5. Титаренко Т. Постмодерні концептуалізації понять «особистість» та «життєвий шлях». *Психологія і суспільство* : український науково-економічний та соціально-психологічний часопис. Тернопіль, 2009. №4. С. 83-96.

6. Черноіваненко В.Д. Проблема конструювання картини світу особистості в контексті технологічного підходу. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 11-15.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кушнір Н. С.

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

n.s.kushnir@cuspu.edu.ua

Війна в Україні в поєднанні із глобальною пандемією призвели до порушення нормального життя людей та внесли зміни у здатність забезпечення особистих базових життєвих потреб, невизначеності, постійної тривоги та стресу. Довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором життєвих криз, впливаючи на адекватність відображення небезпеки у свідомості осіб та конструктивного прогнозування майбутнього, реагування на них, їх переживання та подолання.

Проблема формування конструктивної поведінки особистості в сучасних реаліях невизначеності, важких життєвих обставин та кризових ситуацій під час воєнних дій, є надзвичайно актуальною.

Тому, метою нашого дослідження стало вивчення копінг-стратегії, як засобу подолання невизначеності в умовах війни. Адже, як показують наукові дослідження, копінг-стратегії, в основі яких лежить долаюча, адаптивна поведінка, сприяють відновленню соціально-психологічних ресурсів особистості, покращенню життєздатності людини та виконують реабілітаційну функцію.

Провівши аналіз трактування копінгу в наукових розробках присвяченим психоаналітичному, диспозиційному, трансакційному та ресурсному підходам, визначаємо поняття копінг-стратегії як відносно стійкі реакції людини на ситуацію, які корелюють з особистісними особливостями [1].

Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведінки у стресових ситуаціях, що пов'язані із проблемою невизначеності, дослідниками було визначено проблемно- та емоційно-сфокусовані копінг-стратегії її подолання [2].

Раціональний аналіз проблеми передбачає проблемно орієнтований (problem-focused) стиль, який пов'язаний із розробленням та реалізацією алгоритму подолання стресової ситуації. Формами поведінки при проблемно-сфокусованому підході може виступати як самостійний аналіз проблемної ситуації, так і звернення по допомогу до інших.

В умовах невизначеності основними копінг-стратегіями можуть виступати: планове розв'язання проблеми, пошук інформації та конфронтація. Необхідно підкреслити, що перелічені стратегії є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими.

Копінг-стратегія «пошук інформації» тісно пов'язана зі стратегією конфронтації, адже сам процес пошуку інформації свідчить про ґрунтовний аналіз ситуації, який здійснила особа, а також про зібрані необхідні відомості про альтернативні способи виходу з неї [3, 4]. Конфронтація, в свою чергу, передбачає зусилля людини на подолання проблемної ситуації через гнів та агресію, спрямовані на стрес чинники.

При застосуванні суб'єктивних (емоційно-сфокусованих) копінг-стратегій, людина зменшує негативні переживання, контролює власні емоції, а також може змінити своє емоційне ставлення до стресорів.

Емоційно-сфокусовані копінг-стратегії проявляються у вигляді особистих установок ігнорування проблеми невизначеності, залучення інших у свої переживання, бажання швидше заснути і не думати про це, компенсування негативні емоції вживанням алкоголю, наркотиків або їжі.

Емоційно-експресивні форми подолання невизначеності полягають у вираженні почуттів, нестримуванні гніву та образ.

При застосуванні копінг стратегії в подоланні стресу спровокованому невизначеністю важливо дотримуватись алгоритму:

1) первинне оцінювання, здійснюється з метою визначення суб'єктом характеру стресора – загроза або прихильність долі (відповідь на запитання: «А що це значить для мене особисто?», «Який масштаб загрози чи ушкодження?»). Після визначення та оцінювання стресора виникають навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої або меншої інтенсивності).

2) вторинне когнітивне оцінювання вважають основним (виражається в постановці запитання: «А що я можу зробити в цій ситуації?» «Які власні ресурси в мене є для вирішення

завдання?». Вторинне оцінювання доповнює первинне і визначає, якими методами можна впливати на негативні події, їхній результат і вибір ресурсу для подолання стресу.

Отже, можна стверджувати, що копінг-стратегії в подоланні стрес факторів, добре показали себе на практиці в напрямі адаптації людини до вимог ситуацій (в т. ч. невизначеності під час війни), дозволяючи їй оволодіти ними, послабити або пом'якшити. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації подолання невизначеності, адже передбачає вивчення складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимальних рішень та альтернатив.

ЛІТЕРАТУРА

1. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimonsional Copiong Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment, 1994. Vol. 6. P. 50–60.
2. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. – New York, 1991. – P. 189–206.
3. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // International Journal of Behavioral Medicine, 2000. Vol. 7 (2). P. 89–11.
4. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfi katory. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.

ФУНКЦІОНУВАННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ В УСКЛАДНЕНИХ УМОВАХ

Латиш Н. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)

natalilatysh31@gmail.com

Сучасні умови життєдіяльності кожного українця характеризуються як складні, небезпечні, оскільки з початком повномасштабного вторгнення людина кожного дня стикається з загрозою для життя та здоров'я як фізичного, так і психологічного. Ефективність подолання несприятливих впливів залежить від психологічних ресурсів людини, її психологічного здоров'я.

Психологічний ресурс – це наявність тих життєвих можливостей, які людина використовує для вирішення будь-яких життєвих завдань. Життєстійкі люди сприймають загрозу (кризу) як випробування, можливість проявити свої найкращі