого погляду в майбутнє.

Матеріали: папір формату А4 або А3, кольорові олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий огляд попереднього досвіду. Обговорення вражень від міжсесійного періоду. Проводиться дихальна вправа для розслаблення та налаштування на творчий процес.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку заняття спрямована на дослідження індивідуального енергетичного потенціалу за допомогою роботи з кольором та асоціаціями.

Завдання: учасникам пропонується використати червоний, помаранчевий та жовтий кольори для створення зображення, яке символізуватиме їхній внутрішній вогонь (внутрішню енергію).

Розглядаючи створений образ, учасниці записують від 10 до 20 слів чи фраз, які виникають як асоціації на образ внутрішнього вогню. Із цього списку необхідно обрати 5–7 асоціацій, які найбільше подобаються та викликають позитивний емоційний відгук. На основі обраних асоціацій учасниці складають коротке особисте життєве гасло, яке відображатиме силу їхнього внутрішнього вогню та стане ресурсним нагадуванням для щоденного життя. За бажанням учасниці, можна озвучити своє гасло вголос.

Друга частина – творча вправа «Вітаміни мого життя», що направлена на усвідомлення та пошук додаткових ресурсів, які допомагають підтримувати життєву рівновагу, енергію та внутрішню стійкість. «Вітаміни життя» – це можуть бути символічні образи чи дії, які живлять людину зсередини, підтримують у складні моменти та додають сил у повсякденності.

Завдання: дозвольте собі працювати інтуїтивно. За допомогою кольорів, символів або образів зобразіть свої особисті «вітаміни» – те, що допомагає вам відновлювати ресурсний стан (люди, події, хобі, цінності, мрії).

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Які кольори ви обрали? Що ці кольори для вас символізують?
5. Які «вітаміни» вже присутні в вашому житті?
6. Яких вітамінів бракує? Як я можу додати ці «вітаміни» у свій щоденний простір?

Заключна частина (20 хвилин): Рефлексія відбувається у форматі кола. Кожна учасниця, якщо має бажання, презентує групі свою творчу роботу. Під час обговорення акцент робиться на враженнях від творчого процесу, емоціях, що виникли під час виконання завдань та усвідомленнях, пов'язаних із арттерапевтичними вправами. Додатково учасницям пропонується скласти індивідуальний перелік із 5–7 «вітамінів», які вони для себе виявили в ході роботи, та коротко зазначити, чому кожен із цих «вітамінів» є важливим саме для них.

Заняття 6. «Мої мрії. Листівка моїх побажань»

Мета: Створити умови для глибшого усвідомлення власних почуттів, думок і переживань. Допомогти учасницям звільнитися від внутрішніх конфліктів, надати можливість усвідомити власні потреби та бажання, навчитися чути і дозволяти собі прагнути більшого. Сприяти вільному вираженню мрій і надій, подоланню внутрішніх заборон на фантазування, формуванню позитивного бачення власного майбутнього як ресурсу.

Матеріали: папір формату А4 або А3, кольорові олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка, метафоричні асоціативні карти.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий огляд попереднього досвіду. Обговорення вражень від міжсесійного періоду. Проводиться дихальна вправа для розслаблення та налаштування на творчий процес.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку заняття спрямована на дослідження власних потреб та бажань.

Завдання: учасницям пропонується робота з метафоричними картками. Для відповіді на кожне запитання у техніці «в закриті» витягується одна карта.

Жінкам пропонується, спираючись на обрану картку, дати відповідь на такі питання:

1. Поміркуйте, чи є у вас мрія? Про що вона?

2. Як би цю мрію уявити в якомусь образі – що б це був за образ?
3. Як би ця мрія мала аромат – щоб це був за аромат?
4. Якщо б ця мрія звучала – що б це була за мелодія?
5. Які емоції та почуття наповнили би вас, коли б ця мрія здійснилася?

Друга частина – творча вправа «Мої мрії. Листівка побажань».

Завдання: учасникам пропонується взяти аркуш формату А4 або А3 та скласти його навпіл, щоб утворилася листівка-книжечка. На лицьовій стороні листівки учасникам пропонується зобразити свою мрію у будь-якому образі. Це може бути символ, малюнок, метафора чи навіть абстрактні кольори та форми. Малювати можна так, як відчувається саме зараз, без правил і обмежень. Головне завдання – створити візуальний символ мрії, який відображатиме її сутність та значення особисто для жінки.

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Яка історія стоїть за цим образом? Чим він наповнюється, що підтримує його «силу життя»?
5. Що може заважати реалізації мрії?
6. Які кроки бажано зробити, щоб наблизити здійснення бажаного?

Заключна частина (20 хвилин): Учасникам пропонується розкрити листівку та на розвороті зафіксувати власні побажання й думки. Це може бути невелике есе-звернення до себе майбутньої, у формі особистого привітання чи послання з побажаннями. Після виконання вправи листівку рекомендується зберегти (наприклад, у конверті), щоб через певний час – місяць, півроку чи рік – відкрити й побачити, які мрії тоді були важливими та що з них здійснилося.

Рефлексія у форматі кола: за бажанням учасниці презентують свої роботи та діляться враженнями від процесу, емоціями та усвідомленнями.

Заняття 7. «Що блокує мою життєву енергію»

Мета: Усвідомити власні переживання, які заважають рухатися далі. Навчитися відрізняти те, що варто зберегти з любов'ю, і те, що варто відпустити з вдячністю. Сформувати досвід внутрішньої свободи та готовності до нового. Відреагувати накопичену напругу через творчий процес

Матеріали: папір формату А4 або А3 чорного кольору, або самостійно зроблене чорне тло, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка, метафоричні асоціативні карти.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий огляд попереднього досвіду. Обговорення вражень від міжсесійного періоду. Створення безпечного простору: нагадування, що тут немає оцінок, порівнянь чи правильних/неправильних рішень та відповідей.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку заняття. Коротке введення в тему. Кожна людина в житті стикається з ситуаціями чи переживаннями, які вже не живлять, а лише забирають сили. Це можуть бути образи, біль або просто зайве, що створює напругу та забирає ресурс. Для того, щоб рухатися вперед, важливо з любов'ю зберегти те, що нам потрібне, і відпустити те, що вже вичерпало себе.

Учасницям пропонується робота з метафоричними картками. Для відповіді на кожне запитання у техніці «в закрити» витягується одна карта.

Жінкам пропонується, спираючись на обрану картку, дати відповідь на такі питання:

1. Що зараз у моєму житті забирає найбільше енергії?
2. Від чого я хочу звільнитися, щоб відчути легкість?
3. Що для мене означає «відпустити»?

Творча вправа «Відпусти». Учасницям пропонується намалювати те, що вони хочуть відпустити, у вигляді легких і рухливих образів – повітряних кульок, кульбабок, тополиного пуху або будь-яких інших символів, які асоціюються з відпусканням.

Завдання: за допомогою олівців, фломастерів або фарб створіть малюнок того, що вам уже не потрібне, й дозвольте цьому «полинати» від вас – легко, вільно, без напруги.

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що саме ви обрали зобразити?
3. Як ви почувалися, коли малювали ці символи?
4. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?

Друга частина – творча вправа із чорним тлом. Використовуючи символіку чорного кольору, як поглинаючої сили, можна безпечно відреагувати й віддати все зайве, що забирає ресурс та заважає рухатися далі.

Завдання: використовуючи чорний фон (чорний папір або зафарбоване тло), намалуйте ті почуття, спогади, образи чи ситуації, які створюють напругу й від яких ви хочете звільнитися. Дозвольте чорному кольору їх поглинути.

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви поклали на чорне тло?
2. Які відчуття виникали у вас під час малювання?
3. Чи стало легше, коли ви уявили, що чорний колір поглинає зайве?

Заключна частина (20 хвилин): Рефлексія у форматі кола: за бажанням учасниці презентують свої роботи та діляться враженнями від процесу, емоціями та усвідомленнями. Пропозиція подякувати собі за роботу. Записати для себе коротке усвідомлення: «Що нового може з'явитися у моєму житті після того, як я відпустила зайве?»

Заняття 8. «Перший крок у невідоме»

Мета: Дослідити власні почуття й поведінкові реакції у ситуаціях нового та невизначеного, усвідомити внутрішні бар'єри та ресурси, необхідні для прийняття рішень і руху вперед; знайти особисті «опори», які підтримують у відповідальних життєвих виборах.

Матеріали: папір формату А4 або А3 чорного кольору, або самостійно зроблене чорне тло, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка, метафоричні асоціативні карти.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий огляд попереднього досвіду. Обговорення вражень від міжсесійного періоду. Створення безпечного простору. Проводиться дихальна вправа для розслаблення та налаштування на творчий процес.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку заняття. Коротке введення в тему. У житті кожної людини бувають моменти, коли потрібно зробити перший крок у нове, прийняти рішення, почати з чистого аркушу – і саме в такі моменти важливо зрозуміти, що нас підтримує, де брати ресурс і як дозволити собі рухатися далі.

Учасницям пропонується робота з метафоричними картками. Для відповіді на кожне запитання у техніці «в закриту» витягується одна карта. Мета вправи допомогти учасницям через образи вийти на рівень глибшого самоспостереження та усвідомлення власних внутрішніх відчуттів.

Жінкам пропонується, спираючись на обрану картку, дати відповідь на такі питання:

1. Що я побачу, якщо закрию очі?
2. Що я почую, якщо занурюся у тишу?
3. Що я відчую, коли зупинюся?
4. Що я зрозумію, якщо перестану думати?
5. Що я зможу зі всім цим зробити?

Друга частина – творча вправа «Коли все закінчується, то що залишається?» Використовуючи символіку чорного кольору, як символу кінця, та білого кольору, як символу початка, прожити символічний досвід нового старту й віднайти власні опори.

Завдання: намалюйте на чорному тлі за допомогою лише білої фарби малюнок на тему: «Коли все закінчується, то що залишається?». Додайте

елементи, що символізують ваш внутрішній потенціал, можливості, «світло в темряві», несвідомі таємниці або нові ідеї, що прагнуть проявитися. За бажанням малюнок можна виконувати у темряві або при приглушеному світлі, щоб відчувати, як у темряві проявляється нове світло (білий колір).

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Коли все закінчується, то що залишається?
5. Що залишилося для мене головним після цього досвіду?

Заключна частина (20 хвилин): Коротке обговорення у колі, за бажанням учасниці презентують свої роботи. Рефлексія на тему – що вдалося усвідомити під час вправ, які емоції з'явилися, що було несподіваним. Запропонувати кожній учасниці сформулювати одну фразу-висновок: «Моя опора, яка допоможе зробити перший крок у нове – це...».

Завершальне слово ведучого: підкреслення, що нове завжди пов'язане з невідомим, але у кожної є внутрішні ресурси й символи підтримки, які допомагають рухатися вперед.

Заняття 9. «Благословення Роду і Всесвіту»

Мета: Усвідомити ресурси, які передаються через родові зв'язки та підтримку Всесвіту. Відчувати внутрішню силу, яка ґрунтується на приналежності до Роду та життєстійкості поколінь. Навчитися формувати власне благословення як символ підтримки та опори. Закріпити відчуття «я благословенна, я маю право жити, я є» через творчу діяльність.

Матеріали: папір формату А4 або А3, кольорові олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка, метафоричні асоціативні карти.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Привітання учасниць та короткий огляд попереднього досвіду. Обговорення вражень від міжсесійного періоду.

Створення безпечного простору. Проводиться дихальна вправа для розслаблення та налаштування на творчий процес.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку заняття. Коротке введення в тему. У кожного з нас є невидима опора – це сила нашого Роду та ресурси, які дарує Всесвіт. Навіть якщо ми цього не усвідомлюємо, сам факт, що ми живі, говорить про те, що ця сила існує. Наше завдання сьогодні – відчувати її й дозволити їй нас підтримати.

Учасникам пропонується робота з метафоричними картками. Для відповіді на кожне запитання у техніці «в закриті» витягується одна карта. Мета вправи актуалізувати родові ресурси, трансформувати їх у символ підтримки.

Жінкам пропонується, спираючись на обрану картку, виконати наступні завдання:

1. Напишіть послання від своєї мами (навіть якщо її не було у вашому житті, уявіть, що вона вам це передала). Яку силу або знання мала ваша мати?
2. Напишіть послання від свого батька (навіть якщо його не було у вашому житті, уявіть його слова чи енергію). Яку силу або знання мав ваш батько?
3. Напишіть послання від свого роду. Яку силу, знання, досвід він несе крізь покоління?

Наступний етап: поєднайте три послання в одне, оформивши його як благословення собі. Текст почніть зі слів «Люба моя, (додайте своє ім'я), я благословляю тебе...»

Закріплення: прочитайте своє благословення вголос для себе.

Друга частина – творча вправа «Я благословенна Всесвітом»

Мета: закріпити відчуття благословення через візуальний образ.

Завдання: за допомогою кольорових олівців. Фломастерів та фарб створіть малюнок на тему «Я благословенна Всесвітом».

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які думки були в вас, коли ви створювали цю роботу?
4. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
5. Як би ця робота вміла розмовляти, то щоб вона вам сказала? І щоби ви на це відповіли?

Заключна частина (20 хвилин): Обговорення у форматі кола (за бажанням): учасниці можуть поділитися своїми благословеннями та показати малюнок. Запропонувати учасницям дати відповіді на питання : «Що стало для мене головним відкриттям сьогодні, та як я можу використати це у своєму житті?»

Заняття 10. «Насолода в простих речах: мистецтво відпочинку»

Мета: Усвідомлення важливості відпочинку як форми турботи про себе. Навчитися помічати свої емоції, потреби та бажання в моменті «тут і зараз». Сформувані навичку вдячності до себе та свого тіла як ресурсу.

Матеріали: папір формату А4 або А3, розчинна кава, пензлик, склянка з водою, блокнот або зошит, ручка.

Тривалість: 120 хвилин.

Організаційний момент (20 хвилин): Урочисте привітання на останньому занятті та ретроспективний огляд пройденого арттерапевтичного шляху. Учасниці діляться найбільш значущими відкриттями та змінами у своєму ставленні до життєвих ситуацій. Створення атмосфери вдячності та взаємної підтримки.

Основна частина (80 хвилин): Перша частина основного блоку заняття. Коротке введення в тему. Відпочинок – це не лінь, це турбота про себе, своє тіло, свій емоційний стан. Сьогодні ми навчимося відчувати прості радості й дозволяти собі бути в моменті. Перша вправа «Мій особистий релакс-простір», мета якої усвідомити власне уявлення про відпочинок, активізувати ресурсні образи та створити внутрішній простір для відновлення.

Запишіть короткі відповіді, перші асоціації, що спадають на думку на такі запитання:

1. Яке місце виникає у вас в уяві, коли ви чуєте слово «релакс»?
2. Що або хто є поруч із вами в цьому місці?
3. Які звуки ви чуєте, перебуваючи там?
4. Що ви робите або не робите в цьому просторі?
5. Яке відчуття з'являється в тілі, коли ви дозволяєте собі там бути?

Друга частина – творча робота «Насолода в простих речах», що допоможе закріпити образ відпочинку та релаксу через творчий процес.

Завдання: використовуючи розчинну каву як художній матеріал, створіть малюнок на тему «Насолода в простих речах». У роботі можна відобразити образи з першої вправи або асоціації, які викликають відчуття спокою й гармонії.

Питання для аналізу та рефлексії:

1. Що ви створили? Дайте назву роботі.
2. Що ви відчували, коли створювали цю роботу?
3. Які почуття та емоції викликає робота у вас зараз?
4. Що для вас означає «насолода у простих речах»?
5. Як прості речі можуть підтримувати вас у повсякденному житті?
6. Який один маленький крок я можу зробити вже завтра, щоб насолоджуватися життям?

Заключна частина (20 хвилин): Учасницям пропонується на окремому аркуші написати 21 пункт, за що вони вдячні собі (своєму тілу, своїм діям, рішенням бути тут і зараз), щоб додатково сформулювати внутрішню підтримку й підсилити позитивне ставлення до себе. Жінки мають можливість поділитися створеними роботами та відповісти на питання: «Яке відчуття з'явилося після завершення списку?»

Кожна учасниця формулює конкретні кроки для інтеграції досвіду у повсякденне життя. Обговорення можливостей взаємної підтримки та

продовження творчої практики. Ритуал закриття групи з обміном побажаннями.

У додатках Д, Е, Ж, З, И представлено приклади творчих робіт учасниць програми, які відображають їх індивідуальні переживання та динаміку внутрішніх змін (роботи публікуються за згодою самих учасниць).

Висновки до розділу 3

Надані рекомендації спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів жінок, розвиток емоційної стійкості та сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій в умовах воєнного конфлікту. Вони базуються на практичному використанні творчих технік, які направлені на емоційне розвантаження, самоусвідомленню та відновлення внутрішнього балансу. Описані заняття не пропонують готових рішень, але створюють умови для того, щоб кожна учасниця змогла побачити і відчувати власні внутрішні ресурси. Через особисті асоціації, символи, кольори та тілесні образи поступово формується досвід самопідтримки, що лежить в основі розвитку адаптивних копінг-стратегій і сприяє більш усвідомленому подоланню стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

У цій роботі досліджувався вплив арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах війни. Під час війни жінки часто виконують кілька ролей одночасно – піклуються про дітей, підтримують родину, працюють та волонтерять, і при цьому переживають власний емоційний біль. У таких обставинах не завжди є простір для самопідтримки чи рефлексії, тому питання подолання стресу та збереження психічної стійкості є надзвичайно актуальним для жінок.

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрили зміст поняття «копінг-стратегії», описали різновиди копінг-механізмів та особливості їх функціонування в умовах воєнного стресу. Копінг-стратегії – це сукупність дій, думок, емоцій, які людина використовує для опанування важких життєвих ситуацій. Ці стратегії можуть змінюватися залежно від досвіду, особистості, етапу життя, а також соціального чи культурного контексту. Ефективні копінг-стратегії підвищують психологічну стійкість, знижують рівень тривоги, допомагають зберегти якість життя та ментальне здоров'я, що особливо важливо в умовах воєнного часу.

2. На основі теоретичного аналізу наукової та практичної професійної літератури описали засоби арттерапії як методи корекції копінг-стратегій жінок в надзвичайних ситуаціях. Арттерапія – це форма психологічної допомоги, в основі якої лежить творчий процес як спосіб самовираження, емоційної регуляції та пошуку внутрішніх ресурсів. Застосування арттерапії сприяє розвитку гнучких, конструктивних копінг-стратегій, таких як планування, пошук підтримки, переосмислення подій, соціальна активність. Різноманітність арттерапевтичних методів дозволяє розвивати різні типи копінг-стратегій, включаючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-підтримуючі стратегії.

3. В результаті проведеного емпіричного дослідження описали характер впливу арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок в умовах війни.

Результати опитування свідчать про те, що участь у арттерапевтичних заняттях в цілому позитивно впливає на психоемоційний стан жінок, які перебувають у стані хронічного стресу через воєнні події. Регулярна участь в арттерапевтичних заняттях змінює характер копіngu: жінки починають більше використовувати адаптивні копінг-стратегії – планування, активне опанування себе, позитивне переформулювання і особистісне зростання, орієнтація на вирішення завдання. Також у жінок зростає готовність приймати себе та шукати підтримку в зовнішньому середовищі, що дуже важливо у кризових ситуаціях. Це вказує на потенціал арттерапевтичного підходу як засобу підтримки психічного здоров'я в умовах невизначеності. Суб'єктивні оцінки учасниць підтвердили, що арттерапевтичні заняття сприяли емоційному розвантаженню, відновленню внутрішньої рівноваги, підвищенню впевненості у собі та зміцненню почуття безпеки й підтримки.

Однак кількісний аналіз копінг-стратегій із застосуванням однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA не виявив статистично значущих відмінностей між групами з різною частотою участі в арттерапевтичних заняттях і це може пояснюватися сукупністю таких чинників:

1. Копінг-стратегії розглядаються як відносно стійкі особистісні утворення, які важко змінити короткотривалим арттерапевтичним втручанням.
2. Тривалість та інтенсивність арттерапевтичного впливу, імовірно, були недостатніми: дослідження свідчать, що помітні психологічні зміни частіше фіксуються після більш тривалих програм (близько 6–8 тижнів активних арттерапевтичних занять), тоді як короткочасні інтервенції (кілька тижнів або менше) можуть не давати статистично значущих змін в копінг-стратегіях.
3. Екстремальний і хронічний стрес воєнного контексту міг нівелювати потенційний позитивний вплив арттерапевтичних занять. В умовах війни та пов'язаного з нею життєвого лиха надзвичайно складно досягти

значних психологічних поліпшень. Без одночасного послаблення або усунення постійних стресорів (небезпеки для життя, втрат, побутових труднощів тощо) ефект від психосоціальних інтервенцій зазвичай залишається лише помірним.

Загалом дослідження показало доцільність включення арттерапевтичних занять у програми психологічної підтримки для жінок у воєнний час. Але водночас треба звернути увагу на необхідність триваліших і системніших інтервенцій для стійкої трансформації копінг-стратегій.

4. Розробили практичні рекомендації і авторську арттерапевтичну програму для оптимізації копінг-стратегій жінок в умовах війни. Окремим результатом стала авторська програма з арттерапевтичних занять, розроблена на основі результатів емпіричного дослідження. Аналіз самооцінювання жінок, щодо ефективності арттерапевтичних занять, засвідчив значне зниження суб'єктивного дистресу. Ці результати стали основою для включення до програми таких терапевтичних елементів, як емоційне розвантаження (вправи на вільне символічне вираження почуттів), відновлення рівноваги (дихальні техніки та релаксація на початку сесій), переосмислення досвіду (рефлексивні обговорення та робота з метафорами), активізація ресурсів (завдання на виявлення внутрішньої сили та досвіду подолання), повернення позитивних емоцій (творчі теми, що викликають радість, надію, натхнення), культурно-духовний вимір (вправи із символами цінностей, роду, віри).

Аналіз копінг-стратегій показав, що жінки загалом мають схильність до конструктивного подолання стресу, а часте відвідування арттерапевтичних занять посилює адаптивно-когнітивні копінг-стратегії – позитивне переосмислення, особистісне зростання, концентрацію на вирішенні проблем. Зважаючи на ці дані, у програмі зроблено наголос на розвиток гнучких когнітивних навичок (рефлексивні творчі завдання, робота з метафорами), на закріплення наявних проблемно-орієнтованих стратегій (вправи на планування, активне прийняття рішень у художній формі), а також на безпечну

емоційну регуляцію, як альтернативу уникненню. Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA засвідчили, що для повноцінної трансформації копінг-стратегій необхідне більш тривале та систематичне втручання. Саме тому авторська програма передбачає серію з 10 сесій (групових занять тривалістю 120 хв), що дозволяє поступово сформувати нові навички й забезпечити стійкі позитивні зміни копінг-поведінки. Такий формат узгоджується з виявленою тенденцією: зі збільшенням частоти участі в арттерапії підвищується схильність до гнучких, усвідомлених та особистісно збагачувальних копінг-стратегій.

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження частково підтвердили висунуту гіпотезу про те, що систематичні арттерапевтичні заняття сприяють переходу до більш адаптивно - когнітивних і проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, але водночас потрібно враховувати, що формування стійких змін у копінг-стратегіях потребує більш тривалого та цілеспрямованого втручання, що підкреслює важливість системного підходу до впровадження арттерапевтичних програм підтримки жінок у кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-технології : навч.-метод. посіб. / уклад. О. А. Мірошніченко. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
2. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., 23–27.10.2023 / уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.
3. Балабанова Л. М., Перелигіна Л. А. Технології відновлення соціально психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія. Харків : ФОП Панов Л. М., 2022. С. 110–126.
4. Борисова Ю. В., Асіченко Є. Копінг-стратегії жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах. 2016. URL: <http://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/2016/9.pdf> (дата звернення: 30.08.2025).
5. Бушуєва Т. В. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017.
6. Ващук О. П. Складові емоційного стану потерпілого та їх вплив на його показання. *Наукові праці Національного університету «Одеська юридична академія»*. Т. 16 / голов. ред. М. В. Афанасьєва ; МОН України, НУ «ОЮА». Одеса : Юридична література, 2018. С. 335–341.
7. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Матеріали I Всеукраїнського круглого столу*. ДДУВС, 2018. С. 19–24.
8. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. *Юридична психологія*. 2017. № 2(21). С. 59–72.
9. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями. *Простір арттерапії*. 2015. № 2(18). С. 23–41.

10. Вознесеньська О. Л. арттерапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 28–34.
11. Вознесеньська О. Л. Медіа-арттерапія: визначення, сутнісні ознаки, особливості та механізми впливу. *Простір арттерапії*. 2017. № 2(22). С. 4–15.
12. Вознесеньська О. Л. Можливості арттерапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей*. Київ, 2015. С. 98–110.
13. Володарська Н. Д. арттерапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2024. № 3. С. 5–14.
14. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 97, 99–101.
15. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічний аспект та стратегії адаптації. *Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín "Věda a perspektivy" je registrován v České republice. Státní registrační číslo u Ministerstva kultury ČR: E 24142*. 2023. No 12(31). P. 178–187.
16. Гундертайло Ю. Д. Відновлення життєвої неперервності за допомогою арттерапевтичних технологій у рамках групи соціально-психологічної адаптації: методологічне підґрунтя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. № 2(12). С. 25–45.
17. Гундертайло Ю. Д. Використання арттерапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. URL: <https://surl.it/rbnznp> (дата звернення: 30.08.2025).
18. Гундертайло Ю. Д. Потенціал арттерапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арттерапії*. 2016. № 2(20). С. 21–30.

19. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5(19). С. 33–42.
20. Жінка в час війни: волонтерка, лідерка : монографія / за ред. Г. І. Давиденко, В. П. Ільчук. Вінниця : Вінницький інститут Університету «Україна», 2022. 81 с.
21. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
23. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. № 55. С. 23–30.
24. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
25. Кацавець Р. С. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Алерта, 2021. 134 с.
26. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л.М. Карамушка та ін. ; за ред. Л.М. Карамушка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
27. Класифікація копінг-стратегій. *Навчальна Інформація для українських студентів*. URL: http://ni.biz.ua/8/8_12/8_127479_klassifikatsiyakoping-strategiy.html (дата звернення: 30.08.2025).
28. Климчук В. О. Феномен посттравматичного зростання: теоретичний аналіз та емпіричні дослідження. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. № 64. С. 5–12.

29. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
30. Мітіна С. В. Психологія особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.
31. Морозовська О., Сиско Н. Профілактика посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнних дій. *Collection of scientific papers «SCIENTIA», (February 3, 2023; Chicago, USA)*. 2023. С. 198–199.
32. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
33. Папуча М. В., Наконечна М. М. Проблема розвитку в психології особистості : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 52 с.
34. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 142–148.
35. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
36. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2015. 207 с.
37. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.
38. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152.

39. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Опис копінг стратегій – коротка форма : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.1.2023>
40. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, вип. 1. 12 с.
41. Швець В. Інтегрована арттерапія як інструмент гармонізації суб'єктивних та об'єктивних умов відновлення психологічного стану молоді. *Психологічний журнал*. 2023. № 10. С. 79–88. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285325>
42. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 64–69.
43. A conceptual framework for a neurophysiological basis of art therapy for PTSD / B. Malhotra та ін. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2024. Vol. 18. DOI: 10.3389/fnhum.2024.1351757.
44. A latent profile analysis of coping strategies and family structures in childhood maltreatment and peer victimization / A. R. Conde та ін. *The Journal of Psychology*. 2024. DOI: 10.1080/00223980.2024.2431204.
45. Baker F. A., Metcalf O., Varker T., O'Donnell M. A systematic review of the efficacy of creative arts therapies in the treatment of adults with PTSD. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2018. Vol. 10, № 6. P. 643–651. DOI: 10.1037/tra0000353.
46. Baker B. A. Art speaks in healing survivors of war: The use of art therapy in treating trauma survivors. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2015. Vol. 12, № 1-2. P. 183–198. DOI: 10.1300/J146v12n01_10.
47. Campbell M., Gros D. F., Szafranski D. D., Grubbs K. M. A case analysis of service-member trauma processing related to art therapy within a military-intensive outpatient program. *Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 76, № 9. P. 1575–1590. DOI: 10.1002/jclp.22929.

48. Effectiveness of trauma-focused art therapy (TFAT) for psychological trauma: Study protocol of a multiple-baseline single-case experimental design / J. Heijman та ін. *BMJ Open*. 2024. Vol. 14, № 1. e081917. DOI: 10.1136/bmjopen-2022-081917.
49. Hager A. D., Runtz M. G. Physical and psychological maltreatment in childhood and later health problems in women: An exploratory investigation of the roles of perceived stress and coping strategies. *Child Abuse & Neglect*. 2015. Vol. 36, № 5. P. 393–403. DOI: 10.1016/j.chiabu.2012.02.002.
50. Henderson P., Rosen D., Mascaro N. Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2007. Vol. 1, № 3. P. 148–154. DOI: 10.1037/1931-3896.1.3.148.
51. Improving emotional safety, coping, and resilience among women conducting research on sexual and domestic violence and abuse / A. Kaul та ін. *Journal of Interpersonal Violence*. 2024. DOI: 10.1177/08862605231207617.
52. Irons J. Y., Garip G., Cross A. J., Sheffield D., Bird J. A literature review of the therapeutic mechanisms of art therapy for veterans with post-traumatic stress disorder. *International Journal of Art Therapy*. 2017. Vol. 22, № 2. P. 62–74. DOI: 10.1080/17454832.2016.1170055.
53. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *The Arts in Psychotherapy*. 2016. Vol. 49. P. 13–22. DOI: 10.1016/j.aip.2016.05.001.
54. Liu J., Smith E. F., Bartlett J. D., Silva P. Breaking the link: A latent profile analysis of coping strategies and family structures in childhood maltreatment and peer victimization. *Psychology in the Schools*. 2024. DOI: 10.1002/pits.70009.
55. Mughal F. B., Sinko L., Saint Arnault D. Enhancing the recovery process for undergraduate women survivors of sexual violence: Identifying facilitators to healing. *Journal of Interpersonal Violence*. 2024. DOI: 10.1177/10778012241307334.

56. On the effectiveness of visual arts therapy for traumatic experiences: A systematic review and meta-analysis / C. L. Maddox та ін. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2024. DOI: 10.1002/cpp.3041.
57. Rankin A. B., Taucher L. C. A task-oriented approach to art therapy in trauma treatment. *Art Therapy*. 2003. Vol. 20, № 3. P. 138–147. DOI: 10.1080/07421656.2003.10129570.
58. Steele W., Raider M. Structured sensory interventions for traumatized children, adolescents and parents: Strategies to alleviate trauma. New York : Edwin Mellen Press, 2001. 298 p.
59. The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: A systematic review / K. A. Schouten та ін. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2015. Vol. 16, № 2. P. 220–228. DOI: 10.1177/1524838014555032.
60. The effectiveness of collaborative care for depression and PTSD in military and veteran populations: A systematic review and meta-analysis / K. M. Grubbs та ін. *Journal of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 76, № 5. P. 776–806. DOI: 10.1002/jclp.22918.
61. Van der Kolk B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Penguin Books, 2015. 464 p.
62. Young people's coping strategies when dealing with their own and a friend's symptoms of poor mental health: A qualitative study / S. M. Pimenta та ін. *Journal of Adolescent Research*. 2024. DOI: 10.1177/07435584211062115.

ДОДАТКИ

Додаток А

Фрагмент Google-форми опитування учасниць дослідження
(з позначенням кількості відповідей)

Вопросы Ответы **92** Настройки

 В этой форме не принимаются ответы. Настроить

Дослідження на тему "Вплив арттерапевтичних занять на копінг-стратегії жінок під час війни"

В **I** **U**  

Шановні учасниці!
Запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, яке проводиться в межах магістерського дослідження.

Опитування складається з кількох завдань, які Вам потрібно виконати, відповідаючи на запропоновані запитання. Ми очікуємо від Вас відверті відповіді. Отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях, узагальнено, із збереженням Вашої анонімності та забезпеченням конфіденційності.

Щиро вдячні за Вашу відкритість та приділений час!

Я підтверджую, що мені виповнилося 18 років і даю свою добровільну згоду на використання наданої мною інформації в дослідницьких цілях, а також на публікацію результатів мого опитування у наукових публікаціях в узагальненій та анонімній формі. *

☐ Так

Актуальні питання
Частіше
раз

Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE

(Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб)

Опитувальник COPE призначений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, так і диспозиційних стилів, що лежать в їх основі. Спочатку опитувальник складався з тринадцяти шкал, потім до них було додано ще дві, які вимірюють використання алкоголю й наркотиків і гумору як засобу опанування себе.

Опитувальник COPE складається з 60 пунктів, об'єднаних у 15 шкал, сьогодні існує і його скорочена версія (Carver, 1997).

Процедура проведення методики. Передбачається, що обстежуваний самостійно працює з бланком методики, що містить інструкцію і текст опитувальника.

Інструкція і текст опитувальника наведені мовою, якою здійснювались адаптація і рестандартизація методики COPE.

Інструкція.

Ця анкета спрямована на вивчення того, як люди реагують на труднощі в повсякденних життєвих ситуаціях. Існує багато способів упоратися із життєвими труднощами, і на різні ситуації можна реагувати по-різному. Будь ласка, зробіть відмітку в цьому опитувальнику, що ви зазвичай робите і як відчуваєте себе, коли потрапляєте в складну ситуацію.

На кожне твердження дайте відповідь, вибравши відповідний варіант із запропонованих. Будь ласка, уважно відповідайте на кожне питання. Тут немає хороших або поганих відповідей, оскільки кожна людина по-різному реагує на різні ситуації. Нам дуже важливо, як дієте саме ви, коли потрапляєте у складну ситуацію.

Текст опитувальника

№	У складній ситуації зазвичай...	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Я намагаюся знайти плюси в тому, що сталося	1	2	3	4
2	Я занурююся в роботу або інші справи, щоб відключитися від проблем	1	2	3	4
3	Я засмучуюсь і даю вихід своїм емоціям	1	2	3	4
4	Я шукаю в інших людей поради, що робити далі	1	2	3	4
5	Я зосереджую зусилля на тому, аби якось вирішити проблему	1	2	3	4
6	Я кажу собі: «Цього не може бути»	1	2	3	4
7	Я сподіваюся на те, що Бог мені допоможе	1	2	3	4
8	Я намагаюся сприймати те, що сталося, з гумором	1	2	3	4
9	Я визнаю, що нічого не можу зробити з проблемою, і не намагаюся	1	2	3	4
10	Я намагаюся стримувати себе від поспішних кроків	1	2	3	4
11	Я обговорюю з ким-небудь те, що я зараз відчуваю	1	2	3	4
12	Я приймаю заспокійливе або випиваю, щоб мені стало краще	1	2	3	4
13	Я намагаюся звикнути до думки, що це трапилося, адаптуватися до ситуації	1	2	3	4
14	Я обговорюю те, що трапилося, аби краще зрозуміти ситуацію	1	2	3	4
15	Я намагаюся вирішувати проблему, не відволікаючись на інші справи і думки	1	2	3	4
16	Я поринаю у фантазії на інші теми, щоб відволіктися	1	2	3	4
17	Я засмучуюсь, нервую, переживаю	1	2	3	4
18	Я прошу допомоги у Бога	1	2	3	4
19	Я намагаюся спланувати й обдумати свої подальші дії	1	2	3	4
20	Я переводжу те, що трапилось, у жарт	1	2	3	4
21	Я намагаюся прийняти те, що трапилося, звикнути до цього	1	2	3	4
22	Я намагаюся нічого не починати, доки ситуація не поліпшиться	1	2	3	4
23	Я намагаюся отримати емоційну підтримку у друзів або рідних	1	2	3	4
24	Я не розпочинаю активних дій	1	2	3	4
25	Я розпочинаю ще якісь дії, намагаючись подолати ситуацію, що склалася	1	2	3	4
26	Я намагаюся відключитися на якийсь час, приймаючи алкоголь або ліки	1	2	3	4
27	Мені не хочеться вірити, що це сталося	1	2	3	4
28	Я даю вихід своїм переживанням	1	2	3	4
29	Я намагаюся подивитися на ситуацію з позитивнішого боку, в іншому світлі	1	2	3	4
30	Я раджуся з кимось, хто міг би конкретно	1	2	3	4

	допомогти вирішити мою проблему				
31	Я сплю більше ніж звичайно, намагаючись забути про проблему	1	2	3	4
32	Я придумую, як діяти далі	1	2	3	4
33	Я повністю концентруюся на вирішенні цієї проблеми, якщо необхідно відкласти інші справи	1	2	3	4
34	Я шукаю співчуття і розуміння в інших людей	1	2	3	4
35	Я випиваю або приймаю ліки, щоб менше думати про проблему	1	2	3	4
36	Я жартую з приводу того, що трапилося	1	2	3	4
37	Я припиняю намагатися добитися свого (отримати бажане)	1	2	3	4
38	Я шукаю щось хороше в тому, що сталося	1	2	3	4
39	Я розмірковую, як найкраще подолати цю проблему	1	2	3	4
40	Я вдаю, що нічого не трапилося	1	2	3	4
41	Я намагаюся не діяти надто поспішно, аби не погіршити ситуацію	1	2	3	4
42	Я намагаюся, аби інші справи не заважали мені докладати максимум зусиль до вирішення проблеми	1	2	3	4
43	Я йду в кіно або дивлюся телевізор, щоб менше думати про проблему	1	2	3	4
44	Я намагаюся прийняти ситуацію, зжитися з нею	1	2	3	4
45	Я запитую людей, у яких була аналогічна проблема, як вони її вирішували	1	2	3	4
46	Я переживаю та активно виявляю свої почуття	1	2	3	4
47	Я починаю активні дії, щоб розв'язати проблему	1	2	3	4
48	Я намагаюся знайти розраду у вірі (релігії)	1	2	3	4
49	Я змушую себе чекати, коли настане відповідний момент і можна буде діяти	1	2	3	4
50	У тому, що трапилося, я знаходжу цікаві моменти	1	2	3	4
51	Я знижую кількість зусиль, спрямованих на вирішення цієї проблеми	1	2	3	4
52	Я обговорюю свої переживання з кимось із моїх близьких	1	2	3	4
53	Я приймаю алкоголь або заспокійливі, тому що це допомагає мені вирішити проблему	1	2	3	4
54	Я вчуся жити з цим	1	2	3	4
55	Я відкладаю інші справи, щоб зосередитися на вирішенні проблеми	1	2	3	4
56	Я ретельно обмірковую кроки, які робитиму для вирішення проблеми	1	2	3	4
57	Я просто вдаю, що нічого не трапилося	1	2	3	4
58	Я послідовно, крок за кроком роблю те, що потрібно	1	2	3	4
59	Я стараюся, щоб цей досвід чогось мене навчив	1	2	3	4
60	Я молюся (більше ніж зазвичай)	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів.

Підраховуються бали за кожною шкалою згідно за ключем, наведеним у таблиці, де наведено також нормативні показники для кожної шкали.

Ключі й норми методики COPE

Шкали	Ключ	Середнє	Стандартне відхилення
1. Позитивне переформулювання і особистісне зростання	1, 29, 38, 59	12,41	2,40
2. Уявне уникнення проблеми	2, 16, 31, 43	6,48	3,74
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	3, 17, 28, 46	9,77	3,06
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	4, 14, 30, 45	10,45	3,04
5. Активне опанування себе	5, 25, 47, 58	12,09	2,05
6. Заперечення	6, 27, 40, 57	8,18	2,43
7. Звернення до релігії	7, 18, 48, 60	7,85	3,74
8. Гумор	8, 20, 36, 50	10,56	2,95
9. Поведінкове уникнення проблеми	9, 24, 37, 51	7,68	2,13
10. Стимування	10, 22, 41, 49	8,24	3,13
11. Використання емоційної соціальної підтримки	11, 23, 34, 52	10,17	3,35
12. Використання «заспокійливих»	12, 26, 35, 53	5,60	2,61
13. Прийняття	13, 21, 44, 54	10,70	2,36
14. Придушення конкуруючої діяльності	15, 33, 42, 55	10,23	2,37
15. Планування	19, 32, 39, 56	12,64	2,06

Кожна шкала методики призначена для вимірювання певної стратегії подолання:

- активне опанування себе (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації);
- планування (обдумування того, як діяти у складній життєвій ситуації, розроблення стратегій поведінки);
- придушення конкуруючої діяльності (уникнення, відволікання на інші види активності і, можливо, ігнорування інших речей, аби активніше справлятися зі стресовою ситуацією);
- стимування опанування себе (очікування відповідного для дій моменту і утримання від надто поспішних, імпульсивних дій);

- пошук соціальної підтримки інструментального характеру (прагнення отримати пораду, допомогу чи інформацію);
- пошук соціальної підтримки з емоційних причин (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття й розуміння);
- концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємностях і виявленні почуттів);
- позитивне переформулювання й особистісне зростання (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі);
- заперечення (відмова вірити в те, що трапилося, або спроби заперечувати реальність того, що відбувається);
- прийняття (прийняття реальності події, стресової ситуації);
- звернення до релігії (звернення по допомогу до Бога, віри, релігії); – використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як способів уникнення проблеми і поліпшення самопочуття);
- гумор (жарти і сміх із приводу ситуації);
- поведінкове уникнення проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором);
- уявне уникнення проблеми (використання різних видів активності, аби відволіктися від неприємних думок, пов'язаних із проблемою, наприклад, фантазування, сон).

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н.

Ендлер, Дж. Паркер.

Загальна характеристика методики: Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу:

1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми);

2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег);

3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях);

4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми);

5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему).

За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

Інструкція для учасників опитування:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і оберіть відповідну відповідь.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1 2 3 4 5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1 2 3 4 5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1 2 3 4 5
4. Намагаюся бути на людях.	1 2 3 4 5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1 2 3 4 5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1 2 3 4 5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1 2 3 4 5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1 2 3 4 5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1 2 3 4 5
10. Думаю про те, що для мене головне.	1 2 3 4 5
11. Намагаюся більше спати.	1 2 3 4 5
12. Дозволю собі покуштувати улюблену їжу.	1 2 3 4 5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1 2 3 4 5
14. Відчуваю нервові напруження	1 2 3 4 5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1 2 3 4 5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1 2 3 4 5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1 2 3 4 5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати	1 2 3 4 5
19. Відчуваю емоційний шок.	1 2 3 4 5
20. Купую собі якусь річ	1 2 3 4 5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.	1 2 3 4 5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
23. Іду на вечірку.	1 2 3 4 5
24. Намагаюся осмислити ситуацію	1 2 3 4 5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1 2 3 4 5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1 2 3 4 5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1 2 3 4 5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1 2 3 4 5
29. Іду в гості до друга.	1 2 3 4 5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.	1 2 3 4 5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1 2 3 4 5
32. Іду на прогулянку.	1 2 3 4 5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1 2 3 4 5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах	1 2 3 4 5
35. Розмовляю з людиною, чия порада я особливо ціную	1 2 3 4 5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1 2 3 4 5
37. Телефоную друзі.	1 2 3 4 5
38. Відчуваю роздратування.	1 2 3 4 5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.	1 2 3 4 5
40. Дивлюся кінофільм.	1 2 3 4 5
41. Контролюю ситуацію.	1 2 3 4 5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	1 2 3 4 5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми	1 2 3 4 5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1 2 3 4 5
45. Виплескую переживання на інших	1 2 3 4 5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему	1 2 3 4 5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1 2 3 4 5
48. Дивлюся телевізор.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

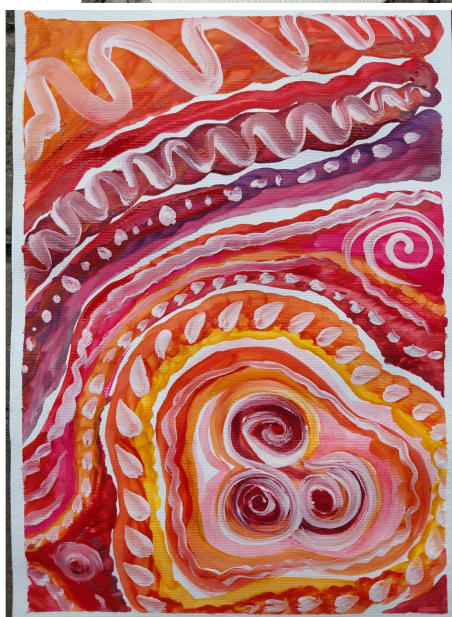
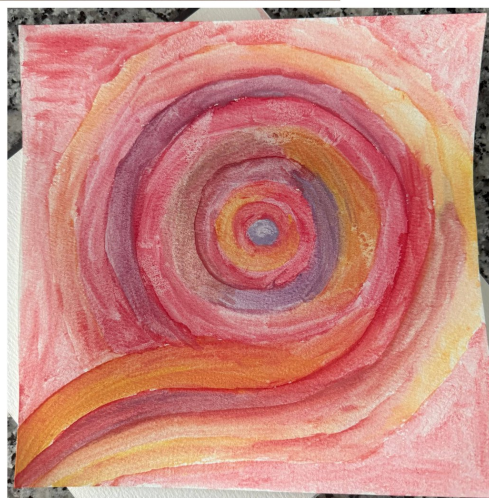
Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

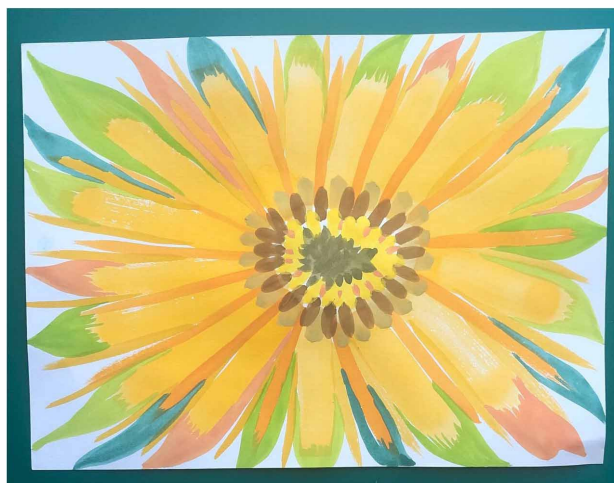
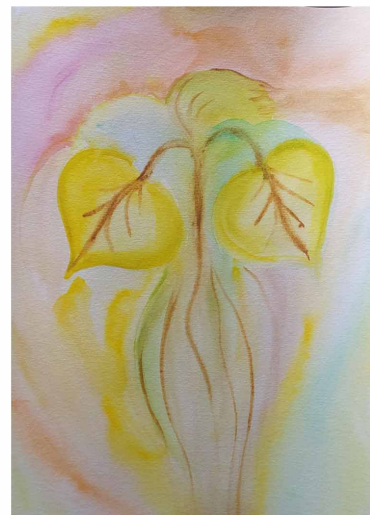
Малюнки учасниць арттерапевтичної програми.

Заняття 1. «Мій поточний стан. Любов до себе»



Малюнки учасниць арттерапевтичної програми.

Заняття 2. «Жовте щастя»

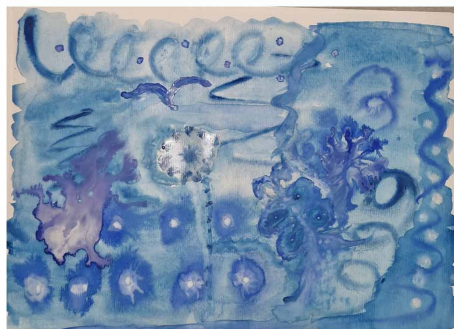
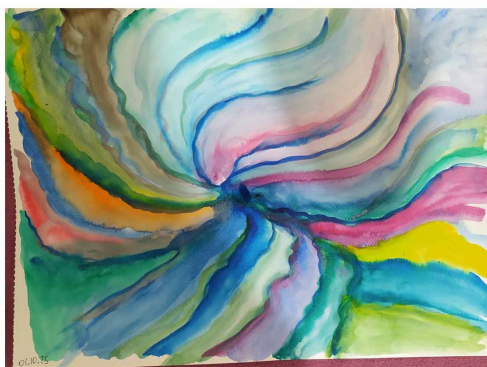


Додаток Ж

Малюнки учасниць арттерапевтичної програми.

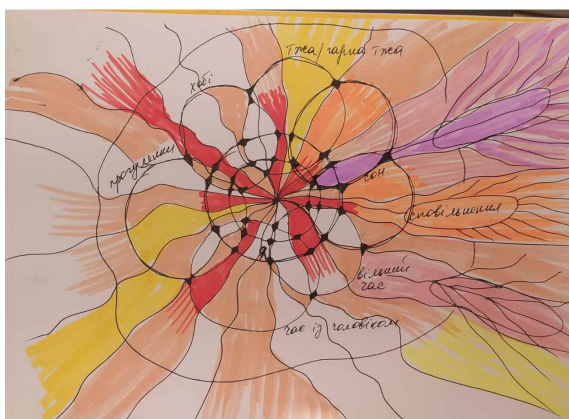
Заняття 3. «Образи моєї жіночності»

Заняття 4. «Джерело моєї рівноваги»



Малюнки учасниць арттерапевтичної програми.

Заняття 5. «Вітаміни мого життя»



Додаток И

Малюнки учасниць арттерапевтичної програми.

Заняття 7. «Що блокує мою життєву енергію»

Заняття 8. «Перший крок у невідоме»

