

УДК: 159.942:316.647.82-055.2:314.745

Арефнія Світлана

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології,
Міжрегіональна Академія Управління персоналом, докторантка
Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної академії
педагогічних наук, м. Київ, Україна, e-mail: arefniyasv@gmail.com, ORCID
ID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК- ПЕРЕСЕЛЕНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. Тези освітлюють дослідження копінг-стратегій, які допомагають українським жінкам у вимушеній еміграції адаптуватись до нових умов життя і підтримувати психо-емоційний стан, резильєнтність та пошук копінг-стратегій підтримки ментального здоров'я.

Ключові слова: українські жінки-переселенки, адаптація, резильєнтність, копінг-стратегії

Arefniya, Svitlana

*PhD, Associate Professor, Inter-regional Academy of Personnel Management,
doctoral candidate at the G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National
Academy of Educational Sciences, Kyiv, Ukraine, e-mail:
arefniyasv@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>*

RESILIENCE AND COPING STRATEGIES OF DISPLACED WOMEN DURING THE WAR

These abstracts highlight research on coping strategies that help Ukrainian women in forced emigration adapt to new living conditions, maintain their psycho-emotional well-being and resilience, and seek strategies to support their mental health.

Keywords: displaced Ukrainian women, adaptation, resilience, coping strategies

Актуальність дослідження зумовлена збереженням необхідності в адаптації жінок-переселенок, які вимушені були покинути країну проживання через повномасштабну війну та продовжують перебувати в стресових станах і пошуку стратегій підтримки ментального здоров'я.

Мета дослідження – дослідити копінг-стратегії та резильєнтність, які допомагають жінкам в еміграції адаптуватись до нових умов життя та підтримувати психо-емоційний стан. Ці питання та питання суб'єктивного благополуччя, психологічних проблем українських жінок за кордоном, соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток, займалися автори Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Арефнія С, Малімон, Л., Пашкіна, А., Максимчук, О. [1, 2, 3, 4, 5]

Методи дослідження. Дослідження українських жінок-переселенок за

показником резильєнтності, який відображає здатність особистості і чинити опір несприятливим чинникам, і швидко відновлюватися після стресових подій проводились за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10. Адаптована та валідізована україномовною версією була авторами: Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. [6,8]

Методика Brief-COPE, яка дозволяє зрозуміти, за допомогою яких копінг-стратегій відбувається пристосування до стресових умов, нормалізація емоційного стану. Адаптована українською версією була авторами: Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. [7]

Результати дослідження. За шкалою резильєнтності, результати показали, що за чисельністю переважає частка осіб з середнім рівнем резильєнтності (31,4%), і приблизно однакові частки жінок мають високий (14,6%) та низький (16,1%) рівень здатності щодо відновлення після стресу. (таблиця 1)

Таблиця 1. Відсотковий розподіл в українській вибірці за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

№	Категорії індивідуальних значень	Частота		Порівняння з рівномірним розподілом		V Крамера	А, асиметрія	Е, експес
		N	%	Хі-квадрат	p			
1	Низький рівень	22	16,1	5,32	0,256	0,139	-0,14	-0,30
2	Нижчий за середній	25	18,2					
3	Середній рівень	43	31,4					
4	Вищий за середній	27	19,7					
5	Високий рівень	20	14,6					

За методикою Brief-COPE, результати показали, що за всіма стратегіями переважає частка осіб з середньою частотою застосування копінг-стратегії. Частки осіб з середнім рівнем коливаються від 42,3% (копінг прийняття) до 80,3% (копінг емоційної підтримки). Найчастіше українки для нормалізації свого стану використовують позитивний рефреймінг, зосереджуючись на потенційно позитивних аспектах ситуації (48,2%), релігійну поведінку та віру (43,1%), прийняття ситуації (41,6%), активне подолання (40,1%). З трьох груп копінг-стратегій найчастіше застосовується проблемно-орієнтована стратегія, спрямована на вирішення актуальних проблем, ігнорування яких може суттєво погіршити і емоційний стан, і самосприйняття (43,1%). Відносно рідко значуща частка жінок використовує самозвинувачення (32,1%), гумор (20,4%), інструментальну підтримку (17,5%) та прийняття (16,1%). Припустимо, що моральні норми заважають жінкам активно використовувати гумор під час війни, вони

можуть переживати складнощі з прийняттям ситуації, оскільки вона є достатньо травмуючою. (таблиця 2)

Таблиця 2. Відсотковий розподіл в українській вибірці за показниками частоти використання копінг-стратегій (Опитувальник Brief-COPE)

№	Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень		Порівняння з рівномірним розподілом		Значення Крамера
		n	%	n	%	n	%	Хі-квадрат	p	
1	Активне подолання	8	5,8	74	54,0	55	40,1	34,0	<0,001	0,352
2	Інструментальна підтримка	24	17,5	74	54,0	39	28,5	14,0	<0,001	0,226
3	Позитивний рефреймінг	7	5,1	64	46,7	66	48,2	35,2	<0,001	0,358
4	Планування	8	5,8	80	58,4	49	35,8	35,9	<0,001	0,362
Проблемно-орієнтовані копінги		4	2,9	72	52,6	61	44,5	43,1	<0,001	0,396
5	Емоційна підтримка	13	9,5	110	80,3	14	10,2	61,6	<0,001	0,474
6	Вираження емоцій	13	9,5	99	72,3	25	18,2	43,9	<0,001	0,400
7	Гумор	28	20,4	91	66,4	18	13,1	31,3	<0,001	0,338
8	Прийняття	22	16,1	58	42,3	57	41,6	11,0	0,004	0,200
9	Самозвинувачення	44	32,1	75	54,7	18	13,1	19,2	<0,001	0,265
10	Релігія	0	0	78	55,9	59	43,1	55,8	<0,001	0,451
Емоційно-орієнтовані копінги		13	9,5	92	67,2	32	23,4	36,2	<0,001	0,363
11	Самовідволікання	15	10,9	88	64,2	34	24,8	30,6	0,004	0,334
12	Відмова	19	13,9	82	59,9	36	26,3	22,5	<0,001	0,286
13	Вживання речовин	0	0	98	71,5	39	28,5	65,3	<0,001	0,488
14	Поведінкове розмежування	0	0	107	78,1	30	21,9	73,6	0,004	0,518
Унікаючі копінги		9	6,6	94	68,6	34	24,8	43,0	<0,001	0,396

Висновки. Основними предикторами адаптації є активне використання копінгу, сфокусованого на емоціях, та рівень резильєнтності. Українки рідше застосовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ніж проблемно-орієнтовані засоби подолання стресу. Емоційно-орієнтовані копінги частіше застосовуються українками, ніж унікаючі стратегії. Частота застосування проблемно-орієнтованих копінгів перевищує частоту обирання унікаючих стратегій для подолання стресової ситуації. Серед проблемно-орієнтованих копінгів частіше застосовуються активне подолання та планування. Серед емоційно-орієнтованих копінгів частіше за інших застосовуються прийняття та емоційна підтримка, саме ці стратегії подолання стресу дозволяють швидко нормалізувати свій стан. Серед групи унікаючих копінгів українки найчастіше застосовують самовідволікання, що допомагає їм призупинити потік небажаних роздумів та переживань, сконцентрувати увагу на більш нейтральних аспектах свого життя, на рутинних діях.

Список використаних джерел

1. Арефнія, С. (2024). Психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 31(1), 7-22. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.1>
2. Карамушка, Л., Креденцер, О., & Терещенко, К. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 23-33. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>
3. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
4. Креденцер, О. (2023). Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
5. Малімон, Л., Пашкіна, А., & Максимчук, О. (2023). Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 42, 113-126. DOI : <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal>.
6. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. (2020) Адаптація та валідизація україномовної версії шкали Стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Rheumatology*, 80, 66-72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

7. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
8. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу конференції ШІ не використовувався