

Нагорняк Ю. В.

*здобувач третього рівня вищої освіти (PhD)
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»***ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТСТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ
ТА ІНСТРУМЕНТИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ СТРЕСУ****GENDER-SPECIFIC FEATURES OF POST-STRESS REACTIONS
AND POSITIVE PSYCHOTHERAPY TOOLS FOR OVERCOMING STRESS**

У статті проведено дослідження гендерних особливостей прояву постстресових реакцій у військовослужбовців та розробка гендерно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Методологія дослідження ґрунтується на використанні загальнонаукових теоретичних методів (аналізу, синтезу, узагальнення, пояснення), принципів психології (детермінізму, відображення, єдності психіки та діяльності, розвитку, системності) та конкретно-тематичних концепцій (механізмів психологічних захистів, копінг-стратегії подолання стресу, моделі балансу та актуальних здібностей методу позитивної психотерапії). Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше гендерні відмінності постстресових реакцій розглянуто через призму дії механізмів психічного захисту та запропоновано шляхи їх трансформації в адаптивні копінг-стратегії з допомогою інструментів позитивної психотерапії. Емпіричними дослідженнями встановлено, що постстресові реакції військовослужбовців мають гендерні відмінності. Автоматичні реакції на дію стресу пов'язані з спрацюванням механізмів психічного захисту. Для чоловіків більш характерними є захисти спрямовані на ізолювання емоційної складової переживання та відреагування агресії назовні, для жінок – емоційне відігрівання та спрямування агресивних імпульсів проти себе. Використання інструментарію методу позитивної психотерапії дозволяє розробити стратегії покращення стресостійкості. Модель балансу позитивної психотерапії дає можливість підвищити стресостійкість за рахунок рівномірного пропрацювання стресової напруги в усіх сферах життєдіяльності. А перехід від автоматичних стресових реакцій до використання адаптивних копінг-стратегії можливий за рахунок розвитку первинних актуальних здібностей. Для чоловіків, в першу чергу, це – здатність до контакту з іншими, терпіння та віра, для жінок – самоцінність, самооцінка, надія.

Ключові слова: стрес, постстресові реакції, гендерні особливості, механізми психічного захисту, копінг-стратегії, позитивна психотерапія, модель балансу, актуальні здібності.

The article researches the gender-specific features of the manifestation of post-stress reactions in military personnel and to develop gender-oriented strategies for overcoming stress. The research methodology is based on the use of general scientific theoretical methods (analysis, synthesis, generalization, explanation), principles of psychology (determinism, reflection, unity of psyche and activity, development, systematicity) and specific thematic concepts (mechanisms of psychological defenses, coping strategies for overcoming stress, models of balance and actual abilities of the method of positive psychotherapy). The scientific novelty of the study is that, for the first time, gender differences in post-stress reactions were considered through the prism of the action of mental protection mechanisms, and ways of their transformation into adaptive coping strategies with the help of positive psychotherapy tools were proposed. Empirical studies have established that post-stress reactions of servicemen have gender differences. Automatic reactions to stress are associated with the activation of mental defense mechanisms. For men, defenses aimed at isolating the emotional component of experiencing and reacting aggression to the outside are more characteristic, for women – emotional warming and directing aggressive impulses against themselves. Using the tools of the positive psychotherapy method allows you to develop strategies for improving stress resistance. The balance model of positive psychotherapy makes it possible to increase stress resistance by evenly working out stress tension in all spheres of life. And the transition from automatic stress reactions to the use of adaptive coping strategies is possible due to the development of primary actual capacities. For men, first of all, it is the ability to contact others, patience and faith, for women – self-worth, self-esteem, hope.

Key words: stress, post-traumatic stress reactions, gender-specific features, mechanisms of psychological defense, coping strategies, positive psychotherapy, balance model, actual capacities.

Вступ. Останніми роками Україна переживає велику кількість травматичних для всього населення подій. Найбільший стресор сьогодення – ситуація війни, вона пов'язана з болем від втрат людських життів, страхом за своє життя та життя близьких людей, втратою матеріальних, соціальних надбань та невизначеністю майбутнього. Найвищого рівня стресового навантаження зазнають особи, що приймають участь або проживають в зоні бойових дій. У дослідженні Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН викладено аналіз результатів всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного влітку 2022 р., в якому взяло

участь 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) з усіх регіонів України. Майже 80% учасників мають особистий досвід, пов'язаний з війною. 58,8% респондентів відзначили погіршення стану власного здоров'я за час війни, емоційний стан погіршився у 86,7% досліджуваних, 57,2% відзначили погіршення життєвих перспектив. Дослідженням встановлено чітку тенденцію – разом із збільшенням оптимістичності оцінки життєвих перспектив, відбувається підвищення рівнів психофізіологічної стійкості, професійної життєстійкості, знижується кількість симптомів ПТСР та соматичних скарг [1]. Віктор Франкл писав – «Коли ми більше не в силах

змінити ситуацію, ми змушені змінювати самих себе» [7]. Тому, саме зараз, особливо нагальним є проблема дослідження постстресових реакцій та розробка ефективних методів профілактики та подолання стресу. Способи, з допомогою яких, чоловіки та жінки справляться зі стресом мають гендерні особливості. Врахування таких відмінностей дає можливість цілеспрямовано розробляти максимально ефективні техніки самопомоги, розвитку стресостійкості та формувати гендерно-орієнтовані програми відновлення після травматичних подій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці, аналізуючи результати власних емпіричних досліджень стверджують, що жінки більше орієнтовані на пристосування до важких життєвих ситуацій, ніж на їх подолання. В умовах стресу жінки демонструють схильність до пасивної поведінки, орієнтованої на виживання та пошук соціальної підтримки. Стратегії чоловіків у стресових ситуаціях більше базуються на незалежних та активних діях, емоційній стійкості та самоефективності, їм притаманно розв'язувати труднощі шляхом зміни зовнішньої ситуації, що відповідає проблемно-фокусованим стратегіям подолання труднощів. В однаковій мірі, як чоловіки так і жінки, використовують стратегії уникання [2]. Існує достатньо доказів, які вказують на те, що жінки як психологічно, так і фізіологічно більш реактивно реагують на стресори, ніж чоловіки. Гендерні відмінності залежать і від типу стресора, жінки показують більш високу реактивність на соціальне відторгнення, а чоловіки – на стресори досягнення. Чоловіки проявляють десенсибілізацію при повторних стресових впливах, а жінки більш вразливі до повторної дії стресору, що становить ризик розвитку депресивної та тривожної симптоматики [11]. Аналізуючи гендерні відмінності реагування на значний стрес дослідники приходять до висновку, що чоловіки частіше, ніж жінки, зазнають впливу на когнітивні процеси, такі як пам'ять. Жінки частіше переживають стан неспокою, напруження, гіперзбудження та мають проблеми з концентрацією і сном. У жінок гормони естрогени можуть відігравати певну роль в обмеженні впливу стресу на когнітивні функції [4].

Існує достатня кількість досліджень які підтверджують наявність гендерних особливостей в реагуванні на стресові та травматичні події, проте, бракує публікацій, що пропонують стратегії покращення стресостійкості з врахуванням таких відмінностей. **Метою даної статті** є дослідження гендерних особливостей прояву постстресових реакцій та розробка гендерно-орієнтованих стратегій підвищення стресостійкості.

Виклад основного матеріалу. Фахівці НМУ ім. О.О. Богомольця в період з 2015 по 2018 рік провели обстеження в зоні бойових дій з метою виявити клінічно значущі гендерні відмінності в постстресових реакціях і оцінити вплив хронічного та гострого стресу на психічний та психосоматичний стан військовослужбовців (n=47). У чоловіків поширеність ПТСР за шкалою PCL-5 склала 20%, причому, мен-

шою мірою серед тих, хто відносив себе до категорії віруючих. Характерними для чоловіків були підвищений рівень почуття провини та фізичної агресії, поява obsесивно-компульсивних симптомів при виконанні службових обов'язків (перфекціонізм, прагнення впорядкувати, перевіряти, наявність нав'язливих думок), більшою, в порівнянні з жінками, була частота й кількість вживання алкоголю. Серед жінок поширеність ПТСР за шкалою PCL-5 склала 23,5%, меншою мірою серед тих, хто перебував у шлюбі. Відмінними характеристиками жінок були підвищені рівні образи, ворожості, тривоги, депресії та враженості стресу, а також підвищення індексу маси тіла. Виявлено достовірне розходження між показниками алекситимії у чоловіків та жінок. В 16% чоловіків виявлена алекситимія, а 55% увійшли до групи ризику. Серед жінок не виявлено респонденток з клінічно вираженою алекситимією, а до групи ризику увійшло лише 15%. Спільним для чоловіків та жінок було зниження рівня емоційного благополуччя та психологічного компонента якості життя. Додатково, у жінок виявлена пряма кореляція між незадоволеністю сексом, любов'ю, сімейним станом та наявністю ПТСР [3]. Результати цього емпіричного дослідження взято за основу для подальшого аналізу та розробки стратегій покращення стресостійкості.

В ситуаціях гострого та хронічного стресу несвідомо спрацьовують механізми психологічних захистів, які мають два основних призначення – уникнути або опанувати потужними почуттями тривоги, сильного горя чи іншими дезорганізуючими емоційними переживаннями та збереження самоповаги. Кожна людина віддає перевагу певним захистам, які стають невід'ємною частиною його індивідуального стилю боротьби з труднощами. Душевне здоров'я пов'язане з емоційною гнучкістю. Людина, що відповідає на будь-який стрес лише звичним способом, менш психологічно благополучна, ніж та, що використовує, залежно від обставин, різні способи зняття напруги [8]. Специфічна стресова реакція може розглядатися не лише як відповідь на безпосередній вплив стресора, а й як результат спрацювання механізмів психічного захисту. В проявах стресових реакцій чоловіків та жінок військовослужбовців [3] простежується дія таких механізмів. Почуття провини у чоловіків може бути пов'язане з захистом «всемогутній контроль», коли людина схильна сприймати себе як причину всього що відбувається навколо, а також, механізмом ідентифікації себе з іншими людьми, які зазнають страждання. Надмірна фізична агресивність відображає дію механізмів заміщення – несвідоме зміщення агресивного імпульсу з початкового об'єкту на інші, які є доступними для відреагування та компенсації – прикриття переживання власної вразливості за рахунок підкреслення сильних сторін. Збільшення вживання алкоголю співвідноситься з захисним механізмом «примітивна ізоляція», тобто втеча від нестерпної реальності в світ фантазій. В основі obsесивно-компульсивних симптомів може лежати механізм анулювання, як нав'язлива спроба

нейтралізувати наслідки травматичної події шляхом багаторазового повторення корисних дій. Алекситимія є проявом дії захисту «ізоляція афекту», який видаляє з свідомості нестерпну для переживання емоційну складову подій. Збільшення індексу ворожості та образи у жінок відповідає захисному механізму відігрівання, який супроводжується зняттям емоційної напруги за рахунок програвання в теперішньому часі ситуацій стресового переживання. Депресія та тривога можуть бути пов'язані з психологічним захистом «поворот проти себе» – переспрямування негативного афекту по відношенню до зовнішніх об'єктів на самого себе. Ще одним характерним для жінок психологічним захистом в ситуації стресу є соматизація – тенденція соматичного пропрацювання стресу, наприклад, зміна маси тіла.

Механізми психічного захисту дозволяють витримувати ситуації надмірного стресу, але викривлюють проживання дійсності, що може мати наслідком порушення функціонування людини в одній чи кількох сферах, виникнення специфічних симптомів чи розладів психіки. Розуміння захисних механізмів, які лежать в основі постстресової реакції, їх усвідомлення та інтерпретація відкриває, як альтернативу, використання адаптивних копінг-стратегій. Резильєнтність людини залежить від здатності перебувати в контакті з поточним моментом, можливості надавати активні відповіді на ситуацію замість пасивного реагування, виявляти емоційну гнучкість. На відміну від захисних механізмів, копінг-стратегії є свідомими поведінковими навиками подолання стресу. Реалізація копінг-стратегій відбувається за рахунок копінг-ресурсів, що слугують підтримкою внутрішнього стану індивіда в процесі подолання стресу та сприяють розширенню палітри копінг-стратегій.

Американські психологи Р. Моос та Дж. Шефер виділили три групи копінг-стратегій: 1) оціночно-фокусований копінг (логічний аналіз, когнітивну переоцінку або встановлення значущості події, розумові форми планування, а також когнітивне уникання або відмова); 2) проблемно-фокусований копінг (пошук додаткової інформації та підтримки, прийняття дій по вирішенню проблеми); 3) емоційно-фокусований копінг (управління власними емоціями і почуттями, емоційне розвантаження і покірне прийняття). Вони дійшли до висновку, що оптимальним для подолання стресових ситуацій є застосування усіх трьох видів копіngu в рівному співвідношенню [9]. Р. Лазарус та С. Фолкман виділили 8 основних стратегій копіngu: конфронтація та протистояння, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча та уникання, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Залежно від умов ситуації, кожна з стратегій може бути як конструктивним так і деструктивним способом подолання стресу [6].

В своїх працях, засновник методу позитивної психотерапії, Н. Пезешкіан наводить чотири сфери, в яких може відбуватися пропрацювання актуаль-

ного конфлікту (модель балансу позитивної психотерапії), що відповідають чотирьом вимірам здібності людини до пізнання (відчуття, розум, почуття та інтуїція). Навіть за наявності соціальних та культуральних особливостей і унікальності кожної особистості, усі люди схильні використовувати типові форми пропрацювання внутрішньої напруги: тіло, діяльність, контакти та фантазія. Сфера тіла (Т) відповідає за те, як людина відчуває та дбає про своє тіло, як переживає з допомогою сенсорних відчуттів інформацію з навколишнього світу, тілесне здоров'я та сексуальність. До сфери діяльності (Д) відноситься все, що пов'язано з роботою, навчанням, навиком вирішення практичних задач, а також, системність, цілеспрямованість, амбіційність. Сфера контактів (К) передбачає здатність встановлювати і підтримувати контакт з самим собою, партнером, сім'єю, іншими людьми, групами, соціальними та культурними колами, відношення до тварин, рослин і навіть речей. До сфери фантазії (Ф) відносять цінності та сенси, творчість, вірування, планування майбутнього. При надмірному використанні однієї із сфер, інші відходять на задній план. Залежно від того, в якій сфері відбувається найбільше реагування автор виділяє: втечу в хворобу (соматизація), втечу в діяльність (раціоналізація), втечу в спілкування або самотність (ідеалізація та знецінення), втечу в фантазію (заперечення). Для підтримання душевної рівноваги на кожній з чаш умовних терезів має бути по 25% [10].

Модель балансу позитивної психотерапії є універсальною системою координат в якій можна наглядно розмістити симптоми постстресових реакцій. Навантаження пропрацювання стресу у чоловіків лягає на сфери фантазії, діяльності та тіла, а алекситимія свідчить про «втечу» зі сфери контактів (рис. 1). Перший крок до підвищення стресостійкості полягає в напрацюванні нових стратегій подолання стресу в дефіцитарних сферах моделі. З метою відновлення рівноваги, для чоловіків актуальною задачею є пошук здорових способів відреагування стресу в сфері контактів, тобто використання емоційно-фокусованих копінг стратегій, наприклад, пошуку соціальної підтримки.

У жінок дифіцитарною виявляється сфера діяльності (рис. 2), тобто не вистачає стратегій подолання стресу орієнтованих на раціональне мислення та виконання конкретних дій. Деадаптивне пропрацювання відбувається через сферу контактів, тіла, фантазії. Відновлення балансу можливе при застосуванні оціночно-фокусованих та проблемно-фокусованих стратегій копіngu, таких як прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми. Соматизація, високий рівень тривоги та висока вираженість безпосередніх симптомів стресу свідчить про недостатність способів пропрацювання стресової напруги в цілому.

Можна говорити про чоловічу (сфери фантазії та діяльності) та жіночу (сфери тіла та контактів) вісь стресової реакції. Для стресової реакції чоловіків властиво – ізолювання емоційних переживань ситуа-

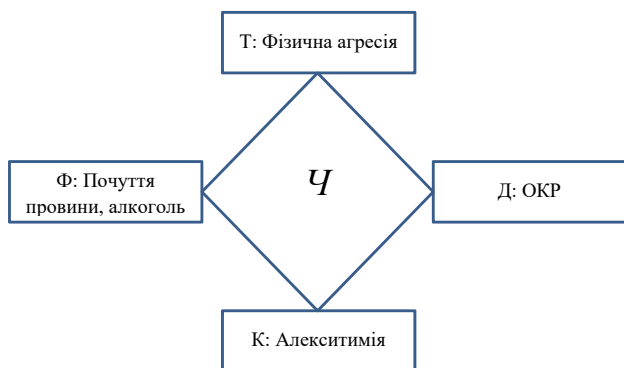


Рис. 1. Розподіл постстресових реакцій за моделлю балансу у чоловіків

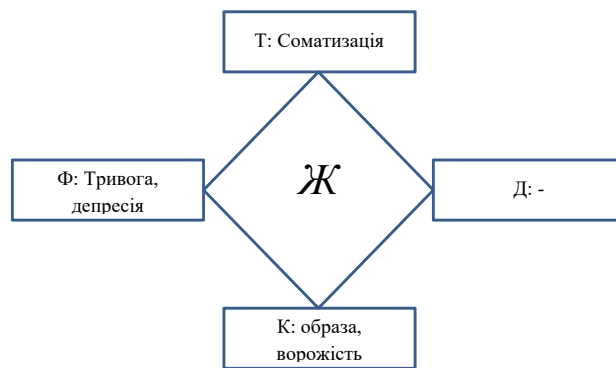


Рис. 2. Розподіл постстресових реакцій за моделлю балансу у жінок

ції та вивільнення назовні агресії. У жінок, навпаки – емоціне відігрівання негативних переживань через сферу контактів, але повернення агресії проти себе.

Позитивна психотерапія описує характер та поведінку людини в категоріях актуальних здібностей. Актуальні здібності є результатом наслідування, виховання та соціалізації. Виділяють дві групи актуальних здібностей: первинні (емоційні) та вторинні (когнітивно-поведінкові). Первинні актуальні здібності є похідними від базової здібності до любові, до них відносяться: любов, зразок для наслідування, терпіння, час, контакти, ніжність і сексуальність, довіра, надія, віра, сумнів, цілісність, самоцінність, самооцінка. Вторинні актуальні здібності, походять від здібності до пізнання, вони описують навиків та норми поведінки: пунктуальність, охайність, акуратність, слухняність, щирість, вірність, справедливість, старанність, бережливість, точність, сумлінність [10].

Первинні актуальні здібності можна розглядати як внутрішній копінг-ресурс, завдяки якому стресові реакції можуть бути трансформовані в копінг-стратегії. Дослідники нейропсихології стверджують, що найбільший внесок до людської нейропластичності належить почуттю любові; цікавість, відкритість, прийняття та любов підтримують ментальну цілісність людської особистості [5]. Опора на розвиток первинних актуальних здібностей може дати ресурс для прийняття та проживання дійсності, присутності в теперішньому моменті, в протидію несвідомим

захисним механізмам, які передбачають «втечу» від реальності. За рахунок розвитку певних первинних актуальних здібностей стає можливою трансформація автоматичних стресових реакцій в адаптивні копінг-стратегії. В таблицях 1 та 2 переставлена модель переходу від симптомів постстресових реакцій до адаптивних копінг-стратегій для чоловіків та жінок. Ця модель демонструє відповідність між постстресовими реакціями, механізмами психічного захисту (за Н. Мак-Вільямс), що лежать в їх основі, а також, первинними актуальними здібностями позитивної психотерапії (за Н. Пезешкіан), які виступають копінг-ресурсом для реалізації відповідних копінг-стратегій (за Р. Лазарус).

Для трансформації почуття провини у чоловіків в копінг-стратегію «прийняття відповідальності» потрібно розвивати актуальну здібність терпіння. Ця здібність пов'язана з прийняттям людей та ситуацій такими як вони є, без намагання втрутитися чи змінити, здатністю витримувати те, на що людина не може безпосередньо вплинути, відмову від власної всемогутності. Через розвиток актуальної здібності контакт, що передбачає вміння підтримувати контакт з іншим, не зважаючи на наявність агресивних імпульсів, а також розвиток безумовного відчуття власної самоцінності, можлива трансформація фізичної агресії в конструктивне протистояння. Наявність опори на вірування, пошук вищих сенсів, дозволяє чоловікам реалізувати конструктивні стратегії дистанціювання та позитивної переоцінки.

Таблиця 1

Модель переходу від постстресових реакцій до копінг-стратегій у чоловіків

Симптоми постстресових реакцій	Механізм психічного захисту	Первинні актуальні здібності (копінг-ресурси)	Адаптивна копінг-стратегія
Почуття провини	Всемогутній контроль, ідентифікація	Терпіння	Прийняття відповідальності
Фізична агресія	Заміщення, компенсація	Контакт, самоцінність	Конфронтація, протистояння
Вживання алкоголю	Примітивна ізоляція	Віра	Дистанціювання, позитивна переоцінка
ОКР	Анулювання	Надія	Планування вирішення проблеми
Алекситимія	Ізоляція афекту	Контакт, довіра	Пошук соціальної підтримки

Обсесивно-компульсивна симптоматика може бути перетворена в копінг-стратегію «планування вирішення проблеми» через розвиток актуальної здібності надія, яка передбачає наявність позитивних очікувань щодо власних можливостей справлятися з будь-яким розвитком подій. Розвиток здібностей до контакту та довіри дає дозвіл вивільняти та ділитися складними емоційними переживаннями з іншими, таким чином стає можливим рух від заборони почуттів (алекситимії) до використання адаптивного копіngu «соціальна підтримка».

У жінок ворожість та образа може бути трансформована в копінг-стратегію «пошук соціальної підтримки» через розвиток актуальних здібностей контакт та довіра. Важливим аспектом здібності до контакту є вміння неупереджено проживати взаємодію з іншими, опираючись більше на поточну комунікацію, ніж на досвід минулого, довіра ж пов'язана з сприйняттям інших як безпечних, що не несуть загрози. Постстресова депресія та тривожність у жінок пов'язана з проживанням негативного та безпорадного образу власного я. Розвиток актуальної здібності самоцінність, яка повертає до безумовного позитивного самоствалення, відчуття власної цінності та актуальної здібності надія, як впевненості в тому, що в майбутньому можуть відбуватися позитивні події, які принесуть задоволення, дозволяє актуалізувати втрачені сенси або віднайти нові та напрацьовувати використання копіngu «прийняття відповідальності». Механізм соматизації відповідає копінг-стратегії дистанціювання, для пошуку нових конструктивних способів дистанціювання необхідно покращення контакту з власним тілесним я, розуміння його потреб, що може бути реалізовано через роботу з актуальною здібністю контакт (з собою). Актуалізація позитивної самооцінки, тобто впевненості у власних здібностях, можливостях, опора на позитивний досвід минулого разом з надією на наявність оптимістичних сценаріїв розвитку подій, закладають основи для використання копіngu «планування вирішення проблеми», таким чином, заповнюючи прогалину у дефіцитарній для жінок сфері діяльності.

Аналіз постстресових реакцій та пошук способів переходу до збалансованого використання адаптивних копінг-стратегій показав наявність гендерних особливостей. Для чоловіків пріоритетним є розвиток таких актуальних здібностей, як здатність до контакту з іншими, терпіння та віра, для жінок –

самоцінність, самооцінка, надія. Саме ці актуальні здібності можуть стати вагомим копінг-ресурсом підвищення стресостійкості.

Метод позитивної психотерапії має добре напрацьований теоретичний та практичний інструментарій для роботи з актуальними здібностями. Розвиток первинних актуальних здібностей відбувається через дотик до чуттєвого переживання відповідного досвіду, це може бути контакт з власними спогадами, приклад іншої людини чи соціальної групи або ж досвід символізований в культурі, мистецтві, міфах та притчах.

Висновки. В роботі вперше досліджено гендерні особливості постстресових реакції через призму дії механізмів психічного захисту та запропоновано модель переходу до використання адаптивних копінг-стратегій з допомогою інструментів позитивної психотерапії. Автоматичні реакції на дію стресу, що пов'язані з спрацюванням механізмів психічного захисту, часто ведуть до закріплення дезадаптивних стратегій зняття напруги. Для чоловіків більш характерними є захисти спрямовані на ізолювання емоційної складової переживання та відреагування агресії назовні, для жінок – емоційне відігривання та спрямування агресивних імпульсів проти себе. Опираючись на інструментарій методу позитивної психотерапії запропоновано стратегії покращення стресостійкості. Модель балансу дозволяє оцінити розподіл стресової напруги. Чоловіки більш схильні пропрацювати стрес через сферу діяльності та фантазії, але уникати сфери контактів, жінки пропрацюють стрес, більшою мірою, через сфери контактів та тіла, проте, не достатньо використовують сферу діяльності. Покращення стресостійкості пов'язане з вирівнювання балансу шляхом пошуку копінгів в дефіцитарних сферах. Чоловікам важливо напрацьовувати копіngи «пошуку соціальної підтримки», жінкам – «планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності». Первинні актуальні здібності позитивної психотерапії розглянуто в якості внутрішніх копінг-ресурсів, що становлять передумову для переходу від автоматичного стресового реагування до використання копінг-стратегії. Для чоловіків, в першу чергу, це – здатність до контакту з іншими, терпіння та віра, для жінок ресурсними здібностями будуть самоцінність, самооцінка, надія. Встановленні гендерні відмінності в стратегіях покращення стресостійкості можуть бути використані для розробки програм самодопомоги, профілак-

Таблиця 2

Модель переходу від постстресових реакцій до копінг-стратегій у жінок

Симптоми постстресових реакцій	Механізм психічного захисту	Первинні актуальні здібності (копінг-ресурси)	Адаптивна копінг-стратегія
Ворожість, образа	Відігривання	Контакт, довіра	Пошук соціальної підтримки
Депресія, тривога	Поворот проти себе	Самоцінність, надія	Прийняття відповідальності
Збільшення маси тіла	Соматизація	Контакт (з собою)	Дистанціювання
(сфера діяльності)	-	Самооцінка, надія	Планування вирішення проблеми

тики та реабілітації осіб, що зазнають впливу надмірного стресу. Перспектива подальших досліджень полягає в емпіричній перевірці запропонованих стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кокун О. М. Характеристика психічного здоров'я населення України під час війни. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості*: Матеріали III Науково-методичного семінару (м. Київ, 26 вер. 2022 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. С. 25–28.
2. Ткачук Т., Мяких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. 2019. № 42(1). С. 181–188.
3. Франкова, І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С., Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4(3).
4. Bangasser D., & Wicks B. Sex-specific mechanisms for responding to stress. *Journal of neuroscience research*. 2017. 95(1-2). P. 75–82.
5. Cozolino L. *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. NY: W. W. Norton & Company, 2014. 656 p.
6. Folkman S., Lazarus, R. *Manual for the ways of coping questionnaire*. CA: Consulting Psychologists Press. 1988.
7. Frankl V. *Man's search for meaning*. NY: Simon and Schuster. 1985. 224 p.
8. McWilliams N. *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. NY: Guilford Press, 2011. 426 p.
9. Moos R., Jeanne A. *Life transitions and crises: A conceptual overview. Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Plenum Press, 1986. P. 3–28.
10. Peseschkian N. *Psychosomatik und Positive Psychotherapie*. Springer – Verlag Berlin Heidelberg, 1993. 592 p.
11. Schmaus B., Laubmeier K., Boquiren V., Herzer M., Zakowski S. Gender and stress: Differential psychophysiological reactivity to stress reexposure in the laboratory. *International Journal of Psychophysiology*. 2008. №69(2). P. 101–106.