

викликів. Важливість раціонального ставлення до стресових ситуацій підкреслює, що людина може не тільки долати труднощі, але й зберігати емоційний баланс, набиратися нових знань та досвіду, що в свою чергу сприяє підвищенню якості життя. Таким чином, розвиток стресостійкості та позитивного ставлення до життя стає ключовим фактором для забезпечення психічного благополуччя в умовах сучасності.

Література:

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
2. Хмаринка Science. Життя під Тиском: Як стрес впливає на здоров'я? Роберт Сапольскі, 2024. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=I-WZasZZAsk>
3. Lazarus R. S. Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*. 2000. Vol. 6, no. 55. P. 665–673.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-5>

«КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В СИТУАЦІЯХ ГОЛОДУ: МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ВИЖИВАННЯ»

Гашимова Марія

*магістр психології, асистент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Травма, спричинена Голодомором та штучно створеним голодом в Україні, війна і такі фактори як: руйнування інфраструктури, знищення продовольства, окупація міст – призводить до зростання проблеми голоду та актуалізації ще не прожитої трансгенераційної травми голоду в української нації.

Копінг-стратегії в умовах голоду є важливі для дослідження, оскільки вони безпосередньо впливають на психологічний та фізичний добробут населення, особливо в сільських районах, де ресурси можуть бути обмеженими. Вивчення копінг-стратегій допомагає зрозуміти, як люди адаптуються до екстремальних умов, що може покращити інтервенції у сфері психічного здоров'я. В першу чергу, це може допомогти у роботі з військовослужбовцями, які пережили голод під

час облог та в полоні. Виявлення того, як громади взаємодіють у боротьбі з голодом, може сприяти розвитку програм підтримки.

Термін «coping» вперше з'явився в американській психологічній літературі в 1960-х роках, зокрема в працях Л. Мерфі у 1962 році. Він описував копінг-стратегії як способи, за допомогою яких діти долають потреби, що виникають в умовах криз розвитку. До таких способів науковець відносив активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складних ситуацій або проблем [1, с. 17].

Ідеї «стрес-долаючої поведінки» і «копінг-поведінки», як зазначає Н. Родіна, беруть початок з психоаналітичних теорій, зокрема механізмів психологічного захисту, описаних З. Фройдом та А. Фройд. К. Хорні визначала копінг як можливість справлятися із загрозами і тривожними станами, підкреслюючи гнучкість або ригідність поведінкових стратегій як показник психологічного здоров'я і адаптації. Н. В. Родіна підкреслює, що копінг спрямований на адаптацію до вимог ситуації, зменшення їх впливу або уникнення, що допомагає знизити стрес. Це забезпечує ефективну взаємодію людини з викликами оточення [2, с. 120–129].

Аналіз джерел дозволяє виділити кілька ключових копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. Р. Лазарус і С. Фолкман трактують копінг-стратегії як форми адаптації, що стабілізують психосоціальний стан людини під час стресу. У своїй роботі «Психологічний стрес і процес подолання» Р. Лазарус зосередився на свідомих стратегіях взаємодії зі стресовими ситуаціями, підкреслюючи роль копіngu у формуванні стресостійкості [3, с. 67–69].

Е. Фрайденберг та Р. Льюїс класифікують 18 копінг-стратегій на три стилі. Перший стиль – продуктивний, спрямований на вирішення проблеми, включає: фокусування на вирішенні проблеми, наполегливу роботу, позитивне мислення та активний відпочинок. Другий стиль – проміжний, орієнтований на соціальну підтримку, включає: пошук підтримки, спілкування з близькими, прагнення належати, суспільні дії, звернення до фахівців та пошук духовної підтримки. Третій стиль – непродуктивний, не допомагає у вирішенні проблеми та включає такі стратегії, як: неспокій, надія на диво, розпач, розрядка, ігнорування проблеми, самозвинувачення, замкнутість та прагнення відволіктися [4, с. 35].

Копінг-стратегії є важливими ресурсами особистості, які сприяють адаптації до навколишнього світу. Основні завдання копінг-поведінки включають: зменшення негативного впливу стресу, адаптацію до змінюваних умов, підтримку позитивного образу «Я», емоційну стабільність та встановлення сприятливих соціальних зв'язків.

У даній публікації проаналізовані дослідження, які стосуються копінг-стратегій саме в ситуаціях голоду. Оскільки ця тема не є широко досліджена, то до уваги бралась література про різноманіття засобів існування в сільській місцевості, зокрема, у країнах, що розвиваються, з низьким рівнем доходу у складній ситуації.

Люди, які проживають у районах схильних до посухи, з часом набули здатності справлятися з нестачею їжі та втратою доходу. Вони застосовують комплексні методи подолання труднощів і збереження ресурсів, необхідних для підтримки життя в майбутньому, що підпадає під широку категорію «стратегій подолання». Населення, яке має досвід посухи та голоду, визначає, які конкретні стратегії є найефективнішими у своїй ситуації.

В праці Gadadhara Mohapatra «Hunger and Coping Strategies among Kondh Tribe in Kalahandi District, Odisha (Eastern India)» описано дослідження, які підкреслюють зміну моделі споживання їжі, диверсифікацію джерел доходу від несільськогосподарської діяльності, продаж або іпотеку землі та домашніх активів, а також залежність від ресурсів спільної власності для вирощування худоби. Сезонна міграція в інші райони є найбільш сприятливим механізмом у напівзасушливих сільських районах Індії [5].

Інші стратегії подолання включають споживання менш бажаної їжі, обмеження розміру порцій, позичання їжі або грошей, а також «материнську буферизацію» (практика, коли матері навмисно їдять менше, щоб забезпечити дітям достатньо їжі) і пропуск їжі на цілі дні. Автор також зазначив, що вживання тютюну і споживання місцевого алкоголю (з квітки махуа та соку фінікової пальми) служать важливими стратегіями подолання голоду. Найбільш позбавлені власності громади, такі як мусахари в Біхарі та Східному Уттар-Прадешу, шукають неперетравлене зерно навіть у гної худоби та в запасах польових шурів як стратегії виживання під час боротьби з голодом [5]. Це дослідження було проведено у віддалених і багатовимірно знедолених селах під Ланджігархом в блоці Калаханді в західному племінному регіоні Одіша. Цей регіон є одним із найвідсталіших в Індії і в основному населений племінним населенням. Він відомий хронічним голодом, бідністю і відсутністю продовольчої безпеки, що призводить до жахливого індексу людського розвитку.

Дослідження, проведене Regassa N. «Smallholder Farmers' Coping Strategies to Household Food Insecurity and Hunger in Southern Ethiopia», описує ряд стратегій подолання голоду під час тривалої відсутності продовольчої безпеки. Наприклад, найважливіші сезонні стратегії включають: змішане землеробство, вирощування допоміжних культур, зокрема коренеплодів, додаткові доходи (заробіток), продаж виробничих фондів, зменшення споживання їжі та міграцію, користування

спільним майном і ресурсами, зміни в моделях споживання, пайове вирощування худоби. Також проаналізовано, що домогосподарства в районах дослідження мають різноманітні додаткові копінг-стратегії: від мінімізації кількості прийомів їжі до міграції [6].

Дослідники Gebre B., Yesigat H., Biadgilign S. описують стратегії подолання голоду в Південно-Східній Ефіопії, спричиненого посухою: зменшення споживання їжі (порції та частота), збереження їжі (використання методів зберігання, щоб продовжити термін придатності їжі), залучення фінансової підтримки (позики та кредити), пошук додаткових джерел доходу, вживання дешевших або альтернативних продуктів харчування, доступних під час кризи. Також відзначається організація взаємодопомоги в громадах, де сусіди підтримують один одного [7].

Дослідження копінг-стратегій в ситуації голоду виявили, що стрес-долаюча поведінка може починаючи від мінімізації кількості прийомів їжі та кількості їжі споживання до міграції населення. Описані дослідження відіграють важливу роль у вивченні копінг-стратегій в ситуаціях голоду з кількох причин:

1. Вони надають конкретні дані та реальні приклади, які демонструють, як різні громади справляються з голодом, що дозволяє краще зрозуміти ці стратегії.

2. Дослідження показують широкий спектр копінг-стратегій, від зміни споживання їжі до економічних і соціальних заходів, що дозволяє аналізувати їхню ефективність у різних контекстах.

3. Вони враховують місцеві умови, культурні особливості та соціально-економічні чинники, які впливають на вибір стратегій, що є критично важливим для адаптації.

4. Включають психологічну складову: емоційна регуляція (зменшення стресу викликаного нестачею їжі); адаптація до нових умов (зادля збереження життєвих ресурсів), соціальна підтримка (зменшує відчуття ізоляції), когнітивна перебудова (зміни в сприйнятті ситуації).

Таким чином, ці дослідження не лише доповнюють теоретичні знання про копінг-стратегії, але й мають практичне значення для покращення життя людей, які стикаються з голодом.

Література:

1. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. 104 с.
2. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. 129 с.
3. Folkman, S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R.J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. 992-1003. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>

4. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2006. P. 272.

5. Mohapatra G. «Hunger and Coping Strategies among Kondh Tribe in Kalahandi District, Odisha (Eastern India)». URL: https://www2.hu-berlin.de/transcience/Vol3_Issue2_2012_51_60.pdf

6. Regassa N. «Small holder farmers coping strategies to household food insecurity and hunger in Southern Ethiopia». Ethiopian Journal of Environmental Studies and Management Vol. 4 No.1 2011. URL: <https://www.ajol.info/index.php/ejesm/article/view/67200>

7. Gebre B., Yesigat H., Biadgilign S. «Drought, hunger and coping mechanisms among rural household in Southeast Ethiopia». URL: [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(21\)00460-6](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(21)00460-6)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-6>

ВИГОРАННЯ, ЯК ОДИН З КРИТИЧНИХ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Гуменна Христина

*студентка 2 курсу магістратури спеціальності 053 Психологія
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Гребінь Наталія

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Професійне вигорання не є новим терміном, вперше його почали помічати та досліджувати серед працівників медичної сфери, оскільки в них типово ненормовані години роботи, велика кількість соціальних контактів та постійна взаємодія з різними типами хворих. Така сукупність факторів підвищує потенційну кількість стресу у професійному житті людини [1].

Сам термін “вигорання” був введений в науку у 1974 році. Він був використаний в працях двох вчених, які опублікували свої праці незалежно в той самий рік – Зігмунд Гінзбург та Герберт Фрейденбергер. Проте, саме Фрейденбергер став більш популярним та вважається