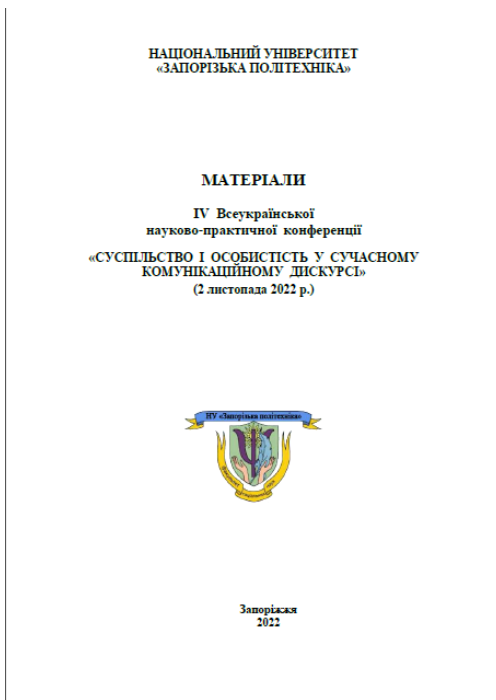


Бородулькіна Т.О. Копінг-стратегії учасників групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР (констатувальний етап дослідження). Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (м. Запоріжжя, 2 листопада 2022 р.) / редкол.: В.Л. Погребна, В.В. Кузьмін, Н.В. Островська, Т.О. Бородулькіна та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. Назва з тит.екрана. С. 316-319.

<https://zp.edu.ua/naukovi-konferenciji>



УДК 316.77
С 90

Рекомендовано до видання Презисією НТР
Національного університету «Запорізька політехніка»
(протокол №2 від 10.11.2022 р.)

Рецензенти:

Бочалов В.Й., д-р психол. наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти та психології КЗВО "Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія" Запорізької обласної ради;
Бутарина М.В., д.н.і.с. соці. комунікацій, професор, професор кафедри маркетингу НТУ «Дніпровська політехніка»;
Зинун Н.І., д.н.і.с. соці. комунікацій, професор, в.о. декана факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного подільного університету.

Редакційна колегія:

Балуцькіна О.М., канд. іст. наук, доцент;
Бородулькіна Т.О., канд. психол. наук, доцент;
Кузьмін В.В., канд. соціол. наук, доцент;
Островська Н.В., канд. наук із соці. ком. доцент;
Погребна В.Л., д-р філол. наук, професор;
Попова В.М., д-р філол. наук, професор.

С90

Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (м. Запоріжжя, 2 листопада 2022 р.) / редкол.: В.Л. Погребна, В.В. Кузьмін, Н.В. Островська, Т.О. Бородулькіна та ін. [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. Назва з тит. екрана. 363 с.

ISBN 978-617-529-384-3

У збірку ввійшли матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі», яка відбулася 2 листопада 2022 року. Коло обговорення проблем стратегічного напрямку розвитку теорії та практики соціальної роботи в умовах соціальної політики в сфері України, теоретико-методологічне і прикладне проблеми сучасної журналістики, проблеми та перспективи психологічної науки в Україні.
Для науковців, викладачів вищої школи, а також аспірантів і студентів соціально-гуманітарних факультетів.

УДК 316.77

ISBN 978-617-529-384-3 © НУ «Запорізька політехніка», 2022

IV ВСЕУКРАЇНЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»			
Генч Катеро, Штефанко О.М. НАЦІОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ	ЯК	ЗАСІБ	ФОРМУВАННЯ
Чертюкська Л.В. ASSESSMENT FOR LEARNING			271
Чен Ю.С., Жоєвир М.М. КОМУНІКАТИВНА СТРАТЕГІЯ РОЗВАГИ ТА ЇЇ МОВЛЕННЕВІ ТАКТИКИ В КОНТЕКСТІ СТУДЕНТСЬКОГО СПІЛКУВАННЯ			272
СЕКЦІЯ 8			
ЗАРУБІЖНІ НАС-МЕДА: ПРОБЛЕМИ, ВИКЛИКИ, ПЕРСПЕКТИВИ			
Плюска М.О., Нікоченко А.В. МЕТОДИ ІНФОРМАЦІЙНИХ МАНІПУЛЯЦІЙ У ГЛОБАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ ТА СПОСОБИ ПРОТИДІЇ			276
НАПРЯМ: СОЦІОЛОГІЧНІ НАУКИ			
СЕКЦІЯ 1			
ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ СОЦІОЛОГІЇ			
Корітний А.М. THE SOCIAL COMPONENT OF THE DEVELOPMENT OF SOCIETY INFORMATIZATION			279
СЕКЦІЯ 2			
СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ			
Фролова Л.В., Додарьов В.В. КОНВЕНЦІОНАЛЬНА ТЕОРІЯ СПРАВЕДЛИВОСТІ ДЖ. РОЛЗА			282
Дубарєвська В.А. ОСОБЛИВОСТІ КУЛЬТУРНОГО ТУРИЗМУ І ЙОГО ЗНАЧЕННЯ У ГЛОБАЛЬНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИНАХ			283
СЕКЦІЯ 3			
СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ			
Кузьмін В.В. ТЕОРЕТИЗАЦІЯ КОНСТРУВАННЯ КАР'ЄРНИХ СТРАТЕГІЙ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ			288
Левченко В.В., Балуцькіна О.М. СОЦІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ СЕРЕДНЬОЇ ОСВИТИ ФОНДОМ «ДЕМОКРАТИЧНІ ІНІЦІАТИВИ ІМЕНІ ПЬЯКА КУЧЕРІВА»			290
НАПРЯМ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ			
СЕКЦІЯ 1			
ТЕОРІЯ ТА ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ			
Гайворонська Т.О. НАТУРАЛІСТИЧНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЯК МЕТОД ЯЗИКНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ СЛОВИЩЬ			293
Шкорохов І.І., Хайрлієв О.М. НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЇ НА ОСОБИСТІСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНОЇ НАУКОВОЇ ІНТЕГРАЦІЇ			295

IV ВСЕУКРАЇНЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»	
СЕКЦІЯ 2	
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ	
Кострюба Н.С. МЕТАКОНЦІПІЄВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОГНОСТИЧНИЙ ЧИННИК ПОЗИТИВНОЇ ОЦІНКИ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ	301
Кострюба Н.С., Боромей М.Г. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА	304
Литвинова А.М. ОСНОВНІ СКЛАДОВІ САМОРОВИТКУ МЕНЕДЖЕРІВ	306
Смаков В.В., Дідова В.Г. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗМІСТУ І СПРЯМОВАНІСТІ ЗАХОДІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОВОГО СКЛАДУ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ВОЙНОВИХ ДІЙ	309
Лисенко І.С., Сиваченко-Поліщук Г.В. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ МОДЕЛІ ПРИ ВИРІШЕННІ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	312
СЕКЦІЯ 3	
ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ, АКМЕОЛОГІЯ	
Євменко А.Г., Бородулькіна Т.О. СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВИТИ В УМОВАХ ВІЙНИ (ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ)	315
Бородулькіна Т.О. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ УЧАСНИКІВ ГРУПОВОГО ОНЛАЙН КУРСУ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ АБСР (КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ)	316
Гришук І.М. ОСНОВНІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ПОЛОЖЕННЯ МОРАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА РОЗВИТКУ ОСІБ З ПРОБЛЕМАМИ РОЗВИТКУ	319
Лисенко І.С. АКСІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРАЦЕВОХОРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЛУБІТНИХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	321
Лозо О.А., Бородулькіна Т.О. СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ (ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ)	323
Клишук Д.О., Коваль В.О. ПСИХОГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З СИНДРОМОМ ДАУНА	324
Мравчишин О.В., Бородулькіна Т.О. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ (ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ)	328
Новотарська М.С., Кузьмін В.В. СПЕЦІАЛЬНА ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНОЇ СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ	330
Скоро Т.О., Литвинова В.В. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ІХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КОРЕКЦІЯ	333
Скоро Т.О., Лисенко І.С. ТРИВОЖІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКОЛЬНОГО ВІКУ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В УМОВАХ ПЕРЕБІВАННЯ НА ПРИБЛИЗНИХ ТЕРИТОРІЯХ	336

Бородулькіна Т.О.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та психології
Національного університету «Запорізька політехніка»;
Україна, м. Запоріжжя

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ УЧАСНИКІВ ГРУПОВОГО ОНЛАЙН КУРСУ З ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ АБСР (КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ)

В листопаді 2021 р. українськими вченими у співпраці з дослідницькою організацією «Персей» (Швейцарія) розпочалося дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР. До участі в груповому онлайн курсі з подолання стресів АБСР запрошувалися всі бажаючі через сайт курсу АБСР та соціальні мережі. Учасникам дослідження пропонувалося протягом тижня (з 17 по 23 січня 2022 року) виконати певні завдання шляхом заповнення google-форм, розташованих на спеціально створеному для дослідження сайті. Після виконання завдань, які складали зміст констатувального етапу дослідження, учасникам було надано доступ до двомісячного групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР, що складало зміст формувального етапу дослідження [1; 4; 5].

В одному із завдань дослідження на констатувальному етапі учасникам пропонувалося дати відповіді на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес?». Нами проаналізовано відповіді 74 осіб, які зацікавилися участю в курсі АБСР та в науковому дослідженні. Серед зацікавлених були переважно жінки (91%); середній вік учасників – 47,5 років; освіта 91% учасників – вища.

Всі відповіді на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес?» нами проаналізовано із використанням контент-аналізу та розподілено на шість тематичних (смислових) груп (табл.1). При розподілі на смислові групи ми спиралися на розроблену М. Лаадом багатовимірну модель стилів «виживання» людини – BASIC Ph Model, яка включає такі копінг-стратегії: 1) Affect (почуття/афект/емоції): вміння розпізнавати різні почуття – як внутрішні (несвідомі), так і відкриті – і називати їх своїми власними іменами; 2) Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор/знання/логіка/думки/реальність): спосіб подолання криз, що використовує наші ментальні здібності, вміння логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, планувати, аналізувати проблеми та вирішувати їх, навчатися; 3) Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор): спосіб подолання криз, що звертається до діяльності нашого фізичного тіла, фізична активність (прогулянки на природі, спорт, фізична праця), отримання задоволення через їжу; 4) Social (суспільство/соціальний фактор/приналежність/родина/друзі): здатність/прагнення до спілкування; соціальна підтримка, приналежність до спільноти, організації, прийняття певної соціальної ролі; 5) Imagination (гра уяви та фантазії): творчі здібності; використання творчості, рольового програвання, полегшення, відволікання; заняття рукоділлям, гончарством та ін.; 6) Belief (віра/вірування, переконання та цінності/філософія життя): вміння вірити – будь-то віра в Бога, в людей, у диво чи в себе самого; система переконань, цінностей та смислів; знаходження нового сенсу; потреба в самореалізації та самовираженні [2, 3].

Таблиця 1

Результати контент-аналізу та частотного аналізу відповідей учасників на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес»

№	Смилова група	Приклади відповідей учасників	Кількість	Відсоток
1	Affect (почуття/афект)	«спокій», «цікавість», «почуття відповідальності», «прийняття оточуючого зі спокоем», «наступний стрес»	10	13,5
2	Cognition	«моя свідомість», «порахувати	19	25,7

	(розум/пізнавальний, когнітивний фактор)	до десяти», «розбір ситуації», «побудова планів», «навчання», «знання», «читання», «мислити свідомо»		
3	Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)	«прогулянки», «солодке», «масаж», «дихання», «сон», «мандрівки», «тілесні практики», «евритмія», «природа», «їжа», «ліки», «спорт», «туризм», «гаряча ванна», «фізична праця»	49	66,2
4	Social (суспільство/соціальний фактор)	«люди», «підтримка близьких», «позитивне спілкування», «допомагати людям», «професія, робота», «психотерапевт»,	17	23
5	Imagination (гра уяви та фантазії)	«медитація», «танок», «музика», «творчі справи», «щось зробити власними руками»	22	29,7
6	Belief (віра /вірування, переконання та цінності)	«внутрішній стрижень», «орієнтування на власні смисли», «молитва», «відвідування храму», «опора в духовному світі», «віра у вище та найкраще»	11	14,9

Результати частотного аналізу отриманих відповідей на запитання «Що саме допомагає Вам долати стрес?» (рис.1) показали, що ведучою копінг-стратегією для учасників нашого дослідження є копінг «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)». Середню значущість мають копінг «Imagination (гра уяви та фантазії)», «Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор)», «Social (суспільство/соціальний фактор)». Найменше представлені копінг «Belief (віра /вірування, переконання та цінності)» та «Affect (почуття/афект)».

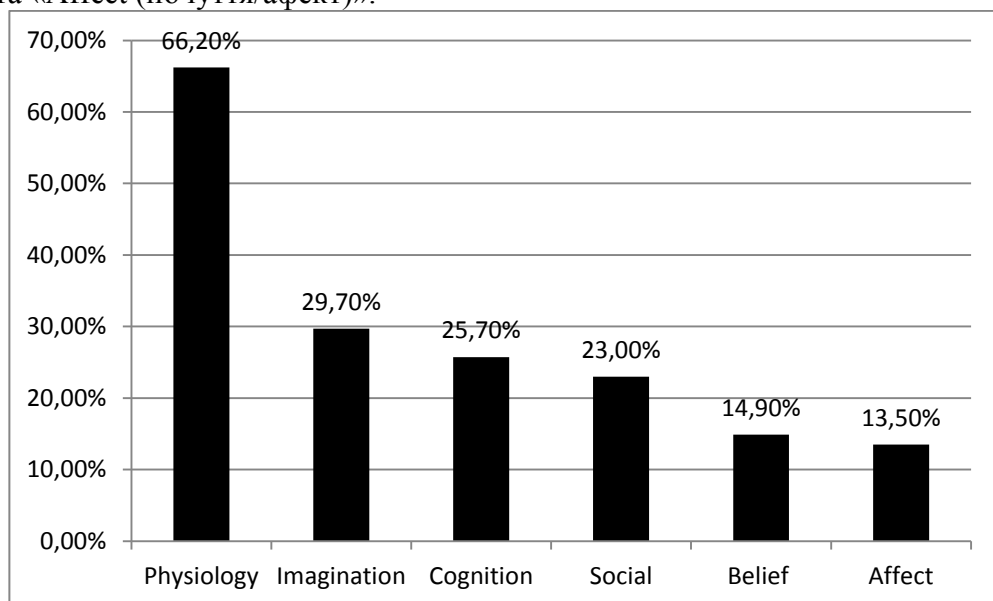


Рис.1. Розподіл досліджуваних за копінг-стратегіями, %

Додатковий частотний аналіз показав, що найчастіше відповіді одного учасника можна віднести до одного (51,4%) чи двох (35,1%) копінгів; найбільш пов'язаними між собою копінгами є: «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)» та «Imagination (гра уяви та фантазії)» (21,62%); «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)» та «Social (суспільство/соціальний фактор)» (17,56%); «Physiology (діяльність/фізичний та фізіологічний фактор)» та «Cognition (розум/пізнавальний, когнітивний фактор)» (12,16%).

Отримані результати звертають увагу на те, що ті, хто зацікавився на початковому етапі груповим онлайн курсом з подолання стресів АБСР, в основі якого лежать евримічні вправи, вправи на усвідомленість та спостереження за власною поведінкою, схильні долати стрес через фізичну діяльність із задіянням свого тіла, певну гру уяви, розум та соціальну активність і приналежність. Як раз ці ресурси є основними в курсі АБСР: евримічні вправи є різновидом усвідомлених тілесних практик (копінг «Physiology»), при виконанні яких активно задіюється свідомість та уява (копінги «Cognition» та «Imagination»); курс проводиться в груповому форматі, тобто передбачає одночасні спільні заняття багатьох учасників з різних куточків світу, їхнє спілкування та взаємопідтримку під час проходження курсу (копінг «Social»). Припускаємо, що ведучі курсів АБСР можуть враховувати ці результати в рекламній кампанії курсу та робити акцент саме на цих домінуючих копінгах при запрошенні нових учасників.

Список використаних джерел

1. Бондаревич І., Бородулькіна Т. Організація та методичне забезпечення дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції ; відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С.6-10. URL: <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9538>
2. Бородулькіна Татьяна. Метафора руки как проективный материал в работе практического психолога. *East European Journal of Psycholinguistics*. (2017). Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University. Vol. 4, No 1. Pp. 17-29. URL: <https://zenodo.org/record/824023#.Y0v1kv1BzIV>
3. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару*, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15. URL: http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC%20Ph.pdf
4. Подолання стресів шляхом вправ АБСР (офіційний сайт програми). URL: <https://ru.eurhythmy4you.com/absr>
5. Хундхаммер Т., Боковець А., Бородулькіна Т., Бондаревич І. Дослідження ефективності групового онлайн курсу з подолання стресів АБСР: підготовчий етап. *Психологічна допомога особам та групам, що опинились в складних життєвих обставинах* [збірник тез Всеукраїнського круглого столу]. Відп. ред. Коваль В.О. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2022. С. 52-53.