

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>

УДК159.747.34

Євген ПОТАПЧУК

доктор психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>

e-mail: potapchuk1@i.ua

Оксана МІЩЕНКО

здобувачка,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0001-9706-2480>

e-mail: o1790952@gmail.com

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЖІНКАМИ ТА ЇХ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

У статті здійснено теоретичний аналіз понять стресостійкості, а також проблема вибору оптимальних стратегій подолання стресу сучасними жінками в умовах воєнного стану в Україні. Встановлено, що стресостійкість є динамічним системним процесом, який забезпечує здатність особистості відновлюватися, як після негативних подій, зокрема негараздів, конфліктів і невдач, так і ситуацій позитивного характеру, прогресу і стану підвищеної відповідальності, водночас, забезпечуючи успішну адаптацію людини до загроз і життєвих негараздів. Визначено складові стресостійкості особистості, зокрема: когнітивну, психофізіологічну, емоційно-комунікативну, ціннісно-вольову. З'ясовано типи стратегій подолання стресу жінками в умовах воєнного стану: орієнтовані на вирішення проблеми, орієнтовані на регулювання емоцій та не адаптивні стратегії. Згідно мети статті, здійснено емпіричне визначенні особливостей стратегій подолання стресу жінками. Запропоновано перспективи подальших наукових досліджень, які полягають у вивченні мотиваційної структури особистості жінки та особливостей їхніх когнітивних функцій в період воєнного стану та розробці програм тренінгових занять з використанням технік арттерапії, елементів тілесно-орієнтованої терапії та методу групової дискусії.

***Ключові слова:** адаптація, воєнний стан, стрес, стратегії подолання стресу, стресостійкість.*

Yevhen POTAPCHUK, Oksana MISHCHENKO

Khmelnyskyi National University

STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS BY WOMEN AND THEIR RESISTANCE TO STRESS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW IN UKRAINE

The article provides a theoretical analysis of the concepts of stress resistance, as well as the problem of choosing the optimal strategies for coping with stress by modern women under martial law in Ukraine. It has been established that stress resistance is a dynamic systemic process that ensures the ability of a person to recover, both after negative events, including problems, conflicts and failures, and situations of a positive nature, progress and a state of

increased responsibility, ensuring successful adaptation of a person to threats and life problems. The components of personality stress resistance are determined, in particular: cognitive, psychophysiological, emotional-communicative, cognitive, value-volitional. The types of strategies for coping with stress by women in martial law have been clarified: they are focused on solving the problem, focused on regulating emotions and non-adaptive strategies. According to the purpose of the article, an empirical determination of the characteristics of strategies for coping with stress by women was carried out. With the help of the questionnaire, it was found that mostly all respondents in their lives use different types of coping strategies at an average level. Among the respondents, the strategies of «decision planning», «escape / avoidance» and «confrontation» are most pronounced; the coping strategy «search for social support» is least of all. Using the «Methodology for determining stress resistance and social adaptation» (T. Holmes, R. Rago), we found that a quarter of the women surveyed have a high level of stress resistance and social adaptation, 35% - an average level, 40% - a low level of stress resistance and social adaptation. The data obtained indicate a high probability of occurrence of somatic disorders or diseases in women. The indicators also indicate that women are unable to cope with stress in adaptive ways.

Prospects for further scientific research are proposed, which consist in studying the motivational structure of a woman's personality and the characteristics of their cognitive functions during martial law and developing training programs using art therapy techniques, elements of body-oriented therapy and the group discussion method.

Key words: adaptation, martial law, stress, coping strategies, stress resistance.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Нажаль, сьогодні наша країна знаходиться в умовах воєнного стану та ведення активних бойових дій. Понад півтора року відбуваються глобальні зміни в політичній, соціально-економічній, культурній, освітній сферах держави. Тому питання вибору оптимальних стратегій подолання стресу та формування стресостійкості особистості постала надзвичайно гостро. В умовах соціального дисбалансу в Україні стало необхідним вирішення проблем, зокрема, підвищеної тривожності та стресу у жінок, які продовжують народжувати та виховувати дітей, підтримувати добробут у сім'ї, працювати уже в небезпечних умовах, а також питання щодо розвитку стресостійкості особистості з ціллю збереження психічного здоров'я в надзвичайно кризовий період.

У сучасних реаліях тенденції інтенсивного і напруженого ритму життя жінок призводять до формування тривалих стресових станів, що тягне за собою збільшення негативних емоцій, підвищення тривожності, роздратованості та погіршення сну тощо. Постійні переживання значної кількості змін за короткий проміжок часу часто створює відчуття, що людина не може контролювати події свого життя. Таке сприйняття у жінок сприяє формуванню низької самооцінки та може сприяти розвитку різноманітних психогічних станів та депресій, фізичних захворювань або загостренню хронічних хвороб. Тому закономірно виникла ще одна важлива проблема, яка вимагає

вирішення – як саме жінки переживають події сьогодення, що спричинені воєнним станом та за допомогою яких методів долають стрес та його наслідки.

Стресові стани сучасних жінок можуть супроводжуватися посиленням емоційного дисбалансу, схильністю до раптових змін психологічного стану, імпульсивних та радикальних, необдуманих рішень. Хронічне напруження викликає у жінки внутрішній психологічний дискомфорт, який згодом реалізується через конфлікти, скандали, роздратування, злість, агресію або соматизується і викликає психосоматичні захворювання[10]. Варто зауважити, що саме за допомогою розвитку стресостійкості жінки можуть змінити власне відношення до кризової ситуації та долати негативні емоційні стани без радикальних внутрішніх змін.

Аналіз досліджень та публікацій

Звертаючись до науково-практичних джерел щодо проблеми стресу та стресостійкості особистості, ми знаходимо дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених: засновник теорії стресу Г. Сельє; питання психічної адаптації людини вивчав А. Вальдман та В. Лебедев; проблему емоційної стійкості та здатності контролювати емоції розглядав Е. Мілерян; саморегуляцію людини досліджували Л. Дика, В. Моросанова, Р. Сігаєв; Н. Хаан вивчав механізми психологічного захисту; Р. Лазарус дослідив копінг-поведінку під час стресу; локус-контроль розглядав Дж. Роттер; В. Роттенберг займався питаннями підвищення стійкості в стресових ситуаціях. Сучасні дослідження стресостійкості та здатності адаптуватися в кризових ситуаціях представлені різними аспектами: стійкість особистості в умовах кризи (Л. Божович, Є. Потапчук) [7], питання моральної стійкості (В. Чудновський), загалом психологічна стійкість (С. Козлов), особливості стресостійкості (О. Ахвердова, І. Боев) та стійкість до стресу як риси особистості (Б. Калугін). Саме тому можна стверджувати, що основною проблемою нашого дослідження постає питання дослідження копінг-стратегій сучасних жінок та розвитку й підвищення їх стресостійкості в умовах воєнного стану в Україні.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні особливостей стратегій подолання стресу жінками та їх стресостійкості в період воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу

О. Когут розглядає поняття стресостійкості, як системно інтегративної властивості особистості, що здатна забезпечувати прогнозованість психобіологічних реакцій людини на стрес, може оптимізувати соціокультурні й організаційно-поведінкові способи подолання надзвичайно складних і критичних ситуацій та визначати ціннісно-сміслові зміни наслідків стресу [4, с. 11]. Теорія стресостійкості є концептуальним підґрунтям розуміння того, як деякі люди можуть адаптуватися після несприятливої ситуації. Надзвичайні катастрофи, стихійні лиха, воєнні конфлікти та війни, нещасні випадки, злочини та жорстоке поводження – це жахливі, неприємні, але інколи неминучі події життя. Дослідники давно відмітили той факт, що деякі особистості здатні залишатися відносно неушкодженими після негараздів, тоді, як інші руйнуються. Тому стресостійкість – це також динамічний системний процес, що забезпечує успішну адаптацію людини до загроз і життєвих негараздів [9, с. 100].

Згідно теорії стресостійкості, найважливіше значення має не зміст проблеми, а те, як особистість здатна його подолати. Це допомагає людям виживати, відновлюватись і жити максимально комфортно, незважаючи на значні негаразди та нещастя. Різні науковці по-різному трактують окреслене поняття стресостійкості: здатність відновлюватися після негараздів, розчарувань і нещастя (Р. Ледесма) [6, с. 17]; здатність відновлюватися після негативних подій, зокрема негараздів, конфліктів і невдач, або й позитивних подій, прогресу та стану підвищеної відповідальності (Ф. Лутанс) [6, с. 8]; постійна траєкторія для здорового функціонування після особливо несприятливих подій (Дж. Бонанно) [3, с. 132]; здібність системи динамічно й успішно адаптуватися після стресової події (А. Мастен) [7, с. 64]. Американська психологічна асоціація тлумачить стресостійкість як процес і результат успішної адаптації особистості до складних життєвих ситуацій і передбачає когнітивну, емоційну та поведінкову мобільність та здатність пристосуватися до внутрішніх і зовнішніх вимог [2, с. 5].

Варто зауважити, що стресостійкість не вказує на те, що люди не відчують стресу, емоційних потрясінь чи страждань та ця стійкість є нефіксованою рисою. Ця властивість наділяє людину емоційною силою, щоб вміти долати травми, негаразди та труднощі, незалежно від віку. Виділяють наступні типи стійкості: фізична, психологічна, емоційна та суспільна.

Фізична стійкість характеризує здатність організму адаптуватися до труднощів, підтримувати власну витривалість та силу,

а також швидко та ефективно відновлюватись. Це здатність особистості функціонувати та відновлюватися, зіштовхуючись із хворобою, нещасним випадком чи іншими фізичними труднощами. Цей тип стійкості відіграє важливу роль у якості біологічного функціонування організму людини. Орієнтація на здоровий спосіб життя, спілкування з близькими та друзями, доречний відпочинок і відновлення, а також інші ресурсні активності – все це має важливе значення для фізичної стійкості [11].

Дослідник О. Романчук визначає психологічну стійкість як здатність в думках долати невизначеність, проблеми та негаразди, а також адаптуватися до них, зберігаючи психічне здоров'я. Люди з високими рівнями психологічної стійкості здатні розвивати стратегії та навички подолання труднощів, які дозволяють їм бути зосередженими в період кризи та рухатися далі без негативних довготривалих наслідків, дистресу та тривоги [8].

Емоційна стресостійкість характеризує те, як людина здатна емоційно впоратися зі стресом і негараздами. Особистість з високим емоційним інтелектом, чудово розуміє свої відчуття та їх причини виникнення. Такі особи часто демонструють реалістичний оптимізм, навіть коли зіштовхуються із кризою. Вони активно застосовують внутрішні і зовнішні адаптаційні ресурси, оскільки здатні справлятися зі стресорами та власними емоціями екологічно-здоровим та позитивним чином [3].

Суспільна стійкість належить до здатності соціальних груп адаптивно реагувати та відновлюватися після надзвичайних ситуацій, зокрема: стихійні лиха, злочини, акти насильства, економічні негаразди, війни тощо. Такі приклади стійкості спільноти ми щоразу спостерігаємо після воєнних злочинів, вчинених агресором проти людей нашої держави.

Визначають такі складові стресостійкості особистості: когнітивну, психофізіологічну, емоційно-комунікативну, ціннісно-вольову. Складові системи взаємозалежні та обумовлюють послідовність етапів розвитку стресостійкості особистості [1, с. 34].

Також, варто зупинитись на такій особливості стресостійкості як стать та гендерна обумовленість. Згідно досліджень М. Мушкевич, В. Зливкова, було встановлено, що чоловіки та жінки можуть по різному реагувати на негаразди та різні травми. З точки зору виживання та тривалості життя за часів криз, жінки історично переважають у порівнянні з чоловіками. Стресостійкість у жінок орієнтована на долавання перешкод. Часто жінки, зіштовхуючись із гендерними упередженнями на робочому місці, покладаються на більш чоловічі

характеристики, наставництво та внутрішні мотиваційні чинники [10, с. 60].

У жінок визначають різні рівні стресостійкості:

1. Високий рівень, коли жінки здатні зберігати спокій в будь-якій ситуації та за будь-яких обставин. Вони намагаються вчасно приймати рішення у складних стресових ситуаціях. Такі жінки швидко орієнтуються, зберігають ефективність діяльності під впливом негативних чинників, контролюють власні емоції, критично мислять та вміють абстрагуватися від неблагополучних впливів навколишнього середовища.

2. Середній рівень стресостійкості жінок свідчить про те, що вони вміють долати проблеми, проте, за певних обставин піддаються стресу. Це можуть бути особливо критичні ситуації: втрата роботи, смерть близьких, розпад сім'ї, війна тощо. Хоча загалом зберігають спокій, можуть тверезо оцінити ситуацію, ухвалити рішення після аналізу ситуації.

3. Низький рівень характерний для тривожних жінок, у яких будь-яка стресова ситуація сприймається, як катастрофа. Водночас, виявляють занепокоєння, тривожність, нервозність, мають порушення здатності аналізувати події, знижену концентрацію уваги. Цей рівень стресостійкості є несприятливим для людини, часто може викликати психосоматичні захворювання [2, с. 3].

Також, досліджуючи питання стратегій подолання стресу жінками під час війни, доцільно теоретично обґрунтувати це явище. Отже, копінг-стратегія – це спосіб адаптуватися до стресу та перенести складні життєві події, зберігаючи позитивне самовідчуття й емоційну рівновагу. Вперше це поняття з'явилося у роботах американського психолога Р. Лазаруса. Він визначив копінг-стратегії, як когнітивні та поведінкові зусилля, які докладають люди, щоб впоратися зі збільшеними внутрішніми та зовнішніми запитами у складних ситуаціях [9]. Кожна людина має свій набір звичних способів боротьби зі стресом. Яку саме стратегію використовує людина, залежить від її особистих особливостей, досвіду та конкретних подій. На сьогодні виділяють понад 400 стратегій, які можна поділити на кілька категорій:

Орієнтовані на вирішення проблеми

До цієї категорії належать копінг-стратегії, які застосовуються для зміни самої ситуації: активний копінг – конкретні дії щодо подолання стресового чинника чи зниження його впливу; планування – конкретні міркування про те, як упоратися зі стресом, продумування кроків для подолання проблеми; придушення конкуруючої активності, занурення у проблему – відмова від іншої діяльності для вирішення

стресової ситуації; відпочинок – очікування на оптимальну можливість для дії; пошук соціальної підтримки – наприклад, поради, фінансової допомоги чи корисної інформації від інших людей;

Орієнтовані на регулювання емоцій

Такі копінг-стратегії допомагають упоратися з емоційною відповіддю на проблеми: пошук соціальної підтримки для емоцій – звернення до близьких людей задля отримання моральної підтримки; позитивна переоцінка – вміння трансформувати ситуацію таким чином, щоб стресові події можна було трактувати, як корисні (наприклад, побачити розлучення як можливість зустріти своє кохання); радикальне прийняття – здатність усвідомити реальність стресової ситуації, не закриваючись від неї і не обманюючи себе; відхід та уникнення – відмова вірити в те, що стресова подія сталася і спроба жити так, ніби її не існує; самоконтроль – спроба відстежувати та стримувати свої емоції у відповідь на стрес; звернення до релігії – спроба знайти втіху у релігійних практиках; гумор – спроба впоратися з негативними емоціями через сміх.

Неадаптивні стратегії: перенесення негативу на інших – спроба сфокусуватися на переживаннях та висловити негативні емоції; відсутність залучення до дій – небажання справлятися зі стресовим чинником, навіть якщо це призведе до відмови від досягнення мети; відсутність залучення до думок – будь-які дії заради відволікання від стресового чинника (перегляд відеороликів, мрії, сон); використання хімічних речовин – прийом алкоголю чи заборонених препаратів для покращення емоційного стану; соціальна ізоляція – дистанціювання від інших людей. Такі стратегії заважають вирішувати проблему, знижують самооцінку та завдають негараздів.

З метою емпіричного дослідження стратегій подолання стресу жінками в умовах воєнного стану нами був використаний опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. У дослідженні в он-лайн форматі взяли участь 40 жінок, які є педагогічними працівниками Хмельницького національного університету. Згідно проведеної діагностики ми отримали наступні результати: переважно усі респонденти застосовують різні категорії копінг-стратегій на середньому рівні. Найбільше виражені стратегії «планування рішень», «втеча/уникнення» та «конфронтація», найменше – копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» (табл. 1).

Також за допомогою «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса, Р. Праге) ми встановили, що 25% опитаних жінок мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, 35% – середній рівень, тоді як 40% респонденток мають

низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації, що відповідає високій імовірності виникнення соматичного розладу чи захворювання. Ці показники вказують на те, що жінки не можуть адаптивним способом впоратися зі стресом.

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою «Копінг-стратегії»

Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Конфронтація	22,5 %	60%	17,5%
Самоконтроль	15%	70%	15%
Пошук соціальної підтримки	10%	70%	20%
Прийняття відповідальності	15%	80%	5%
Втеча / уникання	32,5%	60,5%	7%
Планування рішень	35%	50%	15%
Позитивна переоцінка	17,5%	70%	12,5%
Дистанціювання	15%	72,5%	12,5%

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Здійснене нами теоретико-емпіричне дослідження особливостей стратегій подолання стресу та стресостійкості сучасних жінок в умовах воєнного стану показав, що вони відчувають на собі тягар відповідальності під впливом емоційно складних ситуацій та переживають значний вплив стресу. Результати діагностики копінг-стратегій свідчать, що жінки використовують усі типи переважно на середньому рівні. Найчастіше жінки обирають такі стратегії: «прийняття відповідальності» (80%), «самоконтроль» (70%), «втеча/уникнення» (60,5%) та «дистанціювання» (72,5%), найменше – копінг-стратегія «планування рішень» (50%). Також, майже половина опитаних продемонстрували низькі рівні стресостійкості (сумарно 75%), що вказує на необхідність отримання ними психологічної допомоги шляхом підтримки та навчання адаптивним способам додання стресу. Визначено також особливості стресостійкості жінок, які обумовлені великою відповідальністю у забезпеченні комфортного життя родини в умовах воєнного стану. Водночас, ролі жінок залежать від сімейного, професійного статусу, наявності дітей чи мало мобільних членів родини, вони пов'язані з вирішенням питань щодо добробуту, навчання, фінансування тощо. З цією метою пропонується розробка програм тренінгових занять з використанням технік арттерапії (зокрема:

ізотерапії, казкотерапії, мандалотерапії, маскотерапії тощо), а також елементів тілесно-орієнтованої терапії та методу групової дискусії.

Перспективами подальших напрямків дослідження вбачаємо вивчення мотиваційної структури особистості жінки й особливостей їхніх когнітивних функцій в період воєнного стану.

Література

1. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології* : Консультативна психологія і психотерапія, 2018. № 14. С. 233-254.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 431 с.
3. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156-173.
4. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. №35. С. 293-309.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегії та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*, 2011. № 981. С. 168-172.
7. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*, 2017. С. 74-78.
8. Ришко Г. М. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка і Психологія*, 2014. № 1, С. 239-247.
9. Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*, 2006. №3. С. 96-101.
10. Ткачук Т. А., Мягких А. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*, 2019. № 1 (42). С. 181-188.

11. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

References

1. Bondareva T. S. Zhyttiistiikost osobystosti v konteksti sposobiv dolannia skladnykh zhyttievykh sytuatsii. Aktualni problemy psykholohii : Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia, 2018. № 14. S. 233-254.
2. Krainiuk V. M. Psykholohiia stresostiikosti osobystosti : Monohrafiia. Kyiv : Nika-Tsentr, 2007. 431 с.
3. Kudinova M. S. Strukturno-komponentnyi analiz fenomena stresostiikosti osobystosti. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. 2014. № 1(34). S. 156-173.
4. Liashyn Ya. Ye. Kopinh u podolanni zhyttievykh trudnoshchiv. Problemy suchasnoi psykholohii : zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2017. №35. S. 293-309.
5. Nauholnyk L. B. Psykholohiia stresu: pidruchnyk. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 s.
6. Olefir V. O. Vzaiemozviazok zhyttiistiikosti, kopinh-stratehii ta psykholohichnoho blahopoluchchia. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia : Psykholohiia, 2011. № 981.S. 168-172.
7. Potapchuk Ye. M., Potapchuk N. D. Rol osobystosti yak subiekta samozberezhennia v ekstremalnykh ta kryzovykh sytuatsiiakh. Prychornomorski psykholohichni studii, 2017. S. 74-78.
8. Ryshko H. M. Metodolohichne obgruntuvannia eksperymentalnoho doslidzhennia stresostiikosti. Problemy suchasnoi psykholohichnoi osvity v novykh terminakh. Pedahohika i Psykholohiia, 2014. № 1, S. 239-247.
9. Syvohrakova Z. A. Problema indyvidualno-psykholohichnykh faktoriv povedinky, shcho spriamovana na podolannia skladnykh zhyttievykh sytuatsii. Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. problemy fiz. vykhovannia i sportu, 2006. №3. S. 96-101.
10. Tkachuk T. A., Miahkykh A. A. Henderni osoblyvosti kopinh-povedinky cholovikiv ta zhinok. Humanitarium, 2019. № 1 (42). S. 181-188.
11. Shevchenko R. M. Psykholohichni umovy rozvytku stresostiikosti zhinok – derzhavnykh sluzhbovtiv : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Kyiv, 2020. 22 s.