

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА  
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

студентки 4 курсу 6 групи

**Вероніки КОСТАЩУК**

**Науковий керівник:**

к.п.н., доцент,

доцент кафедри психології розвитку

**Яна ЗАПЕКА**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедра психології розвитку

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри: д.психол.н., доц.

**Наталія ДЕМБИЦЬКА**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Київ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1 Підходи до розуміння стресу та резильєнтності .....	8
1.2 Копінг-стратегії: сутність поняття, підходи до вивчення.....	14
1.3 Психологічне благополуччя: підходи до вивчення, сутність феномену	20
1.4 Взаємозв'язок провідних копінг-стратегій з рівнем психологічного благополуччя, стресом і резильєнтністю.....	24
Висновки до Розділу 1 .....	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1 Концептуальна та операціональна моделі дослідження .....	28
2.2 Методологія та програма емпіричного дослідження .....	30
2.3 Обґрунтування методичного інструментарію дослідження.....	33
2.4 Опис вибірки.....	35
Висновки до Розділу 2 .....	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО-БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	39
3.1 Аналіз результатів за методиками.....	39
3.2 Аналіз зв'язків копінг-стратегій молоді з резильєнтністю, стресом та психологічним благополуччям .....	44
3.3 Аналіз показників психологічного благополуччя молоді в розрізі місця проживання і віку .....	65
3.4 Регресійна модель психологічних чинників психологічного благополуччя молоді.....	70
3.5 Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності та конструктивних копінгів молоді .....	75
Висновки до Розділу 3 .....	78

ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	95

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні наше щоденне життя переповнене обставинами, що можуть спричинити стрес: починаючи ще з пандемії Covid-19, продовжуючи повномасштабним вторгненням, життя українців змінилося кардинально і вимагає неабиякої витримки та терплячості, щоб продовжувати адекватне функціонування. Перманентне почуття невизначеності та небезпеки, постійний ризик нестабільності, загрози життю, втраті близьких, підвищення рівня тривоги, масове виникнення посттравматичних стресових розладів, підвищення безробіття в суспільстві, зростання економічної, екологічної та гуманітарної криз – ці чинники щоденно зумовлюють підвищення рівня стресу серед населення. Психологічне благополуччя тісно пов'язане із переживанням стресу і може зазнавати значного погіршення в таких умовах. Переживання стресу також має зв'язок з такою особистісною властивістю як резильєнтність, або життєстійкість – здатність особи адаптуватися до складних життєвих обставин. Під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників ця властивість може зазнавати змін, та мати вплив на відчуття особою психологічного благополуччя.

У стані стресу людина виробляє свої власні захисні механізми та стратегії його подолання, які в психології прийнято називати «копінг-стратегії». Копінг-стратегії мають різні класифікації, вони можуть бути орієнтовані на проблему, на емоцію, або бути уникаючими, можуть бути конструктивними, або деструктивними. Переважаючі копінг-стратегії людини можуть бути пов'язані з відчуттям нею власного психологічного благополуччя та мати зв'язок із ступенями його прояву.

Проблема психологічного благополуччя висвітлена у роботах Е. Дінера, К. Ріфф, Е. Десі та Р. Райана, М. Аргайла, М. Селігмана та інших. Основні дослідження копінг-стратегій проводили Р. Лазарус та С. Фолкман, Ч. Кармер та М. Шайєр, Н. Ендлер та Дж. Паркер, Р. Моос та Н. Хаан, Е. Скіннер та інші.

Дослідження копінг-стратегій як чинника психологічного благополуччя молоді в умовах війни є дуже актуальним, оскільки в сьогоденних умовах гостро стоїть потреба в ефективних адаптаційних механізмах в умовах збільшення психосоціального навантаження. Вивчення копінг-стратегій як чинників психологічного благополуччя може допомогти у розробці програм психологічної підтримки та реабілітації молоді, яка постраждала від війни, а також впровадження у застосування ефективних, для психологічного благополуччя копінгів може попередити довгострокові наслідки, наприклад, такі як посттравматичний стресовий розлад. Оскільки молодь – це майбутнє нашої держави, дуже важливо підтримувати її психологічне благополуччя, оскільки саме воно пов'язане зі здатністю до навчання, роботи та інших соціальних активностей, що мають прямий вплив на соціально-економічний розвиток країни.

Арсенал досліджень психологічного благополуччя в умовах війни не широкий, тому потребує поповнення, оскільки може бути корисним не лише для України, а й для інших держав, що змушені захищати свою країну і страждати від нападів ворога. Крім цього, дослідження цієї теми поповнює базу наукових знань про психологічні механізми подолання стресу та адаптації в екстремальних умовах. Це також сприяє розвитку психологічних наук, зокрема у сфері кризової інтервенції та психосоціальної підтримки. Тож, тема «Копінг-стратегії як чинник психологічного благополуччя молоді в умовах війни» є актуально.

**Мета:** теоретично дослідити та емпірично виявити особливості копінг-стратегій як чинників психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

**Об'єкт:** психологічне благополуччя.

**Предмет:** копінг-стратегії як чинник психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження:** рівень стресу та рівень резильєнтності як особистісної властивості взаємопов'язані з вираженістю тих чи інших копінг-стратегій та впливають на відчуття психологічного благополуччя.

Відповідно до висунутої мети було сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблематики дослідження. Проаналізувати основні різновиди копінг-стратегій та визначити їх зв'язок з рівнем психологічного благополуччя молоді.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій та розробити методологічну схему емпіричного дослідження для виявлення особливостей копінг-стратегій молоді та їх рівня психологічного благополуччя в умовах війни.

3. Емпірично перевірити і встановити особливості впливу переважаючих копінг-стратегій на рівень психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності та конструктивних копінгів молоді.

**Методи наукового дослідження:** аналіз теоретичної літератури з проблеми дослідження, аналіз документації, методи порівняльного аналізу, узагальнення та систематизації.

Емпіричне дослідження передбачає використання таких психодіагностичних методик:

1. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

2. Методика «Опитувальник Brief-COPE», C. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023);

3. Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022);

4. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007), адаптація Школіна та ін., 2020).

Аналіз даних здійснений за допомогою статистичного пакету The jamovi project (Version 2.3). Методи статистичної обробки результатів:

1. Описова статистика (середнє значення, медіана, мода);
2. Критерії перевірки вибірки на нормальність розподілу Шапіро-Уїлка та Колмогорова-Смірнова;
3. Непараметричний критерій визначення достовірності відмінностей у трьох і більше незалежних вибірках Крускала-Уолліса;
4. Параметричний критерій визначення достовірності відмінностей у трьох і більше незалежних вибірках Фішера;
5. Параметричний критерій визначення достовірності відмінностей у двох незалежних вибірках Т Стюдента;
6. Критерій визначення гомогенності дисперсій Левіна;
7. Кореляційний аналіз (непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, параметричний коефіцієнт рангової кореляції Пірсона);
8. Регресійний аналіз (коефіцієнт множинної кореляції R, коефіцієнт множинної детермінації  $R^2$ , коефіцієнт похибки прогнозу RMSE, F-статистика, діагностика на колінеарність за критерієм VIF, перевірка на автокореляцію за статистиками Дурбіна-Уотсона, та коефіцієнт гетероскедестичності Бройш-Пегана).

**Емпірична база дослідження (вибірка):** студенти 1-6-х курсів вищих навчальних закладів України у віці 17-25 років. Кількість: 65 осіб, з них 13 – зі Сходу України, 15 – із Заходу України, 21 – із Півночі України, і 15 – проживають за кордоном з початку повномасштабного вторгнення.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (загальна кількість – 66, з них 53 – іноземною мовою) та додатків. Повний обсяг кваліфікаційної роботи становить 110 сторінок, основний зміст викладено на 80-ти сторінках комп'ютерного тексту.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 1.1 Підходи до розуміння стресу та резильєнтності

Розуміння і вивчення стресу є важливою частиною психології, оскільки, хочемо ми того чи ні, але стрес завжди був, є та буде вагомим складовою нашого життя. Не існує особи, яка б ніколи не переживала стресу: із найперших хвилин життя і до його кінця, людина оточена стресовими факторами. Психологія має багато напрацювань з проблеми визначення стресу, проте єдино-правильного досі не було знайдено.

«Батьком» поняття стресу в науці є Ганс Сельє, який вперше ввів його у застосування і описав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, яка може бути фізичною, хімічною, емоційною або соціальною [62]. Його теорія базується на трьох стадіях розвитку стресу:

1. Тривога – перший етап, на якому організм розпізнає загрозу і мобілізує ресурси для боротьби з нею.

2. Опір: організм адаптується до стресора і намагається підтримувати гомеостаз.

3. Виснаження: якщо стрес продовжується надто довго, ресурси організму виснажуються, що може призвести до фізичних та психічних проблем.

Ці стадії разом складають так званий "загальний адаптаційний синдром" [62].

У своїх пізніших дослідженнях, Сельє виокремив позитивний (еустрес) і негативний (дистрес) стрес. Еустрес є мотивуючим і стимулюючим, він сприяє особистісному зростанню і досягненню цілей. Дистрес, навпаки, має негативний вплив на благополуччя особи [63].

Після Сельє багато науковців продовжували дослідження стресу, розширюючи та уточнюючи його концепцію. Так, Річард Лазарус разом із Сьюзен Фолкман розробили когнітивно-транзакційну модель стресу. Ця теорія розглядає стрес як транзакційний процес між індивідом і середовищем, а також підкреслює роль когнітивних процесів у виникненні та переживанні стресу. Вчені розділили процес виникнення стресу на дві основні фази: первинну оцінку, маючи на увазі оцінку загрози і вторинну оцінку, що є оцінкою власних ресурсів для подолання стресу. Якщо людина оцінює свої ресурси як недостатні для подолання загрози, тоді і виникає стрес. Важливим елементом цієї теорії є поняття копінг-стратегій, тобто способів, які люди використовують для подолання стресових ситуацій [48].

Джордж Лібман Енгель розробив біопсихосоціальну модель стресу. Згідно з якою, стрес є результатом взаємодії між генетичними схильностями, психологічними рисами і соціальним середовищем [33].

Стівен Гобфолл запропонував теорію збереження ресурсу (Conservation of Resources Theory, COR), яка стверджує, що стрес виникає тоді, коли люди втрачають або відчують загрозу втрати своїх ресурсів, оскільки основною метою індивіда є їх збереження і накопичення. Ресурсами можуть бути матеріальні блага, час, енергія, соціальна підтримка тощо [43].

На думку Альберта Бандури, важливим аспектом у виникненні стресу є самооцінка і впевненість у власних силах. Люди з високою самооцінкою та впевненістю в своїх силах менш схильні до стресу [16]. Емоційні реакції на стрес можуть варіювати від тривоги і страху, до гніву і роздратування. Важливим аспектом виникнення стресу Джеймс Гросс вважає як раз здатність регулювати свої емоції і використовувати ефективні копінг-стратегії [39].

Індивідуальні відмінності, такі як генетичні схильності, особистісні риси та життєвий досвід, відіграють важливу роль у сприйнятті і подоланні стресу. Джордж Бонанно описує тісний зв'язок сприймання стресу із рівнем

стресостійкості, або резильєнтності, тобто із можливістю справлятися зі стресовими ситуаціями [17].

Людмила Карамушка одна з українських психологів, які досліджують прояви стресу. Вчена досліджує стрес у контексті професійної діяльності, вивчаючи фактори, що впливають на розвиток професійного стресу, та розробляє рекомендації щодо його подолання [4].

Для нас, як українців, сьогодні особливо гостро стоїть питання стресу під час війни і інших екстремальних подій, катастроф та ситуацій невизначеності. І якщо такі стресогенні ситуації як пандемія Covid-19, повномасштабне вторгнення, досить нові для української спільноти, за кордоном ці теми є відчутно більш дослідженими. Існують дослідження особливостей стресу під час війни у Перській затоці та Кореї, бомбардування Хіросіми, Голокосту, трагедії «11 вересня», внаслідок тероризму тощо. Широко досліджується та аналізується посттравматичний стресовий розлад [34].

Українські дослідники ще з 2014 року особливу увагу звертають на специфічні стресові чинники серед військових, зокрема вивчається концепція «бойового стресу». На думку Кудренка О. В., бойовий стрес охоплює передбачувані емоційні, інтелектуальні, фізичні та поведінкові реакції людей, які зазнали стресового впливу під час військових операцій [7]. Приходько І. І. вважає, що бойовий стрес є постійною напругою всіх ресурсних систем організму людини, включаючи імунну, нервову та психічну системи [9].

Войтенко та Ткачук (2017) при вивченні бойового стресу основну увагу зосереджують на деструктивних змінах особи, зокрема на посттравматичному стресовому розладі, що супроводжується зміненим сприйманням навколишнього світу, апатією, підвищеною конфліктністю [2].

Резильєнтність, або життєстійкість, як особистісна властивість, стала предметом інтенсивного дослідження в психології та суміжних науках у другій половині ХХ століття. Вона описує здатність індивіда ефективно справлятися з життєвими викликами, стресовими ситуаціями та

травматичними подіями, адаптуватися до змін, стресу та несприятливих обставин, зберігаючи або навіть покращуючи своє психічне здоров'я та функціонування. Сьогодні, особливо за умов війни, коли стрес та непередбачувані обставини стали постійними складовими нашого повсякденного життя, важливість розуміння резильєнтності та можливостей її розвитку є надзвичайно актуальними.

Визначення поняття «резильєнтність» можна знайти у Словнику Американської Психологічної Асоціації «Психологічний словник АПА». Воно звучить так: «резильєнтність – це процес і результат успішної адаптації до складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Низка факторів впливає на те, наскільки добре люди адаптуються до труднощів, серед яких переважають способи, якими люди сприймають світ і взаємодіють із ним, доступність і якість соціальних ресурсів і конкретні стратегії подолання» [14].

Життестійкість, або психологічна стійкість, є майже тотожним поняттям до резильєнтності. Один з основоположних підходів до визначення життестійкості належить Сальваторе Мадді та його колегами, які досліджували концепцію "hardiness" (витривалість або життестійкість). Їх модель життестійкості допомагає пояснити, чому деякі люди краще справляються зі стресом та викликами, ніж інші. Модель Мадді підкреслює важливість психологічних ресурсів та внутрішніх переконань у забезпеченні стійкості до стресу. Дана модель використовувалася в різних дослідженнях для оцінки впливу життестійкості на здоров'я та благополуччя індивідів. Цей підхід охоплює три основні компоненти: контроль, залучення та виклик, відомі як "3 C's" (Control, Commitment, Challenge).

1. Контроль (Control) – це віра в те, що людина може впливати на події у своєму житті, а не бути їх пасивним спостерігачем. Люди з високим рівнем контролю вважають, що вони здатні керувати ситуаціями і знаходити

рішення навіть у стресових обставинах. Вони активно шукають шляхи для досягнення своїх цілей та не схильні до відчуття безпорадності.

2. Залучення (Commitment) – це здатність людини залишатися залученою та відданою своїм життєвим цілям і завданням. Особи з високим рівнем залучення сприймають свої дії та ролі як значущі і важливі, що допомагає їм зберігати мотивацію навіть у важкі часи. Вони відчують себе частиною ширшої спільноти та знаходять сенс у своїх взаємодіях з іншими.

3. Виклик (Challenge) – це сприйняття потенційних стресових ситуацій як можливостей для особистісного зростання та розвитку, а не як загроз. Люди з високим рівнем виклику вважають, що зміни є невід'ємною частиною життя, і готові до них адаптуватися. Вони бачать труднощі як стимули для вдосконалення своїх навичок і розширення своїх можливостей [49].

Однією з перших робіт, присвячених резильєнтності, як окремій темі в психології стало 40-річне лонгітюдне дослідження Еммі Вернер, проведене в 1971 році на гавайських дітях на острові Кауаї. Воно стало класичним прикладом вивчення резильєнтності. Вернер виявила, що навіть у несприятливих умовах приблизно третина дітей виростає здоровими та успішними дорослими. Вона визначила кілька факторів, що сприяють розвитку резильєнтності:

- захисні фактори, такі як підтримка з боку дорослих, позитивні ролеві моделі;
- індивідуальні риси: соціальна компетентність, самостійність, відчуття мети;
- сімейні умови, наприклад, стабільність сім'ї, позитивна атмосфера вдома [66].

У 80-х роках Енн Мастен видала свою працю "Звичайної магія" (Ordinary magic), в якій підкреслює, що резильєнтність є звичайною здатністю, властивою кожній людині. Вона вважає, що ключовими

компонентами резильєнтності є не лише індивідуальні характеристики, але і зовнішні фактори:

- позитивні відносини, наприклад, підтримка з боку сім'ї, друзів, вчителів.
- саморегуляція, тобто здатність контролювати свої емоції та поведінку.
- мотивація до навчання, бажання розвиватися.
- освітні та соціальні структури, що сприяють розвитку [51].

Майкл Рюттер, досліджуючи резильєнтність у дітей, акцентував увагу на важливості розвитку та навчання у формуванні цієї властивості. Він підкреслює, що ранній досвід, соціальні зв'язки та освітні можливості є ключовими для розвитку стійкості до стресу [58].

Позитивна психологія також пропонує свої підходи до розуміння резильєнтності. За напрацюваннями Мартіна Селігмана, резильєнтність може бути розвинута через розвиток позитивних емоцій, смислу життя та позитивних стосунків [61]. Він вважає, що резильєнтність є не лише реакцією на стрес, але й активним процесом побудови життєвої стійкості через розвиток сильних сторін і загального добробуту.

Теорія резильєнтності, розроблена Кітом Коннором та Джонатаном Девідсоном, є однією з ключових концепцій у вивченні психологічної стійкості. Вона базується на ідеї, що резильєнтність – це складна, багатовимірна властивість, яка включає в себе різні психологічні, біологічні та соціальні компоненти. Вчені вважають резильєнтність динамічним процесом, який дозволяє людині адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. Коннор і Девідсон розробили шкалу резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC), яка широко використовується для оцінки рівня резильєнтності в різних популяціях. CD-RISC оцінює різні аспекти резильєнтності, включаючи особистісні риси, такі як оптимізм, саморегуляція та здатність до адаптації [27].

Професор Колумбійського університету Джордж Бонанно досліджував резильєнтність у контексті втрати та травми, висуваючи гіпотезу, що

більшість людей є резильєнтними за своєю природою. Він стверджував, що резильєнтність є нормальним процесом адаптації до стресових подій [17].

Бонанно також вивчав резильєнтність серед населення, що знаходиться у зоні конфлікту. Разом з колегами, вони встановили, що наявність міцних соціальних зв'язків, доступ до інформації та підтримка з боку спільноти можуть значно підвищити рівень резильєнтності серед громадянського населення в умовах катастроф [18].

Дослідження резильєнтності в умовах війни є особливо актуальним. Військовослужбовці часто стикаються з екстремальними ситуаціями, які вимагають високого рівня стійкості. Дослідження Роберта Петржака і колег показують, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з кращим психічним здоров'ям та зниженням ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військових [55].

У дослідженні, проведеному серед американських військових, було виявлено, що соціальна підтримка, позитивне мислення та віра в свої сили є ключовими факторами, що сприяють резильєнтності [57]. Важливо також зазначити, що тренінги з розвитку резильєнтності, такі як програми когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), можуть значно підвищити рівень стійкості військових [28].

## **1.2 Копінг-стратегії: сутність поняття, підходи до вивчення**

Поняття "копінг" походить від англійського дієслова "to cope", що означає справлятися, долати або давати раду, яке найчастіше вживають відносно проблем. Проте, розуміння копінгу в психології не обмежується лише реакцією на труднощі, воно також включає в себе стратегії та механізми, які застосовує людина для подолання цих стресових ситуацій, підтримки психологічного благополуччя та адаптації людини до життя і функціонування в умовах стресу та інших викликів.

Поняття копінг-стратегій вперше було введене у психологію американським психологом Річардом Лазарусом у середині 1960-х років. Лазарус був піонером у вивченні стресу, процесів адаптації і копіngu.

У своїх ранніх роботах він детально описав поняття копіngu як процесу, за допомогою якого індивіди намагаються управляти вимогами, що перевищують їхні ресурси. Лазарус підкреслював, що стрес є результатом індивідуального сприйняття і оцінки ситуації, а копінг є відповіддю на ці оцінки [47].

Лазарус підкреслював динамічний і процесуальний характер копіngu, вважаючи його постійно змінюваним і адаптивним процесом, який залежить від контексту ситуації та індивідуальних особливостей.

Роботи вченого мали великий вплив на розвиток концепції копіngu в психології і стали основою для подальших досліджень. Його підхід до вивчення стресу і копіngu підхопила Сюзен Фолкман. У 1984 році у співпраці із Лазарусом вони опублікували працю "Stress, Appraisal, and Coping", яка стала класичною у вивченні копінг-стратегій. Вчені визначають копінг як процес постійної зміни когнітивних і поведінкових зусиль для управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини [48].

Підхід Лазаруса і Фолкман спирається на три основні поняття: стресори, оцінка стресорів та копінг-стратегії, яким вони дають свої власні специфічні визначення:

- стресори – це події або ситуації, які спричиняють стрес. Вони можуть бути різноманітними – від мінорних неприємностей до серйозних життєвих подій;

- оцінка стресорів – це процес, за яким людина оцінює стресори щодо їхнього значення та можливого впливу;

- копінг-стратегії – це способи, якими людина намагається справлятися із стресорами. Ці стратегії можуть бути як позитивними,

спрямованими на розв'язання проблеми, так і емоційними, спрямованими на зменшення дистресу.

Вчені пропонують класифікацію копінг-стратегій на основі двох основних підходів: проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на саме розв'язання проблеми або зменшення стресу, пов'язаного з нею. Вони активно використовуються тоді, коли основна мета – змінити ситуацію, яка викликала стрес. Серед таких стратегій вони виділяють дві:

- активний копінг: включає прагнення активно впливати на ситуацію, зазвичай шляхом пошуку рішень та прийняття конкретних дій;
- планування: включає в себе ретельне обдумування ситуації та розробку конкретного плану дій для її вирішення.

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зменшення негативних емоцій, пов'язаних зі стресом, та регулювання власних емоційних реакцій на стресори. Вони включають:

- емоційний вибір: полягає в тому, щоб змінити спосіб сприйняття ситуації, зазвичай шляхом зміни свого ставлення до неї;
- позитивне переоцінювання: включає в себе перегляд ситуації з іншого кута зору, зосереджуючись на позитивних аспектах або можливостях для особистого зростання.

Лазарус і Фолкман також враховують кілька важливих аспектів, які впливають на ефективність копінг-стратегій. Перш за все, це – контекстуальність: вчені стверджують, що ефективність копінгу залежить від контексту ситуації. Те, що може бути ефективним у одній ситуації, може бути неефективним в іншій. Інший аспект – індивідуальні різноманітності, адже одна стратегія може бути ефективною для однієї людини, але неефективною для іншої. І також важливим аспектом, на думку вчених, є динаміка стресорів, оскільки вони можуть змінюватися з часом, що може вимагати перегляду та адаптації копінг-стратегій [48].

В цьому ж напрямку дослідження проводили Чарлз Карвер, Майкл Шайєр та їх колеги. Вчені визначили стратегії копіngu як внутрішні процеси, спрямовані на управління стресом та проблемами [23].

Підхід Карвера і Шайєра базується на теорії контролю дії, яка визнає, що важливими для копіngu є самоконтроль, перцепція контролю та упевненість в своїх можливостях. Згідно з цією теорією, люди стараються здійснити контроль над ситуаціями, які вони сприймають як стресові, і зосереджуються на тих аспектах, які можуть бути змінені або контрольовані. Копінг-стратегії за підходом Карвера і Шайєра поділяються на такі ж дві основні категорії, як і в Лазаруса і Фолкман: сфокусовані на проблему і сфокусовані на емоціях [22].

Чарльз Карвер та його колеги розробили багатовимірну шкалу оцінки копіngu (COPE), яка включає різноманітні стратегії копіngu, такі як активне вирішення проблем, використання емоційної підтримки, планування, позитивна переоцінка, гумор та інші [23]. Ця методика дозволяє детально дослідити різноманітність копінг-поведінки і її ефективність у різних контекстах.

Норман Ендлер і Джеймс Паркер розробили комплексний підхід до вивчення копіngu, враховуючи різноманітні аспекти особистості та ситуацій, в яких вона опиняється. Вони визначили, що копінг-стратегії можуть бути спрямовані на проблеми або емоції, тобто на самі стресори або на власні емоційні реакції на них [32]. Цей підхід дозволяє враховувати як зовнішні обставини, так і внутрішні реакції особистості.

Вчені розробили модель копіngu, яка акцентує увагу на орієнтації на завдання і емоції. Вони запропонували три основні стилі копіngu:

1. орієнтований на завдання (task-oriented coping), що включає активні зусилля для вирішення проблеми.
2. орієнтований на емоції (emotion-oriented coping), що включає спроби управляти емоційною реакцією на стрес.

3. орієнтований на уникнення (avoidance-oriented coping), що включає уникнення або відволікання від стресової ситуації [32].

Рудольф Моос запропонував системний підхід до розуміння копінгу, розглядаючи копінг як частину ширшої системи взаємодії індивіда з середовищем. Моос розглядає копінг як частину ширшої системи взаємодії індивіда з його середовищем. Він підкреслює, що копінг не може бути повністю зрозумілий без урахування соціальних та екологічних контекстів, у яких живе людина. Його підхід відзначається інтеграцією різних аспектів життя індивіда, включаючи:

- соціальні зв'язки: взаємодії з сім'єю, друзями, колегами та соціальною мережею.

- екологічні фактори: умови життя, робоче середовище, економічний статус.

- індивідуальні особливості: особистісні характеристики, попередній досвід, цінності та переконання [53]. Його підхід дозволяє враховувати комплексність і багатовимірність процесу копінгу.

Норман Хааан акцентував увагу на когнітивних аспектах копінгу, розглядаючи його як процес інтерпретації і переосмислення стресових ситуацій. Він підкреслював, що ефективний копінг залежить від здатності індивіда змінювати своє сприйняття стресу і знаходити нові значення в складних обставинах [40].

Еллен Скіннер запропонувала концепцію множинних вимірів копінгу, що включає різноманітні аспекти цього процесу. Вона підкреслювала, що копінг є багатовимірним і динамічним процесом, який не можна зводити лише до простого поділу на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії. Вчена вважає копінг процесом, який включає кілька ключових етапів:

- оцінка стресора: визначення, наскільки ситуація є загрозливою або викликає стрес;

- вибір стратегії копіngu: обрання відповідної стратегії для подолання стресу;
- реалізація стратегії: застосування обраної стратегії на практиці;
- оцінка ефективності: оцінка того, наскільки ефективною була обрана стратегія у подоланні стресу [65].

Скіннер разом з колегами розробили розгорнуту класифікацію копінг-стратегій, яка включає три основні категорії:

1. Активні стратегії: дії, спрямовані на зміну ситуації або управління стресором. Це можуть бути планування, пошук інформації, активні зусилля для вирішення проблеми.

2. Когнітивні стратегії: зміна способу сприйняття стресової ситуації. До них відносяться позитивне переосмислення, раціоналізація, відволікання уваги.

3. Соціально-орієнтовані стратегії: пошук підтримки і допомоги від інших людей. Це можуть бути звернення до друзів, родини, колег або професійних консультантів [64].

Копінг-стратегії також досліджуються у контексті природних катастроф, таких як землетруси, повені та урагани. Дослідження показують, що люди, які використовують активні стратегії копіngu та шукають соціальної підтримки, мають краще психічне здоров'я після катастроф [18].

Копінг-стратегії також мають важливе значення у контексті посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження показують, що люди з ПТСР часто використовують менш ефективні копінг-стратегії, такі як уникання або зловживання алкоголем, що може погіршувати їх стан. Ефективні стратегії, такі як пошук соціальної підтримки та активне вирішення проблем, можуть допомогти зменшити симптоми ПТСР [45].

Пандемія COVID-19 стала ще одним прикладом екстремальної ситуації, яка вимагала адаптації копінг-стратегій. Дослідження показують, що під час пандемії люди використовували різноманітні стратегії копіngu,

такі як активне вирішення проблем, використання соціальної підтримки через онлайн-засоби, медитація та інші форми релаксації [35].

Українська психологиня М. Ярмольчик вивчає копінг-стратегії військовослужбовців ЗСУ під час заходів декомпресії. У ході дослідження, вчена виявила, що серед військових переважають адаптивні копінг-стратегії, хоча інколи і зустрічалися дезадаптивні. Такі результати М. Ярмольчик вважає сприятливими для відновлення військових та проведення декомпресії [13].

### **1.3 Психологічне благополуччя: підходи до вивчення, сутність феномену**

Психологічне благополуччя є однією з центральних тем сучасної психології, яка охоплює різноманітні аспекти людського життя, включаючи емоційний стан, особистісний розвиток, фізичне здоров'я та соціальні стосунки.

Термін «психологічне благополуччя» в психологію ввів Норман Бредберн. Вчений визначає психологічне благополуччя як баланс між позитивними і негативними афектами. Він стверджує, що психологічне благополуччя відображає відносну частоту позитивних емоцій (афектів) порівняно з негативними емоціями. Іншими словами, людина відчуває психологічне благополуччя, коли позитивні емоції переважають над негативними. Бредберн підкреслює, що ці два види афектів є незалежними один від одного і обидва повинні бути враховані при оцінці загального рівня благополуччя [20].

У психології склалося декілька підходів до розуміння психологічного благополуччя, які зосереджуються на його різних властивостях.

Гедоністичний підхід Еда Дінера до розуміння психологічного благополуччя фокусується на задоволенні життям і відчутті щастя. Вчений підкреслює важливість посилення позитивних емоцій та зменшення негативних. Згідно з гедоністичною перспективою, психологічне

благополуччя визначається балансом між приємними і неприємними переживаннями, що дозволяє людині відчувати задоволення від життя [30].

Основні концепти гедоністичного підходу включають суб'єктивне благополуччя, яке складається з трьох компонентів:

- задоволеність життям – загальна оцінка індивідумом свого життя;
- наявність позитивного афекту — частота і інтенсивність позитивних емоцій в особі;
- відсутність негативного афекту — зниження рівня негативних емоцій, пов'язаних із тривожністю [30]. Суб'єктивне благополуччя, на думку Дінера, є показником того, наскільки людина задоволена своїм життям в цілому і як вона сприймає своє існування в повсякденності.

Евдемонічний підхід до розуміння психологічного благополуччя зосереджується на самоактуалізації, розвитку потенціалу та досягненні сенсу в житті. Цей підхід заснований на ідеях Арістотеля, який вважав, що справжнє благополуччя досягається через реалізацію внутрішніх можливостей і проживання життя відповідно до своїх цінностей [8]. Керол Ріфф, як представниця евдемоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя запропонувала концепцію, яка акцентує увагу на самоактуалізації та особистісному розвитку. Модель Ріфф включає шість ключових компонентів:

1. автономія — відчуття контролю та незалежності у прийнятті рішень;
2. управління оточенням — здатність ефективно керувати власними життєвими обставинами;
3. особистісне зростання — відчуття безперервного розвитку та вдосконалення;
4. позитивні стосунки з іншими — наявність глибоких і значущих соціальних зв'язків;
5. наявність мети у житті — наявність цілей і відчуття значущості життя;

б. самоприйняття — позитивне ставлення до себе і своїх досягнень [60].

Керол Ріфф вважає, що ці компоненти відображають глибші аспекти людського функціонування, які виходять за межі простої наявності позитивних емоцій.

Американські психологи Е. Десі та Р. Райан розробили теорію самодетермінації, яка поєднує елементи як гедоністичного, так і евдемонічного підходів. На думку вчених, психологічне благополуччя залежить від задоволення трьох базових психологічних потреб: потреби в автономії, компетентності та зв'язках з оточенням [59]. Задоволення цих потреб сприяє інтеграції особистісного досвіду і покращенню психологічного благополуччя. З підвищенням автономії, підвищується відчуття можливості вибору і контролю над власним життям, разом із компетентністю — відчуття ефективності та здатності впоратися з завданнями, а зі зв'язками з оточенням — відчуття належності і підтримки в соціальних взаємодіях [59].

Питання чинників, що впливають на психологічне благополуччя досліджувала українська психологиня Ю. Кашлюк. У своїй праці вчена виділила чотири групи факторів, які можуть встановити рівень та структуру психологічного благополуччя:

- соціально-економічні (пов'язані із рівнем доходів і матеріальними благами особи);
- соціокультурні (пов'язані із культурними відмінностями);
- біологічні (пов'язані із фізичним здоров'ям особи);
- психологічні (пов'язані із задоволеністю потреб особи) [5].

Майкл Аргайл, вивчав психологічне благополуччя, досліджуючи щастя. Вчений акцентував увагу на соціальних та економічних факторах, які впливають на психологічне благополуччя. Аргайл вважав, що щастя є багатогранним феноменом, який включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники благополуччя. Він визначив кілька ключових аспектів, що

сприяють щастю: значущі соціальні взаємини, хороше працевлаштування, задоволення своїм здоров'ям і наявність дозвілля [15].

Позитивна психологія акцентує увагу на розвитку позитивних якостей людини і досліджує можливі інструменти для покращення психологічного благополуччя. Цей підхід був популяризований Мартіном Селігманом, який запропонував концепцію PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement), яка включає п'ять основних компонентів, які пов'язані із психологічним благополуччям: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення [61]. Селігман стверджує, що розвиток цих п'яти аспектів сприяє досягненню високого рівня психологічного благополуччя і загальної задоволеності життям.

Еміль Дюркгейм, один із засновників соціології, розглядав психологічне благополуччя через призму соціальних структур та їх інтеграції. Він вивчав, як соціальні фактори впливають на психологічне здоров'я, і стверджував, що соціальна інтеграція і регуляція є ключовими для психологічного благополуччя особи. У своїй науковій роботі "Самогубство" (1897), Дюркгейм виявив, що рівень самогубств пов'язаний з рівнем соціальної інтеграції та регуляції. Він виділив чотири типи самогубств: егоїстичне, альтруїстичне, анімичне та фаталістичне, кожне з яких пов'язане з певними соціальними умовами [31].

Психологічне благополуччя окремих людей і цілих спільнот під час екстремальних умов, катастроф та війни зокрема зазнає сильного впливу. Під час війни люди стикаються з численними загрозами, такими як фізичне насильство, втрата близьких, руйнування домівок, постійна загроза життю – це створює значний психологічний стрес, який може призводити до різних психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривожність [44].

Дослідження психологічного благополуччя під час війни часто зосереджуються на виявленні факторів, які можуть захищати або покращувати психологічне здоров'я в таких умовах. Один з важливих

аспектів — це соціальна підтримка, яка може виступати буфером проти негативних впливів стресу [25]. Підтримка з боку сім'ї, друзів та спільноти допомагає людям справлятися з труднощами та зменшує ризик розвитку психічних розладів.

Українська дослідниця Н. Савелюк провела порівняльний аналіз особливостей психологічного благополуччя студентів під час пандемії Covid-19 та на початку повномасштабного вторгнення ворога. Вона встановила, що і в тих, і в інших обставинах студентам з вищим психологічним благополуччям були притаманні характеристики, пов'язані із особистісним зростанням: прагнення успіху, бажання самореалізації, відкритість до нового [11].

#### **1.4 Взаємозв'язок провідних копінг-стратегій з рівнем психологічного благополуччя, стресом і резильєнтністю**

Психологічне благополуччя, стрес та резильєнтність є ключовими аспектами психологічного здоров'я, що впливають на якість життя людини. У сучасному світі, де рівень стресу постійно зростає, розуміння взаємозв'язку між копінг-стратегіями, які люди використовують для управління стресом, та їх психологічним благополуччям є надзвичайно важливим.

Дослідження показують, що різні копінг-стратегії можуть мати різний зв'язок із психологічним благополуччям. Проблемно-орієнтований копінг зазвичай пов'язаний з вищим рівнем психологічного благополуччя, оскільки він сприяє активному вирішенню проблеми та зменшенню стресу. Наприклад, дослідження Пенлі та колег показали, що люди, які використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, мають менший рівень депресії і тривожності [54].

Емоційно-орієнтований копінг також може бути ефективним, особливо в ситуаціях, де неможливо змінити стресову ситуацію. Цей тип копінгу допомагає знизити рівень негативних емоцій і підтримувати психологічне благополуччя. Проте, надмірне використання емоційно-орієнтованого

копінгу може призводити до уникання вирішення проблеми і, таким чином, підвищувати рівень стресу в довгостроковій перспективі [36].

Унікаючий копінг, навпаки, часто асоціюється з нижчим рівнем психологічного благополуччя. Це пов'язано з тим, що уникання проблеми не вирішує її і може призводити до накопичення стресу та погіршення емоційного стану. Наприклад, дослідження Чарльза Голагана і Рудольфа Моса показали, що уникання стресових ситуацій пов'язане з підвищеним ризиком депресії і тривожності [46].

Українські вчені Н. Родіна, Б. Бірон, що досліджували проактивний копінг і його зв'язки із життєвою кризою, встановили, що конструктивні копінг-стратегії тісно пов'язані із вдалим відновленням після кризи і уможливленням посттравматичного зростання [10].

Використання ефективних копінг-стратегій може значно знижувати рівень стресу. Проблемно-орієнтований копінг сприяє вирішенню стресової ситуації і, таким чином, зменшує загальний рівень стресу. Наприклад, у своїх дослідженнях Ендлер і Паркер виявили, що люди, які використовують активні копінг-стратегії, такі як планування і пошук інформації, мають нижчий рівень стресу в порівнянні з тими, хто уникає проблем [32].

Емоційно-орієнтований копінг допомагає знижувати рівень стресу, забезпечуючи емоційну підтримку і релаксацію. Це може бути особливо корисним у ситуаціях, де зміна обставин є неможливою [23].

Резильєнтність теж значною мірою залежить від того, які копінг-стратегії використовує людина. Проблемно-орієнтований копінг сприяє підвищенню резильєнтності, оскільки допомагає активно долати труднощі і адаптуватися до змін. Люди, які використовують активні стратегії, зазвичай мають вищий рівень резильєнтності і здатні швидше відновлюватися після стресових ситуацій [27].

Емоційно-орієнтований копінг також може сприяти резильєнтності, забезпечуючи емоційну підтримку і допомагаючи зберігати позитивний

настрій у складних ситуаціях. Це особливо важливо для підтримки психологічного благополуччя під час тривалих стресових періодів [38].

Крім цього, резилієнтність є також важливим фактором психологічного благополуччя. В своїх дослідження Бонано виявив, що люди з високим рівнем резилієнтності краще справляються з травматичними подіями і мають менший ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів [17].

### **Висновки до Розділу 1**

Здійснивши аналіз наукової літератури на тему теоретичних основ дослідження особливостей копінг-стратегій та психологічного благополуччя молоді в умовах війни, перш за все, було встановлено визначення таких понять як: «стрес», «резильєнтність», «копінг-стратегії» та «психологічне благополуччя».

Було проаналізовано основні підходи до визначення та вивчення стресу, його особливостей і різновидів, проаналізовано дослідження стресу, викликаного бойовими діями зокрема.

Було проведено аналіз підходів до розуміння резильєнтності як особистісної властивості, було представлено різні моделі резильєнтності і вивчено її можливі аспекти, складові та особливості проявів у специфічних ситуаціях, зокрема під час збройних конфліктів.

Було вивчено основоположні підходи до розуміння копінг-стратегій, їх основні класифікації, та різні контексти, в яких може бути застосована копінг-поведінка, зокрема в ситуаціях природніх катастроф, або в кризових ситуаціях, таких як пандемія Covid-19.

Було проаналізовано основні підходи до вивчення психологічного благополуччя, в розрізі різних вчень зокрема, також було визначено чинники, які можуть бути із ним пов'язані, а також його можливі компоненти, було проаналізовано дослідження психологічного благополуччя під час екстремальних умов, війни зокрема.

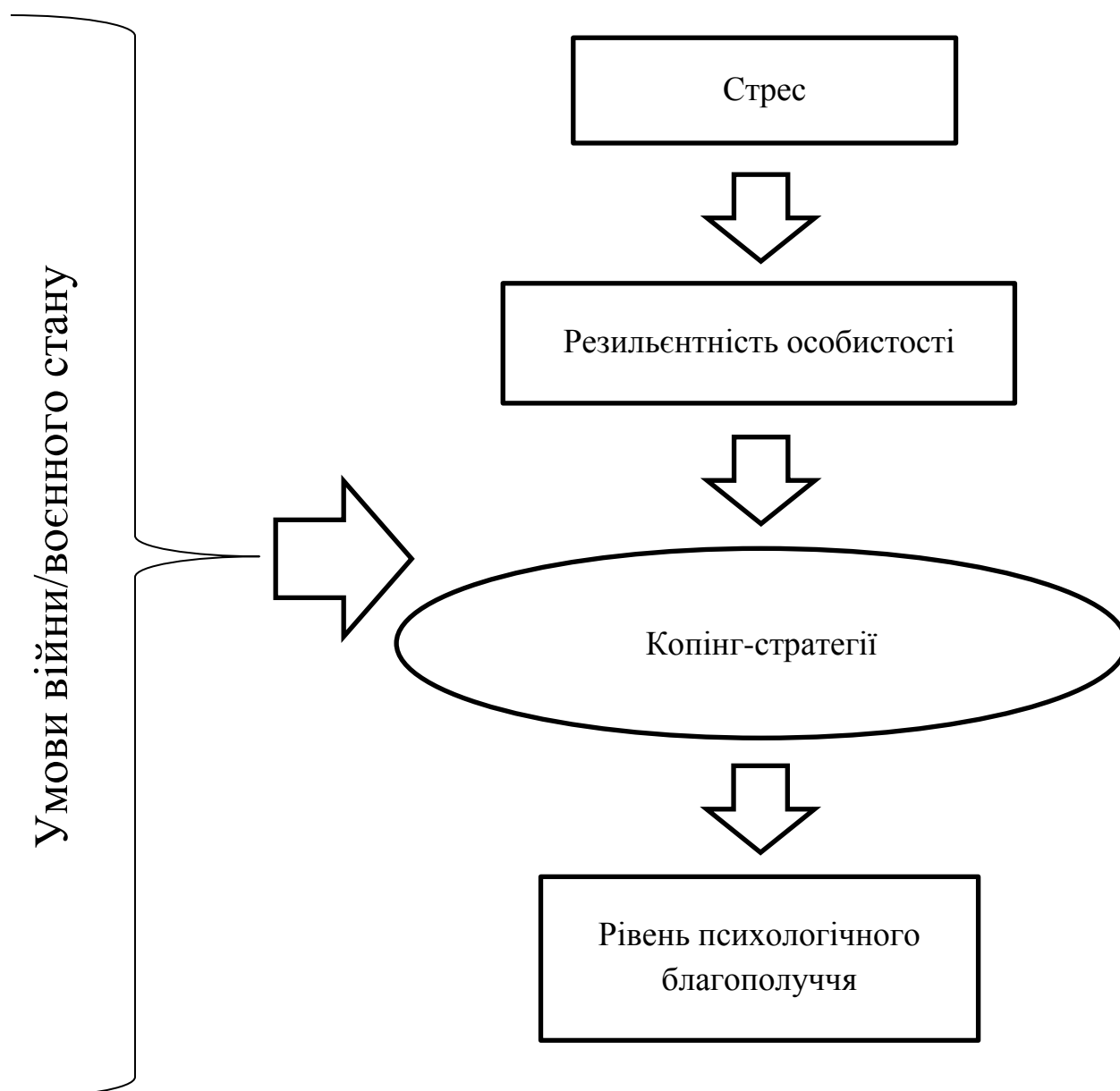
Також було проаналізовано дослідження зв'язків між копінг-стратегіями, психологічним благополуччям та рівнями стресу та резильєнтності особи та визначено основні взаємозалежності між ними.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Концептуальна та операціональна моделі дослідження

На основі теоретичного аналізу особливостей копінг-стратегій як чинників психологічного благополуччя молоді в умовах війни було розроблено концептуальну (див. Таб. 2.1.1) та операціональну моделі дослідження (див. Таб. 2.1.2).

Таблиця 2.1.1. Концептуальна модель дослідження



Таблиця 2.1.2. Операціональна модель дослідження

Явище, яке досліджується	Методика дослідження	Шкали
1. Психологічне благополуччя	Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Психологічне благополуччя</li> <li>- Фізичне здоров'я та благополуччя</li> <li>- Стосунки</li> <li>- Суб'єктивне благополуччя</li> </ul>
2. Рівень стресу	Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983, адаптація Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022)	Кількісний показник вираження
3. Резильєнтність	Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007;), адаптація Школіна та ін., 2020)	Кількісний показник вираження
4. Копінг-стратегії	Методика «Опитувальник Brief-COPE», С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)	<p>Копінг-стратегії: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування</p> <p>Групи: копінг, фокусований на проблемі; Копінг, фокусований на емоціях; Уникаючий копінг</p>

## 2.2 Методологія та програма емпіричного дослідження

Грунтуючись на проведеному теоретичному аналізі було встановлено, що існує зв'язок між копінг-стратегіями, які притаманні особі і рівнем суб'єктивного благополуччя, зокрема, психологічного, фізичного, та міжособистісного, а також з рівнем стресу та такою особистісною властивістю як резильєнтність.

Метою емпіричного дослідження є з'ясування особливостей та копінг-стратегій як чинників психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

Гіпотеза дослідження – рівень стресу та рівень резильєнтності як особистісна властивість мають вплив на відчуття психологічного благополуччя і на вираженість копінг-стратегій

Для досягнення поставленої мети емпіричного дослідження нами були виділені наступні задачі:

- розробити план емпіричного дослідження;
- дібрати методики, які дозволили б нам максимально повно дослідити психологічне благополуччя молоді і пов'язані з ним складові суб'єктивного благополуччя: фізичне та міжособистісне благополуччя;
- дібрати методики, які дозволили б нам максимально повно дослідити рівень стресу і рівень резильєнтності;
- дібрати методики, які дозволили б нам максимально повно дослідити переважаючі копінг-стратегії молоді;
- відібрати респондентів, які представляють вікову групу молодь і проживають у різних областях України, або виїхали за її межі в наслідок війни;
- провести емпіричне дослідження для вивчення копінг-стратегій як чинника психологічного благополуччя молоді в умовах війни;
- здійснити статистичну обробку результатів за допомогою програми jamovi, визначити статистично значущі зв'язки, кореляції та впливи;

– проаналізувати отримані результати і з'ясувати чи є зв'язок між переважаючими копінг-стратегіями, рівнем стресу, рівнем резильєнтності та рівнем психологічного благополуччя молоді;

– розробити практичні рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя через певні копінг-стратегії та особистісні властивості.

Дослідження було проведено на групі осіб молоді (17-25 років), що проживають у різних областях України, або виїхали за її межі внаслідок війни.

Для вирішення поставлених задач і перевірки гіпотези було розроблено поетапний план емпіричного дослідження:

#### 1. Підготовка програми дослідження і вибір методик.

Для дослідження було підібрано методики різної спрямованості:

а. Для отримання соціально-демографічних характеристик досліджуваної вибірки було розроблено коротку анкету, що збирала відповіді: стать, вік, місце проживання;

б. Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя і його складових: методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

в. Для встановлення рівня стресу: методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022);

г. Для з'ясування рівня резильєнтності: методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007;), адаптація Школіна та ін., 2020);

г. Для визначення переважаючих копінг-стратегій: методика «Опитувальник Brief-COPE», C. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023).

#### 2. Проведення дослідження.

Дослідження проходило одноетапно і дистанційно, за використання безкоштовного веб-сервісу Google Forms. Анкета включала в себе 3 запитання для отримання соціально-демографічних характеристик досліджуваної вибірки: стать, вік, місце проживання; 24 запитання опитувальника BBC-SWB; 10 запитань опитувальника PSS-10, 10 запитань шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та 28 запитань опитувальника Brief-COPE (усього 76 запитань). Загальний склад вибірки: 65 осіб.

### 3. Аналіз та інтерпретація результатів.

Аналіз результатів здійснювався на основі якісно-кількісної оцінки отриманих даних. Було проведено бальну оцінку результатів виконання завдань та їх математичний підрахунок. Первинна обробка експортованих даних здійснювалася у Microsoft Excel version 2019. Математико-статистична обробка даних проводилася за використанням статистичних методів у програмі пакету The jamovi project (Version 2.3). Для обробки результатів були задіяні:

1. Описова статистика (середнє значення, медіана, мода);
2. Критерії перевірки вибірки на нормальність розподілу Шапіро-Уїлка та Колмогорова-Смірнова;
3. Непараметричний критерій визначення достовірності відмінностей у трьох і більше незалежних вибірках Крускала-Уолліса;
4. Параметричний критерій визначення достовірності відмінностей у трьох і більше незалежних вибірках Фішера;
5. Параметричний критерій визначення достовірності відмінностей у двох незалежних вибірках Т Стюдента;
6. Критерій визначенні гомогенності дисперсій Левіна;
7. Кореляційний аналіз (непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, параметричний коефіцієнт рангової кореляції Пірсона);
8. Регресійний аналіз (коефіцієнт множинної кореляції R, коефіцієнт множинної детермінації  $R^2$ , коефіцієнт похибки прогнозу RMSE, F-статистика, діагностика на колінеарність за критерієм VIF, перевірка на

автокореляцію за статистиками Дурбіна-Уотсона, та коефіцієнт гетероскедестичності Бройш-Пегана).

### 2.3 Обґрунтування методичного інструментарію дослідження

Для вивчення суб'єктивного благополуччя і його складових було використано психодіагностичну методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) у адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер, 2022 року.

Методика включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя», що вимірює здатність досліджуваних мати контроль над власним життям, мати позитивні уявлення з приводу власного майбутнього, мати впевненість у власних судженнях і думках, мати зріст і розвиток у всіх сферах свого життя тощо;

2) «фізичне здоров'я та благополуччя», що встановлює рівень задоволеності особи своїм фізичним здоров'ям, можливістю висипатися, можливістю виконувати щоденні справи і працювати, здатністю брати участь у спортивних заняттях і активному відпочинку, відсутністю тривожних розладів тощо;

3) «стосунки», що визначає наскільки опитуваному комфортно комунікувати з оточуючими його людьми, чи є у нього дружні та особисті стосунки та яка їх якість, чи відчуває він змогу та можливість отримати допомогу і підтримку від свого оточення тощо [56].

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала [3]. Детально завдання представлено в Додатку А.

Для дослідження рівня стресу молоді було обрано методику «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022).

Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale) була створена американськими науковцями Шелдоном Коеном та його колегами, щоб встановити рівень, на якому опитуваний оцінює свою життєву ситуацію як стресову [24].

Теоретичним підґрунтям шкали є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса. Вчений вважав, що те, як людина відреагує на тяжку ситуацію і те, який ця ситуація буде мати вплив на людину, залежить не стільки від об'єктивних характеристик стресору (природа, інтенсивність, тривалістю тощо), скільки від суб'єктивної оцінки події людиною [47].

Методика вимірює наскільки стресовим людина сама оцінює попередній місяць свого життя. Цим шкала і вирізняється з-поміж інших методик, які досліджують зовнішні чинники стресового впливу, в той час як сприйнятий стрес вивчається як загальний результат впливу реальних подій, способів подолання стресу та інших особистісних чинників [1]. Детально завдання представлено в Додатку Б.

Для дослідження рівня резильєнтності молоді було застосовано методику «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007;), адаптація Школіна та ін., 2020).

Методика дає відповідь про рівень сформованості резильєнтності у особи. Теоретичною основою шкали є думка К. Коннора та Дж. Девідсона про те, що резильєнтність, як особистісна характеристика допомагає людині вистояти у складних або травмуючих життєвих обставинах [27].

Методика складається із 10 найбільш інформативних запитань повної методики, що містить 25 пунктів. Шкала містить 10 пунктів, які досліджувані оцінюють за п'ятибальною шкалою Лайкерта [6]. Детально завдання представлено в Додатку В.

Для встановлення переважаючих копінг стратегій серед молоді було застосовано методику «Опитувальник Brief-COPE», С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023).

Методика складається із 28 тверджень і застосовується для встановлення переважаючих способів подолання особою стресових життєвих подій. Brief-COPE – це скорочений варіант оригінальної шкали COPE, яка складається з 60 пунктів [21].

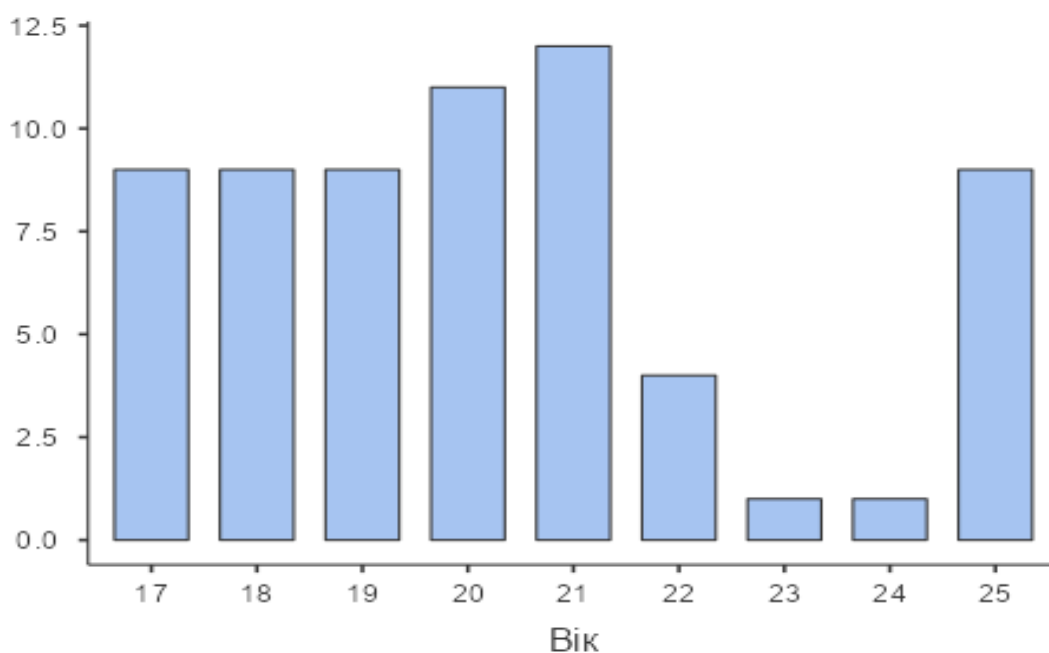
Опитувальник допомагає визначити ступінь прояву 14-ти копінг-стратегій, таких як: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин і поведінкове розмежування. Усі копінг-стратегії утворюють три групи копінгів [12]:

- копінг, фокусований на проблемі – високі результати вказують на бажання особи у стресовій ситуації, впливати на неї і намагатися її змінити, зазвичай, це особи із стійкою психікою та практичним баченням вирішення проблем;
- копінг, фокусований на емоціях – високі бали, свідчать про те, що особа старається регулювати емоції, пов'язані із стресовою ситуацією;
- уникаючий копінг – високий бал буде свідчити про намагання особи відсторонитися від стресового фактора усіма зусиллями.

Детально завдання представлено в Додатку Г.

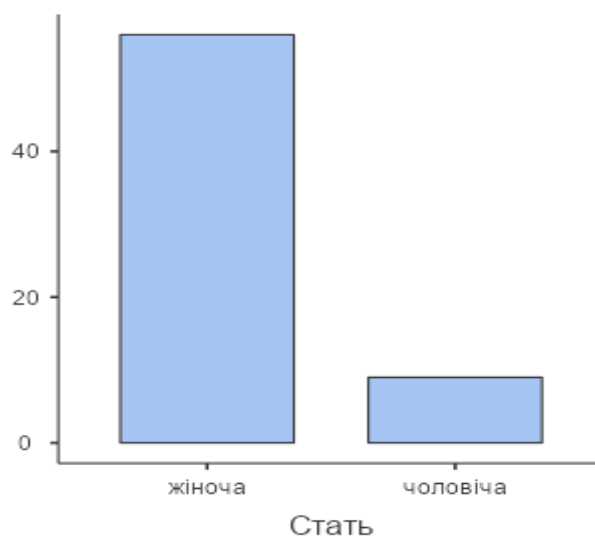
## **2.4 Опис вибірки**

Вибірка дослідження складається із 65 осіб представників молоді (17-25 років) (9 осіб віком 17 років, 9 осіб віком 18 років, 9 осіб віком 19 років, 11 осіб віком 20 років, 12 осіб віком 21 рік, 4 особи віком 22 роки, 1 особа віком 23 роки, 1 особа віком 24 роки і 9 осіб віком 25 років (рис. 2.1). Вік респондентів відповідає досліджуваній групі – молодь.



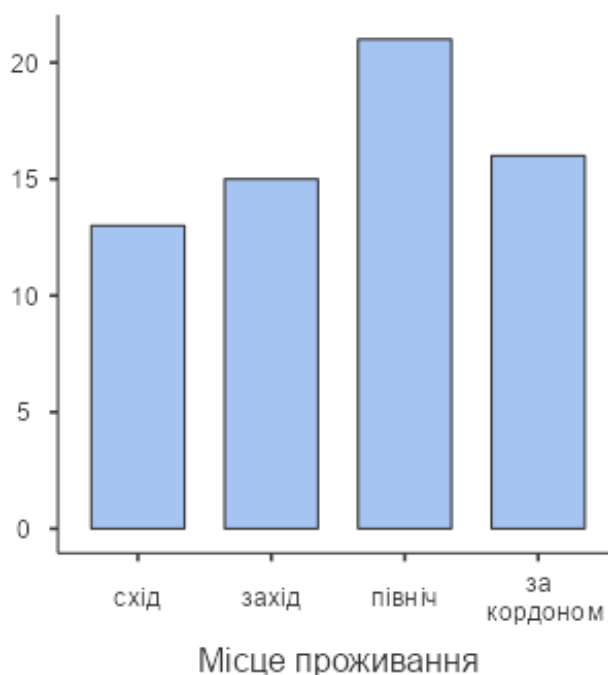
*Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком*

Серед досліджуваних 9 чоловіків і 56 жінок (рис. 2.2). За статтю вибірка не є рівномірною.



*Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю*

Було зібрано інформацію про місце проживання досліджуваних: 21 – живуть в північній частині України, 13 – на сході України, 15 – на заході України, 16 – після початку повномасштабного вторгнення переїхали за кордон (рис. 2.3).



*Рис. 2.3. Розподіл респондентів за місцем проживання*

Можемо говорити про те, що наша вибірка є досить репрезентативною: респонденти представляють нашу досліджувану вікову групу молоді (17-25 років), є представниками різної статі та різного місця проживання.

## **Висновки до Розділу 2**

Було розроблено концептуальну та операціональну моделі дослідження копінг-стратегій як чинника психологічного благополуччя молоді в умовах війни. Була розроблена схема емпіричного дослідження, вона складається з таких пунктів: розробити план емпіричного дослідження; дібрати методики, які дозволили б нам максимально повно дослідити психологічне благополуччя молоді і пов'язані з ним складові суб'єктивного благополуччя: фізичне та міжособистісне благополуччя, рівень стресу, рівень резильєнтності та переважаючі копінг-стратегії молоді; відібрати респондентів, які представляють вікову групу молоді і проживають у різних областях України, або виїхали за її межі внаслідок війни; провести емпіричне

дослідження для вивчення копінг-стратегій як чинника психологічного благополуччя молоді в умовах війни; здійснити статистичну обробку результатів за допомогою програми jamovi, визначити статистично значущі зв'язки, кореляції та впливи; розробити практичні рекомендації для підвищення рівня психологічного благополуччя через певні копінг-стратегії та особистісні властивості.

Емпірична база дослідження: студенти 1-6-х курсів вищих навчальних закладів України у віці 17-25 років. Кількість: 65 осіб (56 жінок, 9 чоловіків), з них 13 – зі Сходу України, 15 – із Заходу України, 21 – із Півночі України, і 15 – проживають за кордоном з початку повномасштабного вторгнення.

Було обрано наступні психодіагностичні методики: для вивчення психологічного благополуччя – методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); для дослідження переважаючих копінг-стратегій – методика «Опитувальник Brief-COPE», C. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023); для з'ясування рівня стресу респондентів – методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022); для встановлення рівня резильєнтності – методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007;), адаптація Школіна та ін., 2020). Вибрані методики не суперечать і співвідносяться з особливостями вибірки і задачами дослідження.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО-БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1 Аналіз результатів за методиками

##### *Аналіз особливостей психологічного благополуччя молоді*

Щоб дослідити особливості психологічного благополуччя молоді, спочатку була застосована методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» для виявлення суб'єктивного благополуччя з його складовими: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та загальне суб'єктивне благополуччя. Розглянемо результати за кожною шкалою.

Аналіз результатів за шкалою «Психологічне благополуччя» вказує на те, що у нашій вибірці переважає низький рівень психологічного благополуччя, він виявився у 47,7% молоді. У 32,3% вибірки було встановлено середній рівень психологічного благополуччя. Високий рівень було виявлено лише у 20% респондентів (див. Таб. 3.1.1).

Таблиця 3.1.1. Розподіл респондентів за рівнем психологічного благополуччя

<b>Психологічне благополуччя</b>	<b>Кількість</b>	<b>% від спільної кількості</b>
високий рівень	13	20.0 %
середній рівень	21	32.3 %
низький рівень	31	47.7 %

Проаналізувавши результати за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» було виявлено, що рівнопредставленими є низький та середній рівні – це по 40% від усієї вибірки. Високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя теж притаманний лише 20% наших респондентів (див. Таб. 3.1.2).

Таблиця 3.1.2. Розподіл респондентів за рівнем фізичного здоров'я та благополуччя

<b>Фізичне здоров'я та благополуччя</b>	<b>Кількість</b>	<b>% від спільної кількості</b>
високий рівень	13	20.0 %
середній рівень	26	40.0 %
низький рівень	26	40.0 %

За аналізом шкали «Стосунки» було виявлено, що переважаючим рівнем є низький, він притаманний 41,5% молоді. 33,9% респондентів проявили середній рівень, а високий рівень за шкалою «Стосунки» отримали 24,6% всіх опитуваних (див. Таб. 3.1.3).

Таблиця 3.1.3. Розподіл респондентів за рівнем стосунків

<b>Стосунки</b>	<b>Кількість</b>	<b>% від спільної кількості</b>
високий рівень	16	24.6 %
середній рівень	22	33.9 %
низький рівень	27	41.5 %

За загальною шкалою «Суб'єктивне благополуччя» переважаючим виявився низький рівень, його мають 46,2% респондентів. Середнього рівня суб'єктивного благополуччя було виявлено 32,3% респондентів, а високого – 21,5% (див. Таб. 3.1.4).

Таблиця 3.1.4. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя

<b>Суб'єктивне благополуччя</b>	<b>Кількість</b>	<b>% від спільної кількості</b>
високий рівень	14	21.5 %
середній рівень	21	32.3 %
низький рівень	30	46.2 %

Тож, майже за всіма шкалами опитувальника, у респондентів переважаючим є низький рівень, а у шкалі «Фізичне здоров'я та благополуччя» серед респондентів переважаючими в однаковій мірі є середній та низький рівні. Такий розподіл може вказувати на те, що вся вибірка є схильною до зниженого рівня суб'єктивного благополуччя,

психологічного зокрема. Проте, зважаючи на відсоткове співвідношення, яке не має критично високих, або низьких значень, можемо вважати нашу вибірку придатною до застосування і виділяти три групи за рівнями суб'єктивного благополуччя і його складових.

*Аналіз особливостей використання копінг-стратегій молоддю*

Щоб дослідити особливості використання молоддю копінг-стратегій було застосовано методику «Brief-COPE». В ній такі шкали копінг-стратегій: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин і поведінкове розмежування.

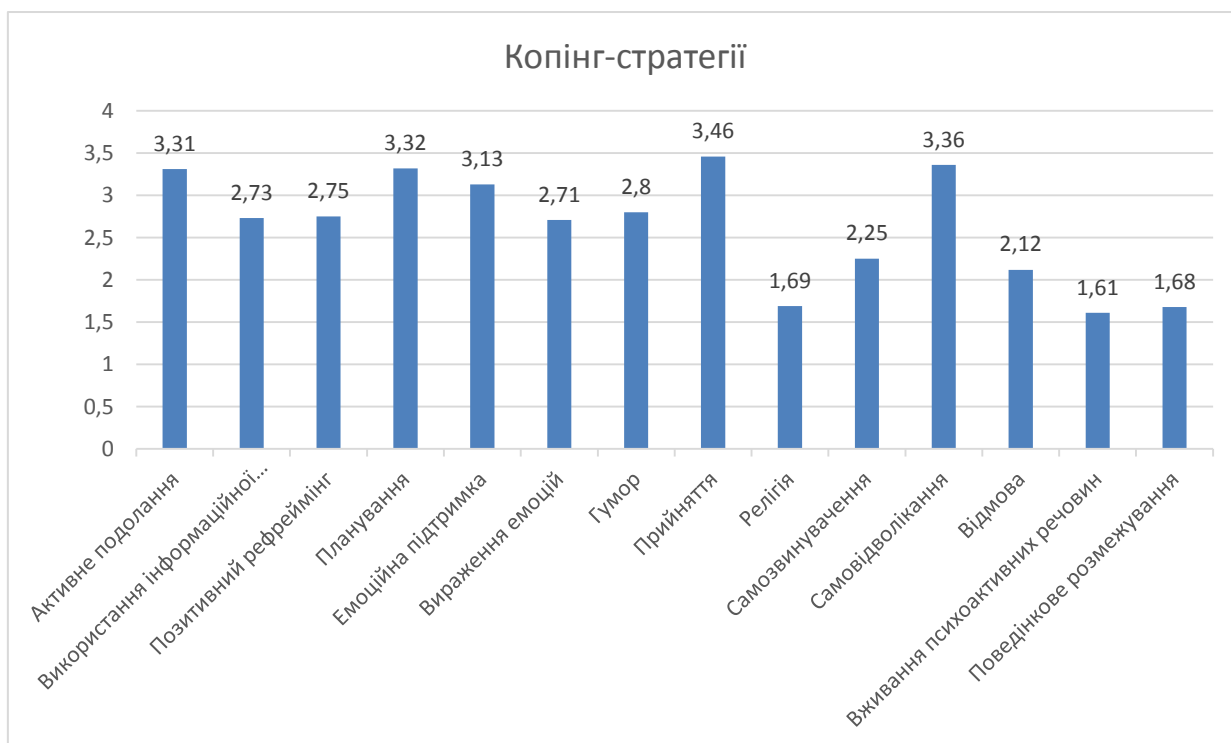
Спершу, було порівняно центральні значення за кожною копінг-стратегією, ми використовували середнє арифметичне (Див. Таб. 3.1.5).

Таблиця 3.1.5. Розподіл респондентів за копінг-стратегіями

<b>Копінг-стратегія</b>	<b>Середнє</b>	<b>Медіана</b>	<b>Мода</b>
Активне подолання	3.31	3.50	4.00
Використання інформаційної підтримки	2.73	3.00	3.00
Позитивний рефреймінг	2.75	3.00	3.50
Планування	3.32	3.50	4.00
Емоційна підтримка	3.13	3.50	3.50
Вираження емоцій	2.71	2.50	2.50
Гумор	2.80	3.00	4.00
Прийняття	3.46	3.50	4.00
Релігія	1.69	1.50	1.00
Самозвинувачення	2.25	2.00	1.50
Самовідволікання	3.36	3.50	3.50
Відмова	2.12	2.00	2.00
Вживання психоактивних речовин	1.61	1.00	1.00
Поведінкове розмежування	1.68	1.50	1.00

Найвищий показник (3,46) серед наших респондентів має копінг стратегія прийняття. Також високі бал набрали копінг-стратегії: самовідволікання – 3,36; планування – 3,32, активне подолання – 3,31 і

емоційна підтримка – 3,13. Найнижчі показники (1,61-2,25) отримали такі копінг-стратегії: вживання психоактивних речовин – 1,61; поведінкове розмежування – 1,68; релігія – 1,69; відмова – 2,12; самозвинувачення – 2,25. Середні значення 2,25-2,80 балів набрали копінг-стратегії вираження емоцій – 2,71; використання інформаційної підтримки – 2,73; позитивний рефреймінг – 2,75; гумор – 2,80 (рис. 3.1.1).



*Рис. 3.1.1. Розподіл респондентів за копінг-стратегіями*

Усі копінг-стратегії утворюють три групи копінгів: копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях і уникаючий копінг. Порівнявши центральні значення кожної з груп, було встановлено, що серед нашої вибірки переважаючим є копінг, фокусований на проблемі, він має 3,03 бали. Найменш виявляється уникаючий копінг, він має середнє значення 2,19 бали (рис. 3.1.2).

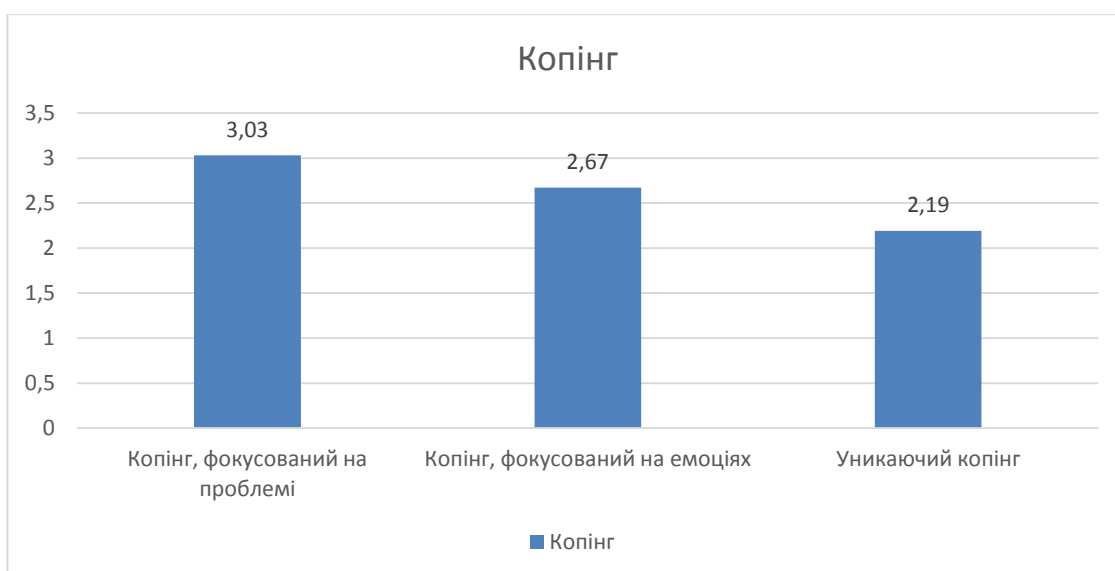


Рис. 3.1.2. Розподіл респондентів за копінг-стратегіями

*Аналіз особливостей резильєнтності молоді і рівня стресу досліджуваної групи*

Наступним етапом було проведено методичку «Шкала сприйнятого стресу PSS» для визначення ступеню, в якому опитувані оцінюють свою теперішню життєву ситуацію як стресову: низькому, помірному або високому. Аналіз результатів показує, що у нашій вибірці молодь найбільше знаходяться на помірному рівні стресу (66,2%). Висока стресова життєва ситуація виявилася у 21,5% респондентів, а низький стрес переживають лише 12,3%. За рівнем стресу вибірка не рівномірна (див. Таб. 3.1.6).

Таблиця 3.1.6. Розподіл респондентів за рівнем стресу

Рівень стресу	Кількість	% від спільної кількості
високий стрес	14	21.5 %
помірний стрес	43	66.2 %
низький стрес	8	12.3 %

Оскільки групи за рівнем стресу не рівномірні, ми не можемо проаналізувати зв'язок між рівнем стресу та рівнем суб'єктивного благополуччя. Тому будемо вважати, що наша вибірка має помірний рівень стресу.

Далі, за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», було оцінено рівень резильєнтності молоді. Було виявлено наступні рівні: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий. Рівень резильєнтності у вибірці переважно середній (32,3%) та високий (27,7%). Вищий за середній рівень було виявлено у 20% молоді, нижчий за середній – у 15,4%, а низький лише у 4,6% (див. Таб. 3.1.7).

Таблиця 3.1.7. Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Кількість</b>	<b>% від спільної кількості</b>
високий	18	27.7 %
вищий за середній	13	20.0 %
середній	21	32.3 %
нижчий за середній	10	15.4 %
низький	3	4.6 %

Якщо об'єднати низький та нижчий за середній рівні в один, під назвою «низький», вибірку можна вважати рівномірною за рівнем резильєнтності і виокремлювати чотири групи за рівнем резильєнтності (див. Таб. 3.1.8).

Таблиця 3.1.8. Вдосконалений розподіл респондентів за рівнем резильєнтності

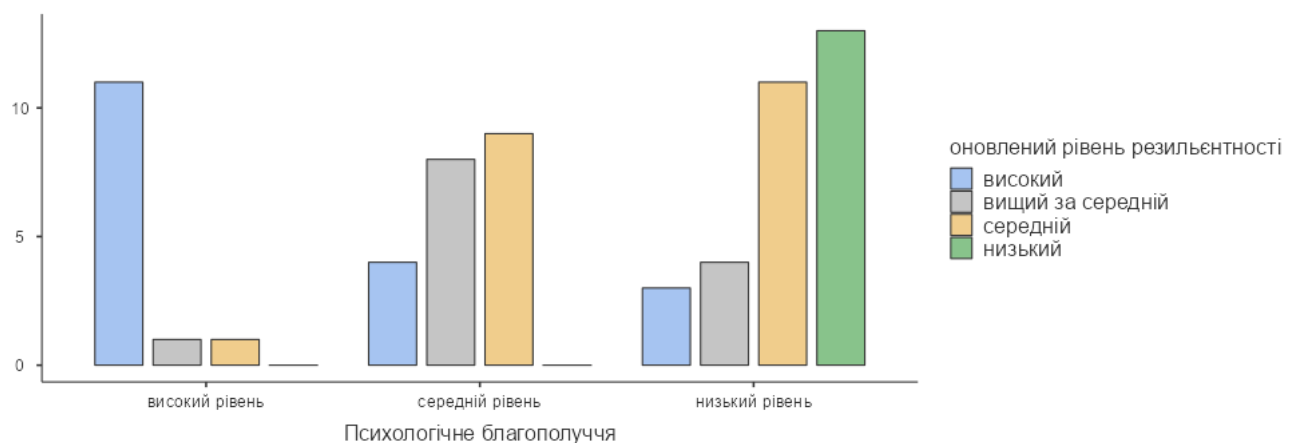
<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Кількість</b>	<b>% від спільної кількості</b>
високий	18	27.7 %
вищий за середній	13	20.0 %
середній	21	32.3 %
низький	13	20.0 %

### **3.2 Аналіз зв'язків копінг-стратегій молоді з резильєнтністю, стресом та психологічним благополуччям**

Наступним кроком було проаналізовано зв'язок між рівнем резильєнтності і рівнем суб'єктивного благополуччя і його складових.

Перш за все, було перевірено як часто зустрічаються рівні резильєнтності у осіб з різними рівнями суб'єктивного благополуччя і його

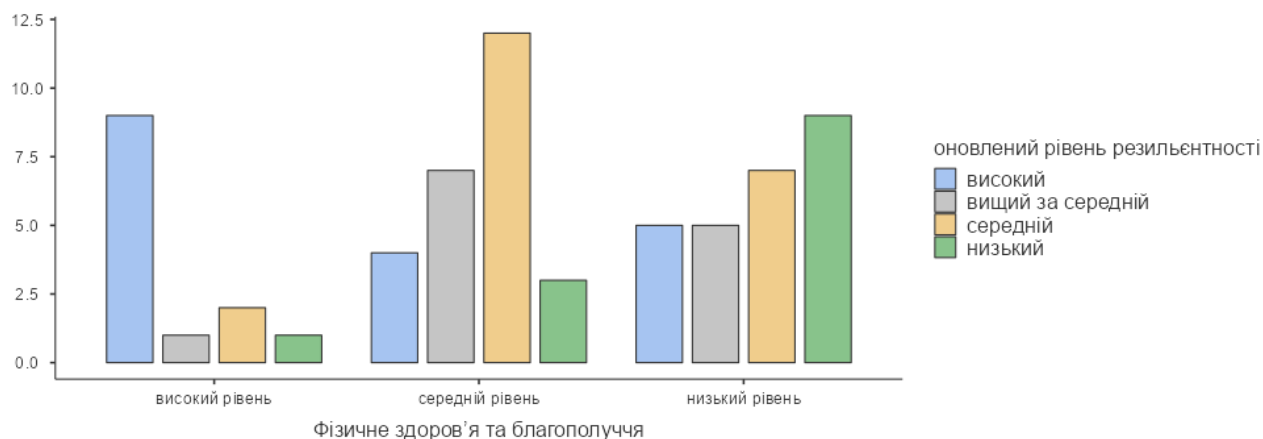
складових. У осіб із високим рівнем психологічного благополуччя, значно переважаючим є високий рівень резильєнтності, низький рівень взагалі не зустрічався у нашій вибірці, а середній і вищий за середній рівні – це одиничні випадки. Для середнього рівня психологічного благополуччя найбільш притаманними виявилися середній і вищий за середній рівні резильєнтності, також деяка частина респондентів із середнім рівнем психологічного благополуччя має високий рівень резильєнтності, низька резильєнтність не зустрічається. Респонденти із низьким рівнем психологічного благополуччя проявляють різні рівні резильєнтності, проте найбільш вираженим для них є низький, а трохи менше – середній. Найменш вираженим рівнем резильєнтності для осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя є високий (рис. 3.2.1).



*Рис. 3.2.1. Розподіл респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя за рівнем резильєнтності*

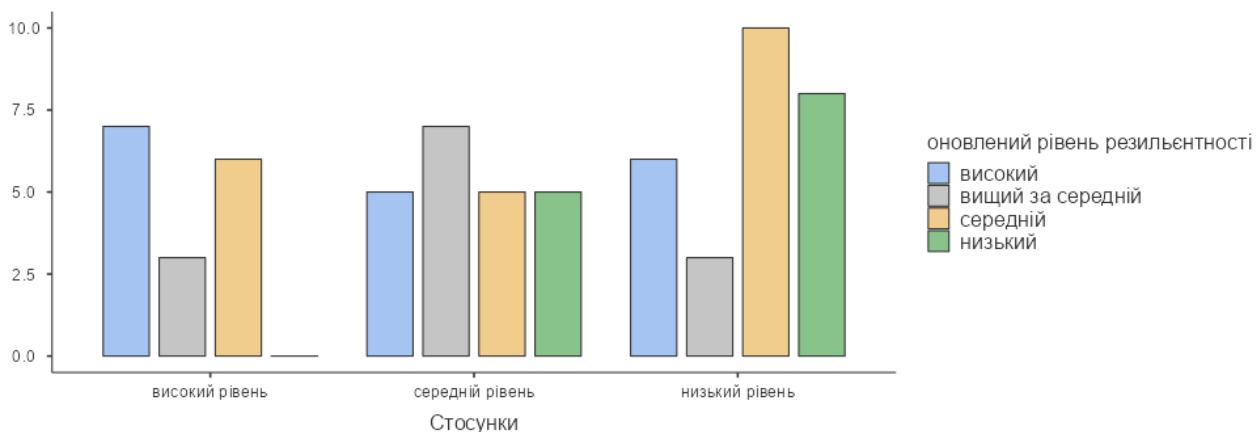
Проаналізувавши зв'язки між рівнями фізичного здоров'я та благополуччя і рівнями резильєнтності, було встановлено, що у респондентів із високим рівнем фізичного здоров'я та благополуччя також переважаючим є високий рівень резильєнтності, всі інші рівні майже не зустрічалися. Для середнього рівня фізичного здоров'я та благополуччя найбільш притаманним є середній рівень резильєнтності, а найменш притаманним – низький рівень резильєнтності. Респонденти із низьким рівнем фізичного здоров'я та

благополуччя найбільш вираженим мають низький рівень резильєнтності, проте і інші рівні мають достатню вираженість (рис. 3.2.2).



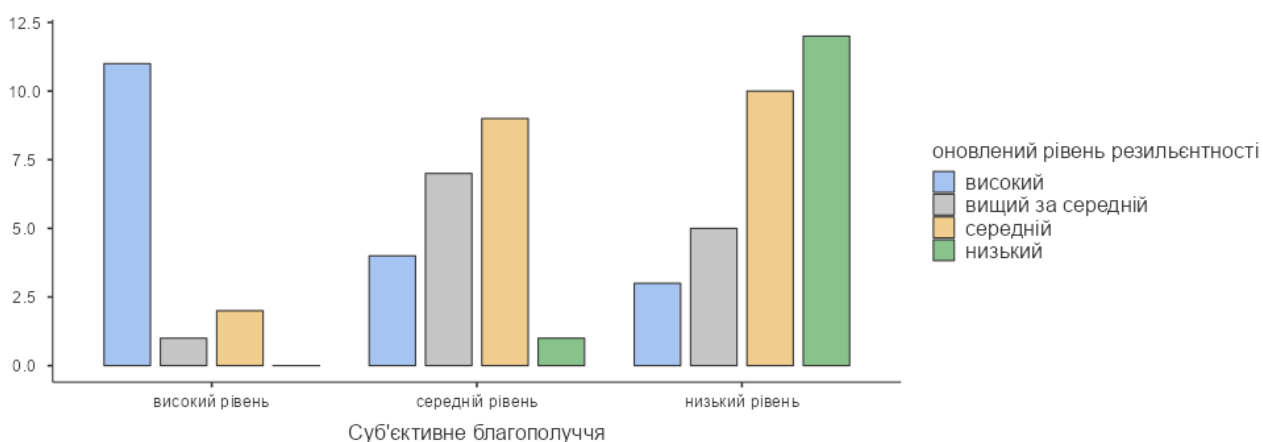
*Рис. 3.2.2. Розподіл респондентів з різними рівнями фізичного здоров'я та благополуччя за рівнем резильєнтності*

Аналізуючи представленість рівнів резильєнтності серед рівнів шкали «Стосунки» було виявлено, що у респондентів із високим рівнем стосунків переважаючим є високий рівень резильєнтності, також часто зустрічається середній, низький рівень не зустрічався серед респондентів. Для середнього рівня стосунків трохи більш притаманним є вищий за середній рівень резильєнтності, інші рівні резильєнтності зустрічаються однаково часто. Опитувані із низьким рівнем стосунків найбільш вираженим мають середній рівень резильєнтності, а також досить виражений низький рівень резильєнтності, найменш вираженим є вищий за середній рівень резильєнтності (рис. 3.2.3).



*Рис. 3.2.3. Розподіл респондентів з різними рівнями стосунків за рівнем резильєнтності*

Проаналізувавши зв'язок рівнів загального суб'єктивного благополуччя і рівнів резильєнтності, було встановлено, що у досліджуваних із високим рівнем суб'єктивного благополуччя значно переважаючим є високий рівень резильєнтності, низький рівень не зустрічався взагалі, а середній і вищий за середній зустрічалися рідко. Для середнього рівня суб'єктивного благополуччя найбільш притаманним є середній рівень резильєнтності, а низький майже не зустрічається. Респонденти із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя найбільш вираженим мають низький рівень резильєнтності, а також досить виражений середній рівень резильєнтності, найменш вираженим є високий рівень резильєнтності (рис. 3.2.4).



*Рис. 3.2.4. Розподіл респондентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя за рівнем резильєнтності*

Для того щоб обрати статистичний критерій для подальшого порівняння груп, було перевірено характер розподілу кожної групи з використанням критерію Шапіро-Уїлка. Проаналізувавши результати, було встановлено, що не всі групи кожної зі шкал мають нормальний розподіл. Групи високого рівня резильєнтності шкали «Психологічне благополуччя», вищого за середній рівень резильєнтності шкали «Фізичне здоров'я та благополуччя», середнього рівня резильєнтності шкали «Стосунки» та високого рівня резильєнтності шкали «Суб'єктивне благополуччя» мають показники критерію  $p < 0,05$  (див. Таб. 3.2.1). Оскільки характер розподілу нормальний не в кожній групі, для подальшого дисперсійного аналізу використовуватимемо непараметричний критерій Крускала-Уолліса.

Таблиця 3.2.1. Показники характеру розподілу для шкал суб'єктивного благополуччя за рівнями резильєнтності

	<b>Рівень резильєнтності (оновлений)</b>	<b>p</b>
Психологічне благополуччя	високий	0.045
	вищий за середній	0.212
	середній	0.531
	низький	0.433
Фізичне здоров'я та благополуччя	високий	0.219
	вищий за середній	0.048
	середній	0.491
	низький	0.547
Стосунки	високий	0.159
	вищий за середній	0.595
	середній	0.041
	низький	0.251
Суб'єктивне благополуччя	високий	0.047
	вищий за середній	0.313
	середній	0.865
	низький	0.789

Здійснивши дисперсійний аналіз за критерієм Крускала-Уолліса, нам важливо звернути увагу на показник  $p$  та  $\epsilon^2$  (див. Таб. 3.2.2).  $p$  – значення, яке вказує чи є статистична значуща різниця між групами, для цього воно має бути менше ніж 0,05. Аналіз вказує, що статистично значущі різниці за рівнями резильєнтності існують для всіх шкал, окрім шкали «Стосунки». Отже, ми можемо вважати, що існують відмінності між психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям і благополуччям і суб'єктивним благополуччям в цілому у осіб з різним рівнем резильєнтності. Аналізуючи критерій  $\epsilon^2$ , ми виокремили, що «Психологічне благополуччя» та «Суб'єктивне благополуччя» мають великий розмір ефекту, а «Фізичне здоров'я та благополуччя» – середній розмір ефекту, що каже нам про величину відмінності показників за цими шкалами в залежності від рівня резильєнтності. Тож було зроблене припущення про наявність зв'язків між резильєнтністю та суб'єктивним благополуччям і його складовими, окрім стосунків.

Таблиця 3.2.2. Показники непараметричного критерію Крускала-Уолліса для рівнів складових суб'єктивного благополуччя за рівнями резильєнтності

	$\chi^2$	$p$	$\epsilon^2$
Психологічне благополуччя	32.68	< .001	0.5106
Фізичне здоров'я та благополуччя	15.64	0.001	0.2444
Стосунки	4.56	0.207	0.0713
Суб'єктивне благополуччя	27.23	< .001	0.4255

Аналіз відмінностей за рівнями стресу не проводився, оскільки групи за рівнями виявилися нерівномірними (низький рівень стресу – 12% вибірки, помірний рівень стресу – 66% вибірки, високий рівень стресу – 22% вибірки, див. Таб. 3.1.6). Проте для виявлення істотних зв'язків між значеннями

суб'єктивного благополуччя та його складовими і значеннями резильєнтності та стресу було проведено кореляційний аналіз.

Спершу, для того щоб правильно обрати коефіцієнт рангової кореляції, було перевірено характер розподілу за кожною шкалою з використанням критерію Шапіро-Уїлка. Проаналізувавши результати, було встановлено, що не всі шкали мають нормальний розподіл. За шкалою «Стосунки» критерій  $p$  менше 0,05, що свідчить про те, що розподіл відмінний від нормального (див. Таб. 3.2.3). Для шкал з нормальним розподілом ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Пірсона, а між шкалою «Стосунки», у якій розподіл відмінний від нормального, і з іншими шкалами як коефіцієнт кореляції ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3.2.3. Показники характеру розподілу для складових суб'єктивного благополуччя, резильєнтності та стресу

	<b>критерій</b>	<b>p</b>
Психологічне благополуччя	Шапіро-Уїлка	0.415
Фізичне здоров'я та благополуччя	Шапіро-Уїлка	0.610
Стосунки	Шапіро-Уїлка	0.033
Суб'єктивне благополуччя	Шапіро-Уїлка	0.591
Резильєнтність	Шапіро-Уїлка	0.222
Стрес	Шапіро-Уїлка	0.522

Провівши аналіз кореляційних зв'язків, ми виявили, що існують міцні прямі зв'язки між суб'єктивним благополуччям і всіма його шкалами, а також між психологічним благополуччям і фізичним здоров'ям та благополуччям, крім цього існує слабкий зв'язок між психологічним благополуччям і стосунками. Між резильєнтністю і усіма шкалами, окрім шкали стосунків існують міцні прямі зв'язки. Між стресом і всіма шкалами,

крім шкали стосунків існують міцні обернені зв'язки (див. Таб. 3.2.4). Тож, зважаючи на це, можемо припустити:

- по-перше, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із суб'єктивним благополуччям та його шкалами: фізичним здоров'ям та благополуччям і стосунками.

- по-друге, що значення стресу і резильєнтності мають тісні зв'язки: зі зменшенням стресу, зростає резильєнтність особи і навпаки;

- по-третє, що рівень резильєнтності тісно пов'язаний і з рівнем психологічного благополуччя, і з рівнем фізичного здоров'я та благополуччя, і рівнем суб'єктивного благополуччя: зі збільшенням значень резильєнтності, збільшуються шкали благополуччя;

- по-четверте, що психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя та загальне суб'єктивне благополуччя мають тісні обернені зв'язки зі значеннями стресу: зі зменшенням стресу, піднімаються показники благополуччя і навпаки.

Таблиця 3.2.4. Кореляції між рівнями суб'єктивного благополуччя та його складовими, резильєнтністю і стресом

		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Резильєнтність	Стрес
Фізичне здоров'я та благополуччя	Пірсон	0.708***				
	p-value	< .001				
Стосунки	Спірмен	0.305*	0.194	0.513***	0.227	-0.129
	p-value	0.014	0.121	< .001	0.070	0.306
Суб'єктивне благополуччя	Пірсон	0.936***	0.826***			
	p-value	< .001	< .001			
Резильєнтність	Пірсон	0.705***	0.449***	0.646***		
	p-value	< .001	< .001	< .001		
Стрес	Пірсон	-0.584***	-0.543***	-0.580***	-0.533***	
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	

Далі було проаналізовано зв'язок між рівнем резильєнтності і силою прояву копінг-стратегій.

Перш за все, було перевірено характерність проявів кожної копінг-стратегії у осіб із різним рівнем резильєнтності, порівнюючи їх середні значення. Активне подолання має вищі значення, а отже є більш притаманним особам із високим і вищим за середній рівнями резильєнтності, найслабше проявляється серед респондентів з низьким рівнем резильєнтності. Використання інформаційної підтримки найбільш притаманним є для молоді із високим та середнім рівнями резильєнтності, а найменш – із низьким. Позитивний рефреймінг значно сильніше виявляється серед респондентів із високим рівнем резильєнтності, а найменше – серед осіб із середнім. Планування у загальному має досить високі бали серед результатів вибірки, а найбільш притаманне особам із високим рівнем резильєнтності, а найменш – із низьким. Копінг-стратегія емоційна підтримка має високі бали серед вибірки, проте найвищих проявів набуває у осіб з високим рівнем резильєнтності, а найменші у осіб із низьким (див. Таб. 3.2.5).

Таблиця 3.2.5. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями резильєнтності

Рівень резильєнтності	Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка
<b>високий</b>	3.58	2.92	3.53	3.56	3.33
<b>вищий за середній</b>	3.54	2.81	2.54	3.46	3.27
<b>середній</b>	3.26	2.93	2.38	3.24	3.24
<b>низький</b>	2.77	2.08	2.50	3.00	2.54

Вираження емоцій у нашої вибірки найбільшої вираженості має у молоді з середнім рівнем резильєнтності, а найменшої – із низьким. Гумор як копінг стратегія найяскравіше виявляється у осіб із вищим за середній рівень резильєнтності, а найменше у осіб із середнім. Прийняття загалом має високі

результати, найвищі бали має у осіб із вищим за середній рівнем резильєнтності, а найнижчі у осіб із середнім рівнем резильєнтності. Релігія у цілому має досить низькі бали, але найбільше проявляється у осіб із середнім та високим рівнем резильєнтності, а найменше – у осіб із низьким. Копінг стратегія самозвинувачення найбільш яскраво проявляється у осіб із середнім рівнем резильєнтності, а найменш – у осіб із вищим за середній рівнем резильєнтності (див. Таб. 3.2.6).

Таблиця 3.2.6. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями резильєнтності

<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Вираження емоцій</b>	<b>Гумор</b>	<b>Прийняття</b>	<b>Релігія</b>	<b>Самозвинувачення</b>
<b>високий</b>	2.78	2.94	3.56	1.86	2.25
<b>вищий за середній</b>	2.81	3.08	3.77	1.58	2.08
<b>середній</b>	2.86	2.69	3.24	1.93	2.43
<b>низький</b>	2.27	2.50	3.38	1.19	2.12

Копінг-стратегія самовідволікання має досить високі значення серед вибірки, найвищі – серед осіб із низьким та вищим за середній рівнями резильєнтності, а найнижчі серед респондентів із високим рівнем резильєнтності. Відмова найбільш притаманною є особам із низьким рівнем резильєнтності, а найменш – із вищим за середній. Вживання психоактивних речовин загалом не є яскраво вираженою копінг-стратегією серед нашої вибірки, проте найяскравіше виявилось серед осіб із низьким та середнім рівнями резильєнтності, а найменше – у респондентів із вищим за середній рівень резильєнтності. Копінг-стратегія поведінкове розмежування найвищі бали набрала у респондентів із низьким рівнем резильєнтності, а найнижчі – у осіб із вищим за середній рівень резильєнтності (див. Таб. 3.2.7).

Таблиця 3.2.7. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями резильєнтності

<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Самовідволікання</b>	<b>Відмова</b>	<b>Вживання психоактивних речовин</b>	<b>Поведінкове розмежування</b>

<b>високий</b>	3.25	2.06	1.58	1.56
<b>вищий за середній</b>	3.50	1.85	1.38	1.35
<b>середній</b>	3.29	2.24	1.71	1.79
<b>низький</b>	3.50	2.31	1.69	2.04

Аналізуючи середні значення груп копінгів за рівнями резильєнтності, було встановлено, що копінг, фокусований на проблемі найбільш притаманним є для респондентів із високим рівнем резильєнтності, а найменш – для осіб із низьким рівнем резильєнтності. Копінг, фокусований на емоціях однаково яскраво виявляється у осіб із високим, вищим за середній та середнім рівнями резильєнтності, а найменше виявляється у осіб із низькою резильєнтністю. Уникаючий копінг найбільш притаманним є для молоді із низьким рівнем резильєнтності, а найменш – із рівнем, вищим за середній (див. Таб. 3.2.8).

Таблиця 3.2.8. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями резильєнтності

<b>Рівень резильєнтності</b>	<b>Копінг, фокусований на проблемі</b>	<b>Копінг, фокусований на емоціях</b>	<b>Уникаючий копінг</b>
<b>високий</b>	3.40	2.79	2.11
<b>вищий за середній</b>	3.09	2.76	2.02
<b>середній</b>	2.95	2.73	2.26
<b>низький</b>	2.59	2.33	2.38

Для того щоб обрати статистичний критерій для подальшого порівняння груп, було перевірено характер розподілу кожного рівня резильєнтності за всіма копінг-стратегіями з використанням критерію Шапіро-Уїлка описових статистик. Проаналізувавши результати, було встановлено, що розподіл є нормальним не в усіх групах (див. Дод. Г). Оскільки характер розподілу нормальний не в кожній групі, для подальшого дисперсійного аналізу використовуватимемо непараметричний критерій Крускала-Уолліса.

Проаналізувавши результати дисперсійного аналізу за критерієм Крускала-Уолліса, було встановлено, що значення  $p$ , яке вказує чи є статистична значущість відмінності між групами, менше ніж 0,05 не за всіма шкалами. Аналіз вказав, що статистично значущі відмінності за рівнями резильєнтності існують для таких копінг-стратегій: активне подолання; використання інформаційної підтримки; позитивний рефреймінг; емоційна підтримка; а також, можна сюди ще додати поведінкове розмежування, оскільки за цією шкалою значення  $p$  наближене до 0,05. Із груп копінг-стратегій, статистично значущі відмінності за рівнями резильєнтності мають копінг, фокусований на проблемі та копінг, фокусований на емоціях. Аналізуючи критерій  $\epsilon^2$ , було встановлено, що копінг-стратегія позитивний рефреймінг, а також група, що об'єднує копінг, фокусований на проблемі мають великий розмір ефекту, копінг-стратегії активне подолання, використання інформаційної підтримки, планування, емоційна підтримка, вираження емоцій, прийняття, релігія, поведінкове розмежування та групи, що об'єднують копінг, фокусований на емоціях та уникаючий копінг мають середній розмір ефекту. Інші копінг-стратегії мають низький розмір ефекту. Цей показник вказує на величину відмінності результатів сили виявлення копінг-стратегій в залежності від рівня резильєнтності (див. Таб. 3.2.9).

Таблиця 3.2.9. Показники непараметричного критерію Крускала-Уолліса для копінг-стратегій за рівнем резильєнтності

	$\chi^2$	$p$	$\epsilon^2$
Активне подолання	12.32	0.006	0.1925
Використання інформаційної підтримки	9.14	0.028	0.1427
Позитивний рефреймінг	18.04	< .001	0.2819
Планування	6.88	0.076	0.1076
Емоційна підтримка	9.46	0.024	0.1478
Вираження емоцій	6.23	0.101	0.0974
Гумор	2.89	0.410	0.0451
Прийняття	9.51	0.023	0.1486
Релігія	6.25	0.100	0.0976
Самозвинувачення	2.03	0.566	0.0317

Самовідволікання	1.62	0.654	0.0254
Відмова	2.89	0.408	0.0452
Вживання психоактивних речовин	3.14	0.370	0.0491
Поведінкове розмежування	7.70	0.053	0.1203
Копінг, фокусований на проблемі	20.87	< .001	0.3260
Копінг, фокусований на емоціях	8.16	0.043	0.1276
Унікаючий копінг	5.61	0.132	0.0876

Для виявлення істотних зв'язків між проявами копінг-стратегій і рівнями резильєнтності, а також стресом було проведено кореляційний аналіз.

Спочатку, щоб правильно обрати коефіцієнт рангової кореляції, було перевірено характер розподілу кожної групи з використанням критерію Шапіро-Уїлка описових статистик. Проаналізувавши результати, було встановлено, що розподіл є нормальним лише за трьома об'єднуючими групами копінг-стратегій: копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях і унікаючий копінг а також за шкалами резильєнтність та стрес. За всіма іншими шкалами копінг-стратегій критерій  $p$  менше 0,05, що свідчить про те, що розподіл відмінний від нормального (див. Таб. 3.2.10). Оскільки більшість шкал мають відмінний від нормального розподіл, для пошуку кореляцій ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3.2.10. Показники характеру розподілу для копінг-стратегій

	<b>критерій</b>	<b>p</b>
Активне подолання	Шапіро-Уїлка	< .001
Використання інформаційної підтримки	Шапіро-Уїлка	0.003
Позитивний рефреймінг	Шапіро-Уїлка	< .001
Планування	Шапіро-Уїлка	< .001
Емоційна підтримка	Шапіро-Уїлка	< .001
Вираження емоцій	Шапіро-Уїлка	< .001
Гумор	Шапіро-Уїлка	< .001
Прийняття	Шапіро-Уїлка	< .001

Релігія	Шапіро-Уїлка	< .001
Самозвинувачення	Шапіро-Уїлка	0.002
Самовідволікання	Шапіро-Уїлка	< .001
Відмова	Шапіро-Уїлка	0.003
Вживання психоактивних речовин	Шапіро-Уїлка	< .001
Поведінкове розмежування	Шапіро-Уїлка	< .001
Копінг, фокусований на проблемі	Шапіро-Уїлка	0.293
Копінг, фокусований на емоціях	Шапіро-Уїлка	0.224
Унікаючий копінг	Шапіро-Уїлка	0.125
Резильєнтність	Шапіро-Уїлка	0.222
Стрес	Шапіро-Уїлка	0.522

Провівши аналіз кореляційних зв'язків (див. Дод. Д), було виявлено, що існують прямі міцні статистично значущі зв'язки між копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг” і рівнем резильєнтності, а також між групою “Копінг, фокусований на проблемі” і резильєнтністю. Прямі середньої сили статистично значущі зв'язки було знайдено між копінг-стратегією “Активне подолання” і рівнем резильєнтності, а також між копінг-стратегією “Емоційна підтримка” і рівнем резильєнтності. Прямі слабкі кореляції існують між копінг-стратегією використання інформаційної підтримки” та рівнем резильєнтності, між копінг-стратегією “Планування” та рівнем резильєнтності та між групою “Копінг, фокусований на емоціях” та рівнем резильєнтності. Слабка обернена кореляція була виявлена між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” та рівнем резильєнтності. (див. Таб. 3.2.11). Тож, зважаючи на це, можемо припустити, що із рівнем резильєнтності пов'язана сила прояву таких копінг-стратегій як: активне подолання, використання інформаційної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, емоційна підтримка, та поведінкове розмежування. А також такі групи копінгів: копінг, фокусований на проблемі та копінг, фокусований на емоціях.

Таблиця 3.2.11. Значущі кореляції між копінг-стратегіями і резильєнтністю

		Активне	Використання	Позитивний	Планування	Емоційна	Поведінкове	Копінг, фокусований	Копінг, фокусований
--	--	---------	--------------	------------	------------	----------	-------------	---------------------	---------------------

		подолання	інформаційної підтримки	рефреймінг		підтримка	розмежування	аний на проблемі	аний на емоціях
Резильєнтність	Спірмен	0.367 **	0.301 *	0.426 ***	0.289 *	0.348 **	-0.280 *	0.531 ***	0.293 *
	p-value	0.003	0.015	<.001	0.020	0.005	0.024	<.001	0.018

Також було встановлено, що існують слабкі обернені кореляційні зв'язки між стресом та копінг стратегіями: «Використання інформаційної підтримки», «Позитивний рефреймінг» та «Емоційна підтримка» а також з групою «Копінг, фокусований на проблемі». Слабкі прямі кореляції було знайдено між стресом та копінг-стратегією «Поведінкове розмежування» (див. Таб. 3.2.12).

Таблиця 3.2.12. Значущі кореляції між копінг-стратегіями і стресом

		Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Емоційна підтримка	Поведінкове розмежування	Копінг, фокусований на проблемі
Стрес	Спірмен	-0.251 *	-0.258 *	-0.275 *	0.294 *	-0.307 *
	p-value	0.043	0.038	0.027	0.018	0.013

На основі статистичної обробки та аналізу результатів емпіричного дослідження особливостей використання копінг-стратегій молоддю з різним рівнем психологічного благополуччя в умовах війни можемо з'ясувати, чи існує зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та переважаючими копінг-стратегіями серед молоді, а також представити основні значимі кореляції між рівнем суб'єктивного благополуччя та його складовими та ступенями вираженості копінг-стратегій.

Спочатку, було перевірено яскравість проявів кожної копінг-стратегії у осіб із різним рівнем психологічного благополуччя, порівнюючи їх середні значення. Копінг-стратегія активне подолання є більш притаманною особам із високим рівнем психологічного благополуччя, найслабше проявляється серед респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя. Використання інформаційної

підтримки найбільш притаманним є для молоді із середнім рівнем психологічного благополуччя, а для низького рівня психологічного благополуччя ця копінг-стратегія притаманна найменше. Позитивний рефреймінг значно сильніше виявляється серед респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя і майже однаково серед осіб із середнім та низьким. Планування найбільш притаманне особам із високим рівнем психологічного благополуччя, а найменше – із низьким. Копінг-стратегія емоційна підтримка найвищих проявів набуває у осіб з високим рівнем резильєнтності, а найменших у осіб із низьким (див. Таб. 3.2.13).

Таблиця 3.2.13. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями психологічного благополуччя

<b>Рівень психологічного благополуччя</b>	<b>Активне подолання</b>	<b>Використання інформаційної підтримки</b>	<b>Позитивний рефреймінг</b>	<b>Планування</b>	<b>Емоційна підтримка</b>
<b>високий</b>	3.58	2.88	3.69	3.54	3.42
<b>середній</b>	3.38	2.93	2.55	3.40	3.26
<b>низький</b>	3.15	2.53	2.50	3.18	2.92

Вираження емоцій у нашій вибірці найбільшої вираженості має у молоді з середнім рівнем психологічного благополуччя, а у молоді із низьким та середнім рівнями трохи нижче. Гумор як копінг стратегія найяскравіше виявляється у осіб із високим рівнем психологічного благополуччя, а найменше у осіб із середнім. Прийняття загалом має високі результати, найвищі бали має у осіб із середнім рівнем психологічного благополуччя, а найнижчі у осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя. Релігія у цілому має досить низькі бали, але яскравіше проявляється у осіб із середнім та високим рівнями психологічного благополуччя, а у осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя – менше. Копінг стратегія самозвинувачення найбільш яскраво проявляється у осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя, а найменш – у осіб із високим рівнем психологічного благополуччя (див. Таб. 3.2.14).

Таблиця 3.2.14. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями психологічного благополуччя

Рівень психологічного благополуччя	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення
високий	2.65	3.00	3.42	1.81	2.12
середній	2.81	2.57	3.60	1.88	2.24
низький	2.66	2.87	3.39	1.52	2.31

Копінг-стратегія самовідволікання має досить високі значення серед вибірки, найвищі – серед осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя, а найнижчі серед респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя. Відмова найбільш притаманною є особам із низьким рівнем психологічного благополуччя, а молоді із середнім та високим рівнями психологічного благополуччя притаманна на однаковому рівні. Вживання психоактивних речовин найяскравіше виявилось серед осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя, а у респондентів із середнім рівнем психологічного благополуччя ця копінг-стратегія зустрічається рідше. Копінг-стратегія поведінкове розмежування найвищі бали набрала у респондентів із низьким рівнем психологічного о благополуччя, а нижчі – у осіб із високим та середнім рівнями психологічного благополуччя (див. Таб. 3.2.15).

Таблиця 3.2.15. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями психологічного благополуччя

Рівень психологічного благополуччя	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування
високий	3.23	2.00	1.58	1.54
середній	3.38	2.05	1.33	1.50
низький	3.40	2.23	1.81	1.87

Аналізуючи середні значення груп копінгів за рівнями психологічного благополуччя, було встановлено, що копінг, фокусований на проблемі найбільш притаманний для респондентів із високим рівнем психологічного благополуччя, а найменш – для осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя. Копінг, фокусований на емоціях однаково яскраво виявляється у осіб із високим та середнім рівнями психологічного благополуччя, а у осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя зустрічається рідше. Уникаючий копінг найбільш притаманним є для молоді із низьким рівнем психологічного благополуччя, а для респондентів із високим рівнем та середнім рівнями менше (див. Таб. 3.2.16).

Таблиця 3.2.16. Середні значення проявів копінг-стратегій за рівнями психологічного благополуччя

<b>Рівень психологічного благополуччя</b>	<b>Копінг, фокусований на проблемі</b>	<b>Копінг, фокусований на емоціях</b>	<b>Уникаючий копінг</b>
<b>високий</b>	3.42	2.74	2.09
<b>середній</b>	3.07	2.73	2.07
<b>низький</b>	2.84	2.61	2.33

Для того щоб обрати статистичний критерій для подальшого порівняння груп, було перевірено характер розподілу кожного рівня психологічного благополуччя за всіма копінг-стратегіями з використанням критерію Шапіро-Уїлка описових статистик. Проаналізувавши результати, було встановлено, що розподіл є нормальним не в усіх групах (див. Дод. Е). Оскільки характер розподілу нормальний не в кожній групі, для подальшого дисперсійного аналізу використовуватимемо непараметричний критерій Крускала-Уолліса.

Проаналізувавши результати дисперсійного аналізу за критерієм Крускала-Уолліса, було встановлено, що значення  $p$ , яке вказує чи є статистична значущість відмінності між групами, менше ніж 0,05 не за всіма

шкалами. Аналіз вказав, що статистично значущі відмінності між рівнями психологічного благополуччя існують для таких копінг-стратегій: позитивний рефреймінг та група копінг, фокусований на проблемі. Аналізуючи критерій  $\varepsilon^2$ , було встановлено, що копінг-стратегія позитивний рефреймінг має високий розмір ефекту. Копінг-стратегії вживання психоактивних речовин, емоційна підтримка, а також група копінгів, фокусованих на проблему мають середній розмір ефекту. Копінг-стратегії активне подолання, використання інформаційної підтримки, планування, гумор, прийняття, релігія, відмова, поведінкове розмежування, а також групи, що об'єднують копінг, фокусований на емоціях та уникаючий копінг мають низький розмір ефекту. Цей показник вказує на величину відмінності результатів рівня психологічного благополуччя в залежності від сили виявлення копінг-стратегій. Розмір ефекту інших копінг-стратегій дуже низький, що вказує на відсутність відмінностей (див. Таб. 3.2.17).

Таблиця 3.2.17. Показники непараметричного критерію Крускала-Уолліса для копінг-стратегій за рівнем психологічного благополуччя

	$\chi^2$	p	$\varepsilon^2$
Активне подолання	3.891	0.143	0.06080
Використання інформаційної підтримки	3.940	0.139	0.06156
Позитивний рефреймінг	17.892	< .001	0.27957
Планування	3.921	0.141	0.06126
Емоційна підтримка	5.032	0.081	0.07863
Вираження емоцій	0.623	0.732	0.00973
Гумор	1.884	0.390	0.02944
Прийняття	3.194	0.203	0.04990
Релігія	2.113	0.348	0.03302
Самозвинувачення	0.359	0.836	0.00561
Самовідволікання	0.231	0.891	0.00361
Відмова	1.324	0.516	0.02068
Вживання психоактивних	5.593	0.061	0.08739

речовин			
Поведінкове розмежування	4.249	0.119	0.06639
Копінг, фокусований на проблемі	13.695	0.001	0.21398
Копінг, фокусований на емоціях	1.116	0.572	0.01743
Унікаючий копінг	4.503	0.105	0.07035

Для виявлення істотних зв'язків між проявами копінг-стратегій і рівнями суб'єктивного благополуччя і його складових було проведено кореляційний аналіз.

Оскільки з попередніх аналізів характеру розподілу було відомо, що розподіл нормальний не за всіма шкалами (див. таб. 3.2.3 і таб. 3.2.10), для пошуку кореляцій було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Провівши аналіз кореляційних зв'язків між суб'єктивним благополуччям і його складовими та копінг-стратегіями (див. Дод. Д), було виявлено, що існують сильні прямі кореляційні зв'язки між копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг” та рівнем психологічного благополуччя і між групою “Копінг, фокусований на проблемі” і рівнем психологічного благополуччя. Прямі слабкі кореляції було знайдено між копінг-стратегією “Активне подолання” і рівнем психологічного благополуччя, між копінг-стратегією “Планування” і рівнем психологічного благополуччя, між копінг-стратегією “Емоційна підтримка” та рівнем психологічного благополуччя. Слабкі обернені кореляційні зв'язки було виявлено між копінг стратегією “Вживання психоактивних речовин” і рівнем психологічного благополуччя, між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” і рівнем психологічного благополуччя, між групою “Унікаючий копінг” і рівнем психологічного благополуччя (див. Таб.3.2.18).

Таблиця 3.2.18. Значущі кореляції між копінг-стратегіями і психологічним благополуччям

		Активне подолання	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування	Копінг, фокусований на проблемі	Уникаючий копінг
Психологічне благополуччя	Спірмен	0.294 *	0.447 ***	0.275 *	0.283 *	-0.263 *	-0.292 *	0.455 ***	-0.269 *
	p-value	0.017	<.001	0.026	0.022	0.034	0.018	<.001	0.030

Також, було встановлено, що між рівнем стосунків, як складовою суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегією “Емоційна підтримка” існує сильний прямий кореляційний зв'язок (див. Таб. 3.2.19).

Таблиця 3.2.19. Значущі кореляції між копінг-стратегіями і шкалою «Стосунки»

		Емоційна підтримка
Стосунки	Спірмен	0.424 ***
	p-value	<.001

Прямий кореляційний зв'язок середньої сили було виявлено між копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг” та рівнем фізичного здоров'я та благополуччя. Слабкий обернений кореляційний зв'язок було виявлено між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” і рівнем фізичного здоров'я та благополуччя (див. Таб. 3.2.20).

Таблиця 3.2.20. Значущі кореляції між копінг-стратегіями і фізичним здоров'ям і благополуччям

		Позитивний рефреймінг	Поведінкове розмежування
Фізичне здоров'я і благополуччя	Спірмен	0.348 **	-0.268 *
	p-value	0.005	0.031

Також, було встановлено, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між рівнем загального суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг”. Прямі кореляційні зв'язки середньої

сили існують між рівнем загального суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегією “Емоційна підтримка” та між рівнем загального суб'єктивного благополуччя та групою “Копінг, фокусований на проблемі”. Пряму слабку кореляцію було виявлено між копінг-стратегією “Активне подолання” та між рівнем загального суб'єктивного благополуччя. Слабкі обернені кореляційні зв'язки існують між копінг стратегією “Вживання психоактивних речовин” і рівнем загального суб'єктивного благополуччя та між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” і рівнем загального суб'єктивного благополуччя (див. Таб. 3.2.21).

Таблиця 3.2.21. Значущі кореляції між копінг-стратегіями і суб'єктивним благополуччям

		Активне подолання	Позитивний рефреймінг	Емоційна підтримка	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування	Копінг, фокусований на проблемі
Суб'єктивне благополуччя	Спірмен	0.256 *	0.416 ***	0.335 **	-0.262 *	-0.313 *	0.386 **
	p-value	0.039	< .001	0.006	0.035	0.011	0.001

### 3.3 Аналіз показників психологічного благополуччя молоді в розрізі місця проживання і віку

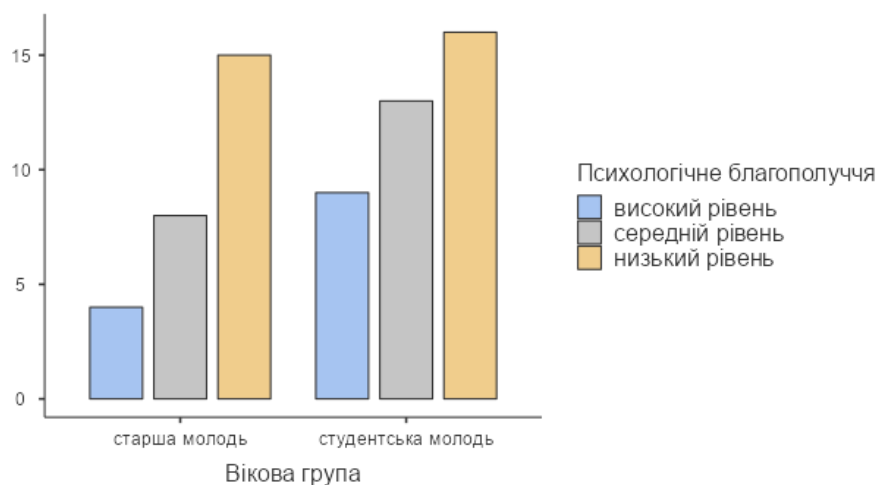
Щоб перевірити наявність статистично значущих відмінностей між проявами психологічного благополуччя і його складових за віком респондентів, було розділено респондентів на дві вікові підгрупи: студентська молодь (17-21 рік) і старша молодь (22-25 років). Старшої молоді серед вибірки виявилось 27 осіб, що складає 41,5% усіх респондентів, студентської молоді – 38 осіб, 58,5% вибірки (див. Таб. 3.3.1).

Таблиця 3.3.1. Розподіл вибірки за віковими групами

Вікова група	Кількість, осіб	% від спільної кількості
Старша молодь	27	41,5 %

Студентська молодь	38	58,5 %
--------------------	----	--------

Проаналізувавши представленість рівнів загального психологічного благополуччя у різних вікових групах, було встановлено, що у старшій молоді значно переважаючим є низький рівень психологічного благополуччя, високий рівень зустрічався дуже рідко. Для студентської молоді найбільш притаманним також є низький рівень психологічного благополуччя, проте без значних переваг над середнім та високим рівнями (рис. 3.3.1).



*Рис. 3.3.1. Розподіл респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя за віковими групами*

Для того щоб обрати статистичний критерій для подальшого порівняння груп, було перевірено характер розподілу кожної групи з використанням критерію Шапіро-Уїлка. Проаналізувавши результати, було встановлено, що всі групи кожної зі шкал мають нормальний розподіл, оскільки всі показники критерію  $p > 0,05$  (див. Таб. 3.3.2). Оскільки характер розподілу нормальний для вибору статистичного критерію було перевірено групи на гомогенність.

Таблиця 3.3.2. Показники характеру розподілу для шкал суб'єктивного благополуччя за віковими групами

	Вікова група	p
--	--------------	---

Психологічне благополуччя	старша молодь	0.639
	студентська молодь	0.191
Фізичне здоров'я та благополуччя	старша молодь	0.525
	студентська молодь	0.371
Стосунки	старша молодь	0.536
	студентська молодь	0.239
Суб'єктивне благополуччя	старша молодь	0.349
	студентська молодь	0.051

Було встановлено, що всі групи мають рівні дисперсії, оскільки всі показники критерію Левіна  $p > 0,05$  (див. Таб. 3.3.3). Оскільки в усіх групах характер розподілу нормальний, а дисперсії рівні, для пошуку відмінностей, будемо використовувати параметричний критерій Т Стьюдента.

Таблиця 3.3.3. Показники критерію гомогенності дисперсій Левіна для шкал суб'єктивного благополуччя за віковими групами

	<b>Критерій</b>	<b>p</b>
Психологічне благополуччя	Левіна	0.457
Фізичне здоров'я та благополуччя	Левіна	0.646
Стосунки	Левіна	0.469
Суб'єктивне благополуччя	Левіна	0.384

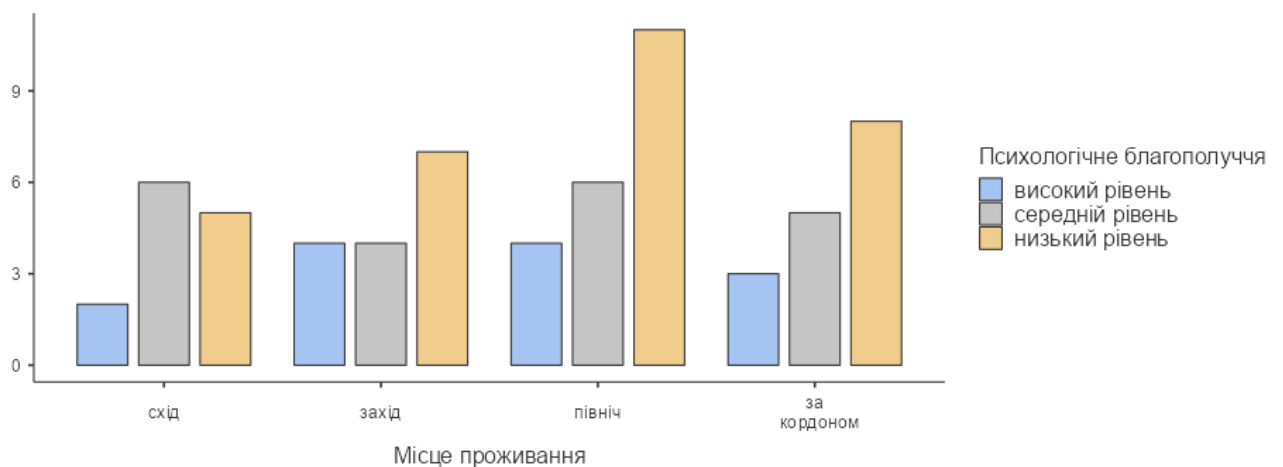
Здійснивши порівняльний аналіз за критерієм Т Стьюдента, було встановлено, що між віковими групами немає статистично значущих відмінностей, оскільки критерій  $p$  всюди більший за 0,05. (див. Таб. 3.3.4).

Таблиця 3.3.4. Показники параметричного критерію Т Стьюдента для рівнів суб'єктивного благополуччя за віковими групами

	<b>Критерій</b>	<b>p</b>	<b>Розмір ефекту Коена d</b>
Психологічне	Стьюдент	0.375	-0.2250

благополуччя	t		
Фізичне здоров'я та благополуччя	Студент t	0.929	-0.0224
Стосунки	Студент t	0.366	-0.2292
Суб'єктивне благополуччя	Студент t	0.413	-0.2076

Також було перевірено наявність статистично значущих відмінностей між проявами суб'єктивного благополуччя і його складових за місцем проживання досліджуваних. Проаналізувавши представленість рівнів психологічного благополуччя у осіб, що проживають в різних частинах України, або проживають за кордоном з початку повномасштабного вторгнення, було встановлено, що досліджуваних зі сходу переважаючим є середній рівень психологічного благополуччя, а високий рівень майже не зустрічається. У молоді із заходу України найчастіше зустрічається низький рівень психологічного благополуччя, а високий і середній представлені однаково. У респондентів із півночі України найбільш виразним також є низький рівень психологічного благополуччя, а найменш – високий рівень. У досліджуваних, що проживають за кордоном найчастіше зустрічається низький рівень психологічного благополуччя, а найрідше – високий рівень (рис. 3.3.2).



*Рис. 3.3.2. Розподіл респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя за місцем проживання*

Для того щоб обрати статистичний критерій для подальшого порівняння груп, було перевірено характер розподілу кожної групи з використанням критерію Шапіро-Уїлка. Проаналізувавши результати, було встановлено, що всі групи кожної зі шкал мають нормальний розподіл, оскільки всі показники критерію  $p > 0,05$  (див. Таб. 3.3.5). Оскільки характер розподілу нормальний для вибору статистичного критерію було перевірено групи на гомогенність.

Таблиця 3.3.5. Показники характеру розподілу для шкал суб'єктивного благополуччя за місцем проживання

	<b>Місце проживання</b>	<b>p</b>
Психологічне благополуччя	схід	0.966
	захід	0.996
	північ	0.583
	за кордоном	0.347
Фізичне здоров'я та благополуччя	схід	0.596
	захід	0.167
	північ	0.364
	за кордоном	0.118
Стосунки	схід	0.303
	захід	0.298
	північ	0.762
	за кордоном	0.735
Суб'єктивне благополуччя	схід	0.425
	захід	0.813
	північ	0.966
	за кордоном	0.996

Було встановлено, що всі групи мають рівні дисперсії, оскільки всі показники критерію Левіна  $p > 0,05$  (див. Таб. 3.3.6). Оскільки у всіх групах характер розподілу нормальний, а дисперсії рівні, для пошуку відмінностей, будемо використовувати параметричний критерій Фішера.

Таблиця 3.3.6. Показники критерію гомогенності дисперсій Левіна для шкал суб'єктивного благополуччя за місцем проживання

	<b>Критерій</b>	<b>p</b>
Психологічне благополуччя	Левіна	0.689
Фізичне здоров'я та благополуччя	Левіна	0.061
Стосунки	Левіна	0.444
Суб'єктивне благополуччя	Левіна	0.198

Здійснивши дисперсійний аналіз за критерієм Фішера, було встановлено, що за місцем проживання немає статистично значущих відмінностей, оскільки критерій  $p$  всюди більший за 0,05. (див. Таб. 3.3.7).

Таблиця 3.3.7. Показники параметричного критерію Фішера для шкал суб'єктивного благополуччя за місцем проживання

	<b>Критерій</b>	<b>p</b>
Психологічне благополуччя	Фішера	0.906
Фізичне здоров'я та благополуччя	Фішера	0.667
Стосунки	Фішера	0.709
Суб'єктивне благополуччя	Фішера	0.893

### **3.4 Регресійна модель психологічних чинників психологічного благополуччя молоді**

Для виявлення впливів копінг-стратегій, рівня резильєнтності та стресу на рівень психологічного благополуччя, було проведено множинний

регресійний аналіз із змінними, які виявили значущі кореляції із психологічним благополуччям.

Таблиця 3.4.1. Статистичні коефіцієнти регресійного аналізу моделі  
«Психологічне благополуччя»

Предиктор	Регресійні коефіцієнти	SE	t	p
Константа	27.3943	8.083	3.3890	0.001
Активне подолання	2.0778	1.932	1.0753	0.287
Позитивний рефреймінг	3.1088	1.349	2.3051	0.025
Планування	2.6418	1.863	1.4178	0.162
Емоційна підтримка	1.3372	1.340	0.9978	0.323
Вживання психоактивних речовин	-0.8319	1.221	-0.6812	0.499
Поведінкове розмежування	-0.5970	1.541	-0.3875	0.700
Копінг, фокусований на проблемі	-7.6538	4.602	-1.6632	0.102
Унікаючий копінг	-0.0958	3.177	-0.0302	0.976
Стрес	-0.2999	0.124	-2.4168	0.019
Резильєнтність	0.6133	0.143	4.2783	< .001

Було встановлено, що статистично значущий вплив на психологічне благополуччя мають рівень резильєнтності ( $p < .001$ ), рівень стресу ( $p = 0,019$ ) та копінг-стратегія «Позитивний рефреймінг» ( $p = 0,025$ ). Тобто рівень психологічного благополуччя підвищується зі збільшенням рівня резильєнтності та схильностей до використання копінг-стратегій позитивного рефреймінгу, а також зі зменшенням рівня стресу. Такі копінг стратегії як: активне подолання, планування, емоційна підтримка, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та групи копінг, фокусований на проблемі і унікаючий копінг мають незначний вплив на рівень психологічного благополуччя (див. Таб. 3.6.1).

Аналіз регресійної моделі встановив, що вона є адекватною, оскільки:

- коефіцієнт множинної кореляції  $R$ , що визначає кореляційний зв'язок між залежною змінною (психологічне благополуччя) і коваріатами,

більше за 0,7, що ще раз підтверджує те, що незалежні змінні добре корелюють із залежною змінною «психологічне благополуччя»;

- коефіцієнт множинної детермінації  $R^2 = 0.617$ , тобто він більше 0,6, що є хорошим результатом; можемо казати, що пояснювальна здатність моделі = 62%;

- скоригований  $R^2 = 0,546$ , тобто при повторному впливі, прогностична здатність моделі = 55%;

- значення RMSE, вказує, що середня похибка прогнозу = 4.88, що є досить високим значенням.

- F-статистика показує, що  $p < 0.05$ , тобто модель є статистично значущою і за її допомогою можемо прогнозувати залежну змінну (див. Таб. 3.4.2).

Таблиця 3.4.2. Показники відповідності регресійної моделі  
«Психологічне благополуччя»

				Overall Model Test	
R	R <sup>2</sup>	Скоригований R <sup>2</sup>	RMSE	F	p
0.785	0.617	0.546	4.88	8.69	< .001

Провівши діагностику моделі на колінеарність, нормальність залишків, автокореляцію та гетероскедастичність та проаналізувавши окремі спостереження за відстанню Кука ( $4/65=0,061$ ), було встановлено, що:

- під час перевірки на колінеарність, було встановлено, що за VIF кожен з показників, крім «копінг, фокусований на проблемі» знаходиться нижче 5, в Толерантності всі показники більші за 0.1, крім «копінг, фокусований на проблемі», що каже нам про те, що з моделі потрібно прибрати шкалу «Копінг, фокусований на проблемі» (див. Таб. 3.4.3).

Таблиця 3.4.3. Показники перевірки на колінеарність регресійної моделі «Психологічне благополуччя»

	VIF	Толерантність
Активне подолання	3.49	0.2864

Позитивний рефреймінг	3.77	0.2650
Планування	3.05	0.3280
Емоційна підтримка	2.20	0.4549
Вживання психоактивних речовин	2.82	0.3549
Поведінкове розмежування	2.34	0.4277
Копінг, фокусований на проблемі	12.63	0.0792
Уникаючий копінг	4.99	0.2005
стрес	1.64	0.6085
Резильєнтність	1.79	0.5591

- нормальність залишків, це їх нормальність розподілу, оскільки наша вибірка складається із 65 осіб, було проаналізовано нормальність розподілу залишків за коефіцієнтом Колмогорова-Смірнова. За ним  $p$  більший за 0,05, тож залишки розподілені нормально (див. Таб. 3.4.4).

Таблиця 3.4.4. Показники нормальності залишків регресійної моделі  
«Психологічне благополуччя»

	<b>Statistic</b>	<b>p</b>
Shapiro-Wilk	0.983	0.524
Kolmogorov-Smirnov	0.0850	0.703
Anderson-Darling	0.413	0.330

- було перевірено автокореляцію за тестом Дурбіна-Уотсона: оскільки значення статистики DW наближене до 2, модель психологічного благополуччя на основі наших копінг-стратегій та особистісних характеристик не має значущої автокореляції в залишках (див. Таб. 3.4.5).

Таблиця 3.4.5. Показники автокореляції регресійної моделі  
«Психологічне благополуччя»

<b>Автокореляція</b>	<b>Статистика DW</b>	<b>p</b>
-0.0756	2.14	0.654

- гетероскедастичність було перевірено за критерієм Бройш-Пейгана, показник  $p=0.649$ , виявився значно більше за 0.05, тож гетероскедастичність відсутня в нашій моделі, дисперсія залишків є постійною (див. Таб. 3.6.6).

Таблиця 3.6.6. Показники гетероскедастичності регресійної моделі  
«Психологічне благополуччя»

	<b>Statistic</b>	<b>p</b>
Breusch-Pagan	7.79	0.649
Goldfeld-Quandt	1.43	0.208
Harrison-McCabe	0.420	0.201

- також було проведено роботу над викидами: було усунуто від перевірки респондентів, результати яких за відстанню Кука перевищували  $4/65=0,615$ .

Щоб створити оновлену регресійну модель «Психологічне благополуччя», було усунуто викиди та прибрано шкалу «Копінг, фокусований на проблемі», яка не пройшла перевірку на колінеарність. Покроково було видалено незалежні змінні, за зменшенням їх р-значень, доки модель не позбулася значень р більших за 0,1 (див. Таб. 3.4.7).

Таблиця 3.4.7. Статистичні коефіцієнти оновленої регресійної моделі  
«Психологічне благополуччя»

<b>Предиктор</b>	<b>Регресійні коефіцієнти</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Константа	18.468	4.6553	3.97	< .001
Активне подолання	1.564	0.8336	1.88	0.066
Позитивний рефреймінг	1.427	0.5797	2.46	0.017
Вживання психоактивних речовин	-1.601	0.6152	-2.60	0.012
Стрес	-0.194	0.0926	-2.10	0.041
Резильєнтність	0.734	0.1149	6.39	< .001

Було встановлено, що оновлена регресійна модель має:

- кращі значення коефіцієнту множинної кореляції R, тож вона краще визначає кореляційний зв'язок між залежною змінною (психологічне благополуччя) і коваріатами;
- коефіцієнт множинної детермінації R<sup>2</sup> також покращився, пояснювальна здатність оновленої моделі = 79%;
- скоригований R<sup>2</sup> також покращився, при повторному впливі, прогностична здатність моделі = 77%;

- значення RMSE зменшилося, середня похибка прогнозу тепер дорівнює 3,54.
- F-статистика лишилася зі значенням  $p < 0.05$ , тобто оновлена модель є статистично значущою і за її допомогою можемо прогнозувати залежну змінну (див. Таб. 3.4.8).

Таблиця 3.4.8. Показники відповідності оновленої регресійної моделі  
«Психологічне благополуччя»

				Overall Model Test	
R	R <sup>2</sup>	Скоригований R <sup>2</sup>	RMSE	F	p
0.887	0.786	0.766	3.54	38.3	< .001

Тож, здійснивши регресійний аналіз, було виявлено, що для прогностичної моделі «Психологічне благополуччя» впливовими є такі змінні: копінг стратегії: активне подолання, позитивний рефреймінг та вживання психоактивних речовин, а також рівень стресу та резильєнтність особи. Психологічне благополуччя зростає зі збільшенням схильностей до використання копінг стратегій активне подолання та позитивний рефреймінг і особистісної властивості резильєнтність, а також зі зменшенням схильності до копінг-стратегії вживання психоактивних речовин і зі зменшенням рівня стресу.

### **3.5 Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності та конструктивних копінгів молоді**

Провівши емпіричне дослідження копінг-стратегій як чинника психологічного благополуччя молоді в умовах війни, було встановлено, що на рівень психологічного благополуччя мають вплив копінг стратегії активне подолання, позитивний рефреймінг та вживання психоактивних речовин. Для підвищення психологічного благополуччя важливо, щоб схильність до використання копінг-стратегій активне подолання та позитивний рефреймінг зростала, а до копінг-стратегії вживання психоактивних речовин – спадала.

Також, було встановлено, що на рівень психологічного благополуччя особи вплив має і рівень її резильєнтності. Зі збільшенням резильєнтності досліджуваного – зростає його психологічне благополуччя.

При цьому, важливо, що сприймання стресу зменшується, тобто, можна припустити, що вдала робота над підвищенням психологічного благополуччя, зможе знизити відчуття стресу в особи.

Копінг-стратегії активне подолання та позитивний рефреймінг можна назвати конструктивними, оскільки вони сприяють покращенню психологічного благополуччя, а вживання психоактивних речовин, можна вважати деструктивним копінг-механізмом, оскільки він не сприяє вирішенню проблеми, а лише її уникненню.

Тож, завданням психологів під час роботи над підвищенням психологічного благополуччя молоді в умовах війни, є навчання та спонукання використовувати конструктивні копінг-стратегії як реакцію на стрес і уникати такої копінг-стратегії як вживання психоактивних речовин. А також, працювати над підвищенням резильєнтності, як особистісної властивості, оскільки вона також має значний вплив на психологічне благополуччя і сприймання стресу.

Спираючись на проаналізовану літературу [19; 25; 26; 29; 37; 41; 42; 48; 50; 52], а також на результати власного емпіричного дослідження, було розроблено практичні рекомендації, що допоможуть підвищити психологічне благополуччя:

- Розвиток навичок саморегуляції: вміння релаксувати, медитувати, та контролювати дихання, може значно підвищити здатність молоді управляти стресом та збільшити рівень резильєнтності.

- Регулярна фізична активність: допомагає зменшити рівень стресу та підвищити настрій. Заняття спортом, танці, йога та інші форми фізичної активності сприяють виробленню ендорфінів, які покращують психологічний стан молоді.

– Творче самовираження: арт-терапія, музика, письмо та інші форми творчого самовираження можуть допомогти молоді виразити свої емоції та справитися зі стресом. Творчі заняття сприяють релаксації та підвищують здатність до саморефлексії, допомагають знайти конструктивні способи додання стресу і зменшити ймовірність звернення до деструктивних.

– Підтримка соціальних зв'язків: соціальна підтримка є ключовим фактором резильєнтності. Підтримка з боку родини, друзів, та громади може допомогти молоді почуватися менш ізольованими та більш захищеними від стресових впливів, та зменшити ризик звернення до деструктивних копінгів. Створення та підтримка дружніх стосунків, а також залучення до волонтерської діяльності можуть суттєво підвищити резильєнтність.

– Розвиток навичок вирішення проблем: молодь повинна навчитися ідентифікувати проблеми та шукати шляхи їх вирішення. Це включає аналіз ситуації, генерацію можливих рішень, оцінку їх ефективності та вибір найкращого варіанту. Навички вирішення проблем можуть бути розвинуті як в самостійній роботі, застосовуючи саморефлексію, так і через практичні заняття з психологом.

– Розвиток критичного мислення: допоможе критично оцінювати інформацію та робити обґрунтовані рішення, розпізнавати маніпуляції та тиск з боку оточення, а також робити свідомий вибір щодо способів адаптації до стресу.

– Розвиток копінг-стратегії активне подолання: передбачає активну взаємодію зі стресором з метою його усунення або зменшення впливу. Ця стратегія включає планування, організацію та виконання дій, спрямованих на вирішення проблеми. Наприклад, підготовка до іспиту замість уникання навчання або обговорення конфліктної ситуації з другом замість її ігнорування.

– Впровадження у використання копінг-стратегії позитивний рефреймінг: суть цієї стратегії у зміні сприйняття ситуації на більш позитивне. Це допомагає молоді побачити можливості у викликах та

навчитися зосереджуватися на позитивних аспектах життя. Практикування подяки, ведення щоденника позитивних подій та обговорення успіхів можуть сприяти розвитку цієї навички.

– Доступ до професійної психологічної допомоги: консультації можуть допомогти молоді розібратися зі своїми емоціями, навчитися конструктивним копінг-стратегіям, підвищити резильєнтність, а також розібратися із схильностями до деструктивної копінг-поведінки.

– Забезпечення доступу до програм реабілітації: для молоді, яка вже зіткнулася з проблемою вживання психоактивних речовин, важливо забезпечити доступ до програм реабілітації та психологічної допомоги. Ці програми можуть включати індивідуальну та групову терапію, консультації з фахівцями та підтримку під час процесу реабілітації.

### **Висновки до Розділу 3**

У цьому розділі було описано результати проведеного емпіричного дослідження щодо вивчення копінг-стратегій як чинників психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

За результатами дисперсійного аналізу, було встановлено, що статистично значущі різниці за рівнями резильєнтності існують для психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і благополуччя і суб'єктивного благополуччя в цілому.

На основі дисперсійного аналізу було встановлено, що статистично значущі відмінності за рівнями резильєнтності існують для таких копінг-стратегій: активне подолання; використання інформаційної підтримки; позитивний рефреймінг, емоційна підтримка; а також, поведінкове розмежування. Із груп копінг-стратегій, статистично значущі відмінності за рівнями резильєнтності мають копінг, фокусований на проблемі та копінг, фокусований на емоціях.

Дисперсійний аналіз вказав, що статистично значущі відмінності між рівнями психологічного благополуччя існують для таких копінг-стратегій: позитивний рефреймінг та група копінг, фокусований на проблемі.

Аналіз відмінностей за рівнями стресу не проводився, оскільки групи за рівнями виявилися нерівномірними (низький рівень стресу – 12% вибірки, помірний рівень стресу – 66% вибірки, високий рівень стресу – 22% вибірки).

За результатами дисперсійного аналізу психологічного благополуччя за віковими, було встановлено, що за місцем проживання немає статистично значущих відмінностей, оскільки критерій  $p$  всюди більший за 0,05.

Здійснивши порівняльний аналіз за критерієм  $T$  Стьюдента, було встановлено, що між віковими групами немає статистично значущих відмінностей, оскільки критерій  $p$  всюди більший за 0,05.

Провівши аналіз кореляційних зв'язків, було виявлено, що існують міцні прямі зв'язки між суб'єктивним благополуччям і всіма його шкалами, а також між психологічним благополуччям і фізичним здоров'ям та благополуччям, крім цього існує слабкий зв'язок між психологічним благополуччям і стосунками. Між резильєнтністю і усіма шкалами, окрім шкали стосунків існують міцні прямі зв'язки. Між стресом і всіма шкалами, крім шкали стосунків існують міцні обернені зв'язки. Тож, зважаючи на це, можемо припустити, що: психологічне благополуччя тісно пов'язане із суб'єктивним благополуччям та його шкалами: фізичним здоров'ям та благополуччям і стосунками; значення стресу і резильєнтності мають тісні зв'язки: зі зменшенням стресу, зростає резильєнтність особи і навпаки; рівень резильєнтності тісно пов'язаний і з рівнем психологічного благополуччя, і з рівнем фізичного здоров'я та благополуччя, і рівнем суб'єктивного благополуччя: зі збільшенням значень резильєнтності, збільшуються шкали благополуччя; психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя та загальне суб'єктивне благополуччя мають тісні обернені зв'язки зі значеннями стресу: зі зменшенням стресу, піднімаються показники благополуччя і навпаки.

На основі кореляцій, було встановлено, що існують прямі міцні статистично значущі зв'язки між копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг” і рівнем резильєнтності, а також між групою “Копінг, фокусований на проблемі” і резильєнтністю. Прямі середньої сили статистично значущі зв'язки було знайдено між копінг-стратегією “Активне подолання” і рівнем резильєнтності, а також між копінг-стратегією “Емоційна підтримка” і рівнем резильєнтності. Прямі слабкі кореляції існують між копінг-стратегією використання інформаційної підтримки” та рівнем резильєнтності, між копінг-стратегією “Планування” та рівнем резильєнтності та між групою “Копінг, фокусований на емоціях” та рівнем резильєнтності. Слабка обернена кореляція була виявлена між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” та рівнем резильєнтності.

Також було встановлено, що існують слабкі обернені кореляційні зв'язки між стресом та копінг стратегіями: «Використання інформаційної підтримки», «Позитивний рефреймінг» та «Емоційна підтримка» а також з групою «Копінг, фокусований на проблемі». Слабкі прямі кореляції було знайдено між стресом та копінг-стратегією «Поведінкове розмежування».

Провівши аналіз кореляційних зв'язків між суб'єктивним благополуччям і його складовими та копінг-стратегіями, було виявлено, що існують сильні прямі кореляційні зв'язки між копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг” та рівнем психологічного благополуччя і між групою “Копінг, фокусований на проблемі” і рівнем психологічного благополуччя. Прямі слабкі кореляції було знайдено між копінг-стратегією “Активне подолання” і рівнем психологічного благополуччя, між копінг-стратегією “Планування” і рівнем психологічного благополуччя, між копінг-стратегією “Емоційна підтримка” та рівнем психологічного благополуччя. Слабкі обернені кореляційні зв'язки було виявлено між копінг стратегією “Вживання психоактивних речовин” і рівнем психологічного благополуччя, між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” і рівнем психологічного

благополуччя, між групою “Уникаючий копінг” і рівнем психологічного благополуччя.

Також, на основі кореляцій, було встановлено, що між рівнем стосунків, як складовою суб’єктивного благополуччя та копінг-стратегією “Емоційна підтримка” існує сильний прямий кореляційний зв’язок.

Прямий кореляційний зв’язок середньої сили було виявлено між копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг” та рівнем фізичного здоров’я та благополуччя. Слабкий обернений кореляційний зв’язок було виявлено між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” і рівнем фізичного здоров’я та благополуччя.

Також, було встановлено, що існує сильний прямий кореляційний зв’язок між рівнем загального суб’єктивного благополуччя та копінг-стратегією “Позитивний рефреймінг”. Прямі кореляційні зв’язки середньої сили існують між рівнем загального суб’єктивного благополуччя та копінг-стратегією “Емоційна підтримка” та між рівнем загального суб’єктивного благополуччя та групою “Копінг, фокусований на проблемі”. Пряму слабку кореляцію було виявлено між копінг-стратегією “Активне подолання” та між рівнем загального суб’єктивного благополуччя. Слабкі обернені кореляційні зв’язки існують між копінг стратегією “Вживання психоактивних речовин” і рівнем загального суб’єктивного благополуччя та між копінг-стратегією “Поведінкове розмежування” і рівнем загального суб’єктивного благополуччя.

Здійснивши регресійний аналіз, було виявлено, що для прогностичної моделі «Психологічне благополуччя» впливовими є копінг стратегії: активне подолання, позитивний рефреймінг та вживання психоактивних речовин, а також рівень стресу та резильєнтність особи. Психологічне благополуччя зростає зі збільшенням схильностей до використання копінг стратегій активне подолання та позитивний рефреймінг і особистісної властивості резильєнтність, а також зі зменшенням схильності до копінг-стратегії вживання психоактивних речовин і зі зменшенням рівня стресу.

На основі теоретичного аналізу літератури, а також результатів власного емпіричного дослідження, було розроблено практичні рекомендації, що допоможуть підвищити психологічне благополуччя за рахунок підвищення резильєнтності та конструктивних копінгів молоді і зниження деструктивних.

## ВИСНОВКИ

У результаті дослідження було проаналізовано копінг-стратегії як чинник психологічного благополуччя молоді в умовах війни. Для досягнення встановленої мети, було виконано такі завдання:

1. На основі аналізу наукової літератури було встановлено визначення таких понять як: «стрес», «резильєнтність», «копінг-стратегії» та «психологічне благополуччя». Було проаналізовано основні підходи до визначення та вивчення стресу, його особливостей і різновидів, проаналізовано дослідження стресу, викликаного бойовими діями зокрема. Проведено аналіз підходів до розуміння резильєнтності як особистісної властивості, було представлено різні моделі резильєнтності і вивчено її можливі аспекти, складові та особливості проявів у специфічних ситуаціях, зокрема під час збройних конфліктів. Було вивчено основоположні підходи до розуміння копінг-стратегій, їх основні класифікації, та різні контексти, в яких може бути застосована копінг-поведінка, зокрема в ситуаціях природніх катастроф, або в кризових ситуаціях, таких як пандемія Covid-19 та війна. Було проаналізовано основні підходи до вивчення психологічного благополуччя, в розрізі різних вчень та підходів, розкриті детермінанти впливу на його рівень, описано особливості прояву в критичних ситуаціях. На основі систематизації напрямків вивчення психологічного благополуччя, були виділені ключові підходи і проблеми. Було визначено чинники, які можуть бути пов'язані із психологічним благополуччям, а також його можливі компоненти, було проаналізовано дослідження психологічного благополуччя під час екстремальних умов, війни зокрема.

2. Було розроблено концептуальну та операціональну моделі дослідження копінг-стратегій як чинника психологічного благополуччя молоді в умовах війни. Була розроблена схема емпіричного дослідження на основі застосування наступних методик: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); Методика

«Опитувальник Brief-COPE», С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023); Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022); Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (Campbell-Sills & Stein, 2007;), адаптація Школіна та ін., 2020).

Для статистичної обробки результатів було задіяно такі методи:

1. Описова статистика (середнє значення, медіана, мода);
2. Критерії перевірки вибірки на нормальність розподілу Шапіро-Уїлка та Колмогорова-Смірнова;
3. Непараметричний критерій визначення достовірності відмінностей у трьох і більше незалежних вибірках Крускала-Уолліса;
4. Параметричний критерій визначення достовірності відмінностей у трьох і більше незалежних вибірках Фішера;
5. Параметричний критерій визначення достовірності відмінностей у двох незалежних вибірках Т Стюдента;
6. Критерій визначенні гомогенності дисперсій Левіна;
7. Кореляційний аналіз (непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, параметричний коефіцієнт рангової кореляції Пірсона);
8. Регресійний аналіз (коефіцієнт множинної кореляції R, коефіцієнт множинної детермінації R<sup>2</sup>, коефіцієнт похибки прогнозу RMSE, F-статистика, діагностика на колінеарність за критерієм VIF, перевірка на автокореляцію за статистиками Дурбіна-Уотсона, та коефіцієнт гетероскедестичності Бройш-Пегана).

Було створено план організації дослідження для групи студентів 17-25 років різної статі, з різних частин України або вимушено проживаючих за кордоном. Вибрані методики корелюють з віком вибраної досліджуваної групи і є адаптованими для найкращого розуміння їх молоддю. Методи дослідження відповідають поставленим завданням і дають змогу їх дослідити і розкрити.

3. Було проведено емпіричне дослідження копінг стратегій як чинника психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

За результатами дисперсійного аналізу, було встановлено, що статистично значущі різниці за рівнями резильєнтності існують для психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і благополуччя і суб'єктивного благополуччя в цілому; а також для таких копінг-стратегій: активне подолання; використання інформаційної підтримки; позитивний рефреймінг, емоційна підтримка; а також, поведінкове розмежування, а також група копінг, фокусований на проблемі та копінг, фокусований на емоціях.

Дисперсійний аналіз вказав, що статистично значущі відмінності між рівнями психологічного благополуччя існують для таких копінг-стратегій: позитивний рефреймінг та група копінг, фокусований на проблемі.

Аналіз відмінностей за рівнями стресу не проводився, оскільки групи за рівнями виявилися нерівномірними (низький рівень стресу – 12% вибірки, помірний рівень стресу – 66% вибірки, високий рівень стресу – 22% вибірки).

За результатами дисперсійного аналізу психологічного благополуччя за віковими, було встановлено, що за місцем проживання немає статистично значущих відмінностей, а за результатами порівняльного аналізу за критерієм Т Стюдента, було встановлено, що між віковими групами також немає статистично значущих відмінностей.

Провівши аналіз кореляційних зв'язків, було виявлено, що існують міцні прямі зв'язки між суб'єктивним благополуччям і всіма його шкалами, а також між психологічним благополуччям і фізичним здоров'ям та благополуччям, крім цього існує слабкий зв'язок між психологічним благополуччям і стосунками. Між резильєнтністю і усіма шкалами, окрім шкали стосунків існують міцні прямі зв'язки. Між стресом і всіма шкалами, крім шкали стосунків існують міцні обернені зв'язки.

На основі кореляцій, було встановлено, що існують прямі міцні статистично значущі зв'язки між рівнем резильєнтності та копінг-стратегією «Позитивний рефреймінг» а також групою «Копінг, фокусований на

проблемі». Прямі середньої сили статистично значущі зв'язки з резильєнтністю було знайдено між копінг-стратегіями «Активне подолання» і «Емоційна підтримка». Прямі слабкі кореляції існують між рівнем резильєнтності та копінг-стратегіями «Використання інформаційної підтримки», «Планування» та групою «Копінг, фокусований на емоціях». Слабка обернена кореляція була виявлена між рівнем резильєнтності та копінг-стратегією «Поведінкове розмежування».

Також було встановлено, що існують слабкі обернені кореляційні зв'язки між стресом та копінг стратегіями: «Використання інформаційної підтримки», «Позитивний рефреймінг» та «Емоційна підтримка» а також з групою «Копінг, фокусований на проблемі». Слабкі прямі кореляції було знайдено між стресом та копінг-стратегією «Поведінкове розмежування».

Провівши аналіз кореляційних зв'язків між суб'єктивним благополуччям і його складовими та копінг-стратегіями, було виявлено, що існують сильні прямі кореляційні зв'язки між рівнем психологічного благополуччя та копінг-стратегією «Позитивний рефреймінг» і групою «Копінг, фокусований на проблемі». Прямі слабкі кореляції було знайдено між рівнем психологічного та копінг-стратегіями «Активне подолання», «Планування», «Емоційна підтримка». Слабкі обернені кореляційні зв'язки було виявлено між рівнем психологічного благополуччя та копінг-стратегіями «Вживання психоактивних речовин», «Поведінкове розмежування» і групою «Унікаючий копінг».

Також, на основі кореляцій, було встановлено, що між рівнем стосунків, як складовою суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегією «Емоційна підтримка» існує сильний прямий кореляційний зв'язок.

Прямий кореляційний зв'язок середньої сили було виявлено між рівнем фізичного здоров'я та благополуччя та копінг-стратегією «Позитивний рефреймінг». Слабкий обернений кореляційний зв'язок було виявлено між копінг-стратегією «Поведінкове розмежування» і рівнем фізичного здоров'я та благополуччя.

Також, було встановлено, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між рівнем загального суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегією «Позитивний рефреймінг». Прямі кореляційні зв'язки середньої сили існують між рівнем загального суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегією «Емоційна підтримка» і групою «Копінг, фокусований на проблемі». Прямую слабку кореляцію було виявлено між копінг-стратегією «Активне подолання» та між рівнем загального суб'єктивного благополуччя. Слабкі обернені кореляційні зв'язки існують між рівнем загального суб'єктивного благополуччя та копінг стратегіями «Вживання психоактивних речовин» і «Поведінкове розмежування».

Здійснивши регресійний аналіз, було виявлено, що для прогностичної моделі «Психологічне благополуччя» впливовими є копінг стратегії: активне подолання, позитивний рефреймінг та вживання психоактивних речовин, а також рівень стресу та резильєнтність особи. Психологічне благополуччя зростає зі збільшенням схильностей до використання копінг-стратегій активне подолання та позитивний рефреймінг і особистісної властивості резильєнтність, а також зі зменшенням схильності до копінг-стратегії вживання психоактивних речовин і зі зменшенням рівня стресу.

4. На основі теоретичного аналізу літератури, а також отриманих результатів власного емпіричного дослідження, було розроблено практичні рекомендації, що допоможуть підвищити психологічне благополуччя за рахунок підвищення резильєнтності та конструктивних копінгів молоді і зниження деструктивних.

Отже, у ході дослідження гіпотеза про те, що рівень стресу та рівень резильєнтності як особистісної властивості взаємопов'язані з вираженістю тих чи інших копінг-стратегій та впливають на відчуття психологічного благополуччя. Було встановлено, що рівень психологічного благополуччя буде підвищуватися при зниженні рівня стресу, підвищенні резильєнтності, як особистісної властивості, а також при виборі конструктивних копінг-стратегій,

таких як активне подолання та позитивний рефреймінг, і відмові від деструктивних – таких, як вживання психоактивних речовин.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології, 2(25), 16-27
2. Войтенко, О. В., Ткачук, Т. Л. (2017). Психологічні наслідки бойового стресу у військовослужбовців. Лікарська справа, 7, 141-146
3. Карамушка Л. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с
4. Карамушка Л. М., Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців / // Теорія і практика управління соціальними системами. - 2013. - № 1. - С. 112-125
5. Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології, (34)
6. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с
7. Кудренко О.В., Афанасенко В.С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. № 2 (31). С. 137–144. DOI: <https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18>
8. Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології, 1(14), 233-242
9. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. № 1 (64). С. 193–215. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12>

10. Родіна, Н. В., & Бірон, Б. В. (2011). Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 16(7)
11. Савелюк, Н. М. (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах
12. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
13. Ярмольчик М.О. (2021). Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. Психологія особистості. Габітус. Випуск 22. С. 11-115
14. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (date of access: 27.03.2024)
15. Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. Routledge
16. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman
17. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28
18. Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. (2010). Weighing the Costs of Disaster: Consequences, Risks, and Resilience in Individuals, Families, and Communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1-49
19. Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Nichols, T. R. (2006). Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, 7(4), 403-408
20. Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine
21. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4. P. 92–100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)

22. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press
23. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283
24. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983. Vol. 24, Pp. 385–396. DOI : <https://doi.org/10.2307/2136404>
25. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357
26. Collins, P. Y., et al. (2013). Grand challenges in global mental health. *Nature*, 475(7354), 27-30
27. Connor K. M., Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82
28. Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 66(1), 4-9
29. D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem-solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126
30. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43
31. Durkheim, E. (1897). *Suicide, a study in sociology* (1951 Edition, J. A. Spaulding, & G. Simpson, Trans.). London: Routledge
32. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854
33. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136
34. Fink. G. (2010). *Stress of War, Conflict and Disaster*. Elsevier

35. Flesia, L., Monaro, M., Mazza, C., Fietta, V., Colicino, E., Segatto, B., & Roma, P. (2020). Predicting Perceived Stress Related to the Covid-19 Outbreak through Stable Psychological Traits and Machine Learning Models. *Journal of Clinical Medicine*, 9(10), 3350
36. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654
37. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418;
38. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376
39. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291
40. Haan, N. (1969). A tripartite model of ego functioning: Values and clinical research applications. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 148(1), 14-30
41. Halpern, D. F. (2014). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking*. New York: Psychology Press;
42. Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105
43. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513
44. Hobfoll, S. E., Canetti-Nisim, D., & Johnson, R. J. (2007). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and defensive coping among Jews and Arabs in Israel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 92-102

45. Hobfoll, S. E., Mancini, A. D., Hall, B. J., Canetti, D., & Bonanno, G. A. (2007). The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians. *Social Science & Medicine*, 64(8), 1450-146
46. Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955
47. Lazarus R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw Hill, 1966. 466 p
48. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company;
49. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168
50. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20;
51. Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press
52. Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 497-516). New York, NY: Guilford Press;
53. Moos, R. H. (1993). *Coping Responses Inventory*. Research Edition. Palo Alto, CA: Social Ecology Laboratory, Stanford University Medical Center
54. Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603
55. Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*, 26(8), 745-751

56. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 1-9.
57. Rusu, O., Suedfeld, P., & Bakker, A. B. (2021). Resilience in Military Personnel and Veterans: An International Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 594384
58. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331
59. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78
60. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
61. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press;
62. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill
63. Selye, H. *Stress Without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott Co., 1974, ISBN 978-0397010264
64. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144
65. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269
66. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL- BEING SCALE (BBC-SWB))

(P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

**Інструкція для учасників опитування:** Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (оберіть відповідний варіант).

- Зовсім ні
- Трохи
- Середньо
- Дуже сильно
- Надзвичайно сильно

#### **Текст опитувальника:**

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?

13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

### **Обробка та інтерпретація результатів:**

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.
- Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче:

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

## ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10)

(Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983, адаптація Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., 2022)

**Інструкція:** Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

**Текст опитувальника:**

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

**Обробка та інтерпретація результатів:**

Всі запитання, окрім пунктів № 4, 5, 7, 8, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4, 5, 7, 8 – зворотний.

Кількісний показник рівня стресу за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Отримані показники порівнюються з нормативними:

- Бали в діапазоні від 0 до 13 вважатимуться низьким стресом.
- Бали в діапазоні від 14 до 26 вважатимуться помірним стресом.
- Бали в діапазоні від 27 до 40 вважатимуться високим стресом, що сприймається.

## ДОДАТОК В

## ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА-10

(Campbell- Sills & Stein, 2007; в адаптації Школіної та ін., 2020)

**Інструкція:** Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обравши відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

**Текст опитувальника:**

1. Здатний адаптуватися до змін
2. Можу впоратися з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююся після хвороби або труднощів
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
8. Важко розчарувати невдачею
9. Думаю про себе як про сильну людину
10. Можу впоратися з неприємними почуттями

**Обробка та інтерпретація результатів:**

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів нами використані результати Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного в червні-липні 2022 р. за участі

1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України (Коқун, 2022).

**Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)**

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

## BRIEF-COPE

(С. Carver, 1997, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

**Інструкція:** Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас за шкалою:

- Я зазвичай цього не робив/не робила
- Я рідко це робив/робила
- Я робив/робила це час від часу
- Це саме те, що я зазвичай робив/робила

**Текст опитувальника:**

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.

12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.

13. Я критикував(ла) себе.

14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.

15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.

16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.

18. Я жартував(ла) з цього приводу.

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.

20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.

23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.

24. Я вчив(ла)ся жити з цим.

25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.

26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.

27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).

28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

**Примітка.** Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

### **Шкали методики:**

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)

- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (унікаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (унікаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (унікаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (унікаючий копінг)

**Копінг, фокусований на проблемі** (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

**Копінг, фокусований на емоціях** (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

**Уникаючий копінг** (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

## ДОДАТОК Г

Показники характеру розподілу для копінг-стратегій за рівнями  
резильєнтності

	<b>Рівень резильєнтності (оновлений)</b>	<b>p</b>
Активне подолання	високий	0.001
	вищий за середній	0.002
	середній	0.004
	низький	0.544
Використання інформаційної підтримки	високий	0.064
	вищий за середній	0.406
	середній	0.018
	низький	0.066
Позитивний рефреймінг	високий	< .001
	вищий за середній	0.040
	середній	0.002
	низький	0.248
Планування	високий	< .001
	вищий за середній	0.005
	середній	0.024
	низький	0.278
Емоційна підтримка	високий	0.006
	вищий за середній	0.006
	середній	0.009
	низький	0.078
Вираження емоцій	високий	0.019
	вищий за середній	0.231
	середній	0.007
	низький	0.168
Гумор	високий	0.071
	вищий за середній	0.009
	середній	0.141
	низький	0.007
Прийняття	високий	< .001
	вищий за середній	< .001
	середній	0.023
	низький	0.009
Релігія	високий	0.014
	вищий за середній	< .001
	середній	< .001
	низький	< .001

Самозвинувачення	високий	0.209
	вищий за середній	0.048
	середній	0.310
	низький	0.091
Самовідволікання	високий	0.019
	вищий за середній	0.012
	середній	0.012
	низький	0.034
Відмова	високий	0.157
	вищий за середній	0.049
	середній	0.173
	низький	0.251
Вживання психоактивних речовин	високий	< .001
	вищий за середній	< .001
	середній	< .001
	низький	0.002
Поведінкове розмежування	високий	0.002
	вищий за середній	< .001
	середній	0.021
	низький	0.091
Копінг, фокусований на проблемі	високий	0.212
	вищий за середній	0.054
	середній	0.477
	низький	0.840
Копінг, фокусований на емоціях	високий	0.344
	вищий за середній	0.041
	середній	0.273
	низький	0.207
Унікаючий копінг	високий	0.880
	вищий за середній	0.032
	середній	0.622
	низький	0.028



	е																	
Прийняття	Спір мен	0.368 **	0.196	0.029	0.343 **	0.136	0.228	0.069										
	p-value	0.003	0.118	0.821	0.005	0.280	0.068	0.583										
Релігія	Спір мен	0.071	0.262 *	0.328 **	0.032	0.168	0.122	-0.005	-0.018									
	p-value	0.575	0.035	0.008	0.798	0.181	0.335	0.969	0.887									
Самозвину вачення	Спір мен	0.131	0.230	0.171	0.161	0.101	0.116	0.454 ***	-0.053	0.152								
	p-value	0.298	0.065	0.172	0.202	0.424	0.358	<.001	0.677	0.228								
Самовідво лікання	Спір мен	0.101	0.097	0.136	-0.070	0.041	0.066	0.111	0.029	0.093	0.151							
	p-value	0.424	0.444	0.281	0.580	0.743	0.603	0.379	0.818	0.463	0.231							
Відмова	Спір мен	-0.362 **	0.091	-0.011	-0.242	0.053	-0.024	0.047	-0.367 **	0.183	0.182	-0.039						
	p-value	0.003	0.470	0.933	0.052	0.672	0.849	0.710	0.003	0.144	0.147	0.756						
Вживання психоактивних речовин	Спір мен	-0.145	-0.012	0.017	-0.229	-0.021	-0.028	0.046	-0.260 *	0.092	0.437 ***	0.308 *	0.135					
	p-value	0.248	0.922	0.894	0.067	0.867	0.828	0.714	0.037	0.464	<.001	0.012	0.283					
Поведінкове розмежування	Спір мен	-0.371 **	0.125	0.042	-0.177	0.010	-0.027	0.158	-0.169	0.228	0.472 ***	0.113	0.299 *	0.474 ***				
	p-value	0.002	0.323	0.742	0.158	0.937	0.828	0.209	0.178	0.067	<.001	0.369	0.016	<.001				

Копінг, фокусований на проблемі	Спін мен	0.688 ***	0.606 ***	0.677 ***	0.649 ***	0.520 ***	0.445 ***	0.316 *	0.323 **	0.300 *	0.240	0.101	-0.176	-0.114	-0.090			
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.010	0.009	0.015	0.054	0.421	0.160	0.366	0.475			
Копінг, фокусований на емоціях	Спін мен	0.327 **	0.534 ***	0.446 ***	0.282 *	0.576 ***	0.579 ***	0.677 ***	0.275 *	0.429 ***	0.589 ***	0.194	0.110	0.135	0.265 *	0.598 ***		
	p-value	0.008	<.001	<.001	0.023	<.001	<.001	<.001	0.027	<.001	<.001	0.121	0.383	0.283	0.033	<.001		
Унікаючий копінг	Спін мен	-0.335 **	0.120	0.057	-0.278 *	0.054	0.015	0.137	-0.292 *	0.217	0.494 ***	0.442 ***	0.574 ***	0.759 ***	0.725 ***	-0.124	0.274 *	
	p-value	0.006	0.341	0.650	0.025	0.668	0.903	0.275	0.018	0.083	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.325	0.027	
Резильєнтність	Спін мен	0.367 **	0.301 *	0.426 ***	0.289 *	0.348 **	0.235	0.176	0.233	0.212	0.002	-0.068	-0.138	-0.169	-0.280 *	0.531 ***	0.293 *	-0.240
	p-value	0.003	0.015	<.001	0.020	0.005	0.059	0.160	0.062	0.090	0.989	0.589	0.272	0.180	0.024	<.001	0.018	0.055
Психологічне благополуччя	Спін мен	0.294 *	0.156	0.447 ***	0.275 *	0.283 *	0.119	0.025	0.148	0.217	-0.089	-0.019	-0.177	-0.263 *	-0.292 *	0.455 ***	0.159	-0.269 *
	p-value	0.017	0.215	<.001	0.026	0.022	0.345	0.843	0.239	0.082	0.480	0.881	0.158	0.034	0.018	<.001	0.206	0.030
Фізичне здоров'я та благополуччя	Спін мен	0.053	0.061	0.348 **	-0.043	0.187	0.081	-0.086	-0.099	0.207	-0.241	0.006	-0.037	-0.193	-0.268 *	0.198	-0.004	-0.180
	p-value	0.678	0.627	0.005	0.735	0.136	0.520	0.493	0.431	0.098	0.053	0.964	0.772	0.123	0.031	0.114	0.977	0.152
Стосунки	Спін	0.138	0.149	0.193	0.041	0.424	0.151	0.0	-	-	0.074	-0.076	0.20	0.033	-0.040	0.214	0.197	0.104

	мен					***		60	0.064	0.084			8					
	p-value	0.275	0.237	0.124	0.745	< .001	0.230	0.633	0.615	0.505	0.557	0.547	0.097	0.795	0.754	0.087	0.116	0.409
Суб'єктивне благополуччя	Спірмен	0.256*	0.118	0.416***	0.187	0.335**	0.141	-0.027	0.057	0.154	-0.144	-0.049	-0.076	-0.262*	-0.313*	0.386*	0.122	-0.238
	p-value	0.039	0.348	< .001	0.136	0.006	0.263	0.831	0.654	0.221	0.251	0.698	0.547	0.035	0.011	0.001	0.335	0.056
Стрес	Спірмен	-0.242	-0.251*	-0.258*	-0.101	-0.275*	-0.011	0.052	-0.058	-0.176	0.187	0.019	0.100	0.185	0.294*	-0.307*	-0.019	0.240
	p-value	0.052	0.043	0.038	0.425	0.027	0.928	0.680	0.644	0.160	0.136	0.883	0.428	0.140	0.018	0.013	0.881	0.055

## ДОДАТОК Е

Показники характеру розподілу для копінг-стратегій за психологічного благополуччя

	<b>Рівень психологічного благополуччя</b>	<b>p</b>
Активне подолання	високий	0.010
	середній	0.003
	низький	0.013
Використання інформаційної підтримки	високий	0.323
	середній	0.120
	низький	0.049
Позитивний рефреймінг	високий	< .001
	середній	0.016
	низький	0.138
Планування	високий	0.004
	середній	0.006
	низький	0.005
Емоційна підтримка	високий	0.037
	середній	0.002
	низький	0.018
Вираження емоцій	високий	0.246
	середній	0.016
	низький	0.025
Гумор	високий	0.195
	середній	0.118
	низький	< .001
Прийняття	високий	0.037
	середній	< .001
	низький	< .001
Релігія	високий	0.017
	середній	0.001
	низький	< .001
Самозвинувачення	високий	0.161
	середній	0.164
	низький	0.015
Самовідволікання	високий	0.032
	середній	0.002
	низький	0.001
Відмова	високий	0.278
	середній	0.049
	низький	0.092

Вживання психоактивних речовин	високий	< .001
	середній	< .001
	низький	< .001
Поведінкове розмежування	високий	0.029
	середній	< .001
	низький	0.007
Копінг, фокусований на проблемі	високий	0.047
	середній	0.435
	низький	0.736
Копінг, фокусований на емоціях	високий	0.525
	середній	0.049
	низький	0.548
Унікаючий копінг	високий	0.545
	середній	0.216
	низький	0.041