

Література:

1. Бауман З. Индивидуализированное общество / Пер. с англ. под ред. В. Л. Иноземцева. М. : Логос, 2005. 390 с. URL: https://socioline.ru/files/5/39/bauman_zigmunt_-_individualizirovannoe_obshchestvo-2005.pdf
2. Бурдые П., Шартье Р. Люди с историями, люди без историй. *Новое литературное обозрение*. 2003. № 2. URL: <https://magazines.gorky.media/nlo/2003/2/lyudi-s-istoriyami-lyudi-bez-istorij.html>
3. Климчук В. О., Ларіна Т. О., Лазоренко Б. П. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / За ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2016. 320 с.
4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
5. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Роберт Эммонс ; пер с англ. ; под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2004. 416 с.
6. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2014. 206 с.
7. Титаренко Т. М. Ландшафт життєтворення як територія особистісних змін: типологія і динаміка. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ППК», 2020. С. 165-170.

УДК [159-051:159.944.4]:355.01

КОПІНГ-РЕСУРСИ ЯК СКЛАДОВА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ЖІНОК, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У ЗОНІ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

Садчікова О. Г.

Донбаський державний педагогічний університет

Alenasadan@ukr.net

Проблеми наслідків стресогенного впливу на психіку людини продовжують залишатися гостроактуальними в сучасному світі. Кількість досліджень, спрямованих на вивчення такого роду наслідків і виявлення копінг-стратегій, безперервно зростає. Копінг-поведінку можна визначити, як діяльність суб'єкта, що за допомогою усвідомлених дій, адекватних особистісним особливостям і ситуації, може впоратися зі стресом. Прояв копінг-поведінки як адаптивної і зрілої поведінки, що позбавлена психоемоційного напруження, забезпечують копінг-ресурси, від змісту яких залежить ефективність подолання людиною стресової ситуації. К. Муздибаєв розрізняє два великі класи ресурсів: особистісні й

середовищі. Психологічні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищі – відбивають доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку соціального довкілля. На основі аналізу різних теоретичних підходів до проблеми адаптації та владнання виділяють власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до дії психотравмувальних чинників, вмикальні механізми інтрапсихічної адаптації та власне психологічні ресурси адаптації, що належать до особистісного, суб'єктного рівня. Індивідуальні особливості особистості можна віднести до ресурси людини, які в свою чергу, утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій.

Мета – емпіричним шляхом дослідити копінг-ресурси у жінок, які мешкають у зоні військового конфлікту.

Для дослідження копінг-ресурсів у жінок, які мешкають у зоні військового конфлікту нами використані методики: методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова, «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Є. В. Ейдман, Опитувальник Роттера. Тест вивчення рівня суб'єктивного контролю. Адаптація Е. Ф. Бажина, С. А. Голинкіной, А. М. Еткінда, методика «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» Д. А. Леонтьєва, «Втрати і придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янова, М. Штейн. Дослідження проводилось у смт Новгородське Донецької обл.

За результатами проведеного аналізу діагностики рівня суб'єктивного контролю у 37% жінок нашої виборки діагностовано низький рівень за шкалою загальної інтернальності. Вони не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя. Також низькі показники діагностовано за шкалою інтернальності в області невдач у 56% жінок. Було з'ясовано, що низькі показники за шкалою інтернальності в сімейних відносинах у 47% жінок. Низький рівень показників за шкалою інтернальності в області виробничих відносин виявлено у 53% жінок. 39% жінок нашої виборки мають низькі показники за шкалою інтернальності в області міжособистісних відносин У 52% жінок діагностовано низький рівень за шкалою інтернальності стосовно здоров'я і хвороби. Високі показники за шкалою інтернальності в області досягнень було діагностовано у 42% жінок.

За результатами проведеної методики діагностики рівня розвитку рефлексивності з'ясовано, що лише у 7% жінок на високому рівні розвинута рефлексивність

Аналіз результатів за методикою дослідження вольової саморегуляції свідчить проте, що у 56% жінок встановлено високий рівень за шкалою загальної саморегуляції. Високий рівень наполегливості виявлено у 63% жінок. Високі показники за субшкалою «самовладання» виявлено у 58% жінок, що брали участь у дослідженні.

За показниками методики «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» 73% жінок нашої виборки мають високий рівень за шкалою «цілі». 63% жінок вважають їхнє життя цікавим та емоційно насиченим, наповненим змістом. 73% респондентів вважають своє життя результативним та відповідають високому рівню за шкалою «результат». Високі бали за шкалою «Локус контроль – Я» було виявлено у 83% жінок. 73% жінок мають переконання в тому, що вони контролюють своє життя, вільно приймають рішення і їх втілюють. У цих жінок було діагностовано високий рівень за шкалою «Локус контроль – життя».

Аналіз отриманих результатів діагностики індексу ресурсності дає нам змогу побачити, що показники 29% жінок нашої вибірки відповідають високому рівню індексу ресурсності.

Проведене імпіричне дослідження показало на якому рівні жінки, які мешкають у зоні військового конфлікту використовують свої копінг-ресурси. На високому рівні жінкам притаманно використовувати вольову саморегуляцію, наполегливість, самовладання. Вони мають цілі, вважають своє життя результативним, цікавим та емоційно насиченим, мають переконання, що контролюють своє життя та самостійно приймають життєво важливі рішення. Також на високому рівні у жінок нашої виборки показники інтернальності в області досягнень. На низькому рівні у респондентів виявлено показники за шкалами загальної інтернальності, інтернальності в області невдач, інтернальності в сімейних відносинах, інтернальності в області виробничих відносин, інтернальності в області міжособистісних відносин, інтернальності стосовно здоров'я і хвороби. У більшості жінок нашої вибірки низький рівень рефлексивності.

Література:

1. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. 286 с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 294 с.
3. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях // Міжнародний научний журнал «Інтернаука». №12 (22). 1т. 2016. 312 с.
4. Погрібна А. О. Теоретичні аспекти проблеми копінг-поведінки особистості / А. О. Погрібна // Практична педагогіка та психологія: методи і технології: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2016. 431с.
5. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B. E. Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, M. E. Wadsworth // Psychological Bulletin. 2001. vol. 127, № 1. 342 p.
6. Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress // The social context of coping. New York: Plenum Press, 1991. P. 79–105.