

Чіпак О. В.,

*студентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: **Власенко О. О.,***

доктор психологічних наук, доцент,

*завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ЖІНОК В ПРОЦЕСІ ГОРЮВАННЯ

Анотація. Представлено дослідження психологічних механізмів подолання горя жінками, які зазнали втрати внаслідок війни. Висвітлено вивчення копінг-стратегій як важливого ресурсу адаптації до травматичних подій і збереження психоемоційної стабільності.

Ключові слова: горе, втрата, горювання, травма, копінг-стратегії, жінка.

Chipak O. Coping strategy as a resource for adaptation of women in the grieving process

Summary. The study of the psychological mechanisms of overcoming grief by women who suffered losses as a result of the war is presented. The study of coping strategies as an important resource of adaptation to traumatic events and preservation of psycho-emotional stability is highlighted.

Key words: grief, loss, grieving, trauma, coping strategies, woman.

Переживання горя – це не лише реакція на втрату, а й складний адаптаційний процес, який визначає здатність особистості інтегрувати травматичний досвід у свою власну життєву історію [2].

Втрати можуть мати різну природу – соціальну, матеріальну, духовну, фізичну чи психологічну, кожна з них, змінює внутрішній світ особистості, її спосіб сприйняття себе та реальності.

Всі ці види втрат об'єднує одне – вони викликають глибокі емоційні реакції, запускаючи процес горювання, який є універсальним для всіх культур і епох.

В умовах сучасної України, особливо в час війни, жінки часто переживають **множинні втрати** – одночасно фізичні, матеріальні, психологічні. Такі ситуації ускладнюють процес відновлення, оскільки торкаються не лише зовнішніх, а й внутрішніх структур особистості.

Горе – це універсальне людське переживання, реакція на втрату чогось значущого, що викликає глибокий душевний біль. У жінок воно

проявляється у вигляді суму, провини, відчаю, наростаючої тривоги, гніву, розгубленістю, а також підвищеною емоційною вразливістю та депресивними проявами. Усі ці емоції природні, адже саме через них особа поступово приймає нову реальність.

Горювання – це не просто емоційна реакція, а глибинний психологічний механізм, який допомагає слабкій статі поступово прийняти зміни, пов'язані з втратою, і знайти новий сенс життя. Процес горювання багато в чому залежить від того, наскільки жінка є психологічно стійкою – від її резильєнтності та здатності адаптуватися до змін.

Мета цього процесу – не забути втрату, а навчитися жити з нею, інтегрувавши її у свій досвід. І хоча з часом біль стихає, горювання може тривати все життя, бо переосмислення втрати – це безперервний процес.

Травма – це подія, що виходить за межі звичного досвіду й порушує відчуття безпеки, вона залишає слід не лише в психіці, а й у тілі, змінюючи фізіологічні реакції.

Проблема посилюється подвійним навантаженням, яке несуть українські жінки. Вони одночасно оплакують втрату, підтримують рідних, намагаються зберегти стабільність у родині і віднайти власні ресурси для подолання горя. Цей внутрішній конфлікт між силою і потребою прожити біль часто призводить до затьяжного або прихованого горювання, що може викликати емоційне вигорання, депресію та соматичні розлади.

Для багатьох жінок колективне горе поєднується з глибоко особистим, адже національна трагедія стає продовженням їхнього власного болю. Цей досвід формує особливу психологічну стійкість – резильєнтність, що допомагає вижити та підтримати інших, який проявляється у волонтерстві, соціальній активності, і допомагає зберігаючи внутрішню гідність та силу.

Нормальне горе – це живий процес із власною динамікою, який змінюється з часом. Жінки не затримується у болі, а поступово проходять етапи від гострої втрати до прийняття і відновлення.

Процес горювання у кожної жінки індивідуальний і залежить не лише від типу втрати, а й від рівня емоційної стійкості, попереднього життєвого досвіду, ступеня прив'язаності.

Хтось переживає горе відкрито – через сльози, спогади, потребу ділитися почуттями, інші – відсторонюються, замикаються у собі, контролюючи біль. Незалежно від способу прояву, горювання охоплює багато аспектів життя.

Процес горя не є лінійним – це чергування емоційного болю і періодів стабілізації, коли людина поступово відновлює контроль над життям [4].

Ефективне проживання втрати залежить від типу прив'язаності, соціальної підтримки, історії стосунків і навіть від обставин смерті.

Горювання – це **робота душі**, результатом якої є не «забуття», а **інтеграція** втрати у власне життя [2].

Головним завданням людини, яка пережила втрату, є не лише прийняття самої події, а й **відновлення порушеної системи життєвих смислів**, тобто пошук нових пояснень того, що сталося, і нового місця втраченої людини у власній життєвій історії

Подолання втрати – це не повернення до минулого, а **побудова нового сенсу життя**, у якому біль стає частиною особистісного зростання, а пам'ять про втрату – джерелом сили для подальшого розвитку [3].

Теорія копіngu розглядає процес подолання складних життєвих обставин як постійну взаємодію особистості з навколишнім середовищем, у межах якої людина здійснює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, щоб упоратися з вимогами, що перевищують її ресурси адаптації.

Копінг можна розглядати як індивідуальний стиль реагування, який забезпечує адаптацію до змінних життєвих обставин [1].

Жінки, що демонструють адаптивний копінг, частіше мають високий рівень життєстійкості, розвинуте почуття смислу та схильність до емпатії. Вони не уникають болю, але намагаються переосмислити його як частину особистісного зростання.

Жінки частіше використовують такі стратегії, як пошук соціальної підтримки, вираження емоцій, духовні практики та турбота про інших. Такі форми копіngu допомагають зменшити психологічну напругу, відновити внутрішній баланс і зберегти відчуття зв'язку з соціальним оточенням.

Важливу роль у виборі копінг-стратегій відіграють внутрішні ресурси особистості – життєстійкість, віра, самооцінка, рівень соціальної підтримки. Саме ці чинники визначають, наскільки ефективно жінка здатна мобілізувати свої можливості й знаходити адаптивні шляхи реагування

Особливої актуальності вивчення копінг-механізмів набуває в умовах війни, коли жінки стикаються з множинними втратами – рідних, дому, стабільності. У таких умовах звичні способи подолання часто виявляються недостатніми через високий рівень стресу та травматизації

Розглядаючи копінг-стратегії як психологічний механізм подолання втрати, важливо враховувати гендерні відмінності, адже вони визначають не лише вибір певних способів реагування, а й сам характер переживання горя.

Таким чином, можна зробити висновок, що особливістю формування копіngu у жінок є поєднання біопсихологічних, соціокультурних і

екзистенційних факторів. Їхня здатність до емоційної експресії, емпатії та соціальної підтримки виступає одночасно як **ресурс адаптації**, так і **зона ризику** у випадку надмірного емоційного залучення. Ефективне використання копінг-стратегій у жінок залежить від балансу між вираженням почуттів та конструктивною діяльністю, між саморозкриттям і самозбереженням.

Список використаних джерел:

1. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2(69). С. 84–90. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/199170/199343> (дата звернення 9.11.2025).
2. Worden J. W. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. 3rd ed. New York: Springer, 2001. 396 p.
3. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 352 p.
4. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description / M. Stroebe, H. Schut // *Death Studies*. 1999. Vol. 23, № 3. P. 197–224. – DOI: <https://doi.org/10.1080/074811899201046>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-49>

Шинкаренко М. Б.,

*студентка 1 курсу другого (магістерського рівня) факультету
психології та спеціальної освіти*

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

*Науковий керівник: **Донець О. І.,***

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЮВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. У статті проаналізовано специфіку горювання в умовах війни, висвітлено його травматичний характер та ускладнення, включаючи відкладене горе і провину вцілілого. Обґрунтовано необхідність застосування інтегративних терапевтичних підходів для ефективної реабілітації.

Ключові слова: війна, горювання, травма війни, психологічна реабілітація, ускладнене горе.