

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**«КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ УКРАЇНЦІВ У КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-
УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ»**

на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

з напрямку «психологія»

Студентки 4 курсу, 1 групи

ОС «Бакалавр»

Спеціальності 053 «Психологія»

Балабанцевої Марії Олегівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Гришук Елісо Юріївна

Допустити до захисту в ДЕК
кафедра соціальної психології

Протокол № ____ від _____

Завідувач кафедри:

Доктор психологічних наук, професор

Коваленко Алла Борисівна

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Поняття копінг-стратегій у психології, їх види	7
1.2. Психологічні наслідки війни та особливості психоемоційного реагування на неї.....	13
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1. Опис методології та діагностичного інструментарію	18
2.2. Процедура емпіричного дослідження та характеристика досліджуваної вибірки	23
Висновки до розділу 2	25
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦЯМИ В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	26
3.1. Аналіз використання копінг-стратегій та їх ефективності у респондентів залежно від визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни.....	26
3.2. Копінг-стратегії та рівень саморегуляції у стресі у групах респондентів залежно від місця їх перебування під час війни	32
3.3. Гендерні відмінності використання копінг-стратегій респондентами.	37
3.4. Рекомендації для підвищення ефективності копінг-стратегій.....	42
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність роботи полягає в тому, що повномасштабна російсько-українська війна, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, змінила життя багатьох українців за короткий період часу.

Підвищення рівня стресу у житті громадян України почалося задовго до початку повномасштабного наступу, адже інформаційне середовище було переповнене загрозливими новинами та прогнозами військових фахівців. Незважаючи на це, українці не мали чіткого усвідомлення потреби вироблення стратегії поведінки під час війни задля підтримання свого психологічного стану. Така особливість була спричинена заявами представників владних структур, які заперечували вірогідність початку повномасштабних військових дій на території країни.

Офіційний початок війни спричинив поширення паніки серед громадян, яка спровокувала активізацію примітивних процесів самозбереження та стала чинником формування стратегії поведінки, яка не завжди є ефективною у боротьбі зі стресом.

Також, стресовим чинником стала потреба повної зміни стилю життя та зміна місця перебування на те, яке можна вважати безпечним. Кожен громадянин України змушений адаптуватися до нових умов ужиття, незважаючи на певні особистісні характеристики, риси характеру, рівень особистої готовності до змін тощо.

Непередбачуваність подій під час війни сприяє підвищенню психоемоційної напруги та обмежує можливість планування власного життя.

Варто зазначити, що війна не закінчується на лінії фронту, а носить також інформаційний характер. Завдяки розвитку сучасних технологій поширення інформації, інформаційне середовище кожного українця сповнене тривожних новин. Деякі з цих новин можуть бути перебільшеними або неправдивими і створюються для підвищення рівня стресу у цивільного

населення, його деморалізації. Таким чином, людина під час сучасної війни не може абстрагуватися від військових дій. Вона може відносно втекти від безпосередньої фізичної небезпеки, але чинники, які провокують стрес, супроводжуватимуть її цілодобово.

Високий рівень стресу, спричинений війною, має вагомий вплив на психологічне благополуччя українців та вимагає вироблення ними ефективної долаючої поведінки. У свою чергу, долаюча поведінка знаходить прояви у використанні певних копінг-стратегій. Дане дослідження спрямоване на визначення копінг-стратегій, які використовують українці, чинників, які їх визначають, та міру ефективності цих копінг - стратегій в реаліях сьогодення.

Мета дослідження: визначити відмінності у використанні копінг-стратегій українцями залежно від визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано наступні **завдання:**

1. Проаналізувати погляди різних вчених щодо розуміння копінг-стратегій у психології.
2. Виявити та описати копінг-стратегії українців залежно від визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни.
3. Дослідити зв'язок вибору копінг-стратегій респондентами з рівнем їх регуляції в стресових станах.
4. Описати відмінності у використанні копінг-стратегій респондентами з різними соціально-демографічними характеристиками (вік, стать, місце проживання).
5. Розробити рекомендації щодо формування ефективних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження: копінг-стратегії українців в контексті російсько-української війни.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань застосовано такі **методи дослідження:** а) теоретичні – аналіз та синтез; б) емпіричні – опитування: анкетування, а також методики: 1) «Способи долаючої поведінки»

(Р. Лазарус та С. Фолкман); 2) «Діагностика стану стресу» (К.Шрайнер); в) математико-статистичної обробки даних – кількісного опису даних (частотний аналіз) та статистичного виводу (кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента, критерій d Коена, критерій U Манна-Уїтні, та критерій Краскала-Уоліса). Статистичний аналіз здійснено за допомогою спеціалізованого пакету для обробки даних SPSS 21.0.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше копінг-стратегії та рівень саморегуляції у стресі досліджуються в умовах російсько-української війни. Також, вперше досліджуються особливості копінг-стратегій осіб, які визначають різні суб'єкти провини за розв'язання російсько-української війни, що дає змогу проаналізувати відмінності досліджуваних особливостей у даній групі людей і зробити певні висновки щодо зв'язку вибору стрес-долаючої поведінки та особистісних переконань.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можна використати у подальшій індивідуальній психологічній роботі, консультуванні та розробці тренінгових програм, які спрямовані на формування ефективних копінг-стратегій та стрес-долаючої поведінки, направленої на саморегуляцію та редукування стресу у складних життєвих ситуаціях чи взаємодії з вагомими стресогенними чинниками. Також, особливе значення результати даного дослідження матимуть у психотерапевтичній роботі з людьми, які постраждали внаслідок російсько-української війни.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 82 особи - 51 жінка та 31 чоловік віком від 18 до 48 років. Усіх досліджуваних було поділено на дві групи за результатами анкетування (за критерієм визначення ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни): першу групу складають 45 осіб, другу - 37. Досліджувані, які належать до першої групи визначають суб'єктом провини за розв'язання російсько-української війни росію та її владу, а представники другої групи визначають суб'єктом провини як росію, так і Україну. В подальшому, досліджувані були також розділені на три групи за критерієм фактичного місця перебування під час війни: до першої

групи належать особи, які вирішили залишитися у місці постійного проживання, друга група складається з осіб, які вирішили переїхати на час війни в межах України, третю - особи, які виїхали закордон. Чисельність груп становить 29, 26 та 27 осіб відповідно.

Надійність та достовірність результатів забезпечена репрезентативною вибіркою, яка є збалансованою та достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного та якісного аналізів отриманих результатів; використання доречно підібраних методик та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура та обсяг роботи: курсова робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного з них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 53 найменувань (із них 26 іноземною мовою). Основний обсяг роботи викладено на 49 сторінках. Робота містить 4 таблиці (на 8 сторінках), та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Поняття копінг стратегій у психології, їх види

Тема копіngu останніми роками набуває надзвичайної популярності. Багатьох дослідників цікавить, чим людина керується у побудові своєї поведінки під час впливу повсякденних стресогенних чинників або розв'язання складних життєвих ситуацій, сповнених стресу. Тему копіngu досліджували такі українські вчені, як В. Ф. Калошин, А. В. Кіясь, В. М. Крайнюк, Я.Є. Ляшин, В. О. Олефір, Н. В. Родіна, О. І. Склень, Н. С. Ярош та ін. Серед зарубіжних представників розробкою даної тематики займалися Р.Лазарус, С.Фолкман, С. Хобфолл, Н. Хаан, Р.Уайт, Б. Компас, Р. Левіс, Дж. Шеффер, А. Біллнгс та багато інших.

У науковій літературі можна знайти багато понять, які тотожні за значенням до поняття «копінг». Н.В. Родіна зазначає, що можна зустріти такі переклади копіngu, як “долаюча поведінка” або “стрес-долаюча поведінка”. Копінг ще часто називають “копінг-стратегіями”. Загалом такі поняття є синонімічними і мають на увазі одне й теж. Найбільшого поширення набув саме термін “копінг” він є найточнішим перекладом оригінального поняття і цілком відображає його суть. У даній роботі для кращого відображення її специфіки ми будемо використовувати поняття “копінг-стратегії”[17, с. 21].

Звертаючись до того, як саме трактується дане поняття, важливо зазначити, що на сьогоднішній день немає однієї узагальненої думки. Копінг представниками різних підходів пояснюється по-різному. Існують істотні відмінності навіть у трактуванні копіngu різними психологами, які належать до одного і того ж підходу. Для усебічного розгляду даного поняття варто зазначити основні положення підходів, в рамках яких і досліджуються копінг-стратегії.

В основі нашого дослідження лежить ситуативний підхід, розроблений Р.Лазарусом та С.Фолкман. Цей підхід вважається одним з найдетальніших у розумінні стрес-долаючої поведінки. Копінг, на думку Р.Лазаруса, постає певним динамічним процесом, що змінюється відповідно до стресогенної ситуації. Дослідник вважає, що в певних обставинах людина може використовувати один вид копіngu, а в інших - інший, що значно відрізняється від поглядів деяких інших вчених [42, с. 142].

Коли людина перебуває у стресовій ситуації, починає активізуватися когнітивна переоцінка та емоційна переробка, що і спричинює використання певної копіng стратегії. Загалом, у концепції Р.Лазаруса та С.Фолкман, копіng полягає у певних поведінкових, емоційних та когнітивних зусиллях людини, які схильні змінюватися та які спрямовані на подолання певних внутрішніх або середовищних вимог, які людина розглядає в якості складних та стресогенних чинників, і які перевищують власні особистісні можливості людини [41, с. 178].

Вчені виокремлюють наступні стратегії долаючої стрес поведінки: конфронтаційний копіng, самоконтроль, дистанціювання, стратегія уникнення, стратегія взяття на себе відповідальності, пошуку підтримки соціального оточення, стратегія планування подолання проблеми та стратегія позитивної переоцінки [42] .

Також, автори даного підходу зазначають, що копіngи можуть поділятися на активні та пасивні. Активні копіngи полягають у цілеспрямованому послабленні впливу складної ситуації. Пасивні копіngи передбачають використання різноманітних захисних механізмів і ціллю таких копіng-стратегій є зниження спричиненого негативними емоціями дискомфорту, а не внесення змін у стресову ситуацію [42] .

Таким чином, в рамках даного підходу копіngи можна поділити на два стилі. До копіngів проблемного орієнтування належать планування подолання проблемної ситуації та конфронтація. Інші стратегії, а саме дистанціювання, самоконтроль, взяття на себе відповідальності, позитивна переоцінка, втеча та

пошук підтримки у соціальному оточенні, за своєю суттю є копінг-стратегіями, орієнтованими на регулювання емоційної сфери.

Отже, на думку Р.Лазаруса та С.Фолкман, копінг по своїй суті є специфічною взаємодією між людиною та оточуючим середовищем у певній складній ситуації і має під собою на увазі докладення людиною зусиль для зменшення впливу цієї стресової ситуації.

С. Хобфолл та М.Селігман започаткували ресурсний підхід у розумінні стрес-долаючої поведінки. У контексті даного підходу С.Хобфолл [38] розглядає копінг в якості певних ресурсів людини, що допомагають їй успішно пристосуватися до оточуючого середовища та практично оволодіти його елементами, застосувати їх. Також, копінг є перепорою на шляху до розвитку проявів девіантної поведінки, внутрішньо особистісних порушень та різноманітних психологічних патологій. [24; 49]. Проте, такі характеристики мають місце у випадках, коли люди надають перевагу конструктивним копінг стратегіям, а також коли люди мають оптимістичний погляд на наявні обставини, стійку самооцінку, виражену мотивацію досягнення бажаного та цілком реалістичне бачення складних життєвих обставин.

На думку Н.В. Родіної, в межах ресурсного підходу до розгляду залучені як середовищні, так і особистісні ресурси. До середовищних ресурсів належить психологічна та емоційна допомога. Зі сторони соціуму -це доступність інструментальних елементів середовища. До особистісних ресурсів належать індивідуальні здібності людини та її навички [15, с. 69].

На думку С. Хобфолл стрес може виникнути з причини усвідомлення людиною того, що її власним ресурсам щось загрожує або розуміння, що певні ресурси вже частково чи повністю втрачені, а також при фрустрації за неможливості людини отримати додаткові ресурси із середовища. Також, у своїх роботах С. Хобфолл зазначає, що втрата ресурсів людини дуже впливає на її стан здоров'я та є причиною стресових реакцій. Науковець згадує про феномен інвестицій ресурсів, який полягає у придбанні ресурсів людиною за постійної їх втрати для зменшення власної уразливості [38]. М.Селігман, у

свою чергу, вважає найбільш вагомим та потужним ресурсом для подолання стресу оптимізм [49].

Наступним детально розробленим підходом до розуміння долаючої поведінки є неопсихоаналітичний підхід, основні положення якого суміжні з поглядами З. Фрейда. В рамках даного підходу долаюча поведінка дуже тісно пов'язана із захисними механізмами. Зокрема, Р.Плутчик взагалі з'єднує емоції та захисні механізми і зазначає, що захисні механізми спричинюються емоціями і забезпечують певний контроль та управління [47].

На думку Н. Хаан, основною відмінною рисою копінгу є визначена особистістю мета та можливість вибору певної копінг-стратегії, копінги є гнучкими, можуть змінюватися. Також, копінги орієнтовані на міжособистісну діяльність та адекватне емоційне вираження людини. Натомість, психологічний захист характеризується як ригідний процес з елементами заперечення об'єктивних обставин, викривлення сприймання реальності. Йому притаманне імпульсивне реагування, ніяким чином не спрямоване на взаємодію з проблемною стресовою ситуацією [35].

На думку Р.Уайта, особливістю копінгу є його застосування лише у ситуаціях, які характеризуються високим рівнем стресогенності. Психоаналітик вважає, що для вирішення повсякденних проблем людина копінг не використовує [53].

За Т.П. Рисинець, однією з основних відмінностей копінг стратегій від звичайних захисних механізмів, є здатність людини навчитися долаючій поведінці, тобто використовувати свідомо певні копінг-стратегії через оволодіння характерними діями для подолання стресу, в той час як захисні механізми використовуються людиною автоматично та несвідомо [14, с. 122].

Варто зазначити, що за рамками вище описаних підходів зустрічаються дещо різні трактування досліджуваного поняття.

Так наприклад, Б. Компас [31, с. 122] вважає, що використання копінгу зазвичай спрямоване на зміну взаємодії людини та сформованих умов у зовнішньому середовищі та на регулювання емоційного стресу. Також,

дослідник визначає, що копінг є не тільки реакцією на ситуації, які неможливо подолати, враховуючи наявні ресурси людини, але і реакцією на повсякденні стресові ситуації.

З іншого боку, Х. Вебер бажає що головною метою використання копіngu є підтримання психологічного благополуччя людини. Також, він вважає, що копінг являє собою стратегію дій, яку людина виконує лише в ситуаціях значної психологічної загрози. Зокрема, це стосується ситуацій адаптації до хвороби, яка постає загрозливими чинником психологічному фізичному та соціальному благополуччю [52, с. 17-27]

Деякі ж вчені не зазначають у своїх роботах значимість рівня стресогенності ситуації. Наприклад Б.Скіннер і Велборн визначають копінг як спосіб регуляції власної поведінки під впливом будь-якого психологічного стресу [31].

У даному дослідженні копінг-стратегії розглядаються в якості реакції саме на складну життєву ситуацію, сповнену стресу, а не як відповідь на щоденні труднощі.

Через те, що вчені не дійшли єдиного пояснення природи копіngu, на сьогоднішній день існує значна кількість різноманітних класифікацій стратегій долаючої стрес поведінки.

Е.Фрайденберг та Р. Левіс [34] визначають у своїх роботах 18 копінгів, які утворюють три стилі. До стилю продуктивного подолання проблеми належить копінг-стратегія фокусування на розв'язанні проблеми, наполеглива робота, відповідальне ставлення до навчальної або робочої діяльності, фокусування на оптимізмі, активний відпочинок. До стилю, орієнтованого на соціальну сферу відноситься копінг пошуку соціальної підтримки, який полягає у бажанні людини розповісти іншим про свої проблеми, отримати їх співчуття. Також, до цієї групи належить стратегія спілкування зі своїми друзями і створення нових дружніх контактів, копінг-стратегія бажання належати, стратегія суспільної дії. Також, до даної групи належить копінг звернення до професійної допомоги, стратегія пошуку духовності, яка включає в себе певні

молитви про допомогу та аналізування духовної літератури та творчості, пов'язаної з духовністю. Непродуктивний стиль стиль утворюють стратегії, які не допомагають розв'язати проблеми. До нього належать такі копінг-стратегії переживання за майбутнє, сподівання на диво, стратегія розподілу, яка передбачає відсутність будь-яких дій, спрямованих на усунення проблеми, знижений емоційний фон, та стратегія розрядки, яка демонструє покращення емоційного стану людини за рахунок випускання пари, в тому числі й виміщення емоцій на інших людях через агресію, крики, сльози тощо.

С. Фолкман стрес-долаючу поведінку поділяє на активну та пасивну. Активна спрямована на взаємодію зі стресогенним чинником, а пасивна на зниження емоційного дискомфорту [33].

Дж. Шеффер і Р. Моос розділяють копінги на копінги проблемного спрямування, копінги оцінювання ситуації та копінги, спрямовані на регулювання емоційної сфери.[44, с. 18]

А. Біллгс у своїх роботах виокремлює адаптивні стратегії долаючої поведінки, які спрямовані на вирішення проблеми, та малоадаптивні копінги, що залучають уникання проблем та звинувачення себе у виникненні чи наслідках ситуації [27].

Л. Перлін і К. Шулер також виокремлюють декілька груп копінг-стратегій. У своїх роботах вони описують копінг зміни ставлення до проблемної ситуації, стратегію практичної зміни проблеми, яка передуює її вирішенню, та стратегію безпосереднього управління дистресом [46].

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що у процесі теоретичного аналізу було розглянуто поняття копінг-стратегій у психології, окреслено основні підходи, в яких досліджувалася стрес-долаюча поведінка та охарактеризовані типові класифікації досліджуваної поведінки.

1.2. Психологічні наслідки війни та особливості психоемоційного реагування на неї

Російсько-українська війна в рамках даного дослідження постає в якості складної життєвої ситуації, сповненої стресу.

Війна як така є непередбачуваним ланцюгом подій, які несуть загрозу фізичному та психологічними здоров'ю людини. Специфічна загроза такої складної життєвої ситуація як війна полягає у швидкості виникнення даної події. Люди, які опинилися в епіцентрі війни, не мають практичних способів подолання даної проблеми, оскільки певні покоління не мали потреби вироблення ефективної стратегії поведінки під час війни, адже просто не потрапляли у подібну ситуацію. Російсько-українська війна виявилася з ситуацією, сповненою великою кількістю стресу для багатьох українців.

У сформованих обставинах війни одними із найбільш вагомих рис особистості є стресостійкість, здатність до саморегуляції у складних життєвих обставинах, навички регуляції емоційної сфери [4].

Як зазначає Н.Ю.Журавльова, стресостійкість є процесом адаптаційним і полягає у пристосування людини до складних життєвих умов, що дозволяє долати проблемні ситуації та повертатися до нормального емоційного, психологічного та фізичного стану в разі виникнення стресу [4].

Стресогенними чинниками можна вважати ті, які сприймаються людиною в якості загрозливих у емоційній, фізичній, психологічній сферах тощо. Такі чинники можуть порушувати контроль людини над власним життям, виходити за рамки особистісних ресурсів, впливати на самооцінку та здатність постановки та досягнення цілей, що провокує, в першу чергу, емоційний дистрес.

Хоч наявність стресового чинника не є запорукою розвитку стресової реакції людини, проте, у даному випадку війна є передумовою виникнення стресової реакції у українців. Війна також є джерелом значної кількості травмуючих чинників, небезпечних та екстремальних ситуацій, які у свою

чергу можуть спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу, у тому числі і такого його виду, який настає через значний час після дії травмуючих чинників і є реакцією організму людини на негативну подію. Психотравмуючий стрес, який виникає під час війни, тобто під час ситуації яка загрожує життю і здоров'ю людини яскраво проявляється у вигляді ПТСР. Згідно робіт С. Heim Для даного розладу характерними є негативні зміни в емоційній сфері та когнітивному аспекті. Симптоми розладу можна вважати наслідком змін, які викликав екстремальний стрес в організмі людини [37].

Загалом значна кількість робіт у галузі психологічних наслідків війни спрямована на дослідження психологічного стану безпосередніх учасників військових дії. У даній роботі розглядається психологічна реакція звичайних громадян, мирних жителів на таку складну і небезпечну ситуацію як російсько-українська війна. Переживання пересічних громадян України під час війни не можна порівнювати із досвідом та переживаннями військовослужбовців, хоча на них іноді впливають навіть більш тяжкі стресові чинники.

За результатом досліджень М. Klarić психологічних наслідків війни для звичайних громадян, було визначено, що особи які потрапили в умови воєнних дій на території свого міста, наприклад, артилерійські обстріли, і особи, які безпосередньо не зіштовхнулися з воєнними діями всеодно отримали негативні психологічні наслідки від перебігу війни. Обидві категорії людей через деякий час проявляли травмуючі переживання післявоєнного часу, мали складнощі у встановлення та підтримання соціальних контактів, взаємодії всередині власної сім'ї. У багатьох представників подібних ситуацій розвивався посттравматичний стресовий розлад [39].

Війна ставить під питання психологічних безпеку людини, яка полягає у відсутності постійного стану тривоги або страху, у можливості задовольнити особисті потреби, які обумовлені обставинами сьогодення та обставинами майбутнього людини. Також, елементами психологічної безпеки є впевненість людини у власному майбутньому, такі умови життя, які допомагають зберегти

цілісність особистості та ефективно адаптуватися до нових реалій життя, готовність людини до розвитку зважаючи на умови, що склалися [23].

Негативний психологічний вплив війни збільшується за рахунок її характеру. Російсько-українська війна є не тільки збройним конфліктом, а інформаційним протистоянням. Як зазначає В.В. Зеленін, у таких умовах можна спостерігати певні маніпуляції свідомістю цивільного населення. Через інформаційну сферу здійснюється певний тиск на вольову сферу людей [5]. Це в свою чергу, на думку О.В. Курбана, спричинює зміни у психологічному аспекті і призводить до зміни думок громадян, зміни рівня їх мотивації та власних переконань [10].

Важливим завданням такого виду війн, до якого власне і належить російсько-українська війна, за А.С. Дорошкевичем, є знищення національної або громадянської ідентичності населення країни, яка є жертвою агресора [3]. Таким чином, війна загрожує не тільки переконанням людини, а й її уявленням про саму себе, розумінні власної ідентичності. Такі особливості у довгостроковій перспективі можуть призводити до психологічних криз, депресій, змін у структури особистості людини.

Страх, який виникає під час війни в якості реакції на військові дії, в тому числі ракетні та артилерійські обстріли, різкі звуки тощо, може “паралізувати” вольову сферу людини, перетворювати її зважену поведінку на сукупність примітивних рефлексів, знижувати здатність людини володіти собою. В таких умовах людина просто не може вибудувати ефективну стратегію подолання стресу, що сприяє змінам у психіці. З іншого боку, за результатами досліджень А.Г. Караяни, адаптивні реакції, які людина виробила в умовах постійного психоемоційного напруження, спричиненого військовими діями, можуть бути абсолютно дезадаптивними в інших умовах [7]. Зважаючи на вище зазначене, можна зробити висновок, що підбір правильної копінг-стратегії потрібен не тільки для адаптації людини до умов війни, а також для продовження її нормальної життєдіяльності та підтримання психологічного благополуччя поза межами військових дій.

За Г. П. Лазосом, події під час війни, які спричинюють потребу залишати свої домівки, є настільки віддаленими від нормального життя, що сприймаються як надзвичайно стресові, не зважаючи на те, чи дійсно життя людини було під безпосередньою загрозою, чи зміни спричинені тривогою. Дослідник зазначає, що переселенці опиняються у стресових умовах мінімум тричі - до, під час та після вимушеного переїзду [13, с. 29].

Війна також впливає на комунікативну сферу. Загалом, під час таких складних життєвих ситуацій, як війна спостерігається прагнення більше спілкуватися з членами сім'ї та близькими друзями. Люди, які мають більше соціальних контактів під час війни характеризуються кращим психоемоційним станом, ніж ті, які не мають змоги отримати соціальну підтримку. Спілкування в цілому підвищує активність людини, допомагає їй подолати стрес. Особливий вплив ситуація війни має на дітей. Незважаючи на те, що діти не беруть активну участь у війні, вони також потрапляють під вплив значного стресу, оскільки люди, які їх оточують змінюють власну поведінку. Дитина не може зрозуміти та усвідомити причини таких змін [13].

Також, діти можуть відчувати на собі вплив таких стресових чинників як зміна місця постійного проживання, представників соціального оточення, обмеження спілкування з рідними та друзями через об'єктивні причини. Я. М. Омельченко зазначає, що негативні реакції на стрес у дітей можуть виникати навіть через неефективну поведінку дорослого у стресовій ситуації, який знаходиться поруч [13, с. 24]. Саме тому у дітей під час війни можна спостерігати наявність значних психологічних травм .

Варто зазначити, що однією з основних небезпек травматичного стресу, що виник у результаті екстремальних життєвих ситуацій є цілеспрямоване забування того, що сталося або певна форма заперечення. Оскільки у людей часто не вистачає у достатній кількості психологічних ресурсів для усвідомлення пережитого. D. Laub виділяє декілька форм пам'яті психологічних травм. Сюди відноситься заперечення, перенесення психотравмуючої ситуації постійне програвання пережитого досвіду, згадування певних частин

психотравмуючих ситуацій, які є вирваними з контексту, перенос травматичного досвіду у реалії теперішніх життєвих ситуацій, витіснення спогадами актуальних подій, вплив спогадів на визначення подальшого планування життя, а також використання метафор пов'язаних з пережитим стресом [40].

Зважаючи на все вище зазначене, особливе значення має дослідження регуляції стресу звичайними громадянами під час війни та визначення найефективніших стратегій долаючої поведінки у стресових ситуаціях.

Висновки до розділу 1

Феномен копінгу є предметом наукового інтересу широкого кола науковців. Хоч стрес-долаюча поведінка у наш сповнений стресу час набуває все більшої популярності у колах дослідників та науковців, але вона не має єдиного визначення. У нашій роботі під копінг-стратегіями ми розуміємо поведінку людини, яка спрямована на подолання стресу у складних життєвих ситуаціях. За основу дослідження було вирішено взяти ситуативний підхід, розроблений Р. Лазарусом та його класифікацію копінг-стратегій. Також, в ході теоретичного аналізу було окреслено ресурсний та неопсихоаналітичний підхід до розуміння копінгу, були зазначені та описані найбільш відомі класифікації копінг стратегій.

У даному дослідженні російсько-українська війна постає в якості специфічної складної життєвої ситуації. Війна є стресогенним чинником, екстремальною ситуацією, яка може негативно впливати на психологічний стан людини. Така особливість створює потребу дослідження здатності до регуляції стресу громадян України під час російсько-української війни та визначення особливостей побудови стратегії поведінки, яка буде ефективною у подібних умовах та дозволить утримувати достатній для цього рівень саморегуляції у стресі.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис методології та діагностичного інструментарію

Метою нашого дослідження є визначити особливості у використанні копінг-стратегій українцями залежно від визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано наступні завдання:

1. Проаналізувати погляди різних вчених щодо розуміння копінг-стратегій у психології.
2. Виявити та описати копінг-стратегії українців залежно від визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни.
3. Дослідити зв'язок вибору копінг-стратегій респондентами з рівнем їх регуляції в стресових станах.
4. Описати відмінності у використанні копінг-стратегій респондентами з різними соціально-демографічними характеристиками (вік, стать, місце проживання).
5. Розробити рекомендації для формування ефективних копінг-стратегій.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії.

Предмет дослідження: копінг-стратегії українців в контексті російсько-української війни.

Експериментальна гіпотеза: обрані копінг-стратегії відрізняються у групах респондентів, визначають різних суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни.

Контргіпотеза: обрані копінг-стратегії не відрізняються серед респондентів, що визначають різних суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни.

Всі методики були представлені респондентам у російськомовних версіях через відсутність адаптованих українською мовою версій.

Методика «Способи долаючої поведінки». Опитувальник розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкман у 1988 році та адаптований російською мовою Т.Л. Крюковою, Е.В. Круфтяк та М.С. Замишляєвою у 2004 році. Дана методика спрямована на діагностику способів подолання труднощів або копінг-стратегій у різноманітних областях психічної діяльності. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою, призначеною для вимірювання та дослідження копінгу.

Опитувальник складається з 50 питань, які у свою чергу утворюють 8 шкал. Кожна шкала відповідає певній копінг-стратегії, виокремленій автором методики.

Питання опитувальника згруповані наступні вісім шкал:

- Шкала «Конфронтація»;
- Шкала «Дистанціювання»;
- Шкала «Самоконтроль»;
- Шкала «Пошук соціальної підтримки»;
- Шкала «Прийняття відповідальності»;
- Шкала «Уникнення»;
- Шкала «Планування вирішення проблеми»;
- Шкала «Позитивна переоцінка»;

Показник за кожною шкалою визначає рівень вираженості відповідної копінг-стратегії. Низький рівень напруженості копінгу свідчить про те, що досліджуваній особистості притаманний адаптивний варіант даної копінг-стратегії. Середній рівень напруженості копінгу говорить про те, що адаптаційний потенціал респондента відповідає проміжному стану. Висока напруженість певного копінгу пов'язана з вираженою дезадаптацією, що вказує на використання особистістю даної копінг-стратегії навіть за наявних суперечливих обставин складної життєвої ситуації.

Автор методики характеризує вище наведені шкали наступним чином.

Шкала «Конфронтація» відображає стратегію конфронтації, яка полягає у здійсненні особою певних конкретних дій, що спрямовані або безпосередньо

на зміну складної життєвої ситуації, або відреагування негативних емоцій. Поведінкова активність за цієї стратегії не завжди є цілеспрямовано. Поведінка людини з високим показником за даною шкалою може бути ворожою, конфліктною та імпульсивною, а прогнозування результату власних дій проблемним. Дії, пов'язані з даним копінгом можуть втрачати у такому випадку свою цілеспрямованість і забезпечують лише зняття емоційної напруги. За помірних та низьких показників, дана копінг-стратегія дозволяє особистості опиратися труднощам, долати тривогу у повних стресу умовах, надає особистості насаги вирішувати проблемну ситуацію, що виникла.

Шкала «Дистанціювання» відображає рівень напруженості відповідної копінг-стратегії, яка полягає у зменшенні вагомості проблеми та мінімізації емоційного залучення. За високих показників особистість схильна недооцінювати проблему, а також знецінювати власні почуття.

Негативні переживання через стратегію самоконтролю, яка представлена Шкалою «Самоконтроль», долаються шляхом цілеспрямованого стримування та придушення емоцій, або максимальному зменшенні їх впливу на оцінку проблемної ситуації та вибір конкретної поведінки у ній. За високого вираження стратегії самоконтролю у особи може спостерігатися бажання приховувати свої почуття від оточуючих, що може призводити до необгрунтовано надмірної вимогливості до себе та надконтролю поведінки.

Шкала «Пошук соціальної підтримки» пов'язана з відповідною стратегією, яка передбачає подолання проблеми шляхом залучення соціальних контактів, зовнішньої емоційної, інформаційної та дієвої підтримки. За адаптивного варіанту даної стратегії людина схильна радитися з експертами та знайомими відносно важкої життєвої ситуації, прагне поділитися своїми переживаннями з іншими, отримати допомогу, у вигляді конкретних дій, від соціуму. За дезадаптивного варіанту даної стратегії, особистість може бути надто залежною від рекомендації, ставлення та думки оточуючих.

Копінг-стратегія, виражена шкалою «Прийняття відповідальності», передбачає визнання особистістю своєї ролі у виникненні складної життєвої

ситуації, усвідомлення відповідальності за вирішення проблеми. Адаптивне вираження даної стратегії полягає у готовності особистості проаналізувати власну поведінку, шукати причини проблем у власних хибних діях. Натомість, дезадаптивне вираження стратегії прийняття відповідальності призводить до надмірної самокритики особистістю та виникнення у неї почуття провини, що може дати початок депресії.

Шкала «Уникнення» відображає рівень вираження стратегії втечі, яка передбачає ухилення від проблем різноманітними шляхами. За високого показника з а даною шкалою особистість схильна заперечувати або навіть повністю ігнорувати складну життєву ситуацію, надмірно фантазувати, вживати психотропні речовини для ухилення від усвідомлення проблеми і її визнання, боротьби з негативними емоціями, схильна до пасивності. За низького напруження дана стратегія дозволяє особистості швидко знизити емоційну напругу.

Шкала «Планування вирішення проблеми» відображає відповідну копінг-стратегію, яка забезпечує аналізування проблемної ситуації та вироблення стратегії її вирішення. За адаптивного вираження даної стратегії особистість планує власні дії враховуючи фактичні умови ситуації та доступні ресурси. За дезадаптивного вираження даної стратегії особистість схильна до надмірної раціоналізації та недостатньої емоційності у вирішенні ситуації.

Шкала «Позитивна переоцінка» пов'язана з відповідною копінг-стратегією, яка полягає у позитивному переосмисленні проблеми. Складна життєва ситуація за низького показника за даною шкалою розглядається особистістю як стимул для особистісного зростання. Особистість з високим показником за даною шкалою може недооцінювати можливостей дієвого вирішення проблеми.

Методика «Діагностика стану стресу». Опитувальник був розроблений К.Шрайнером у 1990 році та адаптований російською мовою А.О. Прохоровим. Дана методика дозволяє виокремити характерні відмінності переживання стресу досліджуваними, дослідити їх рівень самоконтролю та емоційної

гнучкості у стресових умовах. Методика розроблена для осіб старших за 18 років і не має обмежень за соціальними, професійними та освітніми ознаками респондентів.

Дана методика представлена шкалою рівня регуляції у стресових станах. Чим нижчим є показник за зазначеною шкалою, тим вищим є рівень регуляції у стресових станах, що знаходить вираження в особливостях самоконтролю, емоційної лабільності та переживанню стану стресу.

Високий рівень регуляції вказує на те, що людина у стані стресу зазвичай веде себе стримано та здатна регулювати власні емоції. Така особистість не схильна у стресових ситуаціях дратуватися, звинувачувати себе або оточуючих у подіях, які відбуваються навколо.

Помірний рівень регуляції притаманний людям, які завжди поведуться у стресовій ситуації правильно та адекватно. Зазвичай такі люди вміють володіти собою, але іноді трапляються випадки, коли незначні події можуть порушувати емоційну рівновагу.

Для людей з низьким рівнем регуляції у стресових станах характерним є високий ступінь перевтоми та виснаження. Такі люди зазвичай не вміють володіти собою у стресових ситуаціях, часто втрачають самоконтроль. Особистостям з низьким рівнем регуляції рекомендовано розвивати навички саморегуляції у стресових ситуаціях та станах.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою описових статистик, частотного аналізу, кореляційного аналізу Спірмена, t-критерію Стьюдента для порівняння середніх показників, а також, критерію U Манна-Уїтні та критерію Краскала-Уоліса. Статистичний аналіз було здійснено за допомогою спеціалізованого пакету обробки даних SPSS 21.0.

2.2 Процедура емпіричного дослідження та характеристика досліджуваної вибірки

Емпіричний матеріал був зібраний за допомогою методу анкетування за допомогою використання онлайн сервісу Google Forms. Відповіді респондентів були отримані в автоматичному режимі одразу після заповнення опитувальника. Опитувальний лист представлений у Дод. А.

Специфіка дослідження полягає у поділі всіх досліджуваних на групи залежно від визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни. Досліджуваним було запропоновано надати відповідь на запитання “Хто на Вашу думку винен у розв'язуванні російсько-української війни?”, вибравши один із запропонованих варіантів: 1) відповідальність лежить повністю на росії та її владі; 2) у війні винні обидві сторони, як росія, так і Україна; 3) винна українська влада (її провокації/бездіяльність/неповага тощо); 4) запишіть свій варіант. За результатами проведеного опитування були сформовані дві групи.

Першу групу склали досліджувані, які визначають суб'єктом провини за розв'язання російсько української війни росію та її владу. Друга група була сформована з респондентів, які визначають суб'єктом провини за розв'язання російсько-української війни як росію, так і Україну.

Також, згідно завдань дослідження, респондентам було запропоновано зазначити свою стать, свій вік, регіон постійного проживання та фактичне місце перебування на час війни. За критерієм місця перебування під час війни досліджувані утворили три групи. Першу групу склали особи, які залишились у місці свого постійного проживання. Друга група складається з респондентів, які на час війни вирішили переїхати в межах України, тобто є внутрішніми переселенцями. Третю групу утворили українці, які виїхали закордон.

На наступному етапі дослідження було проведено частотний аналіз, кореляційний аналіз за результатами всіх шкал обох опитувальників, а також статтю досліджуваних, віком, визначених суб'єктів провини за розв'язання

російсько-української війни та вибором місця перебування на час війни. Також, для порівняння груп за критеріями статі та визначених суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни був розрахований t-критерій Стьюдента та його непараметричний аналог – критерій U Мана-Уїтні, а для порівняння груп за критерієм вибору місця знаходження під час війни був розрахований критерій Краскала-Уоліса.

Загальна структура запропонованої анкети для вибірки:

1. Вступна частина (пояснення цілей та умов дослідження).
2. Основна частина:
 - Загальна інформація щодо кожного досліджуваного (вік, стать, тип ставлення до російсько-української війни, фактичне місце перебування на час війни);
 - Методика «Способи долаючої поведінки» (Р. Лазарус та С. Фолкман);
 - Методика «Діагностика стану стресу» (К. Шрайнер).
3. Заклучна частина.

Характеристика досліджуваної вибірки. Загалом, у дослідженні прийняло участь 82 особи. Розподіл респондентів за досліджуваними ознаками представлений у Дод. Б.

Досліджувану вибірку складають 51 жінка та 31 чоловік віком від 18 до 48 років, що у відсотковому значенні становить 62% та 38% відповідно. Усіх досліджуваних було поділено на дві групи в залежності від мети дослідження (за критерієм визначення ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни): першу групу складають 45 осіб, а другу - 37. Досліджувані, які належать до першої групи визначають суб'єктом провини за розв'язання російсько-української війни росію та її владу, а представники другої групи визначають суб'єктом провини як росію, так і Україну. Також, згідно завдань дослідження, досліджувані були розділені на три групи за критерієм фактичного місця перебування під час війни для подальшого аналізу. До першої групи належать особи, які вирішили залишитися у місці постійного проживання, друга група складається з осіб, які вирішили переїхати на час

війни в межах України, третю - особи, які виїхали закордон. Чисельність груп становить 29, 26 та 27 осіб відповідно.

Висновки до розділу 2

Згідно визначених мети та завдань дослідження було підбрано методики, які дозволяють детально проаналізувати досліджувані особливості обраних респондентами копінг-стратегій.

Методика «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкман дозволяє проаналізувати рівень напруженості кожної з виділених авторами копінг-стратегій у досліджуваних осіб, визначити, які стратегії стрес-долаючої поведінки респонденти схильні частіше використовувати у складних життєвих ситуаціях.

Методика «Діагностика стану стресу» К.Шрайнера дозволяє визначити рівень саморегуляції у стресі досліджуваних осіб, що дає змогу дослідити зв'язок здібності особистості до саморегуляції у стані стресу з вибором нею певних копінг-стратегій та робити припущення, які саме копінги можуть забезпечувати ефективне використання внутрішніх ресурсів особистості для редукування стресу у таких складних життєвих обставинах, як російсько-українська війна.

Кількість досліджуваних є достатньою для подальшого аналізу та дозволяє проаналізувати виділені групи за визначеними критеріями та досягнути поставлених перед нами завдань емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦЯМИ В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

3.1. Копінг-стратегії респондентів залежно від визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни

Для опису отриманих результатів нами був проведений частотний аналіз даних, зокрема, для представлення розподілу респондентів між групами за критерієм визначених ними суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни. Усі досліджувані були поділені на дві групи: 1) група осіб, які вважають, що у розв'язуванні війни з усіма її наслідками, винна росія; 2) група осіб, які вважають, що у розв'язуванні війни з усіма її наслідками, винні росія та Україна. За результатами розрахунків перша група налічує 45 осіб, а другу складають 37. У відсотковому співвідношенні: перша група становить 55% від усіх респондентів, друга – 45%.

Поглянувши на даний розподіл респондентів, можна сказати, що досліджувані групи є доволі збалансованими та достатніми за чисельністю для розрахунку t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Оскільки t-критерій Стьюдента є параметричним методом, обов'язковою умовою його проведення є нормальність розподілу та однорідність дисперсій. Зважаючи на це, для шкал методики «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана та рівня саморегуляції у стресі, були розраховані критерій Колмогорова-Смірнова та критерій однорідності дисперсій Левіна. За результатами проведених розрахунків, було визначено, що нормальний розподіл притаманний шкалам «Конфронтація», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Уникнення», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка», оскільки розраховане для них асимптотичне значення є вищим за необхідний мінімум в 0,05 (значення

становлять 0,417; 0,645; 0,054; 0,185; 0,285; 0,186; 0,456, та 0,319 відповідно). Відповідно, за результатами розрахунку критерію однорідності дисперсій Левіна, однорідні дисперсії мають шкали «Конфронтація», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка», оскільки розраховане для них значення є вищим за необхідний мінімум в 0,05. Таким чином саме ці шкали були використані за розрахунку t-критерія Стьюдента.

Відповідно було сформульовані наступні статистичні гіпотези:

H_0 – відсутні статистично значимі відмінності між двома групами за обраними копінг-стратегіями;

H_1 – існують статистично значимі відмінності між двома групами за обраними копінг-стратегіями.

Результати розрахунку t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок, а також середні значення показників за шкалами для кожної групи представлено табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники вираженості копінг-стратегій у досліджуваних групах

Шкали	Середнє значення		Значення t-критерію
	1 група	2 група	
Конфронтація	9	9,6	0,346
Дистанціювання	7,5	7,1	0,616
Самоконтроль	11,9	7,1	0,330
Пошук соціальної підтримки	11,2	11,4	0,787
Прийняття відповідальності	5,4	5,8	0,428
Уникнення	12,4	11,4	-
Планування вирішення проблеми	11,2	14	0,000
Позитивна переоцінка	12	14,5	0,003

Продовження табл. 3.1

Саморегуляція у стресі	4,7	4,5	-
------------------------	-----	-----	---

Порівняння середніх показників за шкалами дозволяє визначити, що найбільш вираженим копінгом у представників першої групи є копінг уникнення або втечі. Показник за даною шкалою відповідає помірного рівню вираження, що свідчить про відносно адаптивне застосування представниками даної групи цього копінгу. Особи, які визначають суб'єктом провини за розв'язання російсько-української війни росію та її владу, схильні ігнорувати складну стресогенну ситуацію, максимально абстрагуватися від її впливу, використовувати втечу як стратегію поведінки, частіше за інші копінги.

Представники ж другої групи мають показник найбільшого вираження за копінгом позитивної переоцінки. Представникам даної групи притаманний дезадаптивний варіант даної копінг-стратегії. Така особливість вказує на те, що особи, які визначають суб'єктом провини за розв'язання російсько-української війни як росію, так і Україну, найчастіше в якості стратегії подолання стресу надають складним умовам стресогенної ситуації позитивний характер, намагаються використати перепони у якості стимулу для особистісного зростання, але можуть недооцінювати можливості дієвого вирішення проблеми.

Показники саморегуляції у стресі у представників обох груп вказують на контролювання свого психологічного стану та виникаючих емоцій у стресогенній ситуації.

Враховуючи величину значимості t -критерію, можна стверджувати, що дві виокремлені групи статистично відрізняються між собою за вираженням ознаки шкал «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» (оскільки показник значимості є нижчим за можливий максимум в 0,05). Порівнюючи середні значення по групах (у першій групі середнє становить 12, а у другій – 14 для шкали «Позитивна переоцінка» ; також, у першій групі середнє становить 11,2, а у другій – 14,5 для шкали «Планування вирішення проблеми»), можна визначити, що особи, які вважають, що у розв'язанні війни винні росія та Україна більш схильні обирати в якості копінгу стратегії планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Таким чином,

респонденти даної групи більш схильні до надмірної раціоналізації, недостатнього залучення проявів емоційної сфери у вирішенні ситуації, а також наданню негативним проявам ситуації позитивного характеру, ніж представники першої групи.

За іншими ознаками статистично значимих відмінностей між групами виявлено не було.

Для шкал, за якими статистично відрізняються досліджувані групи, розраховуємо критерій d Коена для визначення величини ефекту. Для цього в обчислення включаємо величини середніх значень та стандартних помилок середнього в обох групах за даними шкалами. За результатами розрахунків критерій d Коена для шкали «Планування вирішення проблеми» становить 0,98, що відповідає великій силі ефекту. Тобто величина різниці ознаки між виділеними групами є великою. Також, за результатами розрахунків критерій d Коена для шкали «Позитивна переоцінка» становить 0,67, що відповідає середній силі ефекту. Тобто величина різниці ознаки між виділеними групами є середньою. Визначені особливості дають нам право прийняти гіпотезу H_1 , яка свідчить про наявність різниці між групами за виділеним критерієм, а саме ставленням до російсько-української війни.

Для порівняння груп за ознаками, які мають ненормальний розподіл та неоднорідні дисперсії, а саме шкала “Уникнення” та рівень саморегуляції у стресі був розрахований непараметричний аналог t -критерій Стьюдента – критерій U Манна-Уїтні. Розраховані значення даного критерію для виділених ознак становлять 0,429 та 0,936 відповідно, що є вищим за можливий максимум в 0,05. Таким чином, за даними ознаками статистично значимих відмінностей між двома групами виявлено не було.

В процесі обробки результатів був проведений кореляційний аналіз Спірмена. Результати показали наступне (див. Дод. В).

Між віком та шкалами “Конфронтація” та “Дистанціювання”, які відображають відповідні копінг-стратегії простежується слабкий негативний зв’язок на рівні значимості 0,5. Також, між віком та шкалою “Уникнення” і

рівнем саморегуляції у стресі встановлений слабкий негативний зв'язок за рівнем значимості 0,01. Такі результати свідчать про те, що чим старшим є респондент, тим менш вираженими є копінг-стратегії конфронтації, дистанціювання та уникнення. Також, можна сказати що чим старшим є респондент, тим вищим є його рівень саморегуляції у стресі, що може бути поясненим набутим життєвим досвідом.

Між визначенням суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни та шкалою “Позитивна переоцінка” простежується слабкий позитивний зв'язок на рівні значимості 0,01. Також, між визначенням суб'єктів провини за розв'язання російсько-української війни та шкалою “Планування вирішення проблеми” встановлений помірний позитивний зв'язок на рівні значимості 0,01. Встановлений взаємозв'язок дає нам право стверджувати, що можливе існування статистично значимої різниці між особами з різним ставленням до російсько-української війни за даними ознаками. Для перевірки даного припущення варто порівняти групи між собою за допомогою інших статистичних методів.

Між рівнем саморегуляції у стресі та шкалою “Дистанціювання”, “Самоконтроль” та “Прийняття відповідальності” простежуються слабкий позитивний зв'язок на рівні значимості 0,05. Також, між рівнем саморегуляції у стресі та шкалою “Уникнення” встановлений помірний позитивний зв'язок на рівні значимості 0,01. Між рівнем саморегуляції в стресі та шкалою “Планування вирішення проблеми” простежується помірний негативний зв'язок на рівні значимості 0,01. Таким чином можна стверджувати що чим кращою є здатність саморегуляції у стресі, тим рідше особистість схильна використовувати копінг-стратегії дистанціювання, самоконтролю, прийняття відповідальності та уникнення у складних життєвих обставинах. Також, чим вищим є рівень саморегуляції в стресі, тим вищою є вираженість копінг-стратегії планування вирішення проблеми.

Між шкалою “Конфронтація” та шкалами “Уникнення” та “Позитивна переоцінка” простежується слабкий позитивний зв'язок на рівні значимості

0,01. Між шкалою “Дистанціюванн” та шкалою “Прийняття відповідальності” простежуються слабкий позитивний зв'язок на рівні значимості 0,05. Між шкалою “Дистанціювання” та шкалою “Уникнення” встановлений помірний позитивний зв'язок на рівні значимості 0,05. Дана особливість є передбачуваною тому, що копінг-стратегії дистанціювання та уникнення є за певними ознаками схожими між собою, оскільки обоє полягають у певному переміщенні особистості за межі складної життєвої ситуації.

Між шкалою “Самоконтроль” та шкалою “Уникнення” встановлений помірний позитивний зв'язок на рівні значимості 0,05. Також, між шкалою “Самоконтроль” та шкалою “Позитивна переоцінка” та рівнем саморегуляції у стресі встановлений слабкий позитивний зв'язок на рівні значимості 0,01. Між шкалою “Пошук соціальної підтримки” та шкалою “Планування вирішення проблеми” встановлено слабкий позитивний зв'язок на рівні значимості 0,01. Між шкалою “Прийняття відповідальності” та шкалою “Уникнення” і рівнем саморегуляції у стресі простежується слабкий зв'язок на рівні значимості 0,01. Між шкалою “Уникнення” та шкалою “Планування вирішення проблеми” простежується слабкий негативний зв'язок на рівні значимості 0,5. Дана особливість є логічною та передбачуваною оскільки копінг-стратегія уникнення є прямою протилежністю стратегії планування вирішення проблеми, адже полягає у ігнорування складної життєвої ситуації як такої. Між шкалою “Планування вирішення проблеми” та “Позитивною переоцінкою” встановлений позитивних зв'язок на рівні значимості 0,05, що є цілком логічним, адже копінг-стратегія планування вирішення проблеми може включати в себе переоцінку наявних умов складних життєвих ситуацій.

3.2. Копінг-стратегії та рівень саморегуляції у стресі у групах респондентів залежно від місця їх перебування під час війни

Для подальшої обробки результатів був розрахований частотний аналіз для представлення розподілу респондентів між групами за критерієм вибору місця перебування під час війни. Усі досліджувані були поділені на три групи: 1) група осіб, які на момент опитування перебувають у місці свого постійного проживання; 2) група осіб, які переїхали у межах України, тобто є внутрішніми переселенцями; 3) група осіб, які виїхали закордон. За результатами розрахунків перша група налічує 29 осіб, другу складають 26 осіб, а третю - 27. У відсотковому співвідношенні: перша група становить 35,4% від усіх респондентів, друга – 31,7%, а третя 32,9 %. Зважаючи на те, що кожна група, виділена для порівняння, є меншою за 30 осіб, було вирішено застосувати непараметричний аналог однофакторного дисперсійного аналізу - розрахувати критерій Краскала-Уоліса. Також, були розраховані середні значення за шкалами для досліджуваних груп. Результати даних розрахунків представлено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Критерій Краскала-Уоліса та середнє значення показників за шкалами для досліджуваних груп

Шкали	Середнє значення			Значення критерію Краскала-Уоліса
	1 група	2 група	3 група	
Конфронтація	9,5	9,9	8,5	0,059
Дистанціювання	6,8	8,7	6,5	0,028
Самоконтроль	11	13,1	12,5	0,013

Продовження табл. 3.2

Пошук	10,1	11	12,8	0,095
-------	------	----	------	-------

соціальної підтримки				
Прийняття відповідальності	5,2	5,6	6,1	0,657
Уникнення	9,4	14,4	12,3	0,000
Планування вирішення проблеми	12,9	11,8	12,5	0,534
Позитивна переоцінка	13,1	13,1	12,6	0,927
Саморегуляція у стресі	3,9	5,6	4,5	0,002

Аналіз середніх показників за шкалами дозволяє визначити, що найбільш вираженою у групі осіб, які на час війни знаходяться у місці свого постійного проживання, є копінг-стратегія позитивної переоцінки. Показник даного копіngu відповідає дезадаптивному рівню, що вказує на схильність респондентів даної групи переосмислювати проблему у позитивному напрямку. Проте, у даному випадку досліджувані особистості схильні недооцінювати можливості дієвого вирішення проблеми, схильні до недостатнього раціонального обґрунтування можливостей. Інші копіngи у даній групі відповідають помірному рівню вираженості, окрім копіngu прийняття відповідальності. Дана копіng-стратегія знаходиться на адаптивному рівні, тобто використовується лише за наявності достатніх причин. Представники даної конкретної групи не є схильними до надмірної самокритики та провокування почуття провини.

У другій групі осіб, яку складають люди, що переїхали в межах України найбільш вираженим копіngом є уникнення. Дана копіng-стратегія відповідає дезадаптивному рівню, що свідчить про схильність представників даної групи ігнорувати умови складної життєвої ситуації, які виникли, застосовувати такий

захисний механізм як фантазування та максимально абстрагуватися від проблем, які склалися у реальному житті. Також, можна сказати що представники давньої групи схильні до пасивності у досліджуваній складній життєвій ситуації. Інші копінги у представників даної групи мають помірний рівень вираженості. Лише копінг прийняття відповідальності знаходиться на адаптивному рівні, що свідчить про можливість респондентів даної групи проаналізувати власні дії, та визнати власну провину за наявності достатньої кількості аргументів.

У представників третьої групи, яку складають особи, що виїхали закордон під час війни, найбільш вираженими є стратегії пошуку соціальної підтримки та позитивної оцінки. Домінування даних копінгів вказує на схильність представників цієї групи бачити позитивні наслідки навіть у негативних проявах складних стресогенних ситуацій, здатність виносити особистісну користь із складних життєвих обставин шляхом позитивного переосмислення умов, які склалися. Також, особи даної групи схильні регулювати рівень своїх емоційних переживань за рахунок прагнення поділитися своїми думками і емоціями з іншими людьми, отримати допомогу від соціального оточення. Усі копінг-стратегії у даній групі мають помірний рівень вираження, тобто відповідають помірному адаптаційному потенціалу.

Згідно розрахованого критерію Краскала-Уоліса, виділені групи статистично відрізняються за ознаками, вираженими у шкалах «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Уникнення» та рівнем саморегуляції у стресі, оскільки їх значимості критерію становлять 0,028, 0,013, 0,000 та 0,002 відповідно, що є меншим за допустимий максимум в 0,05. Для інтерпретації отриманих результатів було вирішено порівняти середні показники груп за зазначеними вище ознаками.

За шкалою “Дистанціювання” середній показник першої групи становить 6,8, другої групи 8,7, третьої групи 6,5. Статистично відрізняються між собою друга та третя групи. Таким чином рівень напруженості копінг-стратегії дистанціювання у внутрішньо переселених осіб є вищим, аніж у тих, хто виїхав

закордон. Тобто, особи, як переїхали під час війни в межах України, більш схильні до мінімізації емоційного залучення та зменшенні вагомості проблеми для подолання стресу, аніж особи з іншим вибором місця перебування на час війни. Така особливість може бути пояснена зниженою можливістю біженців емоційно дистанціюватися від такої стресової ситуації як війна, адже переважну кількість біженців складають особи, які перебували у зоні активних бойових дій і мають травмуючий психологічний досвід. Особи ж, які залишилися у місці постійного проживання мають прикласти значну кількість зусиль для дистанціювання від проблемної ситуації, що не є ефективним використанням внутрішньоособистісних ресурсів. Таким чином, найвищий показник за даною ознакою може бути притаманним лише представникам другої групи.

За шкалою “Самоконтроль” середній показник першої групи становить 11, другої групи 13,2, третьої групи 12,5. Статистично відрізняються між собою перша та друга групи. Таким чином, особи, які переїхали в межах України, більш схильні використовувати стратегію самоконтролю для подолання стресу, ніж особи які залишилися у місці постійного проживання. Представники другої групи, більш за інших, схильні цілеспрямовано стримувати емоції та максимально зменшувати їх вплив на ставлення до проблем, що виникли, та на вибір конкретних стратегій поведінки у складні життєві ситуації.

За шкалою “Уникнення” середній показник першої групи становить 9,4, другої групи 14,5, третьої групи 12,3. Статистично відрізняються між собою перша, друга і третя групи. Отримані результати вказують на те, що особи, які переїхали в межах України, а також особи, які виїхали закордон, частіше використовують копінг-стратегію уникнення, ніж особи, які залишилися в місті свого постійного проживання. Тобто, представники другої та третьої групи більш схильні ігнорувати складну життєву ситуацію або максимально знижувати її вплив на власну поведінку.

За ознакою рівня саморегуляції у стресі середній показник першої групи становить 3,9, другої групи 5,7, третьої групи 4,5. Рівень саморегуляції у стресі представників першої групи відповідає високому, а представників другої та третьої груп - помірному. Статистично відрізняються між собою перша та друга групи.

Тобто, можна стверджувати, що рівень саморегуляції у стресі осіб, які вирішили залишитися у місці свого постійного проживання є статистично вищим за такий же показник у групи внутрішніх переселенців. Середні значення показників другої та третьої групи відповідають помірному рівню саморегуляції у стресі. За отриманими результатами можна визначити, що люди, які вирішили залишитися у місці свого постійного проживання, стримано ведуть себе у стресовій ситуації та здатні регулювати власні емоції. Особи, які переїхали в межах України, на відміну від представників першої групи не завжди схильні ефективно поводити себе ситуації, сповненої стресу. Вони намагаються зберігати спокій та тримати себе в руках, але іноді трапляться випадки, коли незначні події можуть порушувати емоційну рівновагу. Можна сказати, що представникам другої групи варто виробити свою індивідуальну стратегію самоконтролю у стресогенній ситуації.

Зазначені закономірності притаманні лише представникам даної конкретної вибірки і не можуть бути перенесені на генеральну сукупність.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив, що існує зв'язок між обраним місцем знаходження під час війни та шкалами "Самоконтроль", "Пошук соціальної підтримки" та "Уникнення" встановлений слабкий позитивний кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,05. Можна стверджувати, що чим далі людина знаходиться від постійного місця проживання, тим частіше вона схильна використовувати копінг-стратегії самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та уникнення. Між статтю та місцем знаходження респондентів на час війни простежується слабкий негативний зв'язок на рівні значимості 0,05. Дана особливість є цілком логічною та передбачуваною, оскільки майже всі досліджувані чоловіки на момент проходження опитувальника знаходяться в

місці постійного проживання або є внутрішньо переміщеними особами, з причини неможливості залишити країну під час військового стану.

3.3. Гендерні відмінності використання копінг-стратегій респондентами

Як вже зазначалось вище, кількість жінок, які були залучені до дослідження становить 51 особи, а чоловіків – 31 осіб.

Для подальшого аналізу були розраховані середні значення для досліджуваних груп за всіма шкалами. Результати розрахунків представлені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Показники середніх значень за шкалами для жінок та чоловіків

Шкали	Середнє значення	
	жінки	чоловіки
Конфронтація	9,2	9,5
Дистанціювання	7,2	7,5
Самоконтроль	12	12,2
Пошук соціальної підтримки	11,6	10,7
Прийняття відповідальності	6,2	4,6
Уникнення	13,4	9,5
Планування вирішення проблеми	11,6	13,8

Продовження табл. 3.3

Позитивна переоцінка	12,5	13,6
Саморегуляції у стресі	5,2	3,7

Аналізуючи середні показники за шкалами, можна визначити, що у жінок найвище вираження має копінг-стратегія уникнення. Високий числовий показник вказує на дезадаптивний варіант даної стратегії, що веде до схильності її застосування навіть у найбільш недоречних обставинах. Таким чином, жінки більш схильні ігнорувати складну життєву ситуацію, ухилятися від усвідомлення наявних проблем. Інші копінг-стратегії мають помірне вираження у жінок, тобто майже завжди застосовуються відповідно до умов життєвих обставин.

За розрахованими середніми показниками за шкалами у групі чоловіків, можна визначити, що у представників даної групи найбільш вираженими є стратегії планування вирішення та позитивної переоцінки. Обидві стратегії відповідають дезадаптивному рівню вираження, що у свою чергу вказує на не завжди обґрунтоване застосування даних стратегій та досягнення крайнощів у діях. Таким чином, чоловіки найчастіше у складних життєвих ситуаціях спрямовують свою когнітивну та поведінкову діяльність на надмірне раціоналізування проблеми, схильні ігнорувати емоційний аспект у вирішенні певної ситуації. Також, чоловіки схильні шукати корисні елементи навіть у складних обставинах, але можуть недооцінювати можливостей дієвого вирішення проблеми, показники за іншими стратегіями, окрім копінгу прийняття на себе відповідальності, відповідають помірному рівню вираження. Копінг-стратегія прийняття відповідальності у групи чоловіків має низький рівень вираженості, що відповідає адаптивному варіанту даної стратегії. Тобто чоловіки схильні до готовності проаналізувати свою поведінку та відшукувати

причини складної ситуації у власних помилкових діях у тому випадку, коли для цього є достатньо підстав.

Показник саморегуляції у стресі у жінок становить 5,2, що відповідає помірному рівню саморегуляції. Тобто, жінки не завжди можуть зберігати спокій у стресових ситуаціях та потребують певних тренувань для вироблення індивідуальної ефективної стратегії подолання стресу.

Показник саморегуляції у стресі у чоловіків становить 3,7, що вказує на високий рівень саморегуляції у стресі. Можна стверджувати, що чоловіки схильні стримано себе поводити у складних ситуаціях, сповнених стресу та спрямовувати свої зусилля на ефективне регулювання емоцій.

Для визначення наявності статистичних відмінностей між показниками групи чоловіків та групи жінок за ознаками, які відображають шкали з нормальним розподілом та однорідними дисперсіями (а саме шкали «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка») був розрахований t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Результати розрахунків представлені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Порівняння показників за шкалами копінг-стратегій у групах чоловіків та жінок (Т-критерій Стьюдента)

Копінги	Критерій Левіна		Значення t-критерію
	F	Знач.	
Самоконтроль	2,194	0,142	0,941
Пошук соціальної підтримки	7,780	0,007	0,333
Прийняття відповідальності	0,047	0,830	0,015

Продовження табл. 3.4

Планування вирішення проблеми	0,850	0,359	0,001
Позитивна переоцінка	0,250	0,619	0,116

Враховуючи величину значимості критерію, можна стверджувати, що чоловіки і жінки статистично відрізняються між собою за вираженням ознаки шкал «Прийняття відповідальності» та «Планування вирішення проблеми» (оскільки показник значимості є нижчим за можливий максимум в 0,05). Порівнюючи середні значення по групах (серед жінок середнє становить 6,2 , а серед чоловіків – 4,7 для шкали «Прийняття відповідальності»; для шкали «Планування вирішення проблеми» серед жінок середнє становить 11,6 , а серед чоловіків – 13,8), можна визначити, що жінки частіше обирають копінг - стратегію прийняття відповідальності. Жінки більш схильні брати на себе відповідальність у складних життєвих ситуаціях, пов'язувати обставини, які склалися з власними діями та рішеннями, ніж чоловіки. Натомість чоловіки більш схильні спрямовувати свої зусилля на планування подолання проблемної ситуації, що виникла, схильні до більшої раціоналізації у даному напрямку та наданні меншого значення емоційній складовій.

За іншими ознаками статистично значимих відмінностей між чоловіками та жінками виявлено не було.

Для шкал, за якими статистично відрізняються досліджувані групи, розраховуємо критерій d Коена для визначення величини ефекту. Для цього в обчислення включаємо величини середніх значень та стандартних помилок середнього в обох групах за даними шкалами. За результатами розрахунків критерій d Коена для шкали «Прийняття відповідальності» становить 0,56, що відповідає середній силі ефекту. Тобто величина різниці ознаки між виділеними групами є середньою. Також, за результатами розрахунків критерій d Коена

для шкали «Планування вирішення проблеми» становить 0,74, що також відповідає середній силі ефекту. Тобто величина різниці даної ознаки між виділеними групами також є середньою.

Для порівняння груп за ознаками, які мають ненормальний розподіл та неоднорідні дисперсії, а саме шкали “Конфронтація”, “Дистанціювання”, «Пошук соціальної підтримки», “Уникнення” та рівень саморегуляції у стресі був розрахований непараметричний аналог t-критерій Стьюдента – критерій U Манна-Уїтні (див. Дод. Г). Розраховані значення даного критерію для виділених ознак становлять 0,806, 0,715, 0,950, 0,001 та 0,006 відповідно. Показники за ознакою “Уникнення” та рівнем саморегуляції у стресі є нижчими за можливий максимум в 0,05, що свідчить про відмінності у групах за даними ознаками. Порівнюючи середні значення по групах (серед жінок середнє становить 13,4 , а серед чоловіків – 9,6; для шкали «Уникнення»; для рівня саморегуляції у стресі серед жінок середнє становить 5,2 , а серед чоловіків – 3,9), можна визначити, що жінки даної конкретної вибірки схильні частіше обирати копінг-стратегію уникнення у складних життєвих обставинах, максимально абстрагуватися від наявних проблем та характеризуються дещо нижчим рівнем саморегуляції у стресі, аніж чоловіки даної вибірки. Така закономірність притаманна лише представникам досліджуваної вибірки і не може бути перенесеною на генеральну сукупність.

Таким чином, згідно проведених розрахунків існують статистичні відмінності між групою чоловіків та групою жінок за ознаками схильності вибору копінг-стратегій прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми (які можуть бути перенесеними на генеральну сукупність) та копінг-стратегіями уникнення і рівнем саморегуляції у стресі (які є притаманними лише для даної конкретної вибірки).

Щодо результатів кореляційного аналізу, виявлено, що між статтю та шкалою “Уникнення” і рівнем саморегуляції у стресі простежуються негативний кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01. Між статтю та шкалою “Прийняття відповідальності” простежується слабкий негативний

зв'язок на рівні значимості 0,05. Між статтю та шкалою “Планування вирішення проблеми” простежуються слабкий позитивний зв'язок на рівні значимості 0,1. Описані взаємозв'язки доповнюють та підтверджують наведені вище відмінності у використанні копінг-стратегій чоловіками та жінками нашої вибірки.

3.4. Рекомендації для підвищення ефективності копінг-стратегії

За результатами проведених досліджень було визначено, що висока саморегуляція у стресі взаємопов'язана із копінг-стратегією планування вирішення проблем. За результатами теоретичного аналізу, даний копінг визначається як один з найбільш адаптивних та спрямованих на практичне вирішення проблемної ситуації (а не лише на усунення емоційного дискомфорту) задля зниження її негативного впливу на психологічний стан людини. Результати проведеного дослідження практично підтвердили зазначену закономірність. Таким чином, українцям які потрапили у таку складну життєву ситуацію як російсько-українська війна можна рекомендувати використання копінгу планування розв'язання проблеми для підвищення саморегуляції у стресі та зниження емоційного дистресу.

Для підвищення саморегуляції у стресі можна рекомендувати направлене аналізування ситуації, яка виникла, раціональне планування власних дій, враховуючи об'єктивні умови ситуації, а також враховуючи досвід власного минулого та наявність внутрішньо особистісних, соціальних та зовнішніх ресурсів.

У консультативній та тренінговій роботі з українцями, які опинилися в умовах російсько-української війни ефективними будуть SWOT-аналіз, метод постановки добре сформульованої мети та метод квадрату Декарта, оскільки зазначені прийоми психологічної роботи спрямовані на детальний аналіз життєвих обставин, що склалися. Також, вони допомагають проаналізувати

можливості особистості навіть у складній життєвій ситуації, побачити власні перспективи розвитку за рахунок виокремлення потрібних ресурсів та впевнено побудувати стратегію дій у потрібному напрямку.

У сфері повсякденної діяльності можна рекомендувати спрямування поведінки у напрямку практичного вирішення проблем, зіставлення детальних планів згідно сформованих умов та аналізування наявних ресурсів. Корисною для підвищення стресостійкості у такій стресогенній ситуації як війна є волонтерська діяльність, або ж діяльність, яка має соціальне значення.

Варто зазначити, що у будь-якому випадку не варто орієнтуватися лише на одну копінг-стратегію. Якщо людина у побудові своєї діяльності під час складних життєвих ситуацій використовує декілька копінг-стратегій, то така поведінка, спрямована на редукування стресу, також вважається ефективною не менш, ніж при виборі одного способу реагування на стрес.

Чудовим варіантом є використання одночасно копінгів, які мають різне спрямування. Надзвичайно ефективним є комбінування емоційно орієнтованого та проблемно орієнтованого копінгів. Таким чином людина докладает достатню кількість зусиль для фактичного зменшення рівня стресу, джерелом якого є проблемна ситуація, та дбає про свій психологічний стан, регулює емоційну сферу.

Також, варто завжди пам'ятати, що ефективність використання тієї чи іншої стратегії залежить від умов ситуації. Наприклад, навіть копінг уникнення може бути ефективним за умов короткочасного стресу. Позитивна переоцінка ситуації, яка спрямована на емоційне пристосування до стресу, є надзвичайно ефективною у випадку, коли людина не може контролювати наслідки ситуацію.

У той же час копінг, які орієнтовані на вирішення проблемних ситуацій можуть бути не ефективним, якщо такі проблемні ситуації з об'єктивної точки зору ніяким чином не залежать від дій людини. У таких випадках людина, в результаті використання ефективної на думку експертів стратегії та прикладання значної кількості зусиль для перебудови своєї поведінки, отримає лише розчарування та фрустрацію.

З одного боку у ситуації, яка має суб'єктивну значимість для особистості, людина схильна вибирати продуктивні копінг стратегії, здебільшого проблемного орієнтування. Вагоме значення мають індивідуально-психологічні риси особистості, але вона може адаптуватися під впливом мотивації, що є наслідком бажання вирішити проблему.

Стратегія поведінки людини може також залежати від вірогідності дії стресового чинника. У випадку, коли людина впевнена що взаємодія з стресовим чинником є невідвратною, вона більш схильна змінювати свою поведінку у напрямку продуктивних копінгів. Якщо ж вірогідність зіткнення зі стресовим чинником є низькою, людина може використовувати непродуктивні копінг-стратегії, наприклад копінг втечі. В такому випадку людина запевняє себе, що точно не зіштовхнеться з дією стресу, що є елементом самообману.

Для того, щоб пристосуватися не тільки до ситуацій, які мають особисте значення, потрібно докладати особливі зусилля для формування ефективних копінг-стратегій. Для цього можна використовувати метафоричні асоціативні картки, які представлені у вигляді сюжетних малюнків. Сутність роботи полягає в тому, що людині потрібно проаналізувати та надати інтерпретацію власним асоціаціям, які виникли у відповідь на сприймання зображеного. В основі даного методу лежить механізм проєкції, що дозволяє переносити особливості власної психологічної сфери на інші об'єкти. Таким чином, метафоричні картки викликають асоціації, що несуть інформативну цінність про внутрішній світ людини та стратегії поведінки, які вона використовує. Під час роботи з асоціативними картками людина за рахунок проєкції аналізує свої власні ресурси, потрібні для формування певних копінг-стратегій.

У дітей, які ще не навчилися рефлексувати, також можна сформувати певні копінг-стратегії. Формування копінгу можливе через провідну діяльність, тобто гру, яка може мати як індивідуальний, так і груповий характер. Під час ігрової діяльності дитина несвідомо вживається у різні ролі, що веде за собою відчуття дитиною нових для неї переживань. Отримуючи такий досвід, дитина вчиться краще розуміти оточуючих, вчиться взаємодіяти з однолітками та

дорослими людьми у гіпотетично складних ситуаціях. Ігри можуть бути спрямовані на конкретні психолгічні аспекти, наприклад зниження агресивності поведінки (ігри “Чудовисько”, “Датський бокс”), вироблення навички співпереживання (ігри “Відгадай, що я відчув”, “Сліпий та поводитир”, “Я хочу сказати “дякую”) тощо, що у свою чергу призводить до формування того чи іншого копінгу.

Ефективними для формування копінг-стратегій у дітей є застосування технік казкотерапії, віршотерапії, а також застосування проєктивних методик, наприклад методики “Незакінчених речень”, для виокремлення глибинних бажань та потягів дитини та аналізування їх впливу на поведінку у стресовій ситуації.

Висновки до розділу 3

В результаті статистичної обробки даних була підтверджена експериментальна гіпотеза. Між групами осіб, які визначають різні суб'єкти провини за розв'язання російсько-української війни, існують статистично значимі відмінності за ознакою вираженості копінгів позитивної переоцінки, планування вирішення проблеми та уникнення.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено взаємозв'язок високої саморегуляції у стресі з копінг-стратегією планування подолання проблеми та взаємозв'язок низької саморегуляції у стресі із копінгами дистанціювання, уникнення, самоконтролю та прийняття на себе відповідальності. Також, було виявлено, що з віком здатність до саморегуляції у стресових станах підвищується. Також, був встановлений взаємозв'язок копінгів, які є схожими між собою за певними ознаками.

Було виявлено, що особи, які переїхали в межах України частіше за осіб з вибором іншого місця перебування схильні обирати копінги дистанціювання,

самоконтролю та уникнення і мають нижчий за представників інших груп рівень саморегуляції у стресі.

Було визначено відмінності між жінками і чоловіками, які полягають у частішому використанні жінками стратегій взяття на себе відповідальності та уникнення, а чоловіками - стратегії планування вирішення проблеми.

На основі отриманих результатів було сформульовано рекомендації, що стосуються формування копінгу планування вирішення проблеми, який був визначений як найбільш ефективний у такій складній життєвій ситуації як російсько-українська війна.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань даного дослідження можна сформулювати наступні висновки.

1. У результаті теоретичного аналізу було проаналізованого погляди різних вчених та описано декілька підходів до розуміння копінг-стратегій у психології. У цій роботі копінг-стратегії розглядаються у якості вибраної людиною стратегії поведінки у складній життєвій ситуації, яка спрямована на подолання стресу, емоційного дискомфорту або зміну проблемної ситуації. Зважаючи на специфіку досліджуваної теми, найбільш доречним підходом був визнаний ситуаційний підхід Р.Лазаруса.

2. Показано, що особи, які визначають суб'єктом провини за розв'язання російсько-української війни як росію, так і Україну, схильні частіше обирати копінги позитивної переоцінки та планування вирішення проблеми. Копінг планування розв'язання проблемної ситуації спрямований безпосередньо на зміну складної ситуації для редукування стресу. Копінг позитивної переоцінки має на меті регулювання емоційної сфери. Зазначені стратегії є ефективними, проте, показники респондентів цієї групи вказують на їх дезадаптивний характер, що може знижувати ефективність копінгу за зміни умов проблеми.

Особи, які суб'єктом провини за розв'язання російсько-української війни визначають росію та її владу, частіше за інші копінги обирають стратегію уникнення, а також мають виражені показники стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки ситуації. Можна сказати, що представники цієї групи спрямовують свої зусилля на регулювання лише емоційної сфери. Копінги втечі та самоконтролю не є ефективними, проте, показники найчастіше використовуваних копінгів вказують на їх помірну адаптивність, що дозволяє представникам означеної групи подолати стрес шляхом саморегуляції.

Виявлено, що високий рівень саморегуляції у стресі пов'язаний із копінг-стратегією планування подолання проблеми. Тобто, можна сказати, що ця стратегія поведінки є ефективною для зменшення впливу стресу у складній

життєвій ситуації. Також, було визначено, що низький рівень регуляції взаємопов'язаний із копінгами дистанціювання, уникнення, самоконтролю та прийняття на себе відповідальності, що надає достатні підстави для визначення даних стратегій неефективними у подоланні стресу у складній життєвій ситуації.

3. Визначено, що з віком підвищується здатність людини до саморегуляції у стресі. Також, чим старшою є людина, тим рідше вона схильна обирати копінг-стратегії конфронтації, дистанціювання та уникнення в умовах складних стресогенних ситуацій.

Порівняння показників між групами жінок та чоловіків дало підстави стверджувати, що жінки частіше за чоловіків схильні приймати на себе відповідальність у складних ситуаціях. Натомість, чоловіки частіше спрямовують свою поведінку на планування вирішення проблеми. Також, було визначено, що жінки даної конкретної вибірки схильні частіше обирати стратегію уникнення, а чоловіки даної конкретної вибірки мають вищий рівень саморегуляції у стресі.

Було визначено, що особи, які вирішили на час війни переїхати в межах України, частіше за представників інших груп схильні обирати копінг-стратегії дистанціювання, самоконтролю та уникнення. Також, результати показують, що внутрішні переселенці мають нижчий за представників інших груп рівень регуляції у стресі, а особи, які вирішили залишитися на час війни у місці свого постійного проживання мають високий рівень саморегуляції у стресі.

4. За результатами проведеного дослідження були розроблені практичні рекомендації подолання стресу шляхом формування ефективних копінгів. Рекомендації можуть бути корисними як у процесі психологічної роботи, так і за самостійної спроби людини сформувати копінг-стратегію. Також, окремо були окреслені рекомендації для формування ефективних копінгів у дітей, які можуть використовуватися батьками та педагогами.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у виокремленні особистісних ресурсів, які є визначальними у формуванні певних стратегій

долаючої поведінки в умовах довгострокового стресу та складних життєвих ситуацій. Важливим аспектом подальшої наукової діяльності є конструювання україномовних методик дослідження копінг-стратегій, а також розробка тренінгів та методів формування ефективних способів долаючої поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Я.Ф. Соціальна психологія. Ніжин : Вид-во НДПУ ім. М. Гоголя, 2004. 46 с.
2. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
3. Дорошкевич А.С. Гібридна війна в інформаційному суспільстві // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2015. №2 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gibridna-viyna-v-informatsiynomu-suspilstvi> (дата звернення: 15.06.2022).
4. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Том 3. Вип.14. С. 124–153.
5. Зеленін, В. В. По той бік правди: нейролінгвістичне програмування як зброя інформаційно-пропагандистської війни / В. В. Зеленін. Вінниця: ТОВ «Віндрук». 2014.-384 с.
6. Калошин В. Ф . Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф . Калошин // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 8. — С. 58— 68.
7. Караяни А.Г., Караяни Ю. М. Психологические последствия войн и социально-психологическая реадaptация участников боевых действий // Психологія. Психофізіологія. 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-posledstviya-voyny-i-sotsialno-psihologicheskaya-readaptatsiya-uchastnikov-boevyuh-deystviy> (дата звернення: 16.06.2022).
8. Кіась А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології. 2009. № 20. С. 187– 191.

9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

10. Курбан О.В. Теорія інформаційної війни: базові основи, методологія та понятійний апарат // SR. 2015. №1 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-informatsiynoyi-viyni-bazovi-osnovi-metodologiya-ta-ponyatiyniy-aparat> (дата звернення: 15.06.2022).

11. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів/ Я. Є. Ляшин :зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 35. С. 301, 303.

12. Олефір В. О.Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.

13. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Кісарчук З. Г. , Омельченко Я. М., Лазос Г. П. , Литвиненко Л. І. ... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ Видавництво «Логос». – 207 с

14. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр. 2012. № 1(34). С. 122. URL: <http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risynets.pdf> (дата звернення: 15.06.2022).

15. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.

16. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки/ Н.В.Родіна: зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 7. С. 609.

17. Родіна Н. В. Психологія копінг поведінки: системне моделювання: дис. д-ра. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2013. С.21. URL:

http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4098/1/Dis_Rodina04.12.pdf

(дата звернення: 15.06.2022).

18. Сагань І.А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 22 с.

19. Сенік О.М. Роль часової орієнтації на позитивне минуле у реалізації конструктивних поведінкових стратегій. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. 2013. Т. 22. Вип. 18, ч. 3. С.130–139.

20. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. №22. С.159–169.

21. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 22 с.

22. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2006. Вип. 27. С. 476–486.

23. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка № 35 (1), 2021, С.94-101.

24. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

25. Amirkhan J.H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. J. Pers. Soc. Psychol. 1990. Vol. 59, No 5. P.1066-1074.

26. Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. Journal of Behavioral Medicine, 1981. Vol. 4, No 2. P. 139-155.

27. Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. P. 877-891.
28. Bolotova A.K., Khachaturova M.R. (2012). The Person and the Time: Choosing Coping Behaviours. *Cultural-Historical Psychology*, no. 1, pp. 69–76.
29. Carver C. S. Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989 Vol. 57. No 6. P. 1024–1040.
30. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105 – 130.
31. Compas, B. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B.E. Compas et. al. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol.127, №1. P. 87–127.
32. Earl J.K., Bednall T.C., Muratore A.M. (2015). A matter of time: why some people plan for retirement and others do not. *Work, Aging and Retirement*, no. 1, pp. 1–9.
33. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1984. Vol. 46, N 4. P.839-852. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.46.4.839> (Last accessed 14.06.2022).
34. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P.727 – 745.
35. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York-San Francisco-London: Academic Press, 1977. P. 4, 34, 42.
36. Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es Geeignetes oder Ungeeignetes Coping? // *Psychoter. Psychosom. Med. Psychol.* 1988. B. 1. S. 8–17.
37. Heim C., Nemeroff C.B. Neurobiology of posttraumatic stress disorder/*CNS Spectr* 2009. Vol.14 #1. Suppl. 1. P.13-24.
38. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S.Duck (eds.). California, 1996. P.12– 22.

39. Klarić M., et al. Psychological Consequences of War Trauma and Postwar Social Stressors in Women in Bosnia and Herzegovina *Croatian Medical Journal*, 2007; 48:167-76.
40. Laub D. Knowing and not knowing the Holocaust / D. Laub, N.C. Auerhahn. *Psychoanalytic Inquiry* 5. 1985. С.Д. Максименка. Т. , част. .2012.
41. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984. 444 p.
42. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. No 55. P. 665 – 673.
43. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433 – 448
44. Moos R. H., Schaefer J. A. *Life Transitions and Crises: A conceptual Overview*. *Coping with life crises: An integrated approach/* Ed. R. H. Moos. New York: Plenum Press. 1986. 424 p
45. Murphy L. *Coping vulnerability and residence in childhood*. Coping and adaptation. N.Y. : Basic Books, 1974. 429 p.
46. Pearlin L., Schooler C. The Structure of Coping. *The Journal of health and Social behavior*. 1978. Vol. 19. №1. P. 2–21.
47. Plutchik R., Kellerman H. A general psychoevolutionary theory of emotions. *Emotion: Theory, research and experience*. N.Y : Academic Press. 1980. Vol. 2. P. 3-33.
48. Rice P. L. *Stress and health* / P. L. Rice - California: Books / Cole Publishing Com pany, Pacific Grove, 1992.
49. Seligman M.E. *The Optimistic Child*. NSW. Australia: Random Hous, 1995. 348 p.
50. Smith M. J. *U nderstanding stress and coping* / M. J. Smith. - New York: McMilan Publishing Co., 1993.

51. Vaillant, G. E. *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown, 1977. 396 p.

52. Weber, H. *Belastungsverarbeitung*. *Z. für Klinische Psychologie*. 1992. Bd. 21. H. 1. S. 17-27.

53. White R. *Strategies of adaptation: An attempt at systematic description*. *Coping and adaptation*. New York: Basic Books, 1974. P. 47–68.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИЙ ЛИСТ

Частина I

Інструкція

Надайте відповідь на наступні питання

1) Вкажіть Ваш вік.

2) Вкажіть Вашу стать

- жіноча

- чоловіча

3) Хто, на Вашу думку винен у розв'язанні російсько-української війни?

- відповідальність лежить повністю на росії та її владі;

- у конфлікті винні обидві сторони, як росія, так і Україна;

- українська влада (її провокації, бездіяльність, неповага тощо)

- свій варіант _____

4) Вкажіть місце Вашого знаходження станом на сьогодні

- знаходжусь у місці постійного проживання;

- переїхав/переїхала в межах України;

- я виїхав/виїхала закордон;

Частина II

Методика «Способи долаючої поведінки» Р.Лазаруса

Інструкція

Позначте варіант, який найчастіше проявляється у Вашій поведінці.

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, –	0	1	2	3

	на следующем шаге				
2	...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	...критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть	0	1	2	3
7	...надеялся на чудо	0	1	2	3
8	...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	...вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	...старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3

12	...спал больше обычного	0	1	2	3
13	...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	..испытывал потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	...пытался забыть все это	0	1	2	3
17	...обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	...извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	...составлял план действий	0	1	2	3
21	...старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	...говорил с кем-либо,	0	1	2	3

	кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	...рисковал напропалую	0	1	2	3
27	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	...что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как	0	1	2	3

	плохо обстоят дела				
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	...отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	...давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	...находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3

44	...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	...что-то менял в себе	0	1	2	3
46	...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	...молился	0	1	2	3
49	..прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

Частина III

Методика «Діагностика стану стресу»К. Шрайнера

Інструкція

Позначте, чи є характерними для Вас наступні твердження

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

а)Да

б)Нет

РОЗПОДІЛ РЕСПОНДЕНТІВ ЗА ДОСЛІДЖУВАНИМИ ОЗНАКАМИ

Таблиця Б.1

Ознака	Сформовані групи	Кількість осіб	Відсоткове значення
Стать	Жінки	51	62%
	Чоловіки	31	38%
Визначення суб'єкта провини за розв'язання російсько-української війни	Особи, що вважають винною росію та її владу	45	55%
	Особи, що вважають винними як росію, так і Україну	37	45%
Місце перебування на час війни	У місці постійного проживання	29	35%
	У межах України	26	32%
	Закордоном	27	33%

**ВИТЯГ СТАТИСТИЧНО ЗНАЧУЩИХ КОРЕЛЯЦІЙ З КОРЕЛЯЦІЙНОЇ
МАТРИЦІ ЗА КРИТЕРІЄМ СПІРМЕНА**

Таблиця В.1

Шкали, що корелюють		Сила зв'язку	Значущість
Вік	Конфронтація	-0,286	p < 0.05
	Дистанціювання	-0,260	p < 0.05
	Планування вирішення проблеми	-0,382	p < 0.01
	Саморегуляція у стресі	-0,304	p < 0.01
Стать	Прийняття відповідальності	-0,245	p < 0.05
	Уникнення	-0,381	p < 0.01
	Планування вирішення проблеми	0,354	p < 0.01
	Позитивна переоцінка	0,291	p < 0.01
	Саморегуляція у стресі	-0,304	p < 0.01
Визначення суб'єкту провини за розв'язання російсько-української війни	Планування вирішення проблеми	0,457	p < 0.01
Місце перебування на час війни	Самоконтроль	0,242	p < 0.05
	Пошук соціальної	0,232	p < 0.05

	підтримки		
	Уникнення	0,238	p <0.05
Саморегуляція у стресі	Дистанціювання	0,239	p <0.05
	Самоконтроль	0,230	p <0.05
	Прийняття відповідальності	0,255	p <0.05
	Уникнення	0,535	p <0.01
	Планування вирішення проблеми	-0,437	p <0.01
	Конфронтація	Уникнення	0,298
Позитивна переоцінка		0,278	p <0.05
Дистанціювання	Прийняття відповідальності	0,347	p <0.01
	Уникнення	0,414	p <0.01
Самоконтроль	Уникнення	0,406	p <0.01
	Позитивна переоцінка	0,253	p <0.05
Пошук соціальної підтримки	Планування вирішення проблеми	0,261	p <0.05
Уникнення	Планування вирішення проблеми	-0,350	p <0.01

Додаток Г

**СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ ТА КРИТЕРІЙ U МАНА-УІТНІ ЗА ШКАЛАМИ З
НЕНОРМАЛЬНИМ РОЗПОДІЛОМ ДЛЯ ГРУП ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ**

Таблиця Г.1

Шкали	Середнє значення		Критерій U Мана-Уітні
	Жінки	Чоловіки	
Конфронтація	9	9,5	0,806
Дистанціювання	7	7,5	0,715
Пошук соціальної підтримки	11,6	10,7	0,950
Уникнення	13,4	4,7	0,001
Саморегуляція у стресі	5,2	3,7	0,006