

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психології розвитку

ДИПЛОМНА РОБОТА

**«Гендерні особливості стратегій копіngu в контексті психологічної
резильєнтності у молоді в умовах війни»**

Освітньо-професійна програма «психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 4 групи

ОС «Бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія

Митрохиної Дарини Олександрівни

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

доцент кафедри психології розвитку

Рябчич Ярослав Євгенович

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА НАЙБІЛЬШ ВІДОМІ КОНЦЕПЦІЇ ЇЇ ВИВЧЕННЯ	7
1.1. Теоретичні засади вивчення поняття психологічної резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній літературі та її значення для молоді в умовах війни.....	7
1.2. Особистісні особливості осіб з різними рівнями резильєнтності та захисні фактори. Комплексна модель резильєнтності.....	11
1.3. Теоретичні моделі впливу копінг-стратегій на психологічну резильєнтність у осіб різної статі.....	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ	24
2.1. Загальні методологічні засади дослідження.....	24
2.2. Опис та обґрунтування методів дослідження.....	27
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ КОПІНГУ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	38
3.1. Опис вибірки.....	38
3.2. Аналіз отриманих результатів.....	38
3.2.1 Особливості життєстійкості у молоді.....	40
3.2.2 Особливості копінгів, використовуваних молоддю під час війни.....	42
3.2.3 Гендерні особливості подолання стресу.....	46
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічної резильєнтності у молоді в Україні актуальна насамперед тому, що у постіндустріальному та індивідуалістичному суспільстві фіксується зростання рівня стресу та тривожності. Тема надзвичайно набуває актуальності в епоху віртуальної гіперреальності та стрімкого технологічного розвитку. Кінець XX і початок XXI століть характеризуються у всьому світі посиленням соціальних конфліктів, міжнаціональними та релігійними війнами. Збройний конфлікт в Україні став додатковим джерелом страхів для підлітків та молоді, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Соціальна ізоляція, невизначеність, страх за себе та близьких людей, економічні труднощі та інформаційний шум негативно впливають на психоемоційний стан підростаючого покоління.

Психологічна резильєнтність як феномен є важливим як для індивідуального благополуччя, так і для суспільства в цілому. Вона допомагає людям ефективніше впоратися зі стресом, труднощами та негативними життєвими подіями. Люди з вищим рівнем психологічної резильєнтності можуть легше адаптуватися до змін у житті, втримувати позитивний настрій і продовжувати нормальне функціонування, навіть коли стикаються з викликами. Психологічна резильєнтність стає особливо актуальною в умовах війни, коли молодь стикається з екстремальними стресовими факторами, такими як втрата близьких, руйнування домівки, невизначеність майбутнього. Воєнні конфлікти можуть призвести до серйозних психологічних травм та стресових ситуацій. Тим не менш, люди з вищим рівнем резильєнтності можуть краще подолати наслідки війни, втримуючи емоційне здоров'я та зберігаючи оптимізм і віру у майбутнє.

Поняття психологічної резильєнтності продовжує розвиватися та уточнюватися. Багато психологів спираються на підхід, що орієнтується на використанні стандартизованих психологічних інструментів для

вимірювання рівня резильєнтності – психометричний підхід – оскільки він дозволяє кількісно оцінити рівень резильєнтності та зробити порівняльний аналіз між різними групами людей.

У широкому розумінні поняття «резильєнтність» також може бути окреслене наступними напрямками. Резильєнтність розглядається як:

- ідея про те, що реалізація резильєнтних стратегій та здатність адаптуватися до стресових ситуацій формуються через взаємодію (інтерацію) між особистісними факторами та оточуючим середовищем або ж конструктивістський підхід (Д. Кідд, А. Бандура, С. Кобо, М. Вольф).
- взаємодія між людиною та її оточенням, включаючи фізичне середовище, соціальні зв'язки, культурні норми та економічні умови або ж екологічний підхід (У. Бронфенбреннер, Е. Броді, С. Гіббонс).
- сукупності зовнішньої поведінки та навчених реакціях, як ключових факторах, що впливають на стійкість людини перед складними життєвими обставинами або біхевіористський підхід (І. Павлов, Б.Ф. Скіннер, А. Еліс).

Мета роботи полягає у дослідженні копінг-стратегій які впливають на психологічну резильєнтність за транзакційним підходом.

Відповідно до мети були сформульовані наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблематики дослідження.
2. Виявити основні копінг-стратегії у сучасної молоді в умовах війни.
3. Дослідити особливості прояву психологічної резильєнтності залежно від використовуваних копінг-стратегій.

4. Порівняти рівень психологічної резильєнтності у молоді різної статі в умовах війни.

Об'єкт: особистісні особливості проявів психологічної резильєнтності.

Предмет: Взаємозв'язок стратегій копіngu з психологічною резильєнтністю у молоді в умовах війни.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел щодо явища психологічної резильєнтності.
- *емпіричні:* опитування та тестування.
- *математично-статистичні:* описові статистики (середнє, медіана, стандартне відхилення, мінімум та максимум), аналіз нормальності розподілу (Критерій Колмогорова-Смірнова), частотний аналіз, таблиці сполученості (коефіцієнт V Крамера, хі-квадрат тест), порівняння незалежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз (Крускал-Уолліс).

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягає в тому, що вперше:

- виявлено основні види використовуваних копіng-стратегій у сучасної молоді в умовах війни.
- досліджено гендерні особливості прояву психологічної резильєнтності залежно від використовуваних копіng-стратегій в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів може допомогти у збагаченні нашого розуміння того, як поліпшити психоемоційний стан підростаючого покоління та підвищити його стійкість до стресу. Результати дослідження взаємозв'язку копіng-стратегій з психологічною резильєнтністю

допоможуть розробити більш ефективні методи психотерапії та консультування, що враховують особистісні особливості боротьби зі стресом. Отримані результати можуть використовуватися у загальноосвітніх навчальних закладах; у ВНЗ при викладанні дисциплін: «Психологія особистості», «Позитивна психологія», «Гендерна психологія».

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою на основі власного та досліджень інших науковців, що є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

РОЗДІЛ I

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА НАЙБІЛЬШ ВІДОМІ КОНЦЕПЦІЇ ЇЇ ВИВЧЕННЯ.

1. Теоретичні засади вивчення поняття психологічної резильєнтності у вітчизняній та зарубіжній літературі та її значення для молоді в умовах війни.

У сучасну психологію термін "резильєнтність" або ж життєстійкість прийшов із фізики, де його можна визначити як "властивість матерії відновлювати свою початкову форму після деформації під впливом тиску (опір матеріалів)" [23]. У 1955 році Е. Вернер та Р. Сміт поклали теоретичні основи для розуміння цього явища в психології. З кінця ХХ століття резильєнтність стала об'єктом численних та досить інтенсивних досліджень у науці, і вчені почали більше цікавитись цим питанням. За словами Е. Грішина, резильєнтність є складним, багатовимірним комплексом особливостей людини [1]. Декілька досліджень у галузі показують, що феномен розглядається через декілька підходів, таких як когнітивний, конструктивістський та екологічний. У рамках когнітивного підходу акцент приділяється вивченню саморегуляції емоцій та поведінки в стресових ситуаціях та розвитку ефективних методів психотерапії. Цей підхід передбачає дослідження компетентностей, які сприяють формуванню резильєнтності особистості.

Психологічна резильєнтність в широкому розумінні описується як здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, долати негативні події та відновлювати психологічне благополуччя. Вона включає різноманітні когнітивні, емоційні і поведінкові фактори, що дозволяють людині ефективно пристосовуватися до викликів та зберігати психічне здоров'я в умовах стресу. В зарубіжній психології поняття "психологічна резильєнтність" почало досліджуватися в 70-х роках ХХ століття.

Дослідження поняття резильєнтності від початку свого заснування можна охарактеризувати чотирьма етапами:

Перший етап здебільшого був зорієнтований на вивченні та феноменологічному описі резильєнтних якостей людини та інших систем самопідтримки та ресурсів, що можуть вплинути на успіх (як особистісний, так і в соціумі) і серед дослідників, які цим займались можна виділити Дж. Річардсон, В. Найгер, С. Єнсен, К. Кумпфер. Ними був виділений перелік якостей, ресурсів, стратегій копіngu та захисних механізмів, які сприяють особистісному росту після травматичних подій, включає почуття власної цінності, адекватну самооцінку, різноманітні системи підтримки та інші ресурси, що допомагають зміцнити психологічну стійкість та відновити емоційний баланс.

На другому етапі досліджувались власне процеси резильєнтності та було визначено наступне поняття резильєнтності:

Резильєнтність - це процес адаптації до стресових ситуацій, життєвих труднощів, змін або можливостей, який веде до виявлення, зміцнення та розширення захисних факторів (механізмів). Дослідники розробляли процеси формування захисних факторів і з тих пір резильєнтність розглядається скоріше як динамічний та взаємопов'язаний процес між чинниками ризику, механізмами захисту та механізмами реінтеграції (відновлення). Це ще й до того ж і процес, в якому психіка людини переходить від стану травматизації до процесу відновлення. Була збудована модель резильєнтності, яка допомагає клієнтам/пацієнтам вибирати між відновленням за резильєнтним підходом, відновленням до попередньої зони комфорту та відновленням з певними втратами.

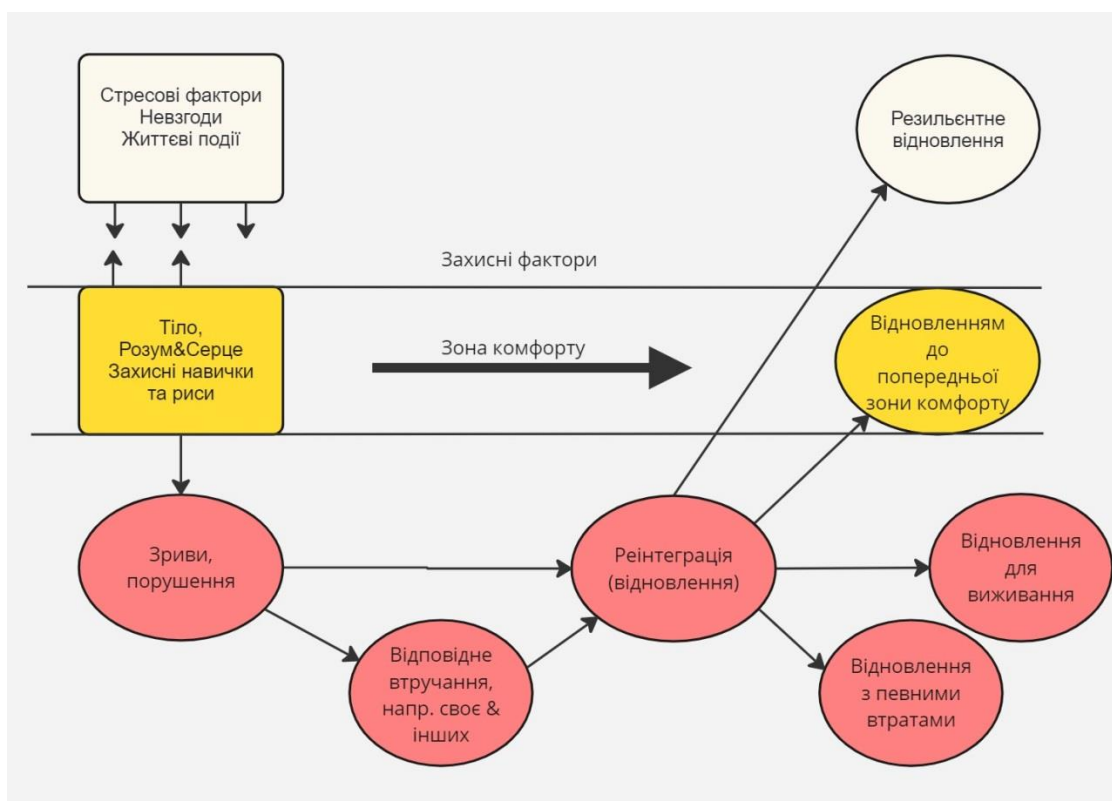


Рис.1.1.1 Процесуальна модель резильєнтності.

Дж. Річардсон продовжив та розширив третій етап- вродженість резильєнтності- в його розумінні це був більш мультидисциплінарний підхід до визначення мотиваційних сил, яке має постмодерні характеристики та включає розгляд як внутрішніх динамік індивідів і груп, так і створення сприятливого досвіду, який стимулює активацію та використання цих мотиваційних сил. Це розширює рамки резильєнтності та активує захисні механізми.

І нарешті четвертий етап, який охоплює мультирівневий аналіз (Мастен), який представляє собою поєднання психологічних даних з інформацією інших наук, таких як біологія, генетика, неврологія тощо. Нові методики розвитку резильєнтності (зокрема, резильєнтні фактори, адаптаційні механізми та компетентності) враховують як психологічні, так і нейробіологічні аспекти. [23]

В подальшому для розуміння психологічної резильєнтності розглядаються різні теоретичні підходи, серед яких особливо виділяють

теорію стресу та копіngu Р. Лазаруса. Дослідник пояснював: «Копінг - це один з ключових факторів, що сприяють резильєнтності. Резильєнтні люди мають широкий спектр копінг-стратегій, які вони можуть використовувати в залежності від ситуації». [22]

Згідно з цією теорією, резильєнтність визначається ефективним використанням копінг-стратегій для подолання стресу. Люди з високою резильєнтністю мають схильність використовувати позитивні копінг-стратегії, такі як активне шукання рішень та позитивне переоцінювання ситуації.

Також важливо наголосити про думку Франсіса Лозеля на цю тему. Він визначає резильєнтність як «здатність людини чи соціальної системи вести нормальне, повноцінне життя в умовах складностей». Він підкреслює, що хоча визначення резильєнтності може здатися простим, концепція цього поняття глибша, ніж просте подолання труднощів. Резильєнтність охоплює не лише успішне протистояння високому ризику, наприклад, при подоланні стресів і напружених ситуацій, але й збереження основних рис особистості в умовах небезпеки, а також повне відновлення та досягнення успіху у майбутньому після травматичних подій. [24]

Багато дослідників якраз розглядають процес резильєнтності саме з цієї перспективи: як не лише відновлення стану гомеостазу після травматичних подій, але й як вихід із них з певним «приростом» - зміцненням функціональних навичок (посттравматичне зростання). [31]

Загалом, всі визначення резильєнтності підкреслюють здатність особистості відновлюватися після виникнення негативних подій у житті. Багато дослідників вбачають резильєнтність як певну характеристику особистості, що притаманна кожній конкретній людині (наприклад, Дж. Р. Т. Девідсон, В. М. Пейн, К. М. Коннор). Інші дослідники розглядають резильєнтність як процес, який відбувається у динаміці та має властивість

змінюватись із часом («змінний процес») (Д. Чіккетті, Н. Гармезі, С. С. Лутар, А. Мастен). За словами науковців, які підтримують такий підхід до розуміння резильєнтності, динаміка включає наступні етапи: 1) зіткнення з негативними подіями або факторами ризику; 2) активація захисних механізмів та їх взаємодія з факторами вразливості; 3) успішність у розвитку резильєнтності чи її відсутність (якщо спостерігається патологічна реакція психіки). В вітчизняній психології дослідження резильєнтності розпочалися в 90-х роках ХХ століття. Українські психологи, такі як Т.Ларіна, Т.М.Титаренко, вивчають специфіку проявів резильєнтності в українському контексті.

1. Т.Титаренко, Т.Ларіна вкладали у контекст терміну «життестійкість» значно ширше коло життєвих ситуацій, з якими стикається людина — смислоутворення, творчі задачі та ситуації виклику і вибору, нестандартні та надситуативні задачі — і має розглядатися як феномен, що визначає людину у взаємодії зі світом в цілому. [3]

Отже, описавши наявні підходи до визначення резильєнтності, перейдемо до розгляду питань, що стосуються особистісних особливостей переживання стресових подій осіб з різними рівнями резильєнтності.

1.2. Особистісні особливості осіб з різними рівнями резильєнтності та захисні фактори. Структурні компоненти резильєнтності.

Резильєнтність грає важливу роль у тому, як люди сприймають і переживають стресові події. Особи з високим рівнем резильєнтності можуть краще справлятися з негативними життєвими подіями і відновлюватися після стресу. Вони можуть мати такі особистісні особливості:

Позитивне сприйняття: Вони можуть швидше знаходити позитивні аспекти навіть у стресових ситуаціях, що допомагає їм краще справлятися зі стресом. Л.Г Дика наголошувала, що люди з високим рівнем резильєнтності

не лише знаходять сенс у стражданнях, але й черпають з них силу та мудрість. [2]

Гнучкість і адаптивність: стосовно ще однієї особливості висловила С. Гротберг. Вона вважала, що люди з високим рівнем резильєнтності володіють винятковою гнучкістю та адаптивністю, що дозволяє їм успішно справлятися з мінливими та складними умовами життя. Тож згідно її досліджень високий рівень резильєнтності може супроводжуватися здатністю швидко адаптуватися до змінних обставин. [15]

Емоційна стабільність: люди емоційно стабільні можуть мати менші коливання у настрої та емоціях під час стресових ситуацій. Емоційна стабільність, як висловлювався М. Нінан – це не відсутність емоцій, а здатність регулювати свої емоції та не давати їм взяти гору над собою. [27]

Схожої думки притримувалась також і Л.Г. Дика, вважаючи, що люди з високим рівнем резильєнтності не лише стійкі до стресів, але й вміють швидко відновлюватися після емоційних потрясінь. [2]

Самодисципліна: резильєнтні особи можуть мати сильну внутрішню мотивацію і самоконтроль, що дозволяє їм ефективно діяти під час стресу. «Самодисципліна - це не просто сила волі, а здатність керувати своїми поведінкою та емоціями, щоб досягти поставлених цілей» - саме так вважала К. Фокс, американська психологиня, авторка книги «Резильєнтність: Сила психологічної стійкості». [13]

Насупроти цього, особи з низьким рівнем резильєнтності можуть демонструвати інші особистісні особливості. Вони відчують набагато більші труднощі у справлянні з емоційним стресом, травмами та життєвими негараздами. Їм може бути складно адаптуватися до змін, справлятися з невизначеністю, зберігати позитивний погляд на життя та відновлюватися після невдач. Їм можуть бути притаманні наступні особистісні особливості:

Негативне сприйняття: їхні думки та емоції можуть бути переважно негативними під час стресу. Так і М.Нінан вважав, що люди з низьким рівнем резильєнтності часто схильні до негативного мислення, що може призвести до самознищення та руйнування їхнього життя. [27]. На його думку люди з низьким рівнем резильєнтності частіше зациклюються на негативних досвідах, що заважає їм рухатися далі.

Відчуття безпорадності: низька резильєнтність може призводити до відчуття безсилля або відчуття втрати контролю над ситуацією. Грунтуючись на розумінні негативного сприйняття М. Селігман у своїй праці описав, що люди з низьким рівнем резильєнтності частіше зациклюються на своїх невдачах, що може призвести до відчуття безвиході та апатії. [29]

Труднощі з адаптацією: оскільки такі особистості менш гнучкі, їм може бути складніше адаптуватися до стресових ситуацій. Резильєнтність означає здатність системи динамічно адаптуватися до негативних впливів, які можуть впливати на її функціонування, виживання або розвиток. Це включає успішну адаптацію або розвиток навіть у ситуаціях значного стресу. Дослідження підкреслюють важливість адаптації в цьому контексті. За словами А. Мастен, без адаптації люди не могли б виживати або досягати успіху. Вчений стверджує, що особи з високою компетентністю та резильєнтністю мають подібні переваги і характеристики, коли йдеться про адаптацію. [26]

Також важливим аспектом в дослідженні резильєнтності є розуміння захисних факторів. Захисні фактори або механізми, що лежать в основі резильєнтності, є ключовими компонентами, які допомагають індивіду адаптуватися до стресу та важких життєвих обставин.

Вік	Захисні фактори
Діти та підлітки	<ul style="list-style-type: none"> Згідно з Руттером (1990): Саморегуляція, вміння контролювати свої емоції, гнучкість у взаємодії, особистісна пружність, здатність до планування та сприяння теплим відносинам з дорослими.

	<ul style="list-style-type: none"> • Згідно з Гармезі (1991): Продуктивність (у роботі, розвагах, взаємодії та відносинах), самоконтроль, оптимістичне ставлення, аналіз та здатність до гумору. • Згідно з Йозефом (1994): Можливість оцінювати та впроваджувати різноманітний досвід у позитивному або конструктивному світлі, використання преактивних підходів до розв'язання проблем, і позитивність разом із доброзичливістю як риси характеру.
Дорослі	Стійкість (життєстійкість), гумор і стратегії копіngu (Бонанно, 2004; Фредріксон та ін., 2000). Ефективність когнітивних методів регулювання емоцій: планування, позитивне переоцінювання подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, уникнення румінації (міркування, що веде до негативних думок) (Кон, Фредріксон, Браун, 2009; Тугейд, Фредріксон, 2004). Оптимізм (Петерсон, 2000). Віра (Майєрс, 2000). Мудрість (Бальтес, Штаудінгер, 2000). Сила волі, стійкість, чесність, позитивні якості (Маккалоу, Снайдер, 2000).
Літні люди	Стійкість; самовпевненість, віра у власні сили; змістовність (насиченість життя смислом), стійкість, прийняття екзистенційної самотності; незалежність; соціальні зв'язки та взаємини; прийняття себе, свого досвіду (Вагнільд, Янг, 1996; Болтон, 2013).

Табл.1.2.1 Приклади захисних факторів особистості згідно з віковою періодизацією. [Lazos]

Вивчивши результати численних наукових досліджень, професор Лозель з Університету Нюрнберга-Ерлангена, Німеччина, виявив десять особистих та соціальних факторів, що стимулюють «резильєнтність».

1. Тісна і міцна емоційна близькість щонайменше з одним із батьків або родичів.
2. Соціальна підтримка в сім'ї та поза сім'єю.
3. Відкрите виховне середовище, позитивне в емоційному плані, яке спрямовує дитину на дотримання певних норм.
4. Соціальні моделі, сприяють виробленню можливості долати проблеми.
5. Розумний баланс між соціальною відповідальністю та вимогами нашого суспільства з його культом успіху.

6. Пізнавальні здібності.
7. Риси характеру, які дозволяють ефективно долати труднощі.
8. Наявний особистий досвід ефективного вирішення проблем, що вселяє впевненість у власних силах та підвищує самооцінку.
9. Спроба активно протистояти факторам стресу.
10. Пошуки логіки, порядку та сенсу у своєму розвитку. [25]

Представлені вище соціальні та особистісні фактори можна об'єднати у більш комплексну модель, яка виявляє основні структурні компоненти резильєнтності, які ми будемо в подальшому використовувати для пояснення цього поняття.



Рис.1.2.1 Комплексна модель структурних компонентів резильєнтності.

Адаптивність, як когнітивний аспект, виявляється у здатності відмовлятися від установлених мисленевих шаблонів та реагувати адекватно до оточуючого середовища. За словами багатьох дослідників, "адаптивність ставить перед нами вимоги застосування гнучкості та критичності мислення". [30]

Емоційна саморегуляція вимагає від індивіда уміння управляти своїм емоційним станом без його пригнічення. Вона охоплює розуміння та покращення емоційного стану, а також використання технік стрес-менеджменту. Вчені також зауважують, що "емоційна саморегуляція складається з різноманітних технік, таких як регулювання дихання, ароматерапія, масаж та інше". [9]

Соціальна підтримка є важливим аспектом психічного здоров'я, оскільки людина потребує спілкування та підтримки від інших. Згідно з дослідженням Джонсона та співавторів [19], "соціальна підтримка сприяє психологічному благополуччю, формуючи відчуття приналежності та допомагаючи індивідам впоратися з життєвими стресами".

Оптимізм, в контексті науки, виражається як уявлення про можливість вибору та вплив на події. М. Селігман та його колеги [28] підкреслюють, що "оптимізм ґрунтується на вірі в наявність вибору у будь-якій ситуації та усвідомленні можливості вплинути на неї".

Смислоутворення, як екзистенційний аспект, стимулює відчуття приналежності до чогось більшого, ніж індивідуум сам. За словами Джонсона, «приєднання до величезного цілісного змісту надає смислоутворенню внутрішньої сили та наполегливості». [18]

1.3. Теоретичні моделі впливу копінг-стратегій на психологічну резильєнтність у осіб різної статі.

Як ми вже виявили з минулих підрозділів – психологічна резильєнтність – це досить динамічний процес, що описує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стрес та зберігати психологічне благополуччя. Було виявлено, що копінг-стратегії, які ми будемо використовувати у нашому дослідженні –відіграють важливу роль у розвитку та підтримці резильєнтності.

В загальному розумінні стратегія копінгу – це спосіб адаптації до стресових факторів та здатність перенести складні події, зберігаючи позитив та рівновагу в емоційному плані.

Основні положення концепції копінг-процесів були розроблені в 1966 Р. Лазарусом. Ним була запропонована когнітивна теорія стресу і копінгу. На думку автора, в основі регуляції взаємодії середовища та особистості лежать "первинна" і "вторинна" когнітивні оцінки ситуації. [22]

Індивід спочатку класифікує її як змінюється або ускладнюється, а потім, в залежності від ступеня викликаної загрози, властивості стресу і власних психологічних особливостей — визначає способи подолання стресу. У результаті взаємодії цих двох процесів, як вважає автор, формуються певні форми копінг-поведення. Важливими факторами в їх становленні та індивідуалізації є негативна або позитивна емоційна реакція у відповідь на стресовий вплив, а також трансформація цієї реакції в певну стратегію подолання.

У цьому дослідженні Р.Лазаруса виявилось поняття копінга, яке позначалось як «прагнення до вирішення проблеми, що проявляє благополуччя індивіда в ситуації (пов'язаної з небезпекою або з великим успіхом), що має умови для активізації адаптивних можливостей, з метою збереження фізичного, особистісного та соціального». Дієслово «*cope*», від якого виробляють слово «*впоратися*» переводять як «*справитися*», «*совладати*», рідше «*боротися*». Воно трактується як «*дії, що дозволяють пристосуватися до оточуючих обставин, зробити що-то для збереження фізичного, особистого та соціального благополуччя*». [34]

На основі прийнятої дефініції копінгу була запропонована трьохфакторна модель копінгу - механізмів, що складаються з копінг-стратегій, копінг-ресурсів і копінг-повідомлень. Копінг-стратегії — це актуальна відповідь особистості на викликану загрозу, спосіб управління

стресом. Копінг-ресурси представляють собою відносно стабільні особистісні характеристики, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу та сприяють розвитку копінг-стратегії. Поведення індивідуума, регульоване та сформоване за допомогою копінг-стратегії з урахуванням індивідуальних і середніх копінг-ресурсів визначається як копінг-поведення. Базовою складовою цієї моделі є копінг-стратегії, які обусловлюють поведінку та емоційні реакції на стрес. Ця трьохфакторна модель копінг-механізмів є базовою і до теперішнього часу, а всі наступні дослідження в цій області вийшли на шляху більшої диференціації копінг-процесів і спроб пояснити вибір індивідуального варіанту тієї чи іншої копінг-стратегії.



Рис.1.3.1. Трансакційна модель стресу та подолання - Річард Лазарус

Дослідники Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють такі копінг-стратегії, як планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, емоційно-фокусовані стратегії (конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, втеча-уникнення). [21]

Є. Хейм виходячи з критерію адаптивності-неадаптивності, виділяє адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні стратегії. [17]

Розглядаючи лише когнітивний аспект копінг-поведінки, Е. Коплик, виділив стратегії пошуку інформації та закритості інформації. [20]

У свою чергу, П. Віталіано поряд з проблемно-орієнтованим копінгом, виділяв такі емоційно-орієнтовані неефективні стратегії, як самозвинувачення, уникнення, тлумачення. [32]

Г. Вебер описав вісім копінг-стратегій: реальне (поведінкове чи когнітивне) рішення проблеми; пошук соціальної підтримки; перетлумачення ситуації на свою користь; захист та відкидання проблем; ухилення та уникнення; співчуття до себе; зниження самооцінки; емоційна експресія. [33]

Один із дослідників копінгу, А. Антоновський був впевнений, що копінг - це не просто риса особистості, а й динамічний процес, який може розвиватися та зміцнюватися. Резильєнтність - це здатність людини адаптуватися до стресу, використовуючи копінг-стратегії, щоб зберегти психологічне благополуччя. [6]

Його модель описує резильєнтність як динамічний баланс між стресом та ресурсами людини. А. Антоновський описує три ключові компоненти резильєнтності:

- Почуття сенсу життя: відчуття, що життя має сенс та ціль.
- Сприйняття стресу як виклику: стрес сприймається як можливість для зростання та розвитку.
- Віра в себе: віра у власні сили та можливості.

Модель копінгу Антоноського, також названа концепцією салютогенезу, підкреслює, що резильєнтність – це не просто особистісна риса, а й динамічний процес, який може розвиватися та зміцнюватися.

Концепція салютогенезу (від латів. Salus — благополуччя, здоров'я) виникла на початку 1970-х років як спроба відповіді на питання про фактори,

завдяки яким людина здатна залишатися соматично та психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів. У ході обстеження людей, які вижили в концентраційних таборах під час Другої світової війни, А. Антоновським та колегами було виявлено, що жінки, які пережили табори, в середньому продемонстрували нижчі показники адаптації, ніж контрольна група, проте серед них виявилася і значна кількість добре адаптованих людей. Це змусило авторів запитати про чинники, які допомогли цим людям, попри травматичний досвід, як зберегти психологічне здоров'я, а й залишатися щасливими. [5]

А. Антоновський запропонував салютогенетичну парадигму досліджень, в рамках якої увага дослідника зосереджено на випадках успішного подолання людьми стресогенних ситуацій, навіть якщо ці випадки йдуть урозріз із загальною тенденцією, та на пошуку факторів, що сприяють стійкості до стресів. Ці фактори можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (наприклад, соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води).

На думку А. Антоновського, навіть сам собою стрес не завжди є патогенним: за певних умов він може бути і салютогенним фактором, викликаючи напругу організму, здатну провокувати нові адаптивні реакції. [6]

В результаті успішного подолання стресу людина може набути позитивного досвіду; таким чином, має сенс говорити швидше про виклики, ніж про стресори, конфлікти чи проблеми [7]. «Питання вже не в тому, яким чином ми можемо виключити той чи інший стресор, але в тому, як ми можемо навчитися жити, і жити добре, під дією стресорів, і, можливо, навіть звернути їхнє існування собі на користь» [8]. Наслідки стресу - чи негативними, нейтральними чи позитивними - вони залежать не від характеру самого стресу, а від індивідуальних способів реагування на нього.

Схожої думки притримувались дослідники Ч. Карвер і М. Шейер. Вони вважали, що копінг - це динамічний процес, який включає в себе постійну оцінку та переоцінку людиною стресових ситуацій, а також вибір і використання копінг-стратегій для подолання стресу. [11]

Їх модель копінгу натомість описує копінг як два динамічні процеси:

- Спрямований копінг: свідоме та цілеспрямоване використання копінг-стратегій.
- Несвідомий копінг: автоматичні та неусвідомлені реакції на стрес.

Дослідники виділяють 15 типів копінг-стратегій, які поділяються на три групи:

- Активні копінг-стратегії: спрямовані на зміну стресової ситуації.
- Пасивні копінг-стратегії: спрямовані на прийняття стресової ситуації.
- Стратегії уникнення: спрямовані на відволікання від стресової ситуації.

Спираючись на розширену класифікацію копінгів, запропоновану Ч.Карвером з колегами [11] та Е.Фрайденберг та Е.Льюїсом [14], можна стверджувати, що до найбільш адаптивних копінг-стратегій належать стратегії безпосередньо на вирішення проблемної ситуації. Наступний блок копінг-стратегій не пов'язаний з активним копінгом, але також може сприяти адаптації людини до стресової ситуації. До таких стратегій подолання відносяться: «Пошук емоційної соціальної підтримки» – пошук співчуття та розуміння з боку оточуючих; «придушення конкуруючої діяльності» – зниження активності щодо інших справ та проблем та зосередження на джерелі стресу; «стримування» – очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації замість імпульсивних дій та «гумор» як спроба впоратися із ситуацією за допомогою жартів та сміху з її приводу.

І остання, третя група копінг-стратегій описує неадаптивні стратегії, однак і вони все ж таки допомагають конкретному індивіду у певних ситуаціях впоратися з обставинами, що склалися. Це такі способи подолання важких життєвих ситуацій, як «фокус на емоціях та їхнє вираження» –

емоційне реагування в проблемній ситуації; «заперечення» - заперечення стресової події; «ментальне усунення» – психологічне уникнення джерела стресового фактора через фантазії, сон; «біхевіоральне усунення» – пасивна позиція, відмова від вирішення ситуації. (Особливо можна виділити такі копінг-стратегії, як «звернення до релігії» та «використання алкоголю та наркотиків».)

Ідея «продуктивних» і «непродуктивних» копінгів отримала свій розвиток у ході емпіричних досліджень у рамках транзактної моделі стресу, які показали, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії позитивно корелюють з адаптацією та здоров'ям та негативно – з рівнем стресу, що переживається. Вважалося, що емоційно-орієнтовані, навпаки, відіграють негативну роль та посилюють стрес, оскільки не дозволяють саму ситуацію. Згодом було отримано дані про те, що такий зв'язок неоднозначний. Загалом проблемно-орієнтовані копінги пов'язані з більшою ефективністю діяльності та суб'єктивно оцінюються як ефективніші, ніж емоційно-орієнтовані копінги. [12]

Важливим критерієм ефективності копінгів вважають частоту їх застосування та їхню різноманітність. [16]

Справді, дослідження показують, що різноманітність репертуару копінгів може сприяти розв'язанню проблем та упоранню зі стресом. Як показують результати дослідження Р.МакКрая, чим частіше загалом люди використовують копінг-стратегії у стресовій ситуації, тим ефективніше вирішується проблема і більшою мірою знижується суб'єктивний стрес.

Висновки до розділу I

У ході теоретичного аналізу було виведене робоче поняття резильєнтності – це біо-психо-соціальне явище, яке описує здатність людини до адаптації та відновлення після переживання несприятливих умов та відіграє важливу роль у посттравматичному зростанні особистості. Резильєнтність включає в себе особистісні, міжособистісні та суспільні фактори та є результатом різних процесів розвитку протягом життя. Вона може розглядатися як особистісна характеристика так і як динамічний процес.

Позитивне сприйняття, гнучкість, емоційна стабільність, та самодисципліна - це основні особистісні характеристики, що сприяють резильєнтності, в той час як негативне сприйняття, відчуття безпорадності та труднощі з адаптацією - ускладнюють цей процес. Соціальна підтримка, відкрите виховне середовище, пізнавальні здібності, риси характеру та смислоутворення є важливими захисними факторами резильєнтності. Комплексна модель резильєнтності включає адаптивність, емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, оптимізм та смислоутворення, які сприяють покращенню якості життя та досягненню успіху

Копінг-стратегії, що включають проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення, грають важливу роль у цьому процесі. Ефективні копінг-стратегії, такі як проблемно-орієнтовані використовуються з високою частотою та сприяють зміцненню резильєнтності. Ефективність копінгу ж загалом залежить від частоти та різноманітності використання копінг-стратегій, а також наскільки в даній ситуації навіть неефективна копінг стратегія може привести до успіху.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.

2.1. Загальні методологічні засади дослідження

У результаті здійсненого теоретичного аналізу з'ясувалося, що резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, яке описує здатність людини до адаптації та відновлення після переживання несприятливих умов. Резильєнтність включає в себе особистісні, міжособистісні та суспільні фактори та є результатом різних процесів розвитку протягом життя. Вона може розглядатися як особистісна характеристика так і як динамічний процес.

В сукупності всі ці складові відіграють значну роль у посттравматичному зростанні особистості. Нам стало цікаво дослідити їх взаємозв'язки при розвитку життєстійкості та визначити місце копінг-стратегій, які допомагають адаптуватись до стресових умов у молоді різної статі.

Реалізація даного етапу нашого дослідження передбачала, насамперед, визначення мети та завдань емпіричного дослідження та був проведений з *метою* дослідження рівня відновлення після травми та виявлення способів подолання стресу. Згідно з поставленою метою було визначено такі *завдання* констатуючого етапу дослідження:

1. на основі концепцій зарубіжних і вітчизняних науковців розробити базу для власного дослідження;
2. здійснити відбір методів, які є найбільш ефективними для виявлення життєстійкості та копінг-стратегій;
3. емпірично дослідити особливості переживання травми та особливості копінг-стратегій, використовуваних молоддю різної статі в період повномасштабного вторгнення;
4. проаналізувати та інтерпретувати результати проведеного дослідження.

Вибір методів дослідження здійснювався нами, виходячи із необхідності досягнення мети та вирішення завдань нашої роботи з урахуванням специфіки об'єкта і предмета дослідження.

При використанні *методу опитування* ми базувались на визначенні С. Максименка: опитування – це метод одержання соціально-психологічної інформації, яка базується на усному або письмовому зверненні до досліджуваної групи людей із запитаннями, зміст яких репрезентує проблему на певному емпіричному рівні.

Метод *тестування* був використаний нами для більш глибокого вивчення психологічних особливостей комунікативних бар'єрів студентів. Тест, за визначенням Л. Бурлачука та С. Морозова – це основний інструмент психодіагностичного дослідження, призначений для визначення кількісних (і якісних) індивідуально-психологічних відмінностей, за допомогою якого здійснюється психологічний діагноз.

Мета роботи полягає у дослідженні копінг-стратегій, які впливають на рівень життєстійкості у молоді до та після війни.

Завданням емпіричного етапу дослідження стало:

1. Проаналізувати рівень життєстійкості у молоді.
2. Дослідити особливості копінг-стратегій, викрстовуваних молоддю під час війни.
3. Визначити гендерні особливості подолання стресу.

Гіпотеза емпіричного дослідження полягає у тому, що в умовах війни рівень психологічної резильєнтності у молоді опосередковує вплив гендеру на вибір стратегій копінгу, роблячи жінок більш схильними до емоційно-орієнтованих, а чоловіків - до проблемно-орієнтованих стратегій.

Для реалізації поставлених завдань нами був розроблений **план** емпіричного дослідження, що включав у себе такі етапи:

1. *Теоретичний етап*: підбір методичного інструментарію на основі теоретичного аналізу джерел щодо проблематики взаємозв'язку обдарованості та соціальної адаптації.
2. *Емпіричний етап*: проведення опитування та тестування, збір первинних даних.
3. *Аналітичний етап*: обробка, математично-статистичний аналіз та інтерпретація отриманого матеріалу.

Етапи дослідження:

- 1) Збір первинних даних за опитувальниками для визначення рівня психологічної резильєнтності та особливостей копінг-стратегій, вибраних молоддю для адаптації до стресових умов. Досліджуваним було запропоновано пройти батарею тестів: перший – «Тест життєстійкості С. Мадді», 45 тверджень; другий – опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994), 54 суджень; третій – копінг-поведінка у стресових ситуаціях / CISS (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової), 48 тверджень; четвертий- Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою, 50 суджень. Далі проводився підрахунок сирих даних за кожним досліджуваним по кожному опитувальнику та анкеті.
- 2) Обробка даних: отримані результати були внесені в програму математичної статистики «Jamovi» для знаходження мір центральних тенденцій результатів, кореляційних зв'язків та значущих відмінностей між змінними, які гіпотетично пов'язані між собою. Аналіз та інтерпретація результатів здійснювались на основі методичного матеріалу, конвертації сирих балів досліджуваних після проходження опитувальників у певні рівні вираженості того чи іншого фактору, внесені в збірну таблицю даних та надалі виражені у форматі таблиць і діаграм з

коефіцієнтами, які інтерпретуються за допомогою методів математичної статистики; також аналіз здійснювався на основі інтерпретації опитувальників, які були застосовані в ході дослідження.

Характеристика та аналіз вибірки. Вибірка досліджуваних складалася із 112 осіб віком від 16 до 30 років як жіночої, так і чоловічої статі. 53,6% вибірки складала жінки, 46,4% - чоловіки. Серед них 28,6% - особи віком 16-20 років, 44,6% - особи віком 21-25 років, 26,8% - особи віком 26-30 років. Така різноманітна за віком і статтю категорія була обрана для більш детального порівняння рівня вираженості життєстійкості та прояву копінг стратегій у молоді різних вікових категорій та статі.

2.2. Опис та обґрунтування методів дослідження

Для дослідження гендерних особливостей стратегій копінгу в контексті психологічної резильєнтності в умовах війни ми виділили основні явища, які потрібно дослідити для формування висновку про використання стратегій копінгу у осіб різної статі та їх кореляції із загальним рівнем життєстійкості або ж психологічної резильєнтності серед яких:

- Загальні показники життєстійкості разом зі субшкалами- “залученість”, “контроль”, “прийняття ризику”.
- Моделі подолання стресових ситуацій, серед яких: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.
- Основні групи стратегій копінгу: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення.
- Психосоціальні фактори, що сприяють адаптації до стресових ситуацій незалежно від характеристик цих ситуацій: копінг-

компетентність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю, життєстійкість, а також властивості соціальних зв'язків та адекватність соціальної підтримки.

- Стратегії копіngu за тестом Лазаруса- конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблем, позитивна переоцінка.

Для цього було використано наступні методики: перший – «Тест життєстійкості С. Мадді» для виявлення життєстійкості, залученості, контролю, прийняття ризику; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» для дослідження моделей подолання стресових ситуацій; тест копіng-поведінки у стресових ситуаціях / CISS- щоб виявити основні групи стратегій копіngу; тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана для дослідження психосоціальних факторів, що сприяють адаптації до стресових ситуацій. (Додаток А)

«Тест життєстійкості С. Мадді». Методика дозволяє дослідити внутрішні ресурси людини, які допомагають їй витримувати та ефективно долати стресові ситуації. Ці ресурси ґрунтуються на системі переконань про себе, світ та взаємодію з ним, що формує загальну життєстійкість людини.

Основні критеріальні прояви досліджуваних факторів:

- **Життєстійкість.** Суб'єкт із вираженою життєстійкістю виражає впевненість у власних силах та здатність контролювати своє життя. Він володіє вмінням бачити сенс у життєвих труднощах, відкритий до нового досвіду. У нього виражена готовність йти на ризик. Низький бал за цією характеристикою, навпаки, виявляє невпевненість у собі, відчуття безпорадності. Йому наявний песимістичний погляд на життя та страх перед новими викликами.

- **Залученість.** Суб'єкт із розвиненою залученістю проявляє: інтерес до життя, бажання брати участь у різних подіях. Він здебільшого відкритий до нового досвіду, здатний концентруватися на справах. Низький бал натомість попереджає про апатію, байдужість до життя, відсутність мотивації та труднощі з концентрацією уваги.
- **Контроль.** Суб'єкт орієнтований на контроль виявляє впевненість у контролі над своїм життям, здатність приймати рішення та вміння нести відповідальність за свої вчинки. Низький бал свідчить про: відчуття безпорадності; віру в те, що життям керують зовнішні сили та страх перед відповідальністю.
- **Прийняття ризику.** Суб'єкт з високим рівнем прийняття ризику проявляє готовність йти на ризик, вміє приймати виклики та відкритий до нового досвіду. Йому також притаманна неустрашимість перед труднощами.

Опитувальник складається з 45 тверджень, на які респондент відповідає, обираючи один з п'яти варіантів відповіді: "абсолютно не згоден", "не згоден", "не знаю", "згоден", "абсолютно згоден". Серед них- 18 тверджень відносяться до залученості, 17 - до контролю і 10 тверджень – до прийняття ризику. (Додаток Б).

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994).

Опитувальник SACS ("Strategic Approach to Coping Scale") розроблений С. Хобфоллом у 1994 році для оцінки того, як люди впораються зі стресом. Він ґрунтується на багатоосьовій моделі подолання, яка стверджує, що люди використовують різні стратегії подолання в залежності від ситуації та їхніх особистих характеристик.

Опитувальник містить дев'ять моделей поведінки подолання стресу: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Моделі поведінки як сприяють так і перешкоджають успішному подоланню стресу в залежності від того наскільки конструктивною є стратегія, а також впливає на збереження здоров'я суб'єкта спілкування і праці.

Стимульний матеріал представлений 54 твердженнями щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях, серед них 9 субшкал по 6 тверджень: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Кожен з досліджуваних факторів описується далі:

- **Асертивні дії.** Визначає, наскільки людина схильна до прямої та впевненої поведінки у стресових ситуаціях. Високі бали свідчать про те, що людина вміє чітко висловлювати свої потреби та відстоювати свої права, не боячись конфліктів. Низькі бали свідчать про те, що людина може уникати конфліктів, здаватися або йти на компроміси, навіть якщо це шкодить її інтересам.
- **Вступ в соціальний контакт.** Вимірює, наскільки людина схильна звертатися за допомогою до інших людей у стресових ситуаціях. Високі бали свідчать про те, що людина цінує соціальну підтримку та не боїться просити про допомогу. Низькі бали свідчать про те, що людина може намагатися вирішити свої проблеми самостійно, навіть якщо їй потрібна допомога.
- **Пошук соціальної підтримки.** Показує, наскільки людина сприймає соціальну підтримку як корисну та доступну. Високі бали свідчать про те, що людина вірить, що її близькі та друзі можуть їй допомогти

у скрутну хвилину. Низькі бали свідчать про те, що людина може відчувати себе самотньою та ізольованою, або не вірити, що інші люди можуть їй допомогти.

- **Обережні дії.** Визначає, наскільки людина схильна до ретельного планування та обмірковування своїх дій у стресових ситуаціях. Високі бали свідчать про те, що людина вміряно ризикує, продумує свої дії та намагається передбачити можливі наслідки. Низькі бали свідчать про те, що людина може діяти імпульсивно, не думаючи про наслідки, або уникати будь-яких ризиків.
- **Імпульсивні дії.** Вимірює, наскільки людина схильна до спонтанної та непередбачуваної поведінки у стресових ситуаціях. Високі бали свідчать про те, що людина може діяти під впливом емоцій, не думаючи про наслідки. Низькі бали свідчать про те, що людина вміє контролювати свої емоції та діяти обдуманно.
- **Уникнення.** Показує, наскільки людина схильна уникати проблемних ситуацій або думок. Високі бали свідчать про те, що людина може заперечувати свої проблеми, намагатися відволіктися від них або ізолювати себе від інших людей. Низькі бали свідчать про те, що людина готова зіткнутися зі своїми проблемами та шукати шляхи їх вирішення.
- **Маніпулятивні (непрямі) дії.** Виявляє, наскільки людина схильна використовувати маніпуляції та обман, щоб досягти своїх цілей у стресових ситуаціях. Високі бали свідчать про те, що людина може вдаватися до брехні, лестощів або інших форм маніпуляції, щоб отримати бажане. Низькі бали свідчать про те, що людина вважає за краще діяти чесно та прямолінійно.
- **Асоціальні дії.** Вимірює, наскільки людина схильна до дій, які можуть завдати шкоди собі або іншим людям у стресових ситуаціях. Високі бали можуть свідчити про те, що людина може зловживати алкоголем або наркотиками, ризикувати здоров'ям, або вдаватися до

агресивної поведінки. Низькі бали свідчать про те, що людина намагається справлятися зі стресом конструктивними способами, які не шкодять їй або іншим.

- **Агресивні дії.** Прояснює, наскільки людина схильна до агресивної поведінки у стресових ситуаціях. Високі бали можуть свідчити про те, що людина може кричати, ображати інших, або застосовувати фізичну силу. Низькі бали свідчать про те, що людина вміє контролювати свій гнів та вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Для визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки вираховується загальний індекс конструктивності - сума показників субшкал «асертивні дії», «вступ в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»; ПА - сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії». (Додаток В).

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» / CISS (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової).

Методика CISS ("Coping Inventory for Stressful Situations") розроблена С. Норманом, Д. Ф. Ендлером, Д.А. Джеймсом та М.І. Паркером у 1980 році для оцінки того, як люди справляються зі стресом. Вона адаптована Т.А. Крюковою для використання в українській мові. Методика може бути використана при виявленні стратегій копіngu при стресогенних ситуаціях.

Методика виявляє наступні субшкали:

- Орієнтація на задачу або проблему – вимірює, наскільки людина схильна до активних дій, спрямованих на вирішення проблеми, що викликала стрес.
- Емоційно-орієнтована – визначає, наскільки людина схильна до емоційних реакцій на стрес.

- Уникнення – показує, наскільки людина схильна до уникнення стресових ситуацій або думок про них.
- Соціальне відволікання – описує, наскільки людина схильна шукати розрядку в соціальних активностях, щоб уникнути стресу.
- Пошук соціальної підтримки – визначає, наскільки людина схильна звертатися за допомогою до інших людей у стресових ситуаціях.

Інтерпретація результатів тесту ґрунтується на балах за кожною з п'яти шкал:

Високі бали за шкалою "орієнтація на задачу або проблему" свідчать про те, що людина використовує конструктивні способи подолання стресу, спрямовані на вирішення проблеми.

Високі бали за шкалою "емоційно-орієнтована стратегія" можуть свідчити про те, що людина має труднощі з емоційною регуляцією і використовує емоційні реакції як спосіб подолання стресу.

Високі бали за шкалою "уникнення" можуть свідчити про те, що людина використовує неконструктивні способи подолання стресу, уникаючи проблем замість їх вирішення.

Високі бали за шкалою "соціальне відволікання" можуть свідчити про те, що людина використовує соціальні контакти як спосіб відволіктися від стресу, що може бути як корисною, так і менш ефективною стратегією в залежності від ситуації.

Високі бали за шкалою "пошук соціальної підтримки" свідчать про те, що людина використовує конструктивний спосіб подолання стресу, звертаючись за допомогою до близьких та отримуючи емоційну підтримку.

Опитувальник складається з 48 тверджень, на які респонденти відповідають, обираючи один з п'яти варіантів відповіді: "ніколи", "рідко", "іноді", "часто", "завжди". Серед них – по 16 пунктів кожна – проблемно-

орієнтована копінг-стратегія, копінг-стратегія, орієнтована на уникнення та емоційно-орієнтована копінг-стратегія, 8 пунктів – копінг-стратегія відволікання та 5 тверджень – копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки. (Додадок Г).

Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою.

Методика призначена для виявлення копінг-стратегій, способів справлятися із труднощам у сферах діяльності психіки. Виділяються наступні субшкали:

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Розумові зусилля на те, щоб віддалитися від події і зменшити її значущість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Прийняття відповідальності за свою роль у проблемі, пов'язаній з супутньою темою, спонукає до спроб її вирішення.
- Втеча-уникнення. Ментальне бажання та дії, спрямовані на уникнення або ухилення від проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Свідомі зусилля для зміни ситуації, які включають аналіз проблеми та спрямовані на її вирішення.
- Позитивна переоцінка. Прагнення до створення позитивного впливу через зосередження на особистісному зростанні, включаючи релігійний аспект.

Респонденту надаються 50 тверджень, які стосуються його поведінкової відповіді у віжких життєвих обставинах. Серед них –5 тверджень – прийняття відповідальності; конфронтаційний копінг, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми– по 6 пунктів кожне, по 7 тверджень – самоконтроль та позитивна переоцінка, 8 пунктів – втеча-уникнення. (Додаток Д).

Висновки до розділу II

Відповідно до мети та завдань був розроблений план емпіричного дослідження, що включав у себе такі етапи: теоретичний (підбір методичного інструментарію на основі теоретичного аналізу джерел щодо проблематики взаємозв'язку обдарованості та соціальної адаптації), емпіричний (проведення опитування та тестування, збір первинних даних) та аналітичний (обробка, математично-статистичний аналіз та інтерпретація отриманого матеріалу)

Для отримання результатів та написання науково обґрунтованих висновків було проаналізовано проведені опитування та тестування за допомогою вибраних методик та використані результати досліджень авторів, що вивчали суміжні теми.

При проведенні дослідження гендерних особливостей стратегій копіngu в контексті психологічної резильєнтності у молоді в умовах війни ми виділили такі вектори дослідження:

1. Проаналізувати рівень життєстійкості у молоді.
2. Дослідити особливості копіng-стратегій, використовуваних молоддю до та після війни.
3. Визначити гендерні особливості подолання стресу.

Гіпотеза емпіричного етапу полягає у тому, що в умовах війни рівень психологічної резильєнтності у молоді опосередковує вплив гендеру на вибір стратегій копіngu, роблячи жінок більш схильними до емоційно-орієнтованих, а чоловіків - до проблемно-орієнтованих стратегій.

Для дослідження були використані наступні методики: «Тест життєстійкості С. Мадді», 45 тверджень; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994), 54 суджень; копіng-поведінка у стресових ситуаціях / CISS

(С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової), 48 тверджень; тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою, 50 суджень.

РОЗДІЛ III.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАТЕГІЙ КОПІНГУ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.

3.1. Опис вибірки

Дослідження включає дані про 112 учасників. Статистичний аналіз включає розподіл за статтю, віком, участю у бойових діях, та місцеперебуванням з часу початку повномасштабного вторгнення.

Статевий склад вибірки складається з 53.6% жінок (60 учасниць) та 46.4% чоловіків (52 учасники) (Додаток Е, Таблиця Е1). У віковому розподілі, 28.6% учасників (32 особи) належать до вікової групи 16-20 років, 44.6% (50 осіб) — 21-25 років, та 26.8% (30 осіб) — 26-30 років (Додаток Е, Таблиця Е2). Щодо участі у бойових діях, 94.6% (106 осіб) не брали участь, 1.8% (2 особи) є небойовими військовослужбовцями, а 3.6% (4 особи) брали участь у бойових діях (Додаток Е, Таблиця Е3).

Щодо місцеперебування, більшість учасників (73.2%, 82 особи) перебувають в Україні з початку вторгнення. 14.3% (16 осіб) виїжджали за кордон, але повернулися, та 12.5% (14 осіб) перебувають закордоном (Додаток Е, Таблиця Е4).

3.2. Аналіз отриманих результатів

У таблиці 1 зазначено основні описові статистики, а саме середнє, медіана, стандартне відхилення, мінімум та максимум, а також нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова для досліджуваних змін.

Таблиця 1. Загальні описові статистики

	Змінна	Середнє	Медіана	Ст. в.	Мін	Макс	К-S стат.	P	
Мадді *	Включеність	30.23	29.00	10.36	11	52	0.1050	0.169	
	Контроль	25.95	25.00	7.60	11	42	0.0818	0.442	
	Прийняття ризику	15.54	16.00	5.17	5	26	0.0954	0.260	
SACS **	Життестійкість	71.71	69.50	20.94	32	117	0.0968	0.245	
	Асертивні дії	21.16	21.00	2.72	16	28	0.1115	0.124	
	Налагодження соціального контакту	22.66	23.00	4.34	11	30	0.1717	0.003	
	Пошук соціальної підтримки	22.41	23.00	4.38	12	30	0.1250	0.060	
	Обережні дії	22.68	22.50	4.00	14	30	0.0941	0.274	
	Імпульсивні дії	18.66	19.00	4.03	10	30	0.1272	0.053	
	Уникнення	17.75	17.00	4.28	10	28	0.1053	0.167	
	Маніпулятивні дії	19.66	19.50	4.40	11	30	0.0839	0.409	
	Асоціальні дії	16.36	16.00	5.07	6	28	0.0995	0.217	
	Агресивні дії	19.46	19.00	4.50	10	29	0.0873	0.360	
	CISS ***	Проблемно-орієнтована стратегія	56.30	56.50	11.19	27	79	0.0784	0.496
		Емоційно-орієнтована стратегія	37.71	36.00	11.32	17	67	0.0959	0.254
Стратегія уникнення		38.88	38.00	8.70	21	60	0.0912	0.309	
Субшкала відволікання		18.70	19.00	4.80	9	31	0.1177	0.090	
Субшкала соціального відволікання		12.79	13.00	4.13	5	24	0.0996	0.217	
Копінг-стратегії ****	Конфронтація	3.79	4.00	2.00	0	8	0.1499	0.013	
	Дистанціювання	4.16	4.00	2.37	0	10	0.0986	0.226	
	Самоконтроль	7.45	8.00	2.26	2	12	0.1681	0.004	
	Пошук соціальної підтримки Лазаруса	5.41	6.00	2.38	0	10	0.1457	0.017	
	Прийняття відповідальності	3.05	3.00	1.49	0	6	0.1713	0.003	
	Уникнення Лазаруса	5.04	5.00	2.76	0	13	0.1302	0.045	
	Планування вирішення проблеми	6.50	7.00	2.49	0	10	0.1689	0.003	
	Позитивна переоцінка	6.05	6.00	3.00	0	12	0.1017	0.197	

* Мадді - «Тест життестійкості С. Мадді»

** SACS – Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)»)

*** Копінг – Копінг-поведінка у стресових ситуаціях / CISS (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової)

**** Копінг-стратегії – Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою

3.2.1. Особливості життєстійкості у молоді

Розподіл за категоріями життєстійкості наступний: 33.9% учасників (38 осіб) мають низький рівень життєстійкості, 57.1% (64 особи) — середній рівень, і 8.9% (10 осіб) відзначаються високим рівнем життєстійкості (Додаток Є, Таблиця Є1).

Таблиця сполученості демонструє взаємозв'язок між статтю учасників та їх рівнем життєстійкості. За даними таблиці, 28 жінок і 10 чоловіків мають низький рівень життєстійкості, що в сумі становить 38 учасників. Середній рівень життєстійкості спостерігається у 30 жінок і 34 чоловіків, загалом 64 учасники. Високий рівень життєстійкості мають лише 2 жінки та 8 чоловіків, що в сумі дає 10 учасників. Загальна кількість учасників складає 112 осіб, з яких 60 — жінки і 52 — чоловіки. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між статтю та рівнем життєстійкості (хі-квадрат = 11.9, $df = 2$, $p = 0.003$), свідчачи про статистично значиму асоціацію між цими двома змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.325, вказує на помірну силу асоціації (Додаток Є, Таблиця Є2).

У таблиці сполученості вивчається взаємозв'язок між віком учасників та їх рівнем життєстійкості. Дані показують, що у віковій категорії 16-20 років 8 учасників мають низький рівень життєстійкості, 24 — середній, та жоден не має високий рівень. В групі 21-25 років 26 учасників характеризуються низьким рівнем життєстійкості, 20 — середнім, і 4 — високим. Серед учасників віком 26-30 років низький рівень спостерігається у 4 осіб, середній та високий рівні — у 20 та 6 відповідно. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту підтвердив статистично значущий зв'язок між віковими категоріями та рівнем життєстійкості з результатами хі-квадрат = 21.2, $df = 4$ та р-значенням менше 0.001. Коефіцієнт Крамера V, який

становить 0.307, вказує на помірну силу цього зв'язку (Додаток Є, Таблиця Є3).

Таблиця сполученості, що розглядає взаємозв'язок між місцеперебуванням учасників з часу початку повномасштабного вторгнення та їх рівнем життєстійкості, показує такі результати: серед тих, хто залишався в Україні, 18 учасників мають низький рівень життєстійкості, 54 — середній, і 10 — високий. Серед тих, хто виїжджав, але повернувся, 12 мають низький рівень і лише 4 — середній, при цьому ніхто не має високого рівня життєстійкості. З тих, хто перебуває закордоном, 8 учасників відзначені низьким рівнем життєстійкості і 6 — середнім, а високий рівень відсутній. Хі-квадрат тест показав статистично значимий зв'язок між місцеперебуванням та рівнем життєстійкості ($\chi^2 = 21.8$, $df = 4$, $p < 0.001$), з коефіцієнтом Крамера V, що дорівнює 0.312, що вказує на помірну силу асоціації між цими двома змінними (Додаток Є, Таблиця Є4).

У результаті однофакторного дисперсійного аналізу (Kruskal-Wallis), проведеного для непараметричних даних, було ідентифіковано декілька стратегій поведінки, які показали статистично значущі відмінності між групами. Зокрема, стратегії «Налагодження соціального контакту» ($\chi^2 = 1.4108$, $df=2$, $p = 0.022$, $\varepsilon^2=0.06848$), «Уникнення» ($\chi^2 = 26.2139$, $df=2$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2=0.23616$), «Проблемно-орієнтована стратегія» ($\chi^2 = 22.8238$, $df=2$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2=0.20562$), «Емоційно-орієнтована стратегія» ($\chi^2 = 35.5706$, $df=2$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2=0.32046$), «Пошук соціальної підтримки (Лазаруса)» ($\chi^2 = 10.2849$, $df=2$, $p=0.006$, $\varepsilon^2=0.09266$), «Уникнення (Лазаруса)» ($\chi^2 = 19.6658$, $df=2$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2=0.17717$), «Планування вирішення проблеми» ($\chi^2 = 34.1418$, $df=2$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2=0.30758$) та «Позитивна переоцінка» ($\chi^2 = 25.3040$, $df=2$, $p < 0.001$, $\varepsilon^2=0.22796$) мають значимі відмінності у рівнях використання між групами учасників (Додаток Є, Таблиця Є5).

В аналізі стратегій взаємодії та реагування осіб з різним рівнем життєстійкості виявлені певні тенденції. Особи з середнім рівнем

життєстійкості виявили найвищі значення у налагодженні соціального контакту ($M=23.56$), що вказує на їхню схильність до більш активного соціального спілкування порівняно з особами з низьким ($M=21.21$) та високим ($M=22.40$) рівнями. Зі збільшенням рівня життєстійкості спостерігається зменшення у використанні стратегії уникнення, де високий рівень показує значно нижчі результати ($M=13.20$) порівняно з середнім ($M=17.00$) та низьким ($M=20.21$). Проблемно-орієнтована стратегія є більш вираженою у осіб з високим рівнем життєстійкості ($M=65.80$), ніж у середньому ($M=58.97$) чи низькому ($M=49.32$). Це може свідчити про їхню здатність краще структурувати свої дії для вирішення проблем. Використання емоційно-орієнтованої стратегії зменшується із зростанням рівня життєстійкості, де найнижчий рівень спостерігається у високому ($M=22.60$) порівняно з середнім ($M=35.72$) та низьким ($M=45.05$). Пошук соціальної підтримки за Лазарусом також показує збільшення від низького ($M=4.58$) до високого рівня ($M=6.20$). Уникнення за Лазарусом істотно знижується у середньому ($M=4.25$) та високому ($M=4.00$) рівнях порівняно з низьким ($M=6.63$), показуючи меншу тенденцію до уникнення в цих групах. Стратегія планування вирішення проблем також підвищується з низького рівня ($M=4.53$) до високого ($M=8.60$), свідчаючи про ефективніше планування в цій групі. Нарешті, позитивна переоцінка значно вища у високому рівні ($M=8.20$) порівняно з середнім ($M=6.81$) та низьким ($M=4.21$), що вказує на більш ефективне використання цієї стратегії у високостійких осіб (Додаток Є, Таблиця Є6).

3.2.2. Дослідити особливості копінгів, використовуваних молоддю під час війни

В аналізі частот різних стратегій поведінки серед учасників дослідження, спостерігається певна тенденція в розподілі рівнів за кожною стратегією. Значна більшість учасників виявили низький рівень конфронтації (78.6%), що вказує на пасивнішу модель поведінки при вирішенні конфліктів

(Додаток Ж, Таблиця Ж1). Аналогічно, високий відсоток учасників показав низький рівень дистанціювання (80.4%), що може свідчити про схильність до збереження близькості в соціальних взаємодіях (Додаток Ж, Таблиця Ж2).

Самоконтроль є домінантною стратегією для більшості учасників, з 75% учасників, що виявили середній рівень, що може відображати вміння керувати власними реакціями в стресових ситуаціях (Додаток Ж, Таблиця Ж3). З іншого боку, пошук соціальної підтримки має майже рівний розподіл між низьким (53.6%) та середнім (46.4%) рівнями, що підкреслює важливість соціальних зв'язків у справлянні з викликами (Додаток Ж, Таблиця Ж4).

Стратегія прийняття відповідальності має високий рівень невикористання (98.2% учасників з низьким рівнем), що свідчить про небажання брати на себе відповідальність за вирішення проблем (Додаток Ж, Таблиця Ж5). Використання стратегії уникнення також є значним, з 64.3% учасників, що мають низький рівень, але з певним процентом (33.9%) що мають середній рівень (Додаток Ж, Таблиця Ж6).

Значна частина учасників використовує середній рівень стратегії планування вирішення проблем (67.9%), що вказує на прагнення активно займатися пошуком рішень (Додаток Ж, Таблиця Ж7). Нарешті, позитивна переоцінка має майже рівний розподіл між низьким та середнім рівнями (53.6% і 46.4% відповідно), підкреслюючи варіативність у використанні цієї стратегії для переосмислення ситуацій на більш позитивний лад (Додаток Ж, Таблиця Ж8).

Таблиця сполученості відображає розподіл рівня самоконтролю серед жінок і чоловіків. За даними таблиці, 20 жінок і 8 чоловіків мають низький рівень самоконтролю, загальна кількість таких учасників становить 28 осіб. Середній рівень самоконтролю спостерігається у 40 жінок і 44 чоловіків, загалом 84 учасники. Статистичний аналіз цієї таблиці за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між статтю учасників та їх рівнем

самоконтролю ($\chi^2 = 4.79$, $df = 1$, $p = 0.029$), свідчачи про статистично значиму асоціацію між цими двома змінними. Значення Крамера V та Phi-коефіцієнта обидва дорівнюють 0.207, що вказує на слабку силу асоціації між статтю і рівнем самоконтролю учасників (Додаток Ж, Таблиця Ж9).

У таблиці сполученості вивчається зв'язок між статтю учасників та їх рівнем стратегії уникнення за Лазарусом. Загальний аналіз показує, що з 112 учасників, 30 жінок та 42 чоловіки мають низький рівень уникнення, 28 жінок і 10 чоловіків — середній рівень, та лише 2 жінки мають високий рівень, чоловіки відсутні на цьому рівні. Статистичний аналіз за допомогою χ^2 -квадрат тесту показав значущий зв'язок між статтю учасників та рівнем уникнення ($\chi^2 = 12.0$, $df = 2$, $p = 0.002$). Це свідчить про статистично значиму асоціацію між статтю і використанням стратегії уникнення. Коефіцієнт Крамера V, який дорівнює 0.328, вказує на помірну силу цієї асоціації. Наявність більшої кількості чоловіків у категорії з низьким рівнем уникнення та значно менша кількість у середньому рівні порівняно з жінками може вказувати на гендерні відмінності у використанні цієї стратегії справляння зі стресом (Додаток Ж, Таблиця Ж10).

Таблиця сполученості аналізує зв'язок між віком учасників та їх рівнем самоконтролю. Вона демонструє, що у віковій категорії 16-20 років жоден з учасників не має низького рівня самоконтролю, а всі 32 учасники мають середній рівень. У категорії 21-25 років, 22 учасники мають низький рівень, а 28 — середній. В останній віковій категорії 26-30 років, 6 учасників мають низький рівень самоконтролю, тоді як 24 мають середній. Статистичний аналіз за допомогою χ^2 -квадрат тесту підтвердив значущий зв'язок між віковими категоріями та рівнем самоконтролю ($\chi^2 = 20.7$, $df = 2$, $p < 0.001$). Цей результат свідчить про значні відмінності в самоконтролі між різними віковими групами. Коефіцієнт Крамера V, який складає 0.430, вказує на середню асоціацію між цими двома змінними, демонструючи, що з віком

рівень самоконтролю може змінюватися, стаючи більш стабілізованим у більш старших вікових групах (Додаток Ж, Таблиця Ж11).

Таблиця сполученості демонструє зв'язок між місцем перебування учасників з часу початку повномасштабного вторгнення та їх рівнем стратегії дистанціювання. Дані показують, що з 82 учасників, які залишилися в Україні, 72 мають низький рівень дистанціювання і лише 10 — середній. Серед тих, хто виїжджав, але повернувся, 10 мають низький рівень дистанціювання і 6 — середній. Для учасників, які знаходяться за кордоном, розподіл є майже рівним: 8 мають низький рівень, а 6 — середній. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту виявив значущий зв'язок між місцем перебування та рівнем дистанціювання ($\chi^2 = 10.9$, $df = 2$, $p = 0.004$). Це свідчить про статистично значиму асоціацію між місцеперебуванням учасників та їхнім вибором дистанціювання як стратегії. Коефіцієнт Крамера V, рівний 0.312, вказує на помірну силу цієї асоціації, підкреслюючи, що зміна місця перебування може вплинути на психологічні стратегії впорядкування зі стресом або кризою (Додаток Ж, Таблиця Ж12).

У дослідженні аналізується взаємозв'язок між місцем перебування учасників та їх рівнем самоконтролю. Для учасників, які перебували в Україні з початку повномасштабного вторгнення, з 82 осіб 16 мають низький рівень самоконтролю і 66 — середній рівень. Ті, хто виїжджали за кордон але повернулися, розподілились порівну: 8 мають низький рівень і 8 — середній рівень самоконтролю з 16 учасників. У категорії учасників, які перебували за кордоном, з 14 осіб 4 мають низький рівень і 10 — середній. Всього у дослідженні 112 учасників. За результатами хі-квадрат тесту ($\chi^2 = 6.75$, $df = 2$, $p = 0.034$), встановлено статистично значущий зв'язок між місцеперебуванням і рівнем самоконтролю, що вказує на зміну рівня самоконтролю залежно від місця перебування під час конфлікту. Значення Крамера V (0.245) свідчить про помірну силу асоціації між цими змінними (Додаток Ж, Таблиця Ж13).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між місцем перебування учасників та їхнім рівнем залученості у планування вирішення проблем. В Україні з початку повномасштабного вторгнення: 3 82 учасників, 20 мають низький рівень активності у плануванні вирішення проблем, тоді як 62 мають середній рівень. Виїжджав(ла), але повернувся(лась): 3 16 учасників цієї категорії, 12 мають низький рівень активності, а 4 — середній. Закордоном: 3 14 учасників, 4 мають низький рівень і 10 — середній. Загальний статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту виявив значущий зв'язок між місцем перебування та рівнем активності у плануванні вирішення проблем ($\chi^2 = 15.8$, $df = 2$, $p < 0.001$). Це свідчить про статистично значиму різницю в поведінці учасників залежно від їхнього місцеперебування. Коефіцієнт Крамера V, який складає 0.376, вказує на значну силу асоціації між місцеперебуванням і плануванням вирішення проблем, демонструючи, що місцеперебування може істотно впливати на стратегії впорядкування особистих чи соціальних викликів (Додаток Ж, Таблиця Ж14).

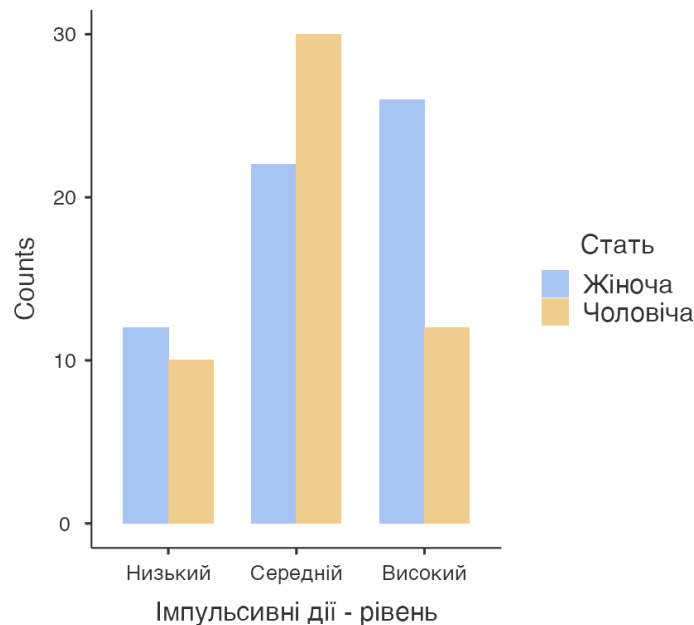
3.2.3. Гендерні особливості подолання стресу

Дослідження включає аналіз частот різних рівнів поведінкових стратегій серед учасників. Низький рівень асертивних дій спостерігається у 7.1% учасників, середній — у 58.9%, а високий — у 33.9% (Додаток З, Таблиця 31). У випадку налагодження соціального контакту, 26.8% мають низький рівень, 51.8% — середній, і 21.4% — високий (Додаток З, Таблиця 32). Пошук соціальної підтримки має такі розподіли: 30.4% на низькому рівні, 35.7% на середньому, та 33.9% на високому (Додаток З, Таблиця 33). Щодо обережних дій, 8.9% учасників мають низький рівень, 48.2% — середній, і 42.9% — високий (Додаток З, Таблиця 34). Імпульсивні дії розподілені так: низький рівень у 19.6%, середній у 46.4%, і високий у 33.9% (Додаток З, Таблиця 35). Рівень уникнення має 16.1% учасників на низькому рівні, 37.5% на середньому, і 46.4% на високому (Додаток З, Таблиця 36). Маніпулятивні дії виявлено у 32.1% на низькому рівні, 46.4% на середньому,

і 21.4% на високому (Додаток 3, Таблиця 37). Асоціальні дії мають розподіл 35.7% на низькому і середньому рівнях, і 28.6% на високому (Додаток 3, Таблиця 38). Нарешті, агресивні дії зустрічаються у 10.7% на низькому рівні, 32.1% на середньому, і 57.1% на високому (Додаток 3, Таблиця 39).

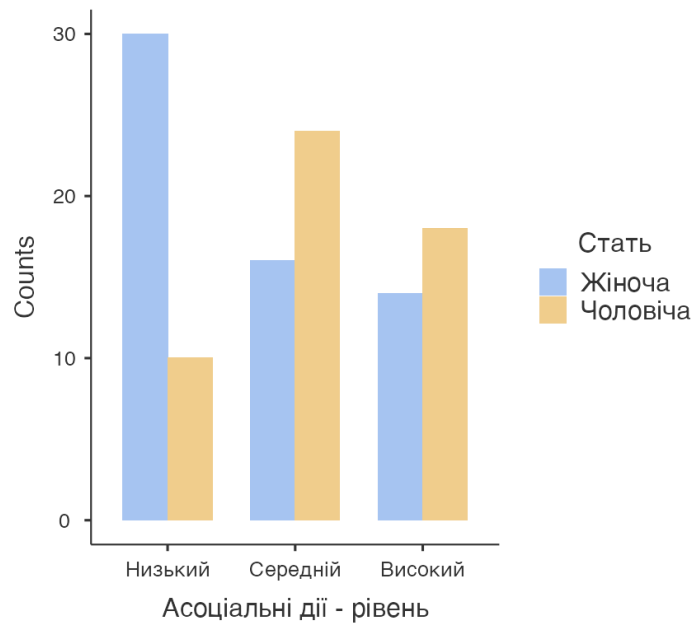
Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між статтю учасників і рівнем пошуку соціальної підтримки. З 112 учасників, 12 жінок і 22 чоловіки мають низький рівень пошуку соціальної підтримки, 22 жінки і 18 чоловіків — середній рівень, і 26 жінок та 12 чоловіків — високий рівень. Загальна кількість учасників включає 60 жінок і 52 чоловіки. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між статтю учасників і рівнем пошуку соціальної підтримки ($\chi^2 = 7.97$, $df = 2$, $p = 0.019$), що вказує на статистично значиму асоціацію між цими двома змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.267, вказує на помірну силу асоціації. Це свідчить про те, що існує значуща різниця в пошуку соціальної підтримки між жінками і чоловіками, де жінки частіше мають високий рівень пошуку підтримки, тоді як чоловіки частіше мають низький рівень (Додаток 3, Таблиця 310).

Таблиця сполученості (Додаток 3, Таблиця 311) показує взаємозв'язок між статтю учасників та рівнем імпульсивних дій. Серед 112 учасників, 12 жінок і 10 чоловіків мають низький рівень імпульсивних дій, 22 жінки і 30 чоловіків — середній рівень, а 26 жінок і 12 чоловіків — високий рівень. Загальна кількість учасників складає 60 жінок і 52 чоловіки. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між статтю учасників та рівнем імпульсивних дій ($\chi^2 = 6.03$, $df = 2$, $p = 0.049$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.232, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що є певні відмінності в рівнях імпульсивних дій між жінками та чоловіками, де чоловіки частіше мають середній рівень імпульсивності, тоді як жінки частіше мають високий рівень імпульсивності (Рис.1).

Рис. 1 Рівні імпульсивності дій в залежності від статі

Таблиця сполученості (Додаток 3, Таблиця 312) показує взаємозв'язок між статтю учасників і рівнем асоціальних дій. Серед 112 учасників, 30 жінок і 10 чоловіків мають низький рівень асоціальних дій, 16 жінок і 24 чоловіки — середній рівень, а 14 жінок і 18 чоловіків — високий рівень. Загальна кількість учасників складає 60 жінок і 52 чоловіки. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між статтю учасників і рівнем асоціальних дій ($\chi^2 = 11.6$, $df = 2$, $p = 0.003$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.322, вказує на помірну силу асоціації. Це означає, що є значні відмінності в рівнях асоціальних дій між жінками і чоловіками: жінки частіше мають низький рівень асоціальних дій, тоді як чоловіки частіше мають середній і високий рівні (Рис.2).

Рис. 2 Рівні асоціальності дій в залежності від статі



Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між віком учасників і рівнем налагодження соціального контакту. Серед 112 учасників, 6 осіб віком 16-20 років мають низький рівень налагодження соціального контакту, 14 — середній, і 12 — високий. У віковій категорії 21-25 років, 16 учасників мають низький рівень, 24 — середній, і 10 — високий. У групі 26-30 років 8 учасників мають низький рівень, 20 — середній, і лише 2 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між віковими категоріями та рівнем налагодження соціального контакту ($\chi^2 = 10.1$, $df = 4$, $p = 0.040$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.212, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що є певні відмінності в рівнях налагодження соціального контакту між різними віковими групами, зокрема молодші учасники (16-20 років) частіше мають високий рівень налагодження соціального контакту, тоді як старші учасники (26-30 років) частіше мають середній рівень (Додаток 3, Таблиця 313).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між віком учасників і рівнем пошуку соціальної підтримки. Серед 112 учасників, 8 осіб віком 16-20

років мають низький рівень пошуку соціальної підтримки, 6 — середній, і 18 — високий. У віковій категорії 21-25 років, 16 учасників мають низький рівень, 20 — середній, і 14 — високий. У групі 26-30 років 10 учасників мають низький рівень, 14 — середній, і 6 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між віковими категоріями та рівнем пошуку соціальної підтримки ($\chi^2 = 11.2$, $df = 4$, $p = 0.024$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.224, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що є певні відмінності в рівнях пошуку соціальної підтримки між різними віковими групами, зокрема молодші учасники (16-20 років) частіше мають високий рівень пошуку соціальної підтримки, тоді як старші учасники (26-30 років) частіше мають середній рівень (Додаток 3, Таблиця 314).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між віком учасників і рівнем обережних дій. Серед 112 учасників, у віковій групі 16-20 років немає учасників з низьким рівнем обережних дій, 10 мають середній рівень, і 22 — високий. У категорії 21-25 років 8 учасників мають низький рівень, 24 — середній, і 18 — високий. Серед учасників віком 26-30 років, 2 мають низький рівень, 20 — середній, і 8 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між віковими категоріями та рівнем обережних дій ($\chi^2 = 17.2$, $df = 4$, $p = 0.002$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.277, вказує на помірну силу асоціації. Це означає, що є помітні відмінності в рівнях обережних дій між різними віковими групами, зокрема молодші учасники (16-20 років) частіше мають високий рівень обережних дій, тоді як у старших учасників (21-30 років) частіше спостерігається середній рівень (Додаток 3, Таблиця 315).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між віком учасників і рівнем імпульсивних дій. Серед 112 учасників, у віковій групі 16-20 років 12

мають низький рівень імпульсивних дій, 12 — середній, і 8 — високий. У віковій категорії 21-25 років 10 учасників мають низький рівень, 22 — середній, і 18 — високий. У групі 26-30 років немає учасників з низьким рівнем імпульсивних дій, 18 мають середній рівень, і 12 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між віковими категоріями та рівнем імпульсивних дій ($\chi^2 = 14.0$, $df = 4$, $p = 0.007$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.250, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що є певні відмінності в рівнях імпульсивних дій між різними віковими групами: молодші учасники (16-20 років) частіше мають низький рівень імпульсивності, тоді як старші учасники (21-30 років) частіше мають середній і високий рівень імпульсивності (Додаток 3, Таблиця 316).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між віком учасників і рівнем уникнення. Серед 112 учасників, у віковій групі 16-20 років 6 осіб мають низький рівень уникнення, 8 — середній, і 18 — високий. У віковій категорії 21-25 років 4 учасники мають низький рівень, 20 — середній, і 26 — високий. У групі 26-30 років 8 учасників мають низький рівень, 14 — середній, і 8 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між віковими категоріями та рівнем уникнення ($\chi^2 = 9.88$, $df = 4$, $p = 0.043$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.210, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що є певні відмінності в рівнях уникнення між різними віковими групами: молодші учасники (16-20 років) частіше мають високий рівень уникнення, тоді як у віковій групі 21-25 років також спостерігається високий рівень уникнення, а старші учасники (26-30 років) частіше мають середній рівень (Додаток 3, Таблиця 317).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між статусом учасників бойових дій і рівнем налагодження соціального контакту. Серед 112

учасників, 30 осіб, які не є учасниками бойових дій, мають низький рівень налагодження соціального контакту, 54 — середній, і 22 — високий. Серед військових, які не брали участь у бойових діях, жоден не має низький або середній рівень, але 2 мають високий рівень. З 4 учасників бойових дій, жоден не має низький або високий рівень, але 4 мають середній рівень. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між статусом учасників бойових дій і рівнем налагодження соціального контакту ($\chi^2 = 11.2$, $df = 4$, $p = 0.025$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.223, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що є певні відмінності в рівнях налагодження соціального контакту залежно від статусу учасників бойових дій. Зокрема, ті, хто не є учасниками бойових дій, частіше мають низький або середній рівень, тоді як військові, які не брали участь у бойових діях, частіше мають високий рівень, а учасники бойових дій мають переважно середній рівень (Додаток 3, Таблиця 318).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між місцем перебування учасників та рівнем асертивних дій. Серед 112 учасників, 82 залишилися в Україні з початку повномасштабного вторгнення, з них 2 мають низький рівень асертивних дій, 48 — середній, і 32 — високий. З 16 учасників, які виїжджали, але повернулися, 4 мають низький рівень асертивних дій, 8 — середній, і 4 — високий. Серед 14 учасників, які перебувають за кордоном, 2 мають низький рівень асертивних дій, 10 — середній, і 2 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між місцем перебування і рівнем асертивних дій ($\chi^2 = 13.9$, $df = 4$, $p = 0.008$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.249, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що місце перебування має певний вплив на рівень асертивних дій: учасники, які залишилися в Україні, частіше мають високий рівень асертивності, тоді як ті, хто виїжджали, мають більш розподілені рівні

асертивності, а учасники, що перебувають за кордоном, частіше мають середній рівень асертивності (Додаток 3, Таблиця 319).

Таблиця сполученості демонструє взаємозв'язок між місцем перебування учасників та рівнем налагодження соціального контакту. Серед 112 учасників, 82 залишилися в Україні з початку повномасштабного вторгнення, з них 16 мають низький рівень налагодження соціального контакту, 48 — середній, і 18 — високий. З 16 учасників, які виїжджали, але повернулися, 10 мають низький рівень, 6 — середній, і жоден не має високий рівень. Серед 14 учасників, які перебувають за кордоном, 4 мають низький рівень, 4 — середній, і 6 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між місцем перебування і рівнем налагодження соціального контакту ($\chi^2 = 18.5$, $df = 4$, $p < 0.001$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.287, вказує на помірну силу асоціації. Це означає, що місце перебування має вплив на рівень налагодження соціального контакту: учасники, які залишилися в Україні, частіше мають середній рівень, ті, хто виїжджали і повернулися, мають переважно низький і середній рівні, а учасники, що перебувають за кордоном, частіше мають високий рівень налагодження соціального контакту (Додаток 3, Таблиця 320).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між місцем перебування учасників і рівнем імпульсивних дій. Серед 112 учасників, 82 залишилися в Україні з початку повномасштабного вторгнення, з них 12 мають низький рівень імпульсивних дій, 44 — середній, і 26 — високий. З 16 учасників, які виїжджали, але повернулися, 6 мають низький рівень, 2 — середній, і 8 — високий. Серед 14 учасників, які перебувають за кордоном, 4 мають низький рівень, 6 — середній, і 4 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між місцем перебування і рівнем імпульсивних дій ($\chi^2 = 10.6$, $df = 4$, $p = 0.031$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює

0.218, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що місце перебування має певний вплив на рівень імпульсивних дій: учасники, які залишилися в Україні, частіше мають середній рівень імпульсивності, ті, хто виїжджали і повернулися, мають більш розподілені рівні імпульсивності, а учасники, що перебувають за кордоном, частіше мають середній рівень імпульсивності (Додаток 3, Таблиця 321).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між місцем перебування учасників і рівнем уникнення. Серед 112 учасників, 82 залишилися в Україні з початку повномасштабного вторгнення, з них 18 мають низький рівень уникнення, 30 — середній, і 34 — високий. З 16 учасників, які виїжджали, але повернулися, жоден не має низький рівень уникнення, 8 мають середній рівень і 8 — високий. Серед 14 учасників, які перебувають за кордоном, жоден не має низький рівень уникнення, 4 мають середній рівень і 10 — високий. Статистичний аналіз за допомогою хі-квадрат тесту показав значущий зв'язок між місцем перебування і рівнем уникнення ($\chi^2 = 9.93$, $df = 4$, $p = 0.042$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V, яке дорівнює 0.211, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що місце перебування має певний вплив на рівень уникнення: учасники, які залишилися в Україні, мають більш розподілені рівні уникнення, тоді як ті, хто виїжджали і повернулися, мають переважно середній і високий рівні уникнення, а учасники, що перебувають за кордоном, частіше мають високий рівень уникнення (Додаток 3, Таблиця 322).

Таблиця сполученості показує взаємозв'язок між місцем перебування учасників і рівнем асоціальних дій. Серед 112 учасників, 82 залишилися в Україні з початку повномасштабного вторгнення, з них 26 мають низький рівень асоціальних дій, 36 — середній, і 20 — високий. З 16 учасників, які виїжджали, але повернулися, 10 мають низький рівень асоціальних дій, 2 — середній, і 4 — високий. Серед 14 учасників, які перебувають за кордоном, 4

мають низький рівень, 2 — середній, і 8 — високий. Статистичний аналіз за допомогою χ^2 -квадрат тесту показав значущий зв'язок між місцем перебування і рівнем асоціальних дій ($\chi^2 = 14.1$, $df = 4$, $p = 0.007$), що свідчить про статистично значиму асоціацію між цими змінними. Значення Крамера V , яке дорівнює 0.251, вказує на слабку до помірної силу асоціації. Це означає, що місце перебування має певний вплив на рівень асоціальних дій: учасники, які залишилися в Україні, частіше мають середній рівень асоціальних дій, ті, хто виїжджали і повернулися, частіше мають низький рівень, а учасники, що перебувають за кордоном, частіше мають високий рівень асоціальних дій (Додаток 3, Таблиця 323).

Результати незалежних вибірових Т-тестів показують порівняння між чоловіками і жінками по різних стратегіям та субшкалам. Для проблемно-орієнтованої стратегії різниця між чоловіками і жінками не є статистично значущою (Welch's $t = 0.0643$, $df = 110$, $p = 0.949$) з дуже малим ефектом (Cohen's $d = 0.0121$). Середнє значення для жінок ($N = 60$) становить 56.4 ($SD = 11.79$), а для чоловіків ($N = 52$) — 56.2 ($SD = 10.57$). Для емоційно-орієнтованої стратегії різниця між чоловіками і жінками є статистично значущою (Welch's $t = 3.0077$, $df = 109$, $p = 0.003$) з помірним ефектом (Cohen's $d = 0.5693$). Середнє значення для жінок становить 40.6 ($SD = 11.07$), а для чоловіків — 34.4 ($SD = 10.76$). Для стратегії уникнення також спостерігається статистично значуща різниця (Welch's $t = 4.2643$, $df = 109$, $p < 0.001$) з великим ефектом (Cohen's $d = 0.8060$). Середнє значення для жінок становить 41.9 ($SD = 8.35$), а для чоловіків — 35.4 ($SD = 7.81$). Для субшкали відволікання різниця між чоловіками і жінками є статистично значущою (Welch's $t = 3.3274$, $df = 110$, $p = 0.001$) з помірним ефектом (Cohen's $d = 0.6281$). Середнє значення для жінок становить 20.0 ($SD = 4.81$), а для чоловіків — 17.2 ($SD = 4.34$). Для субшкали соціального відволікання різниця також є статистично значущою (Welch's $t = 3.7209$, $df = 103$, $p < 0.001$) з помірним ефектом (Cohen's $d = 0.6948$). Середнє значення для жінок

становить 14.0 (SD = 4.58), а для чоловіків — 11.3 (SD = 2.99). Гомогенність дисперсій перевірялась за допомогою тесту Левена, який показав, що варіанси рівні для всіх стратегій, крім субшкали соціального відволікання ($F = 4.831$, $p = 0.030$). Тест на нормальність розподілу (критерій Колмогорова-Смірнова) показав, що має відхилень від нормального розподілу у шкал (Додаток 3, Таблиця 324).

Результати незалежних вибірових Т-тестів показують порівняння між чоловіками і жінками по різним діям. Для асертивних дій значення Welch's t становить 1.572, $df = 109.2$, $p = 0.119$, і ефект розміру (Cohen's d) дорівнює 0.2973, що свідчить про відсутність статистично значущої різниці між чоловіками і жінками. Середнє значення для жінок ($N = 60$) становить 21.5 (SD = 2.78), тоді як для чоловіків ($N = 52$) — 20.7 (SD = 2.62). Для налагодження соціального контакту значення Welch's t становить 1.318, $df = 102.8$, $p = 0.191$, і Cohen's $d = 0.2507$, що також не вказує на значущу різницю між статями. Середнє значення для жінок становить 23.2 (SD = 4.08), для чоловіків — 22.1 (SD = 4.60). Відмінність у пошуку соціальної підтримки є статистично значущою, зі значенням Welch's $t = 3.653$, $df = 95.5$, $p < 0.001$, і Cohen's $d = 0.6982$. Середнє значення для жінок становить 23.8 (SD = 3.62), для чоловіків — 20.8 (SD = 4.68). Для обережних дій значення Welch's t становить -1.009, $df = 103.5$, $p = 0.316$, і Cohen's $d = -0.1884$, що вказує на відсутність значущої різниці. Середнє значення для жінок становить 22.3 (SD = 4.65), для чоловіків — 23.1 (SD = 3.09). Імпульсивні дії не мають статистично значущої різниці між статями, зі значенням Welch's $t = 0.110$, $df = 105.0$, $p = 0.913$, і Cohen's $d = 0.0208$. Середнє значення для жінок становить 18.7 (SD = 3.91), для чоловіків — 18.6 (SD = 4.21). Уникнення також не показало значущої різниці між статями, зі значенням Welch's $t = 1.181$, $df = 98.7$, $p = 0.241$, і Cohen's $d = 0.2253$. Середнє значення для жінок становить 18.2 (SD = 3.86), для чоловіків — 17.2 (SD = 4.71). Маніпулятивні дії мали майже значущу різницю між статями, зі значенням Welch's $t = -1.831$, $df =$

110.0, $p = 0.070$, і Cohen's $d = -0.3450$. Середнє значення для жінок становить 19.0 ($SD = 4.64$), для чоловіків — 20.5 ($SD = 4.00$). Асоціальні дії показали значущу різницю між статями, зі значенням Welch's $t = -3.035$, $df = 109.9$, $p = 0.003$, і Cohen's $d = -0.5715$. Середнє значення для жінок становить 15.1 ($SD = 5.27$), для чоловіків — 17.8 ($SD = 4.43$). Агресивні дії також показали значущу різницю між статями, зі значенням Welch's $t = 2.250$, $df = 109.9$, $p = 0.026$, і Cohen's $d = 0.4246$. Середнє значення для жінок становить 20.3 ($SD = 4.64$), для чоловіків — 18.5 ($SD = 4.17$) (Додаток 3, Таблиця 325).

Висновки до розділу III

З результатів дослідження видно, що життєстійкість у молоді варіюється за рівнями: більшість мають середній рівень життєстійкості, менше — низький, і найменше — високий рівень. Взаємозв'язок між статтю та рівнем життєстійкості показав статистично значущу асоціацію, причому жінки частіше мали низький рівень, тоді як чоловіки — середній або високий. Аналіз за віковими групами також виявив значущу кореляцію: молодші учасники частіше мали низький рівень, тоді як старші — середній або високий. Щодо місцеперебування під час війни, учасники, які залишалися в Україні, частіше мали високий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто виїжджав або залишався закордоном.

Однофакторний дисперсійний аналіз (Kruskal-Wallis) виявив значущі відмінності в кількох стратегіях поведінки серед різних груп життєстійкості. Зокрема, стратегії «Налагодження соціального контакту», «Уникнення», «Проблемно-орієнтована стратегія», «Емоційно-орієнтована стратегія», «Пошук соціальної підтримки (Лазаруса)», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» мають значущі відмінності у рівнях використання між групами.

Виявлені тенденції показують, що особи з середнім рівнем життєстійкості більш схильні до налагодження соціальних контактів, тоді як особи з високим рівнем життєстійкості менш схильні до уникнення і більш схильні до використання проблемно-орієнтованих стратегій. Емоційно-орієнтовані стратегії частіше використовуються особами з низьким рівнем життєстійкості. Стратегія планування вирішення проблем і позитивна переоцінка значно вищі у високостійких осіб, що свідчить про їхню здатність ефективніше справлятися з викликами.

Аналіз поведінкових стратегій показав, що більшість учасників обирають пасивні моделі поведінки у конфліктах і збереженні соціальних

взаємодій. Самоконтроль є домінантною стратегією, тоді як прийняття відповідальності найменш популярне. Стратегія уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка показали варіативність у використанні.

Статистичний аналіз показав значущий зв'язок між статтю і самоконтролем, де жінки частіше мають низький рівень самоконтролю, а чоловіки — середній. Аналіз стратегії уникнення також виявив гендерні відмінності: чоловіки частіше мають низький рівень, а жінки — середній.

Віковий аналіз показав, що старші учасники мають більш стабільний рівень самоконтролю. Місцеперебування впливає на стратегії поведінки: учасники, які залишилися в Україні, мають вищий рівень самоконтролю і активніше планують вирішення проблем, ніж ті, хто виїжджав або залишився закордоном. Це вказує на вплив місця перебування на стратегії впорядкування зі стресом та соціальними викликами.

Дослідження проаналізувало частоти різних поведінкових стратегій серед учасників, виявивши певні тенденції у розподілі рівнів за кожною стратегією. Більшість учасників мають середній рівень асертивних дій, обережних дій, та планування вирішення проблем, що вказує на прагнення активно займатися пошуком рішень. Низький рівень конфронтації та дистанціювання свідчить про пасивнішу модель поведінки при вирішенні конфліктів і схильність до збереження близькості у соціальних взаємодіях. Пошук соціальної підтримки має майже рівний розподіл між низьким і середнім рівнями, підкреслюючи важливість соціальних зв'язків у справлянні з викликами.

Статистичний аналіз виявив значущий зв'язок між статтю учасників і рівнем пошуку соціальної підтримки, імпульсивних дій та асоціальних дій. Жінки частіше мають високий рівень пошуку підтримки, тоді як чоловіки частіше мають середній рівень імпульсивних та асоціальних дій. Аналіз

також показав, що існують значні відмінності в поведінкових стратегіях між різними віковими групами: молодші учасники частіше мають високий рівень налагодження соціальних контактів і пошуку соціальної підтримки, тоді як старші учасники частіше мають середній рівень обережних дій та уникнення.

Місце перебування також впливає на поведінкові стратегії: учасники, які залишилися в Україні, частіше мають середній рівень асертивних дій і планування вирішення проблем, тоді як ті, хто виїжджав або перебуває за кордоном, мають більш розподілені рівні. Зокрема, ті, хто перебуває за кордоном, частіше мають високий рівень уникнення та асоціальних дій.

Результати незалежних вибіркового Т-тестів показали значущі відмінності між чоловіками і жінками в різних стратегіях поведінки. Жінки частіше мають високий рівень пошуку соціальної підтримки та соціального відволікання, тоді як чоловіки частіше мають високий рівень асоціальних і агресивних дій. Це вказує на існування гендерних відмінностей у використанні стратегій справляння зі стресом та соціальними взаємодіями.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження дають підстави зробити такі висновки.

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури свідчить, що феномен резильєнтності до цих пір має багато трактування серед вчених в залежності від контексту, в якому він використовується. За допомогою аналізу спільних рис з усіх можливих трактувань було виділене робоче поняття «резильєнтності»- це біо-психо-соціальне явище, яке описує здатність людини до адаптації та відновлення після переживання несприятливих умов та відіграє важливу роль у посттравматичному зростанні особистості. Загалом резильєнтність включає в себе особистісні, міжособистісні та суспільні фактори та є результатом різних процесів розвитку протягом життя. Досить важливим у розумінні поняття резильєнтності є позитивне сприйняття, гнучкість, емоційна стабільність, та самодисципліна - це основні особистісні характеристики, що сприяють резильєнтності, в той час як негативне сприйняття, відчуття безпорадності та труднощі з адаптацією - ускладнюють цей процес.

Копінг-стратегії, що включають проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення, грають важливу роль у цьому процесі. Ефективні копінг-стратегії, такі як проблемно-орієнтовані використовуються з високою частотою та сприяють зміцненню резильєнтності. Однак ефективність застосування копінг-стратегій не є фіксованою, а залежить від контексту, в якому вони застосовуються. Реакції, які виявляються неефективними в одних ситуаціях, можуть мати значний успіх в інших. Наприклад, стратегії, що не дають результату в ситуаціях, які не піддаються контролю з боку індивіда, можуть бути цілком дієвими, коли йдеться про обставини, які він може змінити на краще.

Завданнями емпіричного дослідження ми визначили:

4. Проаналізувати рівень життєстійкості у молоді.
5. Дослідити особливості копінг-стратегій, викрстовуваних молоддю під час війни.
6. Визначити гендерні особливості подолання стресу.

Також як гіпотезу емпіричного етапу дослідження ми визначили, що умовах війни рівень психологічної резильєнтності у молоді опосередковує вплив гендеру на вибір стратегій копіngu, роблячи жінок більш схильними до емоційно-орієнтованих, а чоловіків - до проблемно-орієнтованих стратегій.

Для виконання цих завдань та підтвердження/спростування гіпотези було використано наступні методики: «Тест життєстійкості С. Мадді» для виявлення життєстійкості, залученості, контролю, прийняття ризику; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» для дослідження моделей подолання стресових ситуацій; тест копінг-поведінки у стресових ситуаціях / CISS- щоб виявити основні групи стратегій копіngu; тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана для дослідження психосоціальних факторів, що сприяють адаптації до стресових ситуацій.

Емпіричний етап дослідження розкриває наступні результати:

Рівень життєстійкості у молоді:

Життєстійкість у молоді загалом варіюється за рівнями – найбільше респондентів мають середній рівень, трохи менше – низький, і найменше з опитуваних – мають високий рівень. Також значну роль має стать – жінки частіше мали низький рівень, а чоловіки – середній та високий.

Також цікавим етапом було співвіднесення місцеперебування із рівнем життєстійкості і було виявлено, що серед тих, хто виїхав закордон, або виїзжав на початку повномасштабного вторгнення і повернувся до України – більшість мають низький рівень життєстійкості в порівнянні з тими, хто зовсім не виїзжав за весь час війни. Однак дані потребують більшого

дослідження та уточнень, оскільки вибірка тих, хто виїзжав недостатня для того, щоб зробити однозначні висновки, особливо серед людей чоловічої статі.

Особливості копінг-стратегій, використовуваних молоддю під час війни та гендерні відмінності реагування:

Було виявлено, що особи з середнім рівнем життєстійкості більш схильні до стратегій налагодження соціальних контактів, респонденти з високим рівнем життєстійкості менш схильні до уникнення і більш схильні до використання проблемно-орієнтованих стратегій. В той же час частота використання емоційно-орієнтованих стратегій виявлена найбільше у осіб з низьким рівнем життєстійкості. Також показовою виявилась стратегія планування вирішення проблем і позитивна переоцінка. Вони значно вищі у високостійких осіб, що свідчить про їхню здатність ефективніше справлятися з викликами.

Також аналіз поведінкових стратегій виявив, що на частіше респондентами обираються пасивні моделі поведінки під час конфліктних ситуацій задля збереження соц.взаємодій. Домінантною стратегією виявився самоконтроль, а протилежною – прийняття відповідальності, відповіді за цими субшкалами обирали рідше за все. Стратегії уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка показали варіативність у використанні.

Стать також має суттєвий зв'язок із самоконтролем – жінки частіше мають низький рівень, а чоловіки – середній. Стратегія уникнення також має певні гендерні відмінності – чоловіки частіше мають низький рівень, а жінки – середній. За віком виявлені наступні відмінності: старші учасники мають більш стабільний рівень самоконтролю. Місцеперебування також впливає на стратегії поведінки: учасники, які залишилися в Україні, мають вищий рівень самоконтролю і активніше планують вирішення проблем, ніж ті, хто

виїжджав або залишився закордоном. Це вказує на вплив місця перебування на стратегії впорядкування зі стресом та соціальними викликами.

Щодо частоти використання різних поведінкових стратегій:

Більшість учасників мають середній рівень асертивних дій, обережних дій, та планування вирішення проблем (вказує на прагнення активно займатися пошуком рішень).

Низький рівень конфронтації та дистанціювання свідчить про пасивнішу модель поведінки при вирішенні конфліктів і схильність до збереження близькості у соціальних взаємодіях.

Пошук соціальної підтримки має майже рівний розподіл між низьким і середнім рівнями, підкреслюючи важливість соціальних зв'язків у справлянні з викликами. Виявлено значущий зв'язок між статтю учасників і рівнем пошуку соціальної підтримки, імпульсивних дій та асоціальних дій. Жінки частіше мають високий рівень пошуку підтримки, чоловіки частіше мають середній рівень імпульсивних та асоціальних дій. Щодо відмінності між віковими групами: молодші учасники частіше мають високий рівень налагодження соціальних контактів і пошуку соціальної підтримки, тоді як старші учасники частіше мають середній рівень обережних дій та уникнення.

Місце перебування також впливає на поведінкові стратегії: учасники, які залишилися в Україні, частіше мають середній рівень асертивних дій і планування вирішення проблем, тоді як ті, хто виїжджав або перебуває за кордоном, мають більш розподілені рівні. Зокрема, ті, хто перебуває за кордоном, частіше мають високий рівень уникнення та асоціальних дій.

Дослідження відмінностей між чоловіками і жінками в різних стратегіях поведінки показало наступне: жінки частіше мають високий рівень пошуку соціальної підтримки та соціального відволікання, тоді як чоловіки частіше мають високий рівень асоціальних і агресивних дій. Це вказує на

існування гендерних відмінностей у використанні стратегій справляння зі стресом та соціальними взаємодіями.

Перспективою подальших досліджень може бути емпіричне більш детальне з'ясування особливостей реагування на стрес та загальна життєстійкість осіб, які під час війни знаходяться за кордоном, особливо серед респондентів чоловічої статі; аналіз вищезазначених явищ у українців, які перебувають на територіях де ведуться бойові дії; дослідження життєстійкості та копінг-стратегій у інших вікових груп; розробка та впровадження психокорегувальних програм, які допоможуть більш ефективно справлятися зі стресом та підвищувати загальний рівень життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грішин, Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64, С. 62– 81.
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>.
2. Дика, Л. Г. (2014). Резильєнтність: психологічні детермінанти та шляхи розвитку. Київ: Видавництво «Академія».
3. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105 с.
4. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О.М. Хамініч //Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. – Вип. 6, Т. 2, 2016. – С. 160-165.
5. Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Coper? // Stress and coping in time of war: gene-ralizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Miigram. N.Y.: Brunner/Mazel, 1986. P. 52-65.
6. Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. San Francisco: Jossey-Bass.
7. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. \fcl. 22. N4. R 273-280.
8. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health //Ad-vances, Institute for Advancement of Health. 1984. Vol. 1. N 3. P. 37-50.
9. Brown, A., & Miller, D. (2020). Emotional self-regulation: A guide to managing your emotions. New York: Routledge.
10. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press.

11. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283.
12. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping // V.Hamilton (Ed.). *Human Stress and Cognition*. 1979. Chapter 9. P. 265–298. Fry P.S. Perfectionism, humor and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping // *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 1995. Vol. 121, N. 2. P. 34–52.
13. Fox, K. (2018). *The Resilient Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Challenges*. New York: HarperCollins.
14. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37, N 3. P. 727–745.
15. Grotberg, L. (1995). *Resilience in human development: Balancing risks and challenges*. New York: Guilford Press.
16. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational., individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 9. P. 224–235.
17. Heim, E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping / E. Heim // *Psychother., Psychosom., Med. Psychol.* — 1988. — № 1. — P. 8–17.
18. Johnson, R. W. (2016). *The importance of meaning in life*. New York: Routledge.
19. Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2019). *Social support and psychological well-being*. New York: Springer.
20. Koplik, E.K. et al. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mothers Presence of Children's Response to Dental Stress.
21. Lazarus, R.S. Et al. *Stress, appraisal and coping* / R.S. Lazarus. — N. Y.: Springer, 1984. — 189 p.
22. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (Eds.). (2004). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.

23. Lazos, Gh. P. (2018). Rezilijentnost: konceptualizacija ponjatj, oghljad suchasnykh doslidzhenj [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research.]. Aktualjni problemy psikhologhiji. Tom 3.: Konsuljtatyvna psikhologhija i psikhoterapija,. 14, 26–64
24. Loiseau, F., & Gauchet, J. (2021). Le pouvoir de la résilience. Editions Odile Jacob.
25. Lösel F., Bender D. Protective factors and resilience. Early Prevention of Adult Antisocial Behaviour. 2003. P. 130–204.
26. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. – p.308.
27. Ninan, M. (2005). Resilient People: How to Bounce Back from Anything. New York: HarperCollins.
28. Seligman, M. E., Csikszentmihalyi, M., & Peterson, C. (2007). Optimism: The biology of hope. New York: Oxford University Press.
29. Seligman, M. (2018). Learned Helplessness. New York: Springer.
30. Smith, J., & Jones, M. (2018). Adaptability: The key to success in a changing world. New York: HarperCollins.
31. Tedeschi, R. L., & Calhoun, L. M. (2004). Posttraumatic growth: A review of the literature. Psychological Bulletin, 130(2), 213-231.
32. Vitaliano, P.P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems / P.P. Vitaliano // Health Psychol. – 1990. – V. 9 (3). – P. 348—376.
33. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. fur Klinische Psychologie. – 1992. – V. 21. – № 1. – P. 17—27.
34. <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/cope>

ДОДАТКИ

Додаток А

<https://forms.gle/CjyNoj2JR6GUUugs5>

Додаток Б

Тест життєстійкості С. Мадді

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин
7. Мене дратують події, через які я змушений міняти свій розпорядок дня
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене
11. Часом все, що я роблю, здається мені непотрібним
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим
15. Я віддаю перевагу ставити перед собою важкодосяжні цілі і досягати їх
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав

18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі
20. Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш
22. Я люблю знайомитися з новими людьми
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве
24. Мені завжди є чим зайнятися
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо
26. Я часто жалкую про те, що вже зроблено
27. Якщо проблема потребує великих зусиль, я віддаю перевагу відкласти її до кращих часів
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений
32. Мені здається, життя проходить повз мене
33. Мої мрії рідко збуваються
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя

37. Мені не вистачає завзятості закінчити почате
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми
40. Оточуючі мене недооцінюють
41. Як правило, я працюю із задоволенням
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів
43. Буває, що на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї

Додаток В

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994).

1. У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтесь.
2. Об'єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись в Вашому становищі.
4. Ви завжди дуже ретельно зважує можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтесь на свою інтуїцію.
6. Як правило, Ви відкладаєте розв'язання проблеми, яка виникла в надії, що вона вирішиться сама.
7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, дратуєтесь можете "наламати чимало дров".
10. Коли хто-небудь з близьких поводитья з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь поводитися так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені або ображені.
11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні спільних проблем.
12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності не "викладаєтесь" повністю, вважаючи за краще економити свої сили.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку.
15. Іноді віддаєть перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємну справу, яку потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться "підігравати" іншим або підлаштовуватися під інших людей ("кривити душею").
17. У певних ситуаціях Ви ставите особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для розв'язання Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто "бісять" Вас.
19. Ви вважаєть, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли їх будуть вирішувати інші.
20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєть про те, як би вчинили б в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Вважаєть, що у всіх випадках краще "сім і більше разів відміряти, перш ніж відрізати".
23. Ви часто програєть через те, що не покладаєтесь на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що можливо саме по собі розсіється (вирішиться).
25. Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви - "міцний горішок", і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.
26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запальною людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-чий вимоги або прохання.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Нічого не приймаєте на віру, через те, що вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути "підводні камені".
32. Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема "не вартує і виїденого яйця" (не має ніякого значення).
34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (розв'язувати свої проблеми, не дивлячись на інтереси інших).
35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з Вашою думкою, ніж "тягнути kota за хвоста".
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, в разі необхідності сказати «ні» в ситуації емоційного тиску.
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях Ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.
42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великого напруження і відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей — не гріх і трохи злукавити.
44. Шукаєте «слабкості» інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.
45. Грубість і дурості інших людей часто доводять Вас до люті (допікають).
46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.
47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом "тихіше їдеш, далі будеш".
50. Дії під впливом першого пориву завжди гірші, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктних ситуаціях віддаєте перевагу знайти будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися розв'язанням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.
52. Ви вважаєте, що завдяки хитрості можна досягти часом більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби.
54. У важливих і конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивними.

Додаток Г

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» / CISS (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової).

1. Краще розподіляю свій час.

2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюсь бути на людях.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.
7. Занурююсь у свій біль та страждання
8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Пести себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією
14. Зазнаю нервової напруги.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити чи пообідати.
19. Переживаю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Йду на вечірку, до компанії.

24. Намагаюся вникнути у ситуацію.
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обдумую те, що сталося, і навчаюсь на своїх помилках.
28. Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я робитиму.
31. Проводжу час із дорогою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, чия порада я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Дзвоню другу.
38. Зазнаю роздратування.
39. Вирішаю, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю кілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.

46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Додаток Д

Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою.

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне — робити хоч що-небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.

16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.
28. Знаходив нову віру в щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе.
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.
31. В цілому уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.

38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

Додаток Е

Таблиця Е1

Frequencies of Стать

Стать	Counts	% of Total	Cumulative %
Жіноча	60	53.6 %	53.6 %
Чоловіча	52	46.4 %	100.0 %

Таблиця Е2

Frequencies of Вік

Вік	Counts	% of Total	Cumulative %
16-20	32	28.6 %	28.6 %
21-25	50	44.6 %	73.2 %
26-30	30	26.8 %	100.0 %

Таблиця Е3

Frequencies of Учасник бойових дій

Учасник бойових дій	Counts	% of Total	Cumulative %
Ні	106	94.6 %	94.6 %
Ні, але військовий	2	1.8 %	96.4 %
Так	4	3.6 %	100.0 %

Таблиця Е4

Frequencies of Місцеперебування

Місцеперебування	Counts	% of Total	Cumulative %
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	82	73.2 %	73.2 %
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	16	14.3 %	87.5 %
Закордоном	14	12.5 %	100.0 %

Додаток Є

Таблиця Є1

Frequencies of Життєстійкість – рівень

Життєстійкість - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
--------------------------------	---------------	-------------------	---------------------

Frequencies of Життєстійкість – рівень

Життєстійкість - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	38	33.9 %	33.9 %
Середній	64	57.1 %	91.1 %
Високий	10	8.9 %	100.0 %

Таблиця Є2

Contingency Tables

Життєстійкість - рівень	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Низький	28	10	38
Середній	30	34	64
Високий	2	8	10
Total	60	52	112

χ^2 Tests

	Value	df	P
χ^2	11.9	2	0.003
N	112		

Nominal

Value

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.325

Таблиця Є3

Contingency Tables

Життєстійкість - рівень	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	
Низький	8	26	4	38
Середній	24	20	20	64
Високий	0	4	6	10
Total	32	50	30	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	21.2	4	<.001
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.307

Таблиця Є4

Contingency Tables

Життєстійкість - рівень	Місцеперебування			Total
	В Україні з початку повномасштабного вторгнення	Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	Закордоном	
Низький	18	12	8	38
Середній	54	4	6	64
Високий	10	0	0	10
Total	82	16	14	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	21.8	4	< .001
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.312

Таблиця Є5

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p	ε^2
Асертивні дії	1.4108	2	0.494	0.01271
Налагодження соціального контакту	7.6008	2	0.022	0.06848
Пошук соціальної підтримки	3.2161	2	0.200	0.02897
Обережні дії	0.6846	2	0.710	0.00617
Імпульсивні дії	2.1423	2	0.343	0.01930
Уникнення	26.2139	2	< .001	0.23616
Маніпулятивні дії	1.5063	2	0.471	0.01357
Асоціальні дії	0.8314	2	0.660	0.00749
Агресивні дії	3.6693	2	0.160	0.03306
Проблемно-орієнтована стратегія	22.8238	2	< .001	0.20562
Емоційно-орієнтована стратегія	35.5706	2	< .001	0.32046
Стратегія уникнення	0.0544	2	0.973	4.90e-4
Субшкала відволікання	3.2328	2	0.199	0.02912
Субшкала соціального відволікання	1.3514	2	0.509	0.01218
Конфронтація	3.0189	2	0.221	0.02720
Дистанціювання	5.7837	2	0.055	0.05211
Самоконтроль	1.9471	2	0.378	0.01754
Пошук соціальної підтримки Лазаруса	10.2849	2	0.006	0.09266
Прийняття відповідальності	5.5319	2	0.063	0.04984
Уникнення Лазаруса	19.6658	2	< .001	0.17717
Планування вирішення проблеми	34.1418	2	< .001	0.30758
Позитивна переоцінка	25.3040	2	< .001	0.22796

Таблиця Є6

Group Descriptives

	Життєстійкість - рівень	N	Mean	SD	SE
Асертивні дії	Низький	38	20.89	2.729	0.443
	Середній	64	21.44	2.713	0.339
	Високий	10	20.40	2.797	0.884
Налагодження соціального контакту	Низький	38	21.21	4.668	0.757
	Середній	64	23.56	4.186	0.523
	Високий	10	22.40	2.366	0.748
Пошук соціальної підтримки	Низький	38	21.26	4.409	0.715
	Середній	64	23.09	4.418	0.552
	Високий	10	22.40	3.307	1.046
Обережні дії	Низький	38	21.79	5.036	0.817
	Середній	64	23.19	3.366	0.421
	Високий	10	22.80	2.936	0.929
Імпульсивні дії	Низький	38	18.47	3.228	0.524
	Середній	64	18.38	4.289	0.536
	Високий	10	21.20	4.590	1.451
Уникнення	Низький	38	20.21	4.179	0.678
	Середній	64	17.00	3.712	0.464
	Високий	10	13.20	2.251	0.712
Маніпулятивні дії	Низький	38	19.47	5.001	0.811
	Середній	64	20.00	4.148	0.519
	Високий	10	18.20	3.490	1.104
Асоціальні дії	Низький	38	16.84	5.573	0.904
	Середній	64	15.84	4.571	0.571
	Високий	10	17.80	6.125	1.937

Group Descriptives

	Життєстійкість - рівень	N	Mean	SD	SE
Агресивні дії	Низький	38	20.63	4.823	0.782
	Середній	64	18.75	4.254	0.532
	Високий	10	19.60	4.300	1.360
Проблемно-орієнтована стратегія	Низький	38	49.32	11.314	1.835
	Середній	64	58.97	8.825	1.103
	Високий	10	65.80	10.779	3.408
Емоційно-орієнтована стратегія	Низький	38	45.05	9.268	1.503
	Середній	64	35.72	9.921	1.240
	Високий	10	22.60	5.275	1.668
Стратегія уникнення	Низький	38	38.89	8.200	1.330
	Середній	64	38.84	9.245	1.156
	Високий	10	39.00	7.688	2.431
Субшкала відволікання	Низький	38	19.32	4.731	0.767
	Середній	64	18.63	4.812	0.602
	Високий	10	16.80	4.962	1.569
Субшкала соціального відволікання	Низький	38	12.37	4.188	0.679
	Середній	64	12.91	4.323	0.540
	Високий	10	13.60	2.459	0.777
Конфронтація	Низький	38	4.16	2.377	0.386
	Середній	64	3.50	1.764	0.220
	Високий	10	4.20	1.687	0.533
Дистанціювання	Низький	38	4.68	2.752	0.446
	Середній	64	4.06	2.137	0.267

Group Descriptives

	Життєстійкість - рівень	N	Mean	SD	SE
Самоконтроль	Високий	10	2.80	1.687	0.533
	Низький	38	7.05	2.599	0.422
	Середній	64	7.66	2.087	0.261
Пошук соціальної підтримки Лазаруса	Високий	10	7.60	1.955	0.618
	Низький	38	4.58	2.467	0.400
	Середній	64	5.78	2.374	0.297
Прийняття відповідальності	Високий	10	6.20	0.789	0.249
	Низький	38	3.58	1.621	0.263
	Середній	64	2.81	1.344	0.168
Уникнення Лазаруса	Високий	10	2.60	1.430	0.452
	Низький	38	6.63	2.675	0.434
	Середній	64	4.25	2.482	0.310
Планування вирішення проблеми	Високий	10	4.00	2.309	0.730
	Низький	38	4.53	2.597	0.421
	Середній	64	7.34	1.739	0.217
Позитивна переоцінка	Високий	10	8.60	1.075	0.340
	Низький	38	4.21	2.538	0.412
	Середній	64	6.81	2.867	0.358
	Високий	10	8.20	1.814	0.573

Додаток Ж

Таблиця Ж1

Frequencies of Конфронтація - рівень

Конфронтація - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	88	78.6 %	78.6 %
Середній рівень	24	21.4 %	100.0 %

Таблиця Ж2

Frequencies of Дистанціювання - рівень

Дистанціювання - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	90	80.4 %	80.4 %
Середній рівень	22	19.6 %	100.0 %

Таблиця Ж3

Frequencies of Самоконтроль - рівень

Самоконтроль - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	28	25.0 %	25.0 %
Середній рівень	84	75.0 %	100.0 %

Таблиця Ж4

Frequencies of Пошук соціальної підтримки - рівень Лазаруса

Пошук соціальної підтримки - рівень Лазаруса	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	60	53.6 %	53.6 %
Середній рівень	52	46.4 %	100.0 %

Таблиця Ж5

Frequencies of Прийняття відповідальності - рівень

Прийняття відповідальності - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	110	98.2 %	98.2 %
Середній рівень	2	1.8 %	100.0 %

Таблиця Ж6

Frequencies of Уникнення - рівень Лазаруса

Уникнення - рівень Лазаруса	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	72	64.3 %	64.3 %
Середній рівень	38	33.9 %	98.2 %
Високий рівень	2	1.8 %	100.0 %

Таблиця Ж7

Frequencies of Планування вирішення проблеми - рівень

Планування вирішення проблеми - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	36	32.1 %	32.1 %
Середній рівень	76	67.9 %	100.0 %

Таблиця Ж8

Frequencies of Позитивна переоцінка - рівень

Позитивна переоцінка - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький рівень	60	53.6 %	53.6 %
Середній рівень	52	46.4 %	100.0 %

Таблиця Ж9

Contingency Tables

Самоконтроль - рівень	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Низький рівень	20	8	28
Середній рівень	40	44	84
Total	60	52	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	4.79	1	0.029
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	0.207
Cramer's V	0.207

Таблиця Ж10

Contingency Tables

Уникнення - рівень Лазаруса	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	

Contingency Tables

Уникнення - рівень Лазаруса	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Низький рівень	30	42	72
Середній рівень	28	10	38
Високий рівень	2	0	2
Total	60	52	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	12.0	2	0.002
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.328

Таблиця Ж11

Contingency Tables

Самоконтроль - рівень	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	

Contingency Tables

Самоконтроль - рівень	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	
Низький рівень	0	22	6	28
Середній рівень	32	28	24	84
Total	32	50	30	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	20.7	2	< .001
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.430

Таблиця Ж12

Contingency Tables

Місцеперебування	Дистанціювання - рівень		Total
	Низький рівень	Середній рівень	

Contingency Tables

Місцеперебування	Дистанціювання - рівень		Total
	Низький рівень	Середній рівень	
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	72	10	82
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	10	6	16
Закордоном	8	6	14
Total	90	22	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	10.9	2	0.004
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.312

Таблиця Ж13

Contingency Tables

Самоконтроль - рівень

Місцеперебування	Низький рівень	Середній рівень	Total
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	16	66	82
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	8	8	16
Закордоном	4	10	14
Total	28	84	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	6.75	2	0.034
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.245

Таблиця Ж14

Contingency Tables

Місцеперебування	Планування вирішення проблеми - рівень		Total
	Низький рівень	Середній рівень	
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	20	62	82

Contingency Tables

Місцеперебування	Планування вирішення проблеми - рівень		Total
	Низький рівень	Середній рівень	
Виїзджав(ла), але повернувся(лась)	12	4	16
Закордоном	4	10	14
Total	36	76	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	15.8	2	< .001
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.376

Додаток 3

Таблиця 31

Frequencies of Асертивні дії - рівень

Асертивні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	8	7.1 %	7.1 %

Frequencies of Асертивні дії - рівень

Асертивні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Середній	66	58.9 %	66.1 %
Високий	38	33.9 %	100.0 %

Таблиця 32

Frequencies of Налагодження соціального контакту - рівень

Налагодження соціального контакту - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	30	26.8 %	26.8 %
Середній	58	51.8 %	78.6 %
Високий	24	21.4 %	100.0 %

Таблиця 33

Frequencies of Пошук соціальної підтримки - рівень

Пошук соціальної підтримки - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	34	30.4 %	30.4 %
Середній	40	35.7 %	66.1 %
Високий	38	33.9 %	100.0 %

Таблиця 34

Frequencies of Обережні дії - рівень

Обережні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	10	8.9 %	8.9 %
Середній	54	48.2 %	57.1 %

Frequencies of Обережні дії - рівень

Обережні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Високий	48	42.9 %	100.0 %

Таблиця 35

Frequencies of Імпульсивні дії - рівень

Імпульсивні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	22	19.6 %	19.6 %
Середній	52	46.4 %	66.1 %
Високий	38	33.9 %	100.0 %

Таблиця 36

Frequencies of Уникнення - рівень

Уникнення - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	18	16.1 %	16.1 %
Середній	42	37.5 %	53.6 %
Високий	52	46.4 %	100.0 %

Таблиця 37

Frequencies of Маніпулятивні дії - рівень

Маніпулятивні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	36	32.1 %	32.1 %
Середній	52	46.4 %	78.6 %
Високий	24	21.4 %	100.0 %

Таблиця 38

Frequencies of Асоціальні дії - рівень

Асоціальні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	40	35.7 %	35.7 %
Середній	40	35.7 %	71.4 %
Високий	32	28.6 %	100.0 %

Таблиця 39

Frequencies of Агресивні дії - рівень

Агресивні дії - рівень	Counts	% of Total	Cumulative %
Низький	12	10.7 %	10.7 %
Середній	36	32.1 %	42.9 %
Високий	64	57.1 %	100.0 %

Таблиця 310

Contingency Tables

Пошук соціальної підтримки - рівень	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Низький	12	22	34
Середній	22	18	40
Високий	26	12	38
Total	60	52	112

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	7.97	2	0.019
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.267

Таблиця 311

Contingency Tables

Імпульсивні дії - рівень	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Низький	12	10	22
Середній	22	30	52
Високий	26	12	38
Total	60	52	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	6.03	2	0.049

χ^2 Tests

	Value	df	p
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.232

Таблиця 312

Contingency Tables

Асоціальні дії - рівень	Стать		Total
	Жіноча	Чоловіча	
Низький	30	10	40
Середній	16	24	40
Високий	14	18	32
Total	60	52	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	11.6	2	0.003
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.322

Таблиця 313

Contingency Tables

Налагодження соціального контакту - рівень	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	
Низький	6	16	8	30
Середній	14	24	20	58
Високий	12	10	2	24
Total	32	50	30	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	10.1	4	0.040
N	112		

Nominal

	Value
--	-------

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.212

Таблиця 314

Contingency Tables

Пошук соціальної підтримки - рівень	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	
Низький	8	16	10	34
Середній	6	20	14	40
Високий	18	14	6	38
Total	32	50	30	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	11.2	4	0.024
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN

Nominal

	Value
Cramer's V	0.224

Таблиця 315

Contingency Tables

	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	
Обережні дії - рівень				
Низький	0	8	2	10
Середній	10	24	20	54
Високий	22	18	8	48
Total	32	50	30	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	17.2	4	0.002
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.277

Nominal

Value

Таблиця 316

Contingency Tables

Імпульсивні дії - рівень	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	
Низький	12	10	0	22
Середній	12	22	18	52
Високий	8	18	12	38
Total	32	50	30	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	14.0	4	0.007
N	112		

Nominal

Value	
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.250

Таблиця 317

Contingency Tables

Уникнення - рівень	Вік			Total
	16-20	21-25	26-30	
Низький	6	4	8	18
Середній	8	20	14	42
Високий	18	26	8	52
Total	32	50	30	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	9.88	4	0.043
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.210

Таблиця 318

Contingency Tables

Налагодження соціального контакту - рівень	Учасник бойових дій			Total
	Ні	Ні, але військовий	Так	
Низький	30	0	0	30
Середній	54	0	4	58
Високий	22	2	0	24
Total	106	2	4	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	11.2	4	0.025
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.223

Таблиця 319

Contingency Tables

Місцеперебування	Асертивні дії - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	2	48	32	82

Contingency Tables

Місцеперебування	Асертивні дії - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	4	8	4	16
Закордоном	2	10	2	14
Total	8	66	38	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	13.9	4	0.008
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.249

Таблиця 320

Contingency Tables

Місцеперебування	Налагодження соціального контакту - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	

Contingency Tables

Місцеперебування	Налагодження соціального контакту - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	16	48	18	82
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	10	6	0	16
Закордоном	4	4	6	14
Total	30	58	24	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	18.5	4	<.001
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.287

Таблиця 321

Contingency Tables

Імпульсивні дії - рівень

Місцеперебування	Низький	Середній	Високий	Total
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	12	44	26	82
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	6	2	8	16
Закордоном	4	6	4	14
Total	22	52	38	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	10.6	4	0.031
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.218

Таблиця 322

Contingency Tables

Місцеперебування	Уникнення - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	18	30	34	82
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	0	8	8	16
Закордоном	0	4	10	14

Contingency Tables

Місцеперебування	Уникнення - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	
Total	18	42	52	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	9.93	4	0.042
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.211

Таблиця 323

Contingency Tables

Місцеперебування	Асоціальні дії - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	
В Україні з початку повномасштабного вторгнення	26	36	20	82
Виїжджав(ла), але повернувся(лась)	10	2	4	16
Закордоном	4	2	8	14

Contingency Tables

Місцеперебування	Асоціальні дії - рівень			Total
	Низький	Середній	Високий	
Total	40	40	32	112

 χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	14.1	4	0.007
N	112		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	NaN
Cramer's V	0.251

Таблиця 324

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p		Effect Size
Проблемно-орієнтована стратегія	Welch's t	0.0643	110	0.949	Cohen's d	0.0121
Емоційно-орієнтована стратегія	Welch's t	3.0077	109	0.003	Cohen's d	0.5693

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p		Effect Size
Стратегія уникнення	Welch's t	4.2643	109	< .001	Cohen's d	0.8060
Субшкала відволікання	Welch's t	3.3274	110	0.001	Cohen's d	0.6281
Субшкала соціального відволікання	Welch's t	3.7209	103	< .001	Cohen's d	0.6948

Note. $H_a \mu_{\text{Жіноча}} \neq \mu_{\text{Чоловіча}}$

Assumptions

Homogeneity of Variances Tests

		F	df	df2	p
Проблемно-орієнтована стратегія	Levene's	1.028	1	110	0.313
	Variance ratio	1.25	59	51	0.424
Емоційно-орієнтована стратегія	Levene's	0.462	1	110	0.498
	Variance ratio	1.06	59	51	0.841
Стратегія уникнення	Levene's	0.183	1	110	0.670
	Variance ratio	1.14	59	51	0.632
Субшкала відволікання	Levene's	0.832	1	110	0.364
	Variance ratio	1.23	59	51	0.458
Субшкала соціального відволікання	Levene's	4.831	1	110	0.030
	Variance ratio	2.35	59	51	0.002

Note. Additional results provided by *moretests*

Tests of Normality

		statistic	p
Проблемно-орієнтована стратегія	Shapiro-Wilk	0.973	0.024
	Kolmogorov-Smirnov	0.0766	0.527
	Anderson-Darling	0.791	0.039
Емоційно-орієнтована стратегія	Shapiro-Wilk	0.977	0.051
	Kolmogorov-Smirnov	0.0663	0.709
	Anderson-Darling	0.508	0.196
Стратегія уникнення	Shapiro-Wilk	0.974	0.029
	Kolmogorov-Smirnov	0.0708	0.629
	Anderson-Darling	0.589	0.122
Субшкала відволікання	Shapiro-Wilk	0.983	0.162
	Kolmogorov-Smirnov	0.0852	0.391
	Anderson-Darling	0.532	0.170
Субшкала соціального відволікання	Shapiro-Wilk	0.973	0.021
	Kolmogorov-Smirnov	0.1222	0.071
	Anderson-Darling	1.106	0.006

Note. Additional results provided by *moretests*

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Проблемно-орієнтована стратегія	Жіноча	60	56.4	55.5	11.79	1.523
	Чоловіча	52	56.2	57.5	10.57	1.465
Емоційно-орієнтована стратегія	Жіноча	60	40.6	42.5	11.07	1.429

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Стратегія уникнення	Чоловіча	52	34.4	33.5	10.76	1.493
	Жіноча	60	41.9	40.5	8.35	1.077
Субшкала відволікання	Чоловіча	52	35.4	35.5	7.81	1.083
	Жіноча	60	20.0	19.0	4.81	0.621
Субшкала соціального відволікання	Чоловіча	52	17.2	18.0	4.34	0.603
	Жіноча	60	14.0	13.0	4.58	0.591
	Чоловіча	52	11.3	10.5	2.99	0.415

Таблиця 325

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	P		Effect Size
Асертивні дії	Welch's t	1.572	109.2	0.119	Cohen's d	0.2973
Налагодження соціального контакту	Welch's t	1.318	102.8	0.191	Cohen's d	0.2507
Пошук соціальної підтримки	Welch's t	3.653	95.5	< .001	Cohen's d	0.6982
Обережні дії	Welch's t	-1.009	103.5	0.316	Cohen's d	-0.1884
Імпульсивні дії	Welch's t	0.110	105.0	0.913	Cohen's d	0.0208
Уникнення	Welch's t	1.181	98.7	0.241	Cohen's d	0.2253
Маніпулятивні дії	Welch's t	-1.831	110.0	0.070	Cohen's d	-0.3450

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	P		Effect Size
Асоціальні дії	Welch's t	-3.035	109.9	0.003	Cohen's d	-0.5715
Агресивні дії	Welch's t	2.250	109.9	0.026	Cohen's d	0.4246

Note. $H_a \mu_{\text{Жіноча}} \neq \mu_{\text{Чоловіча}}$

Assumptions

Homogeneity of Variances Tests

		F	df	df2	p
Асертивні дії	Levene's	0.15605	1	110	0.694
	Variance ratio	1.123	59	51	0.675
Налагодження соціального контакту	Levene's	1.23941	1	110	0.268
	Variance ratio	0.785	59	51	0.368
Пошук соціальної підтримки	Levene's	5.75696	1	110	0.018
	Variance ratio	0.601	59	51	0.060
Обережні дії	Levene's	10.96020	1	110	0.001
	Variance ratio	2.257	59	51	0.003
Імпульсивні дії	Levene's	0.00942	1	110	0.923
	Variance ratio	0.861	59	51	0.576
Уникнення	Levene's	3.03332	1	110	0.084
	Variance ratio	0.672	59	51	0.141
Маніпулятивні дії	Levene's	0.82059	1	110	0.367
	Variance ratio	1.344	59	51	0.282

Homogeneity of Variances Tests

		F	df	df2	p
Асоціальні дії	Levene's	1.23147	1	110	0.270
	Variance ratio	1.416	59	51	0.206
Агресивні дії	Levene's	2.21381	1	110	0.140
	Variance ratio	1.240	59	51	0.434

Note. Additional results provided by *moretests*

Tests of Normality

		statistic	p
Асертивні дії	Shapiro-Wilk	0.981	0.109
	Kolmogorov-Smirnov	0.0963	0.250
	Anderson-Darling	0.766	0.045
Налагодження соціального контакту	Shapiro-Wilk	0.908	< .001
	Kolmogorov-Smirnov	0.1631	0.005
	Anderson-Darling	3.160	< .001
Пошук соціальної підтримки	Shapiro-Wilk	0.968	0.009
	Kolmogorov-Smirnov	0.1220	0.071
	Anderson-Darling	0.919	0.019
Обережні дії	Shapiro-Wilk	0.970	0.012
	Kolmogorov-Smirnov	0.0791	0.485
	Anderson-Darling	0.822	0.033
Імпульсивні дії	Shapiro-Wilk	0.980	0.095
	Kolmogorov-Smirnov	0.1227	0.069

Tests of Normality

		statistic	p
	Anderson-Darling	0.777	0.042
Уникнення	Shapiro-Wilk	0.964	0.004
	Kolmogorov-Smirnov	0.1290	0.048
	Anderson-Darling	1.254	0.003
Маніпулятивні дії	Shapiro-Wilk	0.983	0.157
	Kolmogorov-Smirnov	0.0684	0.672
	Anderson-Darling	0.527	0.175
Асоціальні дії	Shapiro-Wilk	0.971	0.016
	Kolmogorov-Smirnov	0.1119	0.121
	Anderson-Darling	0.899	0.021
Агресивні дії	Shapiro-Wilk	0.982	0.148
	Kolmogorov-Smirnov	0.0749	0.556
	Anderson-Darling	0.664	0.081

Note. Additional results provided by *moretests*

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Асертивні дії	Жіноча	60	21.5	21.0	2.78	0.358
	Чоловіча	52	20.7	20.5	2.62	0.363
Налагодження соціального контакту	Жіноча	60	23.2	23.5	4.08	0.526
	Чоловіча	52	22.1	23.0	4.60	0.638
Пошук соціальної підтримки	Жіноча	60	23.8	24.0	3.62	0.468

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
	Чоловіча	52	20.8	21.0	4.68	0.648
Обережні дії	Жіноча	60	22.3	21.5	4.65	0.600
	Чоловіча	52	23.1	23.0	3.09	0.429
Імпульсивні дії	Жіноча	60	18.7	19.0	3.91	0.504
	Чоловіча	52	18.6	18.0	4.21	0.584
Уникнення	Жіноча	60	18.2	17.0	3.86	0.498
	Чоловіча	52	17.2	16.5	4.71	0.653
Маніпулятивні дії	Жіноча	60	19.0	19.0	4.64	0.599
	Чоловіча	52	20.5	20.0	4.00	0.555
Асоціальні дії	Жіноча	60	15.1	14.5	5.27	0.680
	Чоловіча	52	17.8	17.5	4.43	0.614
Агресивні дії	Жіноча	60	20.3	20.5	4.64	0.599
	Чоловіча	52	18.5	18.5	4.17	0.578