

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Статеві особливості копінг-стратегій під час війни**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 215  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Близнюк Анастасія Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

К.ПСИХОЛ.Н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Трофімова Дар'я Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретичний аналіз стресових чинників, що пов’язані з війною та воєнними діями.....	7
1.2. Стрес-долаюча поведінка особистості: сучасні теоретичні концепції копінг-стратегії та особистісні чинники їх ефективності.....	17
1.3. Теоретичний аналіз стратегій подолання, які використовують цивільні під час війни.....	27
<b>Висновки до розділу I.....</b>	<b>36</b>
<b>РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....</b>	<b>37</b>
2.1. Методичні принципи дослідження.....	37
2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію.....	42
2.3. Етапи організації і вибірка дослідження.....	48
<b>Висновки до розділу II.....</b>	<b>57</b>
<b>РОЗДІЛ III АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ</b>	
3.1. Аналіз результатів та їх обговорення.....	58
3.2. Рекомендації з корекції стилів опановуючої поведінки для осіб різної статі .....	81
<b>Висновки до розділу III.....</b>	<b>89</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>92</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>95</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>108</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ, ПОЗНАЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ**

MCM (model of coping modes) – модель копінг-моделей

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

PSM 25 – Psychological Stress Measure

## ВСТУП

Актуальність дослідження статевої особливості копінг-стратегій під час війни полягає в тому, що конфлікти та війни є складними і небезпечними ситуаціями, які можуть викликати серйозний стрес та психологічну травму. Постійне знаходження індивіду в умовах надзвичайної ситуації, часті ракетні атаки та повітряні тривоги, втрата житла або роботи, розлучення з сім'єю, яка виїхала закордон, досвід свідка бойових дій чи воєнних злочинів, перебування на окупованих територіях – все це є чинниками хронічного стресу та порушенням адаптації особистості. Крім того, різниця в соціально-культурних ролях та очікуваннях від чоловіків та жінок може впливати на те, як вони реагують на стрес та які стратегії вони обирають для того, щоб долати труднощі.

Наукова проблематика дослідження статевої особливості копінг-стратегій під час війни має велику значимість, оскільки вона досить нова і малодосліджена в галузі наукових досліджень. Вона відображає актуальну тему соціальної психології, яка стосується життєвих ситуацій, пов'язаних з кризовими подіями, які в подальшому можуть впливати на особистість та її функціонування, фізичне та психологічне благополуччя.

Вивчення того, як особистість пристосовується до психологічних викликів та її поведінки в стресових ситуаціях, є одним з найбільш актуальних напрямків наукових досліджень у психології, як у вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Багато вчених займалися вивченням окремих аспектів цієї проблематики, зокрема: Р. Лазарус, С. Фолькман, А. Адлер, Г. Айзенк, Г. О. Балл, А. Бандура, О. М. Леонтьєв, А. Маслоу, В. О. Моляко, Ж. Піаже, К. Роджерс, Рубінштейн, В. О. Що стосується досліджень копінг-механізмів під час війни, ця тема на сьогоднішній день мало висвітлена. Проте, ми вважаємо, що подібні дослідження проведені під час воєнного стану, будуть сприяти кращому розумінню стратегій

подолання зовнішніх руйнівних факторів та подальшому визначенні методів, що допомагають активації ресурсів життєздатності, які виконують реабілітаційну функцію щодо збереження та відновлення психологічного здоров'я особистості.

Наше дослідження може допомогти краще зрозуміти та враховувати індивідуальні потреби та стратегії опанування труднощів різних груп населення, зокрема, жінок та чоловіків, в процесі планування та реалізації програм для підтримки військовослужбовців та цивільних осіб, які зазнали травматичних подій та допомогти виявити шляхи покращення підходів до психологічної реабілітації та підтримки жінок та чоловіків після війни.

Окрім того, дослідження статевої особливості копінг-стратегій під час війни може допомогти зрозуміти, які чинники впливають на ефективність різних стратегій та як їх можна оптимізувати для кожної групи населення, а також можуть виявити різні фактори, які можуть впливати на копінг-стратегії, такі як стать, вік, культурні та соціальні фактори, життєвий досвід та особистість.

Також, дослідження статевої відмінностей у копінг-стратегіях може допомогти у боротьбі з стереотипами щодо ролей чоловіків та жінок в суспільстві.

Отже, дослідження статевої відмінностей у копінг-стратегіях під час війни є важливим для того, щоб краще зрозуміти потреби та стратегії кожної групи населення та розробити ефективні підходи до надання підтримки та допомоги під час військових конфліктів.

**Об'єкт дослідження** – копінг-стратегії.

**Предмет дослідження** – статева особливість копінг-стратегій під час війни.

**Мета дослідження:** дослідити статева особливість копінг-стратегій під час війни.

Задля реалізації поставленої мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз копінг-стратегій особистості;
2. Розробити план дослідження та підібрати психодіагностичний інструментарій для визначення копінг-стратегій особистості;
3. Дослідити особливості копінг-поведінки у представників різної статі;
4. Проаналізувати отримані результати за допомогою математичних критеріїв та оцінити отримані результати;
5. Розробити рекомендації з корекції стилів опановуючої поведінки для осіб різної статі.

Для реалізації поставлених завдань нами було використано комплекс **методів**: Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація науково-психологічних джерел інформації, що дозволило узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему, яка вивчається.

Емпіричні: Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI 10), Шкала психологічного стресу (PSM 25), Методика «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана, Методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, (адаптація Н.В.Гришиної), Шкала суб'єктивного благополуччя (G. Ferrudet-Badoux), Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатовой).

**Теоретична значущість роботи.** Розширення наукових уявлень про статеві особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни.

**Практична значущість роботи.** Результати можуть бути корисні клінічним психологам, психотерапевтам, спеціалістам, які працюють з хворими, для розробки більш ефективної стратегії психологічної корекції.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.

#### **1.1. Теоретичний аналіз стресових чинників, що пов'язані з війною та воєнними діями.**

У сучасному світі, де війна є однією з головних загроз для людського життя, зокрема, та міжнародній безпеці, в цілому, важливо вивчати стресові чинники, що пов'язані з війною та воєнними діями, щоб зрозуміти їх вплив на психічний стан людей і знайти способи запобігання виникненню стресу та подолання його наслідків. У цьому підрозділі будуть проаналізовані основні стресові чинники, що виникають під час воєнних дій, а також їх вплив на психічний стан.

На даному етапі хотілось би більш детально зупинитись на тому, що таке стрес та хто із вчених займався його вивченням.

Представники різних наукових напрямків завжди були зацікавлені проблемою стресу. Великий психологічний словник визначає стрес як стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних та важких умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих обставин [1]. Окрім цього, стрес може заважати самореалізації особистості [2]. За А. П. Фрессом, термін "стрес" використовується для опису ситуацій, які повторюються і можуть призвести до порушень адаптації [3].

На сьогоднішній день найпоширенішими концепціями стресу є біологічна та психологічна. В 20-50 роках ХХ століття канадський фізіолог та біохімік Ганс Сельє розробив біологічну концепцію стресу, де він визначив стрес як "неспецифічну відповідь організму на будь-яку накладену на нього вимогу" [4], і яку вважають найбільш універсальною. Ганс Сельє виділяв два типи стресу: негативний та позитивний. Позитивний стрес він назвав "еустресом", який сприяє

мобілізації захисних механізмів організму, створює позитивний емоційний настрій, надає необхідні навички успішного подолання стресу та достатній запас ресурсів для цього. Але, якщо такі ресурси відсутні, або стрес діє на організм занадто довго, то виникає "дистрес", який може привести до погіршення стану людини [5].

Далі розглянемо чинники, що впливають на перехід стресу в еустрес (див. рис.: 1.1) або дистрес (див. рис.: 1.2).



Рис. 1.1. Чинники переходу стресу в еустрес



Рис. 1.2. Чинники переходу стресу в дистрес



В свою чергу Річард Лазарус створив когнітивну теорію психологічного стресу, яка є основою психологічної концепції стресу. У цій теорії він ввів поняття "емоційного стресу". Вона базується на твердженні, що людина за допомогою своєї пізнавальної системи суб'єктивно визначає ступінь загрози та оцінює свої можливості для подолання стресу. Якщо можливостей недостатньо для подолання загрози, то виникає стрес. За теорією Р. Лазаруса, емоції допомагають адаптуватися до довкілля, а когнітивні процеси визначають якість та інтенсивність емоційних реакцій [5]. Цю теорію можна резюмувати в трьох основних положеннях: перше, ситуація, що викликає стрес у однієї людини, не обов'язково буде стресовою для іншої; друге, ступінь стресового значення певної ситуації для конкретного суб'єкта визначається лише суб'єктивними когнітивними оцінками; третє, однакова подія у різні періоди життя суб'єкта може оцінюватися ним по-різному, що впливає на те, чи виникне стресовий стан. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні подразнюючі впливи, Сельє назвав «загальним адаптаційним синдромом», психологічні прояви якого і отримали назву «психологічний стрес» [6].

Під час Другої світової війни спостерігався значний інтерес до емоційного зриву у відповідь на «бойовий стрес» (Grinker & Spiegel 1945). Акцент на психодинаміці зриву, який називають «второю від бою» або «неврозом війни», сам по собі заслуговує на увагу, оскільки під час Першої світової війни стрес розглядали радше з неврологічної точки зору, ніж з психологічної. Термін «снарядовий шок», що використовували під час Першої світової війни для пояснення нервового зриву, виражав розпливчате, але помилкове уявлення про те, що дисфункція була результатом пошкодження мозку, викликаного звуком розриву снарядів. Після Другої світової війни стало очевидним, що багато подій повсякденного життя — наприклад, одруження, дорослішання, складання шкільних іспитів і хвороба — можуть мати наслідки, подібні до бойових. Це

призвело до зростання інтересу до стресу як до причини людського дистресу та дисфункції [7].

Основні стресові чинники, що корелюють з війною та воєнними діями, можна класифікувати на такі групи:

Фізичні та безпекові чинники: включають в себе загрозу життю та здоров'ю, погіршення умов життя, обмеження свободи руху, страх перед нападом, вибухом, кулями, бомбами, терористичними актами та іншими подібними загрозами [11].

Психологічні та емоційні чинники: включають в себе страх, тривогу, розпач, гнів, депресію, роздратування, підвищену чутливість до стресу, почуття невпевненості, надмірну сумнівність, відчуття провини та інші негативні емоції [11].

Соціальні та культурні чинники: включають в себе зміни в структурі суспільства та культурі, пригнічення, бідність, втрату соціальної підтримки, порушення традицій та інших культурних норм та цінностей.

Економічні та матеріальні чинники: включають в себе економічну нестабільність, зменшення доходів, нестабільність ринку праці, втрату робочих місць, зниження рівня життя та інші подібні фактори [11].

Стрес, зв'язаний із війною та воєнними діями, може мати довготривалий вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини. Наприклад, люди, які були свідками воєнних дій або переживали їх, можуть мати ризик розвитку ПТСР, депресії, тривожних розладів та інших когнітивних проблем. Крім того, вони можуть також мати фізичні наслідки, такі як травми, втрату слуху, зору чи кінцівок, інші хронічні захворювання, які можуть знизити якість життя [14].

Важливо також відзначити, що стрес, пов'язаний із війною, може мати вплив не лише на безпосередніх учасників війни, а й на їхніх родичів, друзів та

близьких, а також на людей, які проживають в районах де проводяться бойові дії. Це може спричинити розвиток вторинної травми.

Розгляньмо більш поглиблено стресові чинники, що виникають під час воєнних дій в контексті сьогодення.

Війна та воєнні дії є одними з найбільш серйозних стресових чинників, які можуть вплинути на людину. Тут перераховано декілька головних стресових чинників, які корелюють з війною та воєнними діями [18].

Небезпека для життя та здоров'я. Одним з головних стресових чинників війни є загроза для життя та здоров'я людей. Військові дії можуть призвести до травм, поранень та смерті.

Руйнування майна та інфраструктури. Війна часто призводить до руйнування майна та інфраструктури. Люди можуть втратити свої домівки, майно та роботу. Це може призвести до додаткових стресових факторів, таких як втрата безпеки та стабільності. [7]

Розлучення з родиною та близькими. Війна може призвести до розлучення з родиною та близькими. Люди можуть бути вимушені залишати свої родини та друзів, щоб уникнути небезпеки. Це може призвести до почуття самотності та відчуженості.

Порушення прав людини та особистої свободи. Війна може призвести до порушення прав людини та особистої свободи. Люди можуть бути піддані насильству, затриманням та іншим формам примусу чи тортур.

Поширення хвороб та інфекцій. Війна може призвести до поширення хвороб та інфекцій. Наприклад, не дуже добрі умови життя біженців та переселенців можуть сприяти поширенню захворювань. [8]

Ці стресові чинники можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я людей, і можуть призвести до розвитку синдрому посттравматичного стресу.

Невідомість майбутнього. Війна може призвести до невизначеності та невідомості майбутнього. Люди можуть не знати, що буде далі та чи зможуть вони повернутися до свого звичного життя. Це може призвести до почуття страху та тривоги перед майбутнім [8]

Потреба в адаптації до нової ситуації. Війна може призвести до необхідності адаптуватися до нової ситуації. Люди можуть бути примушені змінювати свій спосіб життя та роботи, щоб уникнути небезпеки. Це може призвести до почуття стресу та незручності [13]

Емоційний дистрес. Війна може призвести до емоційного дистресу, такого як тривога, депресія та почуття безнадії. Люди можуть втратити своє позитивне бачення світу. [11]

Соціальна ізоляція. Війна може призвести до соціальної ізоляції, коли люди стають відокремленими від суспільства та не мають достатньої підтримки від родини та друзів. Це може призвести до почуття самотності та відчуженості.

Розлад у звичному ритмі життя. Війна може призвести до розладу у звичному ритмі життя. Люди можуть бути примушені залишати свої домівки, змінювати місце проживання та змінювати роботу. Це може призвести до проблем порушення адаптації.

Узагальнюючи, війна та воєнні дії є серйозними стресовими чинниками, які можуть мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людей. Люди, які знаходяться в зоні війни, можуть переживати багато різних емоцій та почуттів, включаючи страх, тривогу, депресію, безнадію та відчуття безпорадності. [8].

Крім того, війна може мати негативний вплив на фізичне здоров'я людей. Наприклад, люди можуть отримати поранення, травми та інші фізичні ушкодження, а також можуть стикатися з недостатньою доступністю медичної допомоги та ліків.

Окрім того, війна може мати негативний вплив на соціальну та економічну сфери життя людей. Війна може призвести до руйнування інфраструктури, зниження рівня життя, зростання безробіття та змін у соціальному середовищі.

У зв'язку з цим, важливо надавати підтримку людям, які переживають війну та воєнні дії. Це може включати психологічну підтримку, медичну допомогу, матеріальну допомогу та інші форми допомоги. Крім того, важливо забезпечувати безпеку та захист населення від воєнних дій [21].

Стрес є складною реакцією на фізичні, психологічні та соціальні подразники. Ця реакція може мати важливе значення для збереження життя, оскільки вона дозволяє організму відреагувати на небезпеку та виконати необхідні дії для її уникнення. Однак, якщо стрес стає надмірним або тривалим, це може призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як високий рівень кров'яного тиску, депресія, тривога та інші психологічні та фізіологічні розлади [27].

Дослідження показують, що чоловіки та жінки можуть мати різні фізіологічні реакції на стрес. Наприклад, деякі дослідження вказують на те, що чоловіки можуть мати більшу відповідь на фізичний стрес, такий як біль або фізичне перенапруження. З іншого боку, жінки можуть мати більшу відповідь на психологічний стрес, такий як емоційний дискомфорт або тривога [14].

Одним з головних факторів, які впливають на фізіологічну відповідь на стрес, є гормональні рівні. Наприклад, в умовах підвищеної психологічної напруги, у чоловіків може збільшуватись рівень тестостерону, що може підсилити їхню відповідь на фізичний стрес. У жінок же в умовах підвищеної психологічної напруги може збільшуватись рівень естрогену, що може підсилити їхню відповідь на психологічний стрес. Крім того, у жінок фізіологічно вищий рівень гормону окситоцину, який відповідає за соціальну поведінку та може допомогти зменшити відповідь на стрес [9].

Загалом, хоча різниці в фізіологічній відповіді на стрес можуть бути досить варіативними в залежності від ситуації та інших факторів, деякі загальні тенденції все ж можуть існувати залежно від статі.

Крім фізіологічних різниць, чоловіча та жіноча стать можуть мати і різні психологічні реакції на стрес. Наприклад, деякі дослідження показують, що чоловіки можуть мати більшу тенденцію до використання агресивних або ворожих стратегій в реакції на стрес, тоді як у жінки вони можуть більше спрямовуватись на соціальну підтримку [25].

Крім того, жінки можуть бути більш схильні до емоційного дискомфорту та депресії, які можуть мати взаємозв'язок з психологічним стресом. Це може бути пов'язано з більшою відкритістю жінок щодо своїх емоцій та більшою схильністю до спілкування та підтримки [25].

Оскільки чоловіча та жіноча стать можуть мати різні реакції на стрес, то можуть бути корисні і різні методи зниження та управління стресом в залежності від статі. Деякі загальні методи зниження стресу можуть включати в себе такі практики, як медитація, йога, фізична активність, здорова дієта та достатній сон. Однак, можуть бути і інші методи, які можуть бути більш ефективними для конкретної статі [17].

Наприклад, жінкам може бути корисно звернутися за соціальною підтримкою в разі стресу. Це може включати в себе розмови з друзями, родичами або професійним консультантом, якщо це необхідно. Жінки можуть також знайти корисним заняття з самооборони, яка може допомогти збільшити їхню впевненість в собі та зменшити стрес, зв'язаний із небезпекою [23].

Чоловікам, з іншого боку, може бути корисно знайти заняття, які допоможуть їм вивільнити накопичену енергію та агресію. Це може бути, наприклад, тренування в спортзалі, вправи з боксу, біг або карате. Чоловіки можуть також знайти корисним звернутися до професійного консультанта, якщо вони мають відчуття, що не можуть справитися зі своїм стресом самотійно [19].

Отже, статеві особливості реагування на стрес можуть бути зумовлені як фізіологічними, так і психологічними факторами. Чоловіки та жінки мають різні рівні гормонів в умовах підвищеної психологічної напруги, що є статево обумовлено та може призводити до різних реакцій реагування. Крім того, соціальні чинники, такі як різні очікування, ролі та норми поведінки можуть також впливати на те, як чоловіча та жіноча стать реагують на стрес.

Незалежно від статі, важливо розуміти, що стрес є нормальною частиною життя та що існують певні методи зниження стресу, які можуть бути корисними для всіх. Медитація, фізична активність, здорова дієта та достатній сон - це лише декілька прикладів загальних методів зменшення стресу, які можуть бути корисними для кожного [31].

Незважаючи на те, що статеві особливості реагування на стрес можуть існувати, важливо пам'ятати, що кожна людина є унікальною та може мати свої власні потреби та методи боротьби зі стресом. Якщо стрес стає проблемою, найкраще звернутися за допомогою до професіонала [29].

Взагалі, реакції на стрес можуть бути різними для кожної людини, і не завжди вони можуть бути присвоєні певній статі. Проте, вивчення статевих особливостей реагування на стрес є важливим, оскільки це може допомогти розуміти, які конкретні стресори або ситуації можуть бути більш проблематичними для окремих груп людей.

Наприклад, результати досліджень свідчать про те, що жінки можуть мати більш високі рівні тривожності та депресії в умовах підвищеної психологічної напруги, що може впливати на їх психічне здоров'я. З іншого боку, чоловіки можуть мати більш високі рівні кров'яного тиску в умовах підвищеної психологічної напруги, що може впливати на їх фізичне здоров'я [30].

Отже, важливо розуміти, що стрес є складною реакцією, яка може впливати на багато аспектів нашого життя. Розуміння статевих відмінностей у реагуванні

на стрес може допомогти нам краще зрозуміти, як управляти стресом та підтримувати наше здоров'я та благополуччя.

Інші результати досліджень свідчать про те, що статеві особливості можуть впливати на те, які стресори вважаються більш проблематичними для різних груп людей. Наприклад, деякі результати досліджень свідчать про те, що жінки можуть вважати міжособистісні відносини більш стресовими, тоді як чоловіки можуть вважати більш стресовими проблеми на роботі. Це може відображати різні соціальні ролі, які відводяться різним статям в суспільстві, а також різні очікування щодо їхньої поведінки в певних ситуаціях [19].

Також важливо зазначити, що статеві особливості реагування на стрес можуть бути корелюють з фізіологічними відмінностями між чоловіками та жінками. Наприклад, деякі результати досліджень свідчать про те, що жінки можуть мати більш високі рівні гормонів стресу, таких як кортизол, в умовах підвищеної психологічної напруги, що може впливати на їх фізіологічну реакцію на стрес. Крім того, деякі результати досліджень свідчать про те, що чоловіки можуть мати більш високі рівні тестостерону, що може впливати на їхню поведінку та сприйняття стресу [32].

Нарешті, важливо зазначити, що статеві відмінності в реагуванні на стрес можуть бути впливати на ризик розвитку певних психічних та фізичних захворювань. Наприклад, деякі результати досліджень свідчать про те, що жінки можуть бути більш нахильні до розвитку тривожних та депресивних розладів в умовах підвищеної психологічної напруги, тоді як чоловіки можуть бути більш нахильні до розвитку серцево-судинних захворювань [34].

Загалом, статеві відмінності в реагуванні на стрес є складним і багатогранним явищем, яке може бути впливати на фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти стресу. Важливо зазначити, що величина цих відмінностей може бути незначною, тож не слід ставити статеві відмінності в реагуванні на стрес як чітку бінарну категорію.



Отже, врахування статевої особливості реагування на стрес, може допомогти краще зрозуміти та допомогти людям у подоланні стресу. Наприклад, це може означати врахування різних підходів до розуміння та лікування тривожних та депресивних розладів у жінок та чоловіків, а також розробку більш пристосованих та індивідуалізованих програм зменшення стресу для різних груп людей.

## 1.2. Стрес-долаюча поведінка особистості: сучасні теоретичні концепції копінг-стратегії та особистісні чинники їх ефективності

У психологічній науці, поняття «копінг-стратегії» відноситься до різних підходів, які використовуються для того, щоб зрозуміти, як люди вирішують проблеми та подолають стресові ситуації [2].

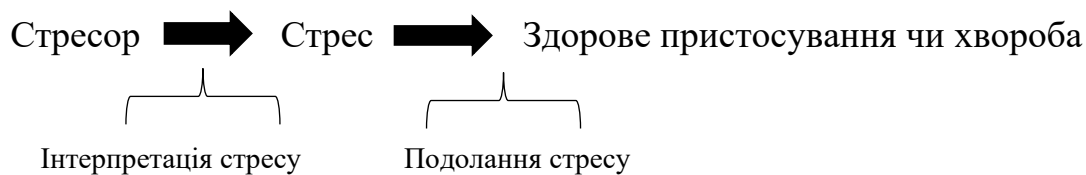


Рис. 1.3 – Схема стресу та його подолання

Подолання стресу - це процес, який може включати в себе різні психічні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на зменшення впливу стресорів на організм і психічний стан людини. Ефективна відповідь на стрес полягає в здатності людини адаптуватись до нових умов життя, зниження рівня стресу і відчуття більшого контролю над ситуацією [36].

Існують різні стратегії подолання стресу, такі як позитивне переосмислення, зосередження на проблемі та її вирішенні, соціальна підтримка, розваги та релаксаційні техніки. Кожна людина має свій власний спосіб подолання стресу, тому важливо визначити ті стратегії, які допомагають саме вам знизити рівень стресу [38].

В результаті проведення теоретичних та експериментальних досліджень було встановлено, що під час подолання стресу кожна людина застосовує власні стратегії (відомі як копінг-стратегії), які базуються на її особистому досвіді та психологічних ресурсах [39].

Одним з підходів є класифікація копінг-стратегій за допомогою техніки факторного аналізу. Цей підхід заснований на тому, що різні стратегії можуть бути груповані за спільними ознаками. Наприклад, деякі стратегії можуть бути спрямовані на розв'язання проблем, тоді як інші - на емоційне регулювання [21].

Інший підхід полягає в аналізі взаємодії між людиною та стресором, а також у вивченні, які копінг-стратегії найбільш ефективні в конкретних ситуаціях. Наприклад, в деяких ситуаціях краще використовувати проблемно-орієнтовані стратегії (наприклад, пошук інформації або пошук рішень), тоді як в інших - емоційно-орієнтовані (наприклад, пошук підтримки від близьких людей) [37].

Третій підхід полягає в аналізі різних факторів, які впливають на вибір копінг-стратегій. Наприклад, деякі люди можуть використовувати більш проблемно-орієнтовані стратегії, якщо вони вірять у свою здатність справлятися зі стресом, тоді як інші можуть віддалятися від проблем і використовувати емоційно-орієнтовані стратегії, якщо вони мають меншу віру в свої здібності [39].

У психології також існує термін "некорисні копінг-стратегії", які можуть призвести до збільшення рівня стресу та погіршення психічного здоров'я. Ці стратегії можуть включати в себе використання наркотиків або алкоголю, уникання проблеми, відвертання уваги, агресивність та інші. Дослідження копінг-стратегій може також допомогти виявити небажані стратегії та розробити ефективніший підхід до їх корекції [42].

Однією з сучасних теоретичних концепцій копінгу є модель Лазаруса та Фолькмана (Lazarus & Folkman, 1984). Вони запропонували, що копінг-стратегії можна розділити на дві категорії: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані

стратегії. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на вирішення проблем, що викликають стрес, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зменшення емоційного дискомфорту, пов'язаного зі стресом [13].

Іншою сучасною теоретичною концепцією копіngu є модель Блума та Зіджерсмида (Blume & Zilberstein, 2009). Вони визнають роль суб'єктивного оцінювання ситуації в процесі вибору копіng-стратегії, та виділяють такі типи копіng-стратегій: прямі, непрямі та релігійно-спрямовані [21].

Особистісні чинники, що впливають на ефективність копіng-стратегій, включають такі як особистісні ресурси (наприклад, самоконтроль, оптимізм, самооцінка), адаптивність, підтримка соціальних контактів та психологічна гнучкість.

Наприклад, відповідно до моделі Лазаруса та Фолькмана, проблемно-орієнтовані копіng-стратегії більш ефективні для тих людей, які мають високий рівень особистісного контролю та впевненості в своїх здібностях. Ці люди зазвичай мають схильність до прямих дій та активного вирішення проблем, що допомагає їм ефективно протистояти стресу та домінувати над ситуацією [53].

З іншого боку, емоційно-орієнтовані копіng-стратегії можуть бути більш ефективні для людей, які мають низький рівень особистісного контролю та схильність до емоційного переживання. Ці люди зазвичай зосереджують увагу на підтримці емоційного комфорту та розвантаженні від емоційного стресу, що може допомогти знизити рівень стану тривоги та стресу [46].

Крім того, адаптивність, підтримка соціальних контактів та психологічна гнучкість також є важливими особистісними чинниками, які допомагають ефективно застосовувати копіng-стратегії. Наприклад, люди, які можуть змінювати свої стратегії в залежності від конкретної ситуації, частіше досягають успіху в управлінні стресом та труднощами в житті [39].

Узагальнюючи, ефективність копіng-стратегій залежить від взаємодії різних факторів, таких як тип стратегії, особистісні чинники та контекстуальні

умови. Розуміння цих факторів може допомогти людям вибирати найбільш ефективні копінг-стратегії для управління стресом та труднощами в житті.

Більшість підходів у дослідженні копінгу ґрунтуються на вченнях Фолкман і Лазарус які визначають копінг як «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на опанування, толерантність або зменшення зовнішніх і внутрішніх вимог та конфліктів між ними» [57].

Це визначення містить наступні висновки :

1. Копінг-дії класифікуються не за їхніми наслідками (наприклад, як такі, що спотворюють реальність), а за певними характеристиками процесу подолання

2. Цей процес охоплює як поведінкові, так і когнітивні реакції в індивіда.

3. У більшості випадків копінг складається з різних одиничних актів і організовується послідовно, утворюючи копінг-епізод. У цьому сенсі копінг часто характеризується одночасним виникненням різних послідовностей дій і, отже, взаємозв'язком епізодів подолання.

4. Копінг-дії можна розрізнити за їхньою спрямованістю на різні елементи стресової ситуації. Вони можуть бути спрямовані на зміну людина-середовище, що стоять за негативними емоціями або стресом (проблемно-орієнтоване подолання). Вони також можуть стосуватися внутрішніх елементів і намагатися зменшити негативний емоційний стан, або змінити оцінку складної ситуації (копінг, орієнтований на емоції) [57].

Копінг-стратегії - це способи, які люди використовують, щоб долати стресові ситуації і пристосовуватися до них. У психологічній науці існує багато підходів до вивчення копінг-стратегій [51].

Розглянемо декілька з них:

1. Таксономічний підхід - цей підхід описує копінг-стратегії та класифікує їх в різні категорії. Наприклад, Шарлотт Мітчелл та Роберт Кінг (1992) розробили

класифікацію копінг-стратегій, в якій виділили п'ять категорій: 1) пряме діяння, 2) планування, 3) позитивне переоцінювання, 4) відмова від відповідальності та 5) використання підтримки [53].

2. Підхід функціонального аналізу - цей підхід орієнтований на те, які цілі відповідають копінг-стратегіям. Наприклад, Річард Лазарус та Сьюзен Фолькман (1984) розробили модель функціонального аналізу копінгу, в якій зазначається, що люди використовують копінг-стратегії, щоб контролювати стресову ситуацію, знизити свою емоційну напругу та покращити своє самопочуття [16].

3. Стрес-адаптаційний підхід - цей підхід орієнтований на дослідження того, як копінг-стратегії допомагають людям пристосовуватися до стресових ситуацій та впливати на їх здоров'я. Наприклад, Чарльз Карвер та Майкл Шеррі (1987) розробили модель стрес-адаптації, в якій зазначається, що ефективність копінгу залежить від того, наскільки добре підібрані стратегії для конкретної стресової ситуації та наскільки ефективною є реалізація цих стратегій [42].

4. Підхід когнітивно-емоційного регулювання - цей підхід орієнтований на вивчення процесів когнітивного та емоційного регулювання, які регулюють емоційні реакції на стрес. Наприклад, Сьюзен Фолькман та Річард Лазарус (1988) розробили модель когнітивно-емоційного регулювання стресу, в якій зазначається, що люди використовують когнітивні стратегії (такі як переоцінювання та перепроцесінг) та емоційні стратегії (такі як регуляція емоцій та підтримка) для того, щоб зменшити свої емоційні реакції на стрес [61].

5. Соціальний підхід - цей підхід орієнтований на вивчення того, як соціальне оточення та підтримка впливають на копінг-стратегії. Наприклад, Джоанна Сілверт (1990) розробила модель соціальної підтримки, в якій зазначається, що люди використовують соціальну підтримку для того, щоб зменшити стрес та покращити своє самопочуття [19].

Кожен з цих підходів має свої переваги та обмеження. В залежності від дослідницького запитання, можна обрати той підхід до вивчення копінг-

стратегій, який є найбільш доцільним. Незважаючи на це, відомо, що копінг-стратегії є важливим елементом пристосування до стресових ситуацій, і вивчення цього поняття є важливим завданням в психологічній науці.

Підходи, що відповідають цим концепціям, - це придушення-сенсibilізація, притуплення моніторингу або відвернення уваги. Що стосується взаємозв'язку між цими двома конструктами, то підхід Бірна визначає одновимірну, біполярну структуру, в той час як Міллер, а також Маллен і Салс залишають це питання відкритим. Кроне, однак, явно постулює незалежне функціонування вимірів пильності та когнітивного уникнення [58].

#### Репресія-сенсibilізація.

Конструкт репресії-сенсibilізації пов'язує різні форми диспозиційного копіngu до одного біполярного виміру. Коли стикаються зі стресовою ситуацією, особи, що знаходяться в одному полюсі виміру (репресори), схильні заперечувати або мінімізувати існування стресу, не намагаються вербалізувати почуття дистресу та уникають думок про можливі негативні наслідки цього зіткнення. Люди на протилежному полюсі (сенсibilізатори) реагують посиленням пошуком інформації, роздумами та нав'язливим занепокоєнням. Концепція придушення-сенсibilізації теоретично обґрунтована в дослідженнях перцептивного захисту підходу, який поєднував психодинамічні ідеї з функціоналістичним аналізом поведінки Брунсвіка [63].

#### Моніторинг і притуплення.

Концепція моніторингу та притуплення походить від тих самих базових припущень, сформульованих раніше Еріксоном для репресивно-сенсibilізаційного конструкту репресії-сенсibilізації. Міллер розглядав обидва конструкти як когнітивні інформаційні стилі і припустив, що люди, які стикаються зі стресовою ситуацією, реагують збудженням відповідно до кількості уваги, яку вони спрямовують на стресовий фактор [65].

І навпаки, рівень збудження може бути знижений, якщо людині вдається зменшити вплив аверсивних сигналів, використовуючи когнітивні стратегії уникнення, такі як відволікання, заперечення або переосмислення. Однак ці стратегії подолання, які називаються притупленням, повинні бути адаптивними лише тоді, коли аверсивна подія є неконтрольованою. Прикладами неконтрольованих подій є майбутня операція або медичне обстеження, яке викликає огиду. Якщо контроль доступний, стратегії, які називаються моніторингом, тобто пошуком інформації про стресовий фактор, є більш ефективними. Хоча спочатку ці стратегії пов'язані з посиленням стресових реакцій, вони дозволяють людині отримати контроль над стресором у довгостроковій перспективі, таким чином зменшуючи вплив стресової ситуації. Прикладом більш контрольованого стресора є підготовка до академічного іспиту [67].

Загальний взаємозв'язок між ступенем контрольованості стресора і застосуванням стратегій може змінюватись під впливом ситуативних та особистісних чинників.

Що стосується ситуації, то шкідлива стимуляція може бути настільки інтенсивною, що стратегії притуплення, такі як відволікання уваги, є неефективними для зменшення пов'язаного зі стресом збудження. Що стосується особистості, то існують відносно стабільні індивідуальні відмінності у схильності до використання притуплення або моніторингу подолання стресу при зустрічі зі стресором [71].

Модель режимів подолання.

Подібно до концепції притуплення контролю Міллера, модель копінг-моделей (МСМ) розглядає з індивідуальними відмінностями в орієнтації уваги та емоційно-поведінковій регуляції в стресових умовах. МСМ розширює (здебільшого описову) концепцію притуплення уваги (а також підхід "придушення-сенсibiliзація") тим, що вона пов'язує виміри пильності та

когнітивного уникнення з експліцитною когнітивно-мотиваційною основою. Він припускає, що більшість стресових ситуацій, особливо тих, що викликають тривогу, характеризуються двома центральними рисами: наявністю аверсивної стимуляції та високим ступенем невизначеності [73].

Емпіричними аналогами цих ситуаційних особливостей є емоційне збудження (як таке, що пов'язане з аверсивною стимуляцією) та невизначеність (пов'язана з неоднозначністю). Збудження, своєю чергою, має стимулювати тенденцію до когнітивного уникнення (або гальмування) подальшої обробки сигналів, пов'язаних з аверсивною зустріччю, тоді як невизначеність активує тенденцію до пильності [74].

Ці два копінг-процеси концептуально пов'язані з особистістю через гіпотезу про те, що звична перевага уникаючих або пильних копінг-стратегій відображає індивідуальні відмінності в сприйнятливості до емоційного збудження або невизначеності. Особи, які особливо сприйнятливі до станів емоційного збудження, викликаних стресом, зазвичай використовують когнітивне уникнення. Використання стратегій уникнення в першу чергу спрямоване на те, щоб захистити людину від підвищення рівня збудження (копінг-поведінка, мотивована збудженням). Особи, які особливо страждають від невизначеності, яку відчують у більшості стресових ситуацій, повинні звично використовувати пильний копінг. Таким чином, використання стратегій пильності відбувається за планом який спрямований на мінімізацію ймовірності непередбачуваного виникнення аверсивних подій (копінг-поведінка, мотивована невизначеністю) [51].

МСМ розглядає звичні копінг-тенденції пильності та когнітивного уникнення як незалежні особистісні виміри. Це означає, що в сукупності з безліччю стресових ситуацій, використання стратегій пильності та уникнення не виключають одна одну [21].

Таким чином, можна виділити чотири способи подолання стресу:



1. Особи з високими показниками пильності і низькими показниками когнітивного уникнення, називаються сенситивними. Ці люди в першу чергу зацікавлені в тому, щоб зменшити невизначеності, спрямовуючи свою увагу на інформацію, що має відношення до стресу.

2. Особи з протилежним типом поведінки називаються репресорами. Ці люди мінімізують досвід збудження, уникаючи неприємної інформації.

3. Особи, які не захищаються, мають низькі показники за обома шкалами. Передбачається, що ці люди гнучко пристосовуються до вимог стресових ситуацій. Замість того, щоб часто використовувати стратегії пильності або уникнення, вони вважають за краще діяти інструментально в більшості ситуацій.

4. Особи, які демонструють високі показники за обох вимірах, називаються високотривожними. Застосовуючи як пильні, так і уникаючі копінг-стратегії, ці люди намагаються зменшити як суб'єктивну невизначеність, так і емоційне збудження, викликане стресовими ситуаціями. Оскільки ці дві цілі несумісні в більшості, вважається, що високотривожні люди демонструють нестабільну, а отже, менш ефективну копінг-поведінку. Підходи до оцінки індивідуальних відмінностей у пильності та когнітивному уникненні описані в роботі Крохе та ін. Емпіричні результати, пов'язані з прогнозами які отримані на основі МСМ, представлені в роботах Крохе [21].

Існує кілька теорій копінг-стратегій, які намагаються пояснити, як люди реагують на стрес та як вони вибирають свої стратегії. Найбільш відомі з них - це теорія Річарда Лазаруса та теорія Сьюзен Фолкмен [29].

Теорія Річарда Лазаруса вважає, що копінг-стратегії вибираються на основі перцепції стресу. Згідно з цією теорією, люди оцінюють стресор та вибирають стратегію, яка найкраще відповідає їхнім потребам. Лазарус визначив дві основні стратегії копінгу: проблемний та емоційний. Проблемний копінг включає дії, які зменшують саме стресор (наприклад, пошук розв'язання проблеми), тоді як

емоційний копінг - дії, які зменшують негативні емоції, пов'язані зі стресом (наприклад, підтримка себе словами) [33].

Теорія Сьюзен Фолкмен вказує на те, що копінг-стратегії можуть бути прямими або опосередкованими. Прямі стратегії включають дії, спрямовані на безпосереднє зменшення стресу (наприклад, розмова з друзями або зайняття спортом), тоді як опосередковані стратегії включають дії, що не пов'язані безпосередньо зі стресом, але допомагають зняти негативний вплив стресу (наприклад, медитація або вивчення нової теми) [29].

Інші теорії включають диференціальну теорію копінгу, яка розглядає копінг-стратегії як більш складну систему, що включає в себе як прямі, так і опосередковані стратегії, а також ієрархічну теорію копінгу, яка вказує на те, що копінг-стратегії можуть бути впорядковані в ієрархію в залежності від їхньої ефективності у зменшенні стресу [74].

Особливу категорію психологічних ресурсів представляють засоби подолання важких життєвих ситуацій – копінг-поведінка. Н. Є. Водоп'янова зазначає, що в сучасній психології копінг-поведінки існують три найбільш відомі моделі, прийняті більшістю вчених.

Перша модель базується на концепції психоаналізу. Копінг розглядається як адаптаційна відповідь особистості на стресові вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду та нових обставин [23].

Друга модель інтерпретації копінга заснована на теорії особистісних рис. В її контексті копінг – це сталий механізм подолання стресової ситуації визначальними індивідуально – особистісними характеристиками.

Третя модель – ситуаційна. В цьому підході копінг – поведінка обумовлюється ситуацією, аналіз якої зумовлює активізацію механізмів протидії стресу, відповідно її оцінці [15].

У класифікації копінг-стратегій існують різні критерії поділу. Стратегії подолання диференціюють на конструктивні, ефективні, які сприяють успішному

подоланні важких або стресогенних ситуацій та перешкоджають розвиток стресових синдромів; та неконструктивні і неефективні [80].

У роботах Т. Л. Крюкової [43] копінг - поведінка аналізується в теорії суб'єктного підходу. Поведінка подолання забезпечує використання суб'єктом внутрішніх та зовнішніх ресурсів для вирішення складної ситуації, або для її пом'якшення, запобігання стресу. Копінг - поведінка дозволяє суб'єкту, застосовуючи усвідомлені дії, адекватні індивідуальним особливостям та пережитій ситуації, впоратися зі стресом.

Усвідомленість, цілеспрямованість, контрольованість, адекватність ситуації, своєчасність, регуляція рівня стресу, значимість наслідків вибору даної поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта, соціально-психологічні умови – критерії копінг-поведінки, виділені Т. Л. Крюковою [21].

### **1.3. Теоретичний аналіз стратегій подолання, які використовують цивільні під час війни**

Зручно почати з деяких широких поглядів і визначень на стійкість. Словник Merriam-Webster пропонує наступне: «здатність легко відновлюватися або пристосовуватися до нещастя чи змін». Ця здатність тісно пов'язана зі здатністю справлятися, або - знову ж таки за тим же словником – «мати справу з проблемами і труднощами і намагатися їх подолати» [24].

Можна знайти визначення, які включають подолання як частину широкого погляду на стійкість: «Загальна і родова властивість систем, широка здатність системи справлятися зі збуреннями без зміни стану» [80].

Автори цього останнього дослідження наводять 22 застосування або значення терміну «стійкість», хоча їхній фокус більше зосереджений на екологічних науках. Наступне визначення є більш оперативним у нашому випадку та контексті: «Здатність протистояти, поглинати, витримувати,

приспосовуватися, примирятися та/або пристосовуватися до несприятливих умов, невдач і викликів у досягненні бажаних цілей або станів» [74].

Узагальнюючи численні підходи та описи, можна побачити, що

1. життєстійкість є спільною властивістю багатьох систем: фізичних, живих, особистих і соціальних;
2. життєстійкість робить ці системи особливо стійкими перед негараздами, великими змінами чи кризами;
3. життєстійкість працює через різноманітну динаміку, яка робить такі системи більш адаптивними [81].

Внутрішній ресурс, який допомагає успішно подолати життєві труднощі, пов'язаний з вибором ефективного копінга, комунікативними навичками, гнучкістю мислення, емоційної поведінки, мобільністю. Це проявляється, наприклад, у швидкому засвоєнні нових правил, стандартів, оволодіння навичками, в емоційній гнучкості, умінні встановлювати контакт з навколишнім соціумом. Однак не менш важливим фактором є емоційна підтримка значущих людей [19].

Очевидно, що важко перенести риси, які забезпечують стійкість фізичних систем (або навіть біологічних чи економічних систем), на системи, необхідні людині для подолання серйозних труднощів або стресу. Нещодавні роботи, засновані на польових дослідженнях, спробували визначити внутрішні та зовнішні джерела життєстійкості.

Останнім кроком є пошук стратегій або способів впоратися з проблемами і набути життєстійкості у цій групі населення, що перебуває у стані сильного стресу. Багато досліджень намагалися краще зрозуміти, як біженцям вдається подолати свої проблеми і жити повноцінним життям після переселення [87]. Систематичний огляд опублікованої літератури про стратегії життєстійкості молодих біженців визначив шість важливих факторів, що сприяють їхній життєстійкості:

1. соціальна підтримка,
2. стратегії акультурації,
3. освіта,
4. релігія,
5. уникнення,
6. надія [87].

Формування копінг-стратегій студентської молоді у період війни може бути значно складнішим і вимагати від людей більше зусиль та адаптації до нових умов.

Основні особливості формування копінг-стратегій цивільним у період війни можуть включати:

- Стрес та тривога: цивільні можуть бути виправдано тривожними та напруженими через загрозу війни. Це може спричинити зниження настрою та емоційний дискомфорт, що може ускладнити зосередження та успішне виконання навчальних завдань.

- Потреба в адаптації: цивільні можуть змушені пристосовуватися до нових умов та обставин, таких як дії армії або обмеження в рухах та зв'язку. Це може спричинити зміну ритму життя та перспектив на майбутнє, що може відбитися на їх психічному стані.

- Потреба у ресурсах: цивільні можуть потребувати додаткових ресурсів для забезпечення своєї безпеки та комфорту. Це може включати фінансову підтримку, забезпечення харчуванням та житлом, а також доступ до інформації та медичної допомоги.

- Співробітництво та підтримка: цивільні можуть знайти підтримку та співробітництво в колег, викладачах, родинах та інших спільнотах [91].

У психології існує декілька теорій формування копінг-стратегій цивільних у період війни [90]. Ось кілька з них:

Теорія соціальної підтримки. Ця теорія стверджує, що люди шукають соціальну підтримку в часи стресу і труднощів. У період війни студенти можуть шукати підтримки від друзів, родини, психологів та інших професійних фахівців.

Теорія саморегуляції. Ця теорія стверджує, що люди можуть використовувати різні стратегії для зменшення рівня стресу і підтримки емоційної стійкості. У період війни студенти можуть використовувати такі стратегії, як медитація, йога, фізичні вправи, позитивне мислення та інші.

Теорія пошуку значущості. Ця теорія стверджує, що люди шукають значущості і сенс у труднощах і стресових ситуаціях. У період війни студенти можуть шукати значущості у своїй роботі, волонтерських діях, допомозі іншим та інших сферах свого життя [92].

Теорія реалістичного сприйняття. Ця теорія стверджує, що люди повинні реалістично сприймати свої можливості і обмеження у трудних ситуаціях. У період війни студенти можуть реалістично оцінювати свої можливості і здібності, щоб вибрати найбільш ефективні стратегії для подолання стресу і труднощів [90].

Враховуючи ці теорії, студенти можуть розвивати свої копінг-стратегії, щоб зменшити стрес і зберегти свою емоційну стійкість у період війни. Крім того, важливо зазначити, що формування копінг-стратегій у період війни може бути вплинуте різними факторами, такими як рівень насильства, наявність підтримки від родини та друзів, доступність професійної психологічної допомоги, політична та економічна ситуація в країні [83].

Оскільки війна може мати довготривалий вплив на психологічний стан людей, особливо на студентів, важливо підтримувати та сприяти їхній психологічній добробут. Копінг-стратегії можуть включати фізичні вправи, медитацію, розвиток соціальних зв'язків, активну допомогу у гуманітарній діяльності, відпочинок та інші. Кожен студент може знайти свої власні ефективні стратегії, залежно від їхнього характеру, здібностей та ресурсів.

У період війни, люди зазвичай знаходяться в умовах екстремального стресу, що створює значні труднощі у забезпеченні психологічного благополуччя та здоров'я. Для того, щоб успішно пережити цей період, люди повинні розвивати та застосовувати певні копінг-стратегії, які допоможуть їм зменшити рівень стресу та підвищити рівень психологічної стійкості. [82]

З огляду на те, що статеві ролі та стереотипи можуть впливати на вибір та застосування копінг-стратегій, варто розглянути питання статевого аспекту копінг-стратегій у період війни. Дослідження показують, що чоловіча та жіноча стать мають різні підходи до копіngu в умовах екстремального стресу [94].

Дослідження виявили, що вибір копінг-стратегій відрізняється у жінок і чоловіків через біологічні та соціокультурні фактори. За теорією еволюції, жінки мають більшу здатність адаптуватися до складних ситуацій, тоді як чоловіки більш схильні до пошуку нових рішень. Культурні чинники також впливають на застосування копінг-стратегій. Наприклад, деякі культури стимулюють пасивність та емоційність у дівчаток, а інші - активність та самоконтроль у хлопців. Важливо розуміти, які копінг-стратегії використовує кожна людина з урахуванням її культурного контексту.

У роботі А. Баканової "Екзистенційний контекст подолання кризових ситуацій в зрілому віці" вказується, що культурний та соціальний контексти можуть впливати на способи подолання стресу у чоловіків та жінок [67]. Вони використовують різні підходи, такі як когнітивні або емоційні стратегії подолання. Жінки частіше використовують стратегії, які мають зв'язок з релігією, емоційним розвантаженням та покірністю/безнадійністю, тоді як чоловіки частіше використовують самоспостереження, надання сенсу та придушення емоцій. Обидва статі зустрічають труднощі в ефективному використанні емоційних стратегій для подолання стресу. Жінки зазвичай реагують емоційніше на кризові ситуації, високо оцінюють свої переживання та звертаються за

допомогою до інших, тоді як чоловіки намагаються контролювати свої емоції та розв'язувати проблеми самотійно.

Наукові дослідження свідчать про те, що ефективні стратегії копіngu можуть бути корисними як для чоловіків, так і для жінок, допомагаючи їм успішно пережити кризові ситуації та знайти внутрішній ресурс для розв'язання проблем. У цьому контексті, для чоловіків можуть бути корисними такі стратегії, як співпраця зі значущими людьми, звернення за допомогою та прояв альтруїзму. У той же час, для жінок корисними можуть бути стратегії, що полягають у збереженні самоспостереження, наданні подіям сенсу та прояві оптимізму. Чоловіки зазвичай вдаються до активних стратегій копіngu, таких як зосередження на завданні, швидке розв'язання проблем та пошук проблемного рішення. У той же час, жінки частіше використовують пасивні стратегії копіngu, такі як уникнення проблем, вираження емоцій та підтримка з боку інших людей. [52].

Згідно з дослідженнями А. Баканової, дівчата мають здатність глибоко переживати кризові ситуації та бачити в них сенс, тоді як юнаки можуть мати тенденцію знижувати емоційну значущість кризових ситуацій та уникати свідомого сприйняття своїх емоцій [85].

За дослідженнями Є. Чехлатого, чоловіча та жіноча стать з невротичними розладами використовують різні стратегії копіngu, проте у них є спільні тенденції. Обидва статі використовують стратегії подолання проблем та пошуку соціальної підтримки, але чоловіки більше віддають перевагу стратегії "планування розв'язання проблем", тоді як жінки частіше користуються стратегією "пошук соціальної підтримки". Жінки також більш гнучко використовують різні стратегії подолання проблем, зокрема, підтримку соціального оточення та пошук емоційної підтримки [52]. Крім того, за дослідженнями Є. Чехлатого, чоловіча та жіноча стать використовують стратегію "пошук соціальної підтримки" по-різному, де чоловіки частіше шукають



додаткову інформацію, а жінки звертаються до оточення для отримання емоційної підтримки.[52]

Дослідження Е. Шепелевої вказують на те, що дівчата та хлопці використовують різні стратегії для подолання стресових ситуацій. Згідно з дослідженням, дівчата частіше відчувають негативні емоції та використовують стратегію "емоційного реагування", тоді як хлопці, як правило, проявляють бездіяльність. Дослідження також показує, що у хлопців активне подолання труднощів пов'язане з лідерськими якостями, тоді як у дівчат спостерігається більш виражена чуйність та емпатія. Можна очікувати, що хлопці будуть більш активними та будуть намагатися вирішувати проблеми напряму, тоді як дівчата віддають перевагу скромності та здатності здобувати прихильність за допомогою "обхідних шляхів". [88].

Дослідження І. Сейфі-Кренке показало, що юнаки та дівчата різним чином оцінюють та реагують на стресові ситуації. Дівчата схильні думати про такі ситуації як загрозові та складні, і продовжують думати про них. Зазвичай дівчата намагаються вирішити конфлікт з людиною, з якою він пов'язаний, тоді як юнаки проявляють менше активності та намагаються самостійно справлятися зі стресом, частіше забуваючи про проблему після її вирішення [97].

Дослідження Sh. Taylor та її колег показало, що жінки використовують іншу модель подолання життєвих труднощів, ніж чоловіки. Ця модель, яка є більш характерною для жінок, називається «турбота і підтримка, співпраця» або «tend-and-befriend». За допомогою цієї моделі жінки реагують на стресові ситуації, захищаючи себе та своє потомство, розвиваючи певні соціальні контакти та об'єднуючись з іншими людьми. У чоловіків така тенденція менш виражена, і їхню реакцію на стрес можна описати як «боротьба або втеча». [64].

У своєму дослідженні, К. Алдвін досліджувала, як чоловіча та жіноча стать середнього віку впораються зі стресом у різних сферах життя, таких як робота та сім'я [96]. Середні керівники-чоловіки проявляли добрі навички у подоланні

робочого стресу, спираючись на розумові методи розв'язання проблем. Але коли стикалися з проблемами в сім'ї, вони часто виявлялися не компетентними та уникали прийняття рішень щодо дітей. У свою чергу, жінки мали більше досвіду у вирішенні сімейних проблем, але зазвичай займали менш кваліфіковані посади, такі як клерки або секретарі. Вони також виявилися більш схильними використовувати емоційно-орієнтовані стратегії для подолання стресу в бізнес-ситуаціях [74].

Дослідження гендерних різниць у стресовій поведінці показують, що чоловіки частіше вдаються до стратегій, що ґрунтуються на самостійній дії, емоційній стабільності та самодостатності. У той же час, жінки мають більшу схильність до впливу соціального оточення при оцінці стресових ситуацій. Жіноча поведінка в таких ситуаціях зазвичай спрямована на виживання та пошук соціальної підтримки, що відповідає соціальному стереотипу про жінок як пасивних. Цій стратегії притаманні низька самооцінка, трудові цінності, що не корелюють з досягненнями, підвищений рівень тривожності та невпевненість у власних силах. Для жінок важливішим є не саме подолання складної ситуації, а адаптація до неї [67].

Дослідження Б. Лебедева проводило аналіз залежності між типом гендерної ідентичності молодих дружин та їх використанням стратегій подолання стресу. Результати вказують на те, що жінки з фемінним типом гендерної ідентичності використовують інші стратегії подолання стресу, порівняно з жінками, що мають інші типи гендерної ідентичності. Зокрема, вони схильніше до емоційно-орієнтованого підходу, такого як уникнення проблем та пошук соціальної підтримки. У той же час, представники маскулінного і андрогінного типів гендерної ідентичності надають перевагу стратегіям, що орієнтовані на рішення проблеми. Крім того, чоловіча та жіноча стать відрізняються стилями подолання різних стрес-факторів. У жінок негативні наслідки на їх психічне здоров'я в значній мірі знижується завдяки емоційним стосункам з близькими людьми, тоді

як для чоловіків більш важливими є самооцінка та включеність у соціальні взаємозв'язки [81].

Крім того, варто звернути увагу на статеві ролі та стереотипи, які можуть обмежувати можливості використання копінг-стратегій. Наприклад, чоловіки можуть відчувати тиск на виявлення своєї міцності та стійкості, що може призводити до уникнення вираження емоцій та звернення за підтримкою. З іншого боку, жінки можуть зазнавати соціального тиску на більш активне виявлення своїх емоцій та звернення за підтримкою, але одночасно їм може бути ускладнено зосереджуватися на завданні та вирішенні проблем через соціальні очікування щодо їх ролі вихователя та доглядальниці [71].

Також слід враховувати культурні різниці у використанні копінг-стратегій. Наприклад, у деяких культурах вважається прийнятним вираження емоцій, тоді як в інших - ні. Також релігійні переконання можуть впливати на вибір копінг-стратегій, наприклад, молитва або медитація можна використовувати як стратегії для зниження рівня стресу. [93]

Оскільки, для успішного застосування копінг-стратегій в період війни варто враховувати статеві ролі та стереотипи, культурні різниці та інші фактори, які можуть впливати на вибір та ефективність стратегій. Розуміння статевих різниць у копінг-стратегіях може допомогти визначити, які стратегії найбільш ефективні для кожної статі, та сприяти зменшенню рівня стресу та збільшенню психологічної стійкості в умовах війни.

Отже, статеві різниці у копінг-стратегіях можуть впливати на ефективність стратегій подолання стресу та адаптації до стресових ситуацій в умовах війни та конфліктів. Розуміння цих різниць може допомогти визначити, які стратегії найбільш ефективні для кожної статі, та сприяти зменшенню рівня стресу та збільшенню психологічної стійкості.

Усвідомлення статевих різниць у копінг-стратегіях може також допомогти в усуненні стереотипів щодо того, як повинні поводитись чоловіча та жіноча

стать у стресових ситуаціях. Важливо запам'ятовувати, що кожна людина має право на свою унікальну стратегію подолання та не повинна бути обмежена стереотипами щодо своєї статі.

Отже, статеві різниці у копінг-стратегіях є важливим аспектом, який повинен бути врахований в дослідженнях та програмах психологічної підтримки в умовах війни та конфліктів.

## **Висновки до розділу I**

Теоретичний аналіз підходів до вивчення копінг-стратегій свідчить про те, що це важлива психологічна стратегія, що допомагає людям впоратися зі стресом, негативними емоціями та складними життєвими ситуаціями. Копінг-стратегії можуть бути ефективними в управлінні емоціями, зниженні рівня тривоги та депресії, забезпеченні позитивного настрою та підтримці психічного здоров'я.

Копінг-стратегії можуть бути проблемно-орієнтованими (спрямованими на вирішення проблеми) або емоційно-орієнтованими (спрямованими на зниження емоційного дискомфорту). Існує багато різних типів копінг-стратегій, таких як планування, пошук підтримки, релаксація, позитивне мислення та інші.

Вибір копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та контексту, у якому вони використовуються. Наприклад, в контексті війни людям можуть бути корисними такі копінг-стратегії, як зосередження на надії, використання релаксаційних технік та пошук підтримки від родини та друзів.

Отже, висновок аналізу копінг-стратегій полягає у тому, що вони є важливими для забезпечення психологічного благополуччя та підтримки психічного здоров'я людей в умовах складних життєвих обставин. Вибір копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей та контексту використання.

## **РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **2.1. Методичні принципи дослідження**

Психологічне дослідження є складним процесом, який вимагає використання спеціальних методичних принципів. У цьому розділі розглянемо основні методичні принципи, які необхідно дотримуватися при проведенні психологічного дослідження.

**Науковість.** Психологічне дослідження повинно базуватися на наукових знаннях та відповідати вимогам науки. Дослідження має бути обґрунтованим теоретично та доведеним емпірично.

**Системність.** Психологічне дослідження повинно бути зорієнтоване на вивчення системи психологічних явищ, які взаємодіють між собою та впливають на поведінку людини.

**Об'єктивність.** При проведенні дослідження необхідно дотримуватися об'єктивності та уникаючи прихованих перекручень. Необхідно враховувати всі можливі фактори, які можуть вплинути на результати дослідження.

**Репрезентативність.** Вибірка дослідження повинна бути репрезентативною, тобто відображати реальну групу людей, що вивчається. Це дозволить отримати більш точні та достовірні результати дослідження.

**Етичність.** Психологічне дослідження повинно дотримуватися етичних принципів та не завдавати шкоди досліджуваним. Дослідження не повинно включати фізичний та психологічний тиск на досліджуваних, а також повинно бути забезпечено конфіденційність результатів.

Стандартизація. Цей принцип дозволяє забезпечити точність та надійність отриманих даних та уникнути спотворення результатів дослідження через вплив некерованих факторів.

Принцип узгодженості дослідження та його мети. Цей принцип полягає у тому, що психологічне дослідження має бути орієнтоване на вирішення конкретної проблеми або відповіді на конкретні запитання. Для цього важливо забезпечити узгодженість між метою дослідження і методами, що використовуються для його проведення.

Принцип системності. Цей принцип полягає у тому, що психологічне дослідження має розглядатися як система, що складається з багатьох взаємопов'язаних елементів. Всі ці елементи повинні бути узгоджені між собою і взаємодіяти один з одним, щоб досягти мети дослідження.

Принцип індивідуалізації. Цей принцип полягає у тому, що психологічне дослідження має враховувати індивідуальні особливості кожної людини, з якою працює психолог. При проведенні дослідження необхідно враховувати такі фактори, як вік, стать, освіта, соціальний статус та інші, що можуть вплинути на результати дослідження.

Принцип контролю. Цей принцип полягає у тому, що психологічне дослідження має бути контрольоване і об'єктивне. Для досягнення цієї мети необхідно використовувати спеціальні методи і прилади для забезпечення об'єктивності і достовірності результатів дослідження.

Принцип етичності. Цей принцип полягає у тому, що психологічне дослідження має бути етичним і не завдавати шкоди психологічному здоров'ю респондента.

Принцип репрезентативності вибірки. Вибірка дослідження повинна бути репрезентативною для тієї популяції, про яку дослідження проводиться. Це означає, що вибірка повинна відображати різноманітність осіб у популяції. Якщо

вибірка не є репрезентативною, то результати проведених досліджень можуть бути неадекватними та не можуть бути узагальнені на всю популяцію.

Принцип захисту даних. Дослідники повинні забезпечувати захист даних від несанкціонованого доступу, зловживання та пошкоджень. Це включає в себе забезпечення безпеки під час збору, зберігання та обробки даних. Крім того, дослідники повинні забезпечувати конфіденційність даних та дотримуватись законів та стандартів у сфері захисту даних.

Принцип повторюваності дослідження. Дослідження повинні бути повторюваними, тобто інші дослідники повинні мати можливість повторити дослідження з тією ж самою методологією та отримати подібні результати.

Дослідження статевої особливості копінг-стратегій у період війни є важливою та актуальною темою у сучасній психологічній науці. Проте проведення досліджень у цій області може стикатися зі складнощами, пов'язаними з особливостями контексту війни та його впливу на психологічну стійкість людей. Оскільки, проведення досліджень з використанням наступних методичних принципів може допомогти забезпечити об'єктивність та точність результатів.

Визначення мети дослідження та чітке формулювання питань дослідження. Мета дослідження повинна бути ясною та конкретною, а питання дослідження повинні дозволяти отримати інформацію про статево-особливості копінг-стратегій у період війни.

Використання валідних та достовірних методів збору та аналізу даних. Дослідники повинні використовувати валідні та достовірні інструменти для збору даних, такі як анкети, інтерв'ю та спостереження. Аналіз даних повинен бути проведений з використанням статистичних методів, які дозволяють отримати об'єктивні та достовірні результати.

Забезпечення конфіденційності та етики дослідження. Дослідники повинні дотримуватися принципів етики дослідження та забезпечувати конфіденційність даних, які отримують від учасників дослідження.

Враховання культурних та соціальних особливостей контексту війни. Контекст війни може впливати на спосіб, яким люди реагують на стрес та як вони застосовують копінг-стратегії. Оскільки, дослідники повинні враховувати культурні та соціальні особливості контексту війни, такі як релігійні, етнічні та політичні фактори, при визначенні стратегії подолання (копінгу) та їх статевої особливостей.

Реплікація досліджень. Для підтвердження отриманих результатів та перевірки їх надійності та стійкості до різних контекстів дослідження, необхідно проводити реплікації досліджень з використанням різних вибірок та у різних умовах.

Урахування індивідуальних особливостей. При дослідженні копінг-стратегій у період війни необхідно враховувати індивідуальні особливості, такі як вік, стать, освіта, професія та інші фактори, які можуть впливати на вибір копінг-стратегій.

Використання багатомірних підходів. Дослідження статевої особливостей копінг-стратегій у період війни повинні використовувати багатомірні підходи, щоб врахувати комплексність та мінливість стратегії подолання (копінгу) та їх статевої особливостей у різних контекстах.

Отже, дослідження статевої особливостей копінг-стратегій у період війни потребують використання різних методичних принципів, щоб забезпечити точність та об'єктивність результатів. Важливо враховувати культурні, соціальні та індивідуальні особливості контексту війни, а також використовувати багатомірні підходи для оцінки стратегії подолання (копінгу) та їх статевої особливостей. Додатково, реплікація досліджень та забезпечення надійності та



стійкості результатів є необхідними етапами у дослідженні статевих різниць у копінг-стратегіях у період війни.

Для досягнення мети дослідження статевих відмінностей у копінг-стратегіях у період війни, рекомендується використовувати методику зі стандартизованими опитувальниками, що дозволяє зібрати багато даних у короткий термін. Для оцінки копінг-стратегій можуть використовуватися опитувальники, такі як «Діагностика індивідуальних копінг-стратегій (E. Heim)», «Копінг поведінка в стресових ситуаціях (Coping Inventory For Stressful Situations), Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса. Для збору інформації про статеві відмінності можна використовувати стандартизовані опитувальники, такі як «Gender bias quiz», «Статеворольовий опитувальник С. Бем (BSRI)», «Implicit Association Test», для виявлення основних рис особистості можна використати опитувальник «Велика п'ятірка», «Модифікований особистісний опитувальник Г. Айзенка» Eysenck Personality Inventory (EPI), для вимірювання інтолерантності до невизначеності, такі опитувальники як «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, «Новий опитувальник толерантності до невизначеності» Т. Корнілової, опитувальник «Ситуаційна інтолерантність до невизначеності (IUS-SS)» А. Mahoney, & Р. McEvoy, для діагностики актуального психологічного благополуччя людини на даному життєвому етапі «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), для визначення рівня стресу, можна використати методику Діагностика стану стресу (К. Шрайнер).

Для додаткової оцінки стратегії подолання (копінгу) та їх статевих особливостей можна використовувати додаткові методи, такі як фокус-групи, інтерв'ю, спостереження та інші. Ці методи можуть дозволити дослідникам отримати більш детальну та глибоку інформацію про копінг-стратегії та їх статеві особливості.

## 2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію

Для реалізації завдань, які ми ставили перед собою, ми використовували комплекс методів. Один з них - теоретичний метод, який включав аналіз, синтез, узагальнення та класифікацію науково-психологічних джерел інформації. Застосування цього методу дозволило нам узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему, яку ми вивчали. Крім того, ми використовували і емпіричні методи, такі як короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI 10), Шкала 25 питань про психологічний стрес (PSM 25), методика «Індикатор стратегій подолання стресу» (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана, методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (адаптація Н.В.Гришиної), шкала суб'єктивного благополуччя (G. Perrudet-Badoux) та методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатової).

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI 10) - це інструмент для швидкої та простої оцінки п'яти ключових особистісних рис, які описуються в п'ятифакторній моделі особистості. Цей опитувальник складається з 10 запитань, що стосуються різних аспектів поведінки та реакцій на події.

Опитувальник містить п'ять шкал, які відповідають основним факторам п'ятифакторної моделі особистості:

Екстраверсія (Extraversion)

Дружелюбність (Agreeableness)

Добросовісність (Conscientiousness)

Емоційна стабільність (Emotional Stability)

Відкритість новому досвіду (Openness to Experiences)

Опитувальник містить десять тверджень, кожне з яких містить два дескриптори, що розділені комами. Кожен із пунктів оцінювався за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (повністю згоден), що займає небагато

часу та дає можливість швидко та легко визначити певний рівень кожного з п'яти основних факторів особистості. ТІРІ 10 може бути корисним інструментом для використання в особистісному аналізі, рекрутингу, психологічній консультації та інших областях, де важливо швидко та точно оцінювати ключові аспекти особистості.

Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» (The Coping Strategy Indication, CSI) була розроблена американським психологом Джеймсом Амірханом в 1990-х роках для вимірювання стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Ця методика є однією з найбільш поширених і використовується в наукових дослідженнях та клінічній практиці.

Методика CSI базується на концепції стратегій подолання стресу, запропонованої Лазарусом та Фолкманом, і включає 33 питання про різні стратегії, які люди можуть використовувати для подолання стресу. У інструкції, що додається, респондентам пропонується дати кількісну оцінку (1, 2, 3) кожному з пунктів залежно від інтенсивності використання даного способу подолання стресу. Бали підраховуються за трьома шкалам, кожна з яких відображає одну з основних стратегій (1 - активне вирішення проблеми; 2 - пошук соціальної допомоги; 3 - уникнення проблеми).

Крім того, методика CSI використовується для оцінки ефективності вибраних стратегій подолання стресу. На основі результатів дослідження можна зробити висновки про те, які стратегії є найбільш ефективними у конкретних ситуаціях для окремих індивідів.

Основна перевага методики CSI полягає в тому, що вона дає змогу оцінити не лише наявність тих чи інших стратегій, а й їх використання в реальних життєвих ситуаціях. Це робить її особливо корисною для досліджень, пов'язаних з психологічними наслідками стресових ситуацій, а також для практичних застосувань, наприклад, в психотерапії.

Отже, методика «Індикатор стратегій подолання стресу» (CSI) Дж. Амірхана є корисним інструментом для дослідження стратегій подолання стресу у період війни. Вона дозволяє оцінити не тільки наявність стратегій, а й їх ефективність в конкретних життєвих ситуаціях.

Методика К. Томаса є інструментом для діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки. Ця методика була адаптована Н. В. Гришиною для використання в українському контексті.

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені у відповідності з двома основними вимірами (кооперація і напористість):

Змагання (конкуренція) - прагнення досягти своїх інтересів в збиток іншому.

Пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, знімає виникле протиріччя.

Уникнення - відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Методика призначена для вивчення особистісної схильності до конфліктної поведінки, виявлення певних стилів вирішення конфліктної ситуації. Методика може використовуватися як орієнтовна для вивчення адаптаційних та комунікативних особливостей особистості, стилю міжособистісної взаємодії. Даний опитувальник показує типову реакцію людини на конфлікт, її

ефективність та доцільність, а також дає інформацію про інші можливі способи вирішення конфліктної ситуації.

За К. Томасом та Р. Кілманом, типологія конфліктної поведінки базується на двох основних поведінкових стилях - кооперації, яка відображає увагу людини до інтересів інших учасників конфлікту, та наполегливості, яка ставить акцент на захист власних інтересів. За цими двома основними вимірами, К. Томас виділяє наступні стратегії регулювання конфліктів: конфронтація, яка полягає у прагненні до задоволення власних інтересів незалежно від інтересів інших учасників; пристосування, яке включає в себе пожертвування власними інтересами для задоволення інтересів іншої сторони; компроміс, який є угодою між сторонами, досягнутою через взаємні поступки; ухилення, яке відображає відсутність бажання до кооперації та досягнення своїх цілей; та співпрацю, коли учасники конфлікту працюють разом для пошуку альтернатив, які повністю задовольняють інтереси обох сторін.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон (PSM-25) є інструментом для вимірювання психологічного стану людини, який відповідає на стресові ситуації. Ця шкала була розроблена Лемуром, Тесьє та Філіоном в 1994 році.

Шкала PSM-25 складається з 25 запитань, що описують різні симптоми стресу, такі як болі в грудях, головний біль, дратівливість, байдужість, страх і т.д. Кожне запитання має 8 варіантів відповідей, кожна з яких оцінюється від 1 до 8 балів.

Численні дослідження показали, що PSM має достатні психометричні властивості. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спілбергера ( $r = 0,73$ ), з індексом депресії [Beck Depression Inventory] ( $r = 0,75$ ). Величини цих кореляцій пояснюються генералізованим переживанням емоційного дистресу чи депресії. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що PSM концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності та депресії.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих переважно на непрямі виміри психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесье-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала потреба у визначенні таких змінних, як стресори чи патології. Запитання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових та професійних вибірок у нормальній популяції.

Шкала PSM-25 дає можливість оцінити рівень стресу у людини та його вплив на її психологічний стан. Це може бути корисно при проведенні психологічних досліджень або при плануванні інтервенцій з метою зменшення стресу у людей.

Шкала PSM-25 є широко використовуваним інструментом в дослідженнях, пов'язаних з психологічними наслідками стресових ситуацій, таких як війни, природні катастрофи, аварії та інші події, що можуть викликати стрес у людей.

Шкала суб'єктивного благополуччя (G. Perrudet-Badoux) є інструментом для вимірювання рівня особистого самопочуття людини. Ця шкала була розроблена французькими психологами G. Perrudet-Badoux та ін. у 1999 році і з тих пір активно використовується в психологічних дослідженнях.

Шкала складається з 17 запитань, що спрямовані на визначення емоційних переживань суб'єкта, які треба оцінити за семибальною шкалою. У відповідності до змісту пункти діляться на шість шкал-кластерів:

1. Напруженість і чутливість.
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (депресія, сонливість, дратівливість).

3. Зміни настрою.
4. Значимість соціального оточення.
5. Самооцінка здоров'я.
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю.

Тобто, дана шкала спрямована на визначення рівня суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Отримані результати дадуть можливість визначити рівень задоволеності власним життям, оцінити рівень емоційного комфорту, самооцінки власного стану та здоров'я, задоволеності стосунків з іншими людьми.

Шкала є досить простою та швидкою у застосуванні, що дозволяє використовувати її у великих дослідженнях зі значним обсягом вибірки. Крім того, вона має добру психометричну якість, що підтверджується результатами багатьох наукових досліджень.

Методика «Толерантність до невизначеності» (tolerance for ambiguity) розроблена Стенлі Баднером (Stanley Budner) і використовується для вимірювання ступеня комфортності людини з невизначеністю в незнайомих або непередбачуваних ситуаціях.

Толерантність до невизначеності є особистісною рисою, що визначає ставлення індивіда до неоднозначних, невизначених, турбуючих ситуацій незалежно від емоційного знаку цієї невизначеності.

Особистість, толерантна до невизначеності, розглядає будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку, набуття нового досвіду, не відчуває деструктивної тривоги у невизначених ситуаціях, здатна активно та продуктивно діяти у них. У свою чергу, особистість, інтолерантна до невизначеності, має високий рівень тривожності у ситуаціях невизначеності або навіть загрози її виникнення, навіть якщо ця невизначеність означає розвиток та позитивну зміну в майбутньому. Інтолерантні до невизначеності особистості

схильні до жорсткої регламентації всіх сфер життя, у тому числі відносин та систем набуття досвіду.

Методика складається з 16 питань, що описують ситуації, які можуть бути непередбачуваними або містити невизначеність. Респондент повинен відповісти на кожне питання за допомогою шкали від 1 до 7 балів, де 1 – «абсолютно не згоден», 7 – «повністю погоджуюсь».

Результати дослідження дозволяють оцінити рівень толерантності до невизначеності та визначити можливі шляхи підвищення цієї характеристики особистості. Наприклад, якщо у досліджуваної особистості спостерігається високий рівень неспокою та страху в умовах невизначеності, рекомендується використання методів зниження рівня тривоги та розвитку позитивних мотивацій.

Методика «Толерантність до невизначеності» широко використовується в різних сферах, включаючи психологію, менеджмент, бізнес, політику та інші. Ця методика є корисним інструментом для оцінки та підвищення рівня толерантності до невизначеності, яка є важливою характеристикою для успішного функціонування в сучасному світі.

### **2.3. Етапи організації і вибірка дослідження**

Оскільки метою цього дослідження є аналіз статевої особливості копінг-стратегій особистості під час війни, можна сформулювати наступну гіпотезу: вибір копінг-стратегій особистості та їх особливості залежить від статі.

Задля підтвердження (чи спростування) цієї гіпотези було обрано методики Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI 10), Шкала психологічного стресу (PSM 25), Методика «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана, Методика К.Томаса



діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, (адаптація Н.В.Гришиної), Шкала суб'єктивного благополуччя (G. Perrudet-Badoux), Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатов).

Емпіричне дослідження проводилося у формі онлайн-опитування за допомогою Google-форми та тривало впродовж травня 2023 року. Учасники були попереджені про анонімність та конфіденційність результатів. У дослідженні статевих особливостей копінг-стратегій взяли участь 77 респондентів віком від 20 до 62 років ( $\mu = 32,64$  ;  $\sigma = 8,28$ ). Серед них 39 (50,6%) жінок та 38 (49,4%) чоловіків.

На момент опитування 76 (98,7%) респондентів знаходились в Україні, а лише 1 (1,3%) знаходились закордоном. При цьому 66 (85,7%) осіб взагалі не залишали території країни з моменту повномасштабного вторгнення, 7 (9,1%) виїздили за межі держави, а 4 (5,2%) респондентів виїздили, але повернулися назад.

При цьому 41 (53,2%) опитуваних не переїздили в інше місто з початком повномасштабного вторгнення, 36 (46,8%) переїздили в інше місто, лише 19 з них повернулися до місця свого попереднього проживання.

Здебільшого респонденти перебувають у шлюбі (29 осіб; 37,7%) та мають стосунки (23 особи; 29,9%). Повний розподіл респондентів за сімейним статусом можна побачити на діаграмі (Рис. 2.1.).

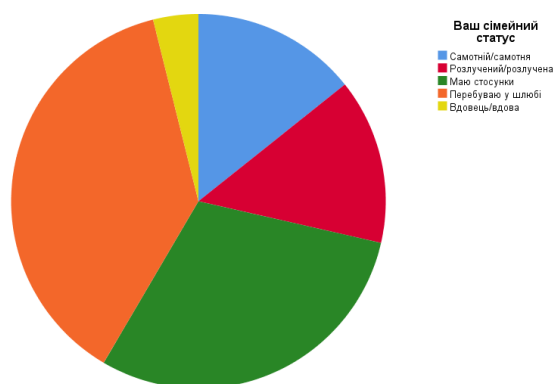


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за сімейним статусом

Партнер перебуває поруч із 42 (54,5%) респондентами, інші 35 (45,5%) або не мають постійних стосунків на момент опитування, або перебувають у розлуці. Із вибірки 45 (58,4%) респондентів не мають дітей, тоді як 32 (41,6%) мають від одного, двох, трьох та більше дітей. Розподіл за кількістю дітей розглянемо у вигляді діаграми (Рис. 2.2.).

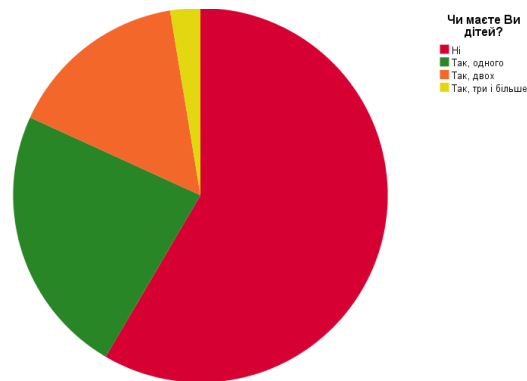


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за кількістю дітей

Здебільшого респонденти мають вищу освіту (59 осіб; 76,6%), також є респонденти що мають середню (9 осіб; 11,7%) або професійну (4 особи; 5,2%), а також науковий ступінь (5 осіб, 6,5%).

57 (77,0%) осіб із вибірки на момент опитування мають роботу, при цьому 42 (73,7%) з них працюють на тому ж місці, що й до повномасштабного вторгнення, а 15 (26,3%) вимушені були змінити місце роботи.

20 (23,0%) на момент опитування є безробітними. 9 (45,0%) з них не працювали й до повномасштабного вторгнення, а 11 (55,0%) втратили роботу у наслідок війни.

Здебільшого респондентам вистачає коштів на усе необхідне (31 особа; 40,3%). Лише 14 (18,2%) осіб визначають себе як фінансово забезпечених, 27

(35,1%) можуть дозволити собі лише найнеобхідніше, тоді як 5 (6,5%) респондентам коштів не вистачає навіть на необхідні речі.

46 (59,7%) осіб були свідками бойових дій, тоді як 31 (40,3%) – ні. 12 (15,6%) осіб стали свідками насилля, що було спричинено військовими, а 55 (71,4%) респондентів перебували у ситуації загрози життю, здоров'ю, цілісності майна, що була спричинена війною. У 70 (90,9%) респондентів місто не перебувало в окупації.

Здебільшого респонденти отримують підтримку з боку рідні чи друзів (68 осіб, 88,3%). Значно менше звертаються за допомогою до різних організацій (громадських, соціальних, реабілітаційних, медичних, тощо) (9 осіб; 11,7%) або до психолога/психотерапевта (11 осіб; 14,3%).

Доречним вважаємо також охарактеризувати окремо групи за статтю. У дослідженні взяли участь 39 (50,6%) жінок віком від 20 до 62 років ( $\mu = 34,00$ ;  $\sigma = 9,96$ ). 38 (97,4%) респондентів знаходяться на території України на момент опитування. Більшість (31 осіб; 79,5%) не залишали країну після повномасштабного вторгнення. 22 (56,4%) особи були вимушені переїхати у інше місто, проте 15 (38,5%) з них згодом повернулись назад.

За сімейним станом жінки здебільшого перебувають у шлюбі (21 особа, 53,8%). Повний розподіл респондентів за сімейним статусом можна побачити на діаграмі (Рис. 2.3.).

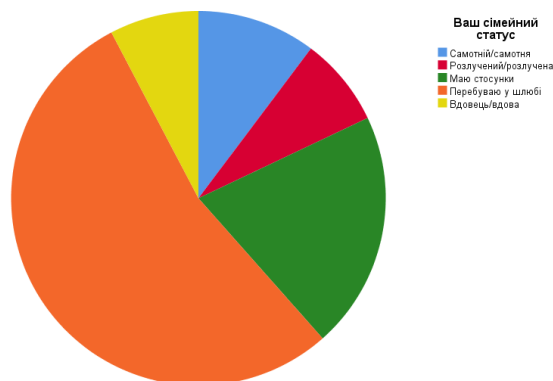


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за сімейним статусом (жінки)

Партнер перебуває поруч із 26 (66,7%) жінками, інші 13 (33,3%) або не мають постійних стосунків на момент опитування, або перебувають у розлуці. Із вибірки 15 (38,5%) респондентів не мають дітей або мають одного (14 осіб, 35,9%), тоді як 10 (25,6%) мають від двох та більше дітей. Розподіл за кількістю дітей розглянемо у вигляді діаграми (Рис. 2.4.).

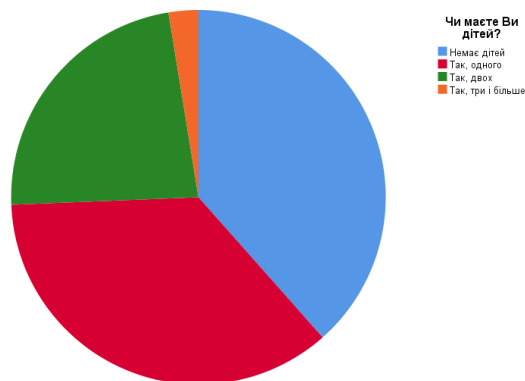


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за кількістю дітей (жінки)

Більшість жінок мають вищу освіту (28 осіб; 71,8%), також є респонденти що мають середню (6 осіб; 15,4%) або професійну (1 особа; 2,6%), а також науковий ступінь (4 осіб, 10,3%).

28 (71,8%) осіб із вибірки на момент опитування мають роботу, при цьому 20 (71,4%) з них працюють на тому ж місці, що й до повномасштабного вторгнення, а 8 (28,6%) вимушені були змінити місце роботи.

11 (28,2%) на момент опитування є безробітними. 6 (54,5%) з них не працювали й до повномасштабного вторгнення, а 5 (55,6%) втратили роботу у наслідок війни.

Здебільшого жінкам вистачає коштів лише на найнеобхідніше (18 осіб; 46,2%). Лише 5 (12,8%) осіб визначають себе як фінансово забезпечених, 14 (35,9%) можуть дозволити собі усе необхідне, тоді як 2 (5,1%) респондентам коштів не вистачає навіть на необхідні речі.

21 (51,8%) осіб були свідками бойових дій, тоді як 18 (46,2%) – ні. 1 (2,6%) особа стала свідком насилля, що було спричинено військовими, а 23 (59,0%) респондентів перебували у ситуації загрози життю, здоров'ю, цілісності майна, що була спричинена війною. У 36 (92,3%) респондентів місто не перебувало в окупації.

Абсолютна більшість жінок (39 осіб; 100,0%) отримують підтримку з боку сім'ї та друзів. Проте вони менше звертаються за допомогою до різних організацій (громадських, соціальних, реабілітаційних, медичних, тощо) (7 осіб; 17,9%) або до психолога/психотерапевта (7 осіб; 17,9%).

Далі охарактеризуємо вибірку чоловіків. У дослідженні взяли участь 38 (49,4%) чоловіків віком від 20 до 43 років ( $\mu = 31,24$ ;  $\sigma = 5,90$ ). 38 (100,0%) респондентів знаходяться на території України на момент опитування, що пов'язано із забороною на виїзд чоловіків за кордон під час воєнного стану. Більшість (35 осіб; 92,1%) не залишали країну після повномасштабного вторгнення. 14 (36,8%) чоловіків були вимушені переїхати у інше місто, проте 4 (10,5%) з них згодом повернулись назад. Здебільшого чоловіки лишились жити на тому ж місці, де жили й до повномасштабного вторгнення (24 особи; 63,2%).

За сімейним станом чоловіки здебільшого мають стосунки (15 осіб, 39,5%). Повний розподіл респондентів за сімейним статусом можна побачити на діаграмі (Рис. 2.5.).

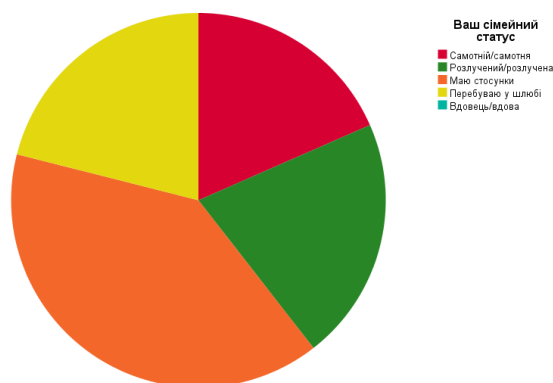


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за сімейним статусом (чоловіки)

Партнер перебуває поруч із 16 (42,1%) чоловіками, інші 22 (57,9%) або не мають постійних стосунків на момент опитування, або перебувають у розлуці. Більшість чоловіків (30 осіб; 78,9%) не мають дітей. Розподіл за кількістю дітей розглянемо у вигляді діаграми (Рис. 2.6.).

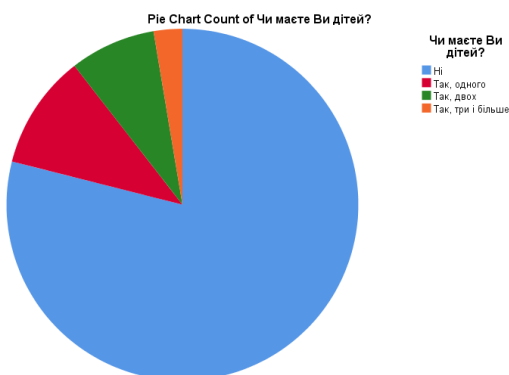


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за кількістю дітей (чоловіки)

Більшість чоловіків отримали вищу освіту (31 особа; 81,6%), також є респонденти що мають середню (3 осіб; 7,9,4%) або професійну (3 осіб; 7,9,4%), а також науковий ступінь (1 особа, 2,6%).

29 (76,3%) осіб із вибірки на момент опитування мають роботу, при цьому 22 (75,9%) з них працюють на тому ж місці, що й до повномасштабного вторгнення, а 7 (24,1%) вимушені були змінити місце роботи.

9 (23,7%) на момент опитування є безробітними. 3 (33,3%) з них не працювали й до повномасштабного вторгнення, а 6 (66,7%) втратили роботу у наслідок війни.

Здебільшого чоловікам вистачає коштів на усе необхідне (17 осіб; 44,7%). 9 (23,7%) осіб визначають себе як фінансово забезпечених, 9 (23,7%) можуть дозволити собі лише найнеобхідніше, тоді як 3 (7,9%) респондентам коштів не вистачає навіть на необхідні речі.

25 (65,8%) осіб були свідками бойових дій, тоді як 13 (34,2%) – ні. 11 (28,9%) особа стала свідком насилля, що було спричинено військовими. Цей

показник суттєво перевищує той, що характерний для вибірки жінок. 32 (84,2%) респондентів перебували у ситуації загрози життю, здоров'ю, цілісності майна, що була спричинена війною. У 34 (89,5%) респондентів місто не перебувало в окупації.

29 (76,3%) чоловіків отримують підтримку з боку сім'ї та друзів. Проте вони менше звертаються за допомогою до різних організацій (громадських, соціальних, реабілітаційних, медичних, тощо) (2 осіб; 5,3%) або до психолога/психотерапевта (4 осіб; 10,5%).

Перш ніж приступати до аналізу отриманих даних, нами був проведений аналіз внутрішньої надійності методик за допомогою  $\alpha$ -Кронбаха та  $\omega$ -Макдональда, що полягав у перевірці узгодженості питань всередині шкал методики.

Для опитувальника «Індикатор стратегій подолання стресу», що містить 3 шкали, були отримані наступні результати:

- Шкала «вирішення проблем»:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,855 та  $\omega$ -Макдональда = 0,858
- Шкала «пошук соціальної підтримки»:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,873 та  $\omega$ -Макдональда = 0,878
- Шкала «уникнення проблем»:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,742 та  $\omega$ -Макдональда = 0,745.

Для методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» отримано такі дані:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,839 та  $\omega$ -Макдональда = 0,845. Для методики «Шкала психологічного стресу»:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,928 та  $\omega$ -Макдональда = 0,933.

Що стосується методики «ТІРІ», то психометрична оцінка даного опитувальника має свої особливості, а саме, наявність лише двох пунктів на кожну шкалу, що міститься в ТІРІ, призводить до дещо незвично низького рівня оцінок внутрішньої узгодженості. Зокрема, альфа Кронбаха в оригінальній версії методики були 0,68 для фактору Екстраверсії, 0,40 для Дружелюбності, 0,50 для

Добросовісності, 0,73 для Емоційної стабільності та 0,45 для Відкритості новому досвіду. Для перевірки узгодженості шкал методики нами було визначено показник альфа Кронбаха, який виявився низьким, а для деяких шкал – незадовільним: Екстраверсія 0,57, Дружелюбність 0,50, Добросовісність 0,44, Емоційна стабільність 0,65, Відкритість новому досвіду 0,42. Як зазначає сам автор методики Семюель Гослінг, ТІРІ апріорно не претендує на високі показники коефіцієнта внутрішньої узгодженості шкал і є прикладом того, як валідність методики може переважати над її надійністю, принаймні в тому варіанті, як вона розраховується за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха.

При перевірці методики «Толерантність до невизначеності» було отримано такі показники:  $\alpha$ -Кронбаха = 0,572 та  $\omega$ -Макдональда = 0,593, що також є низьким показником. Згідно наявних літературних даних наявна інформація, що опитувальник С. Баднера з самого початку мав низьку внутрішню надійність-узгодженість, що дослідники пов'язують з багатовимірністю самого феномена і складністю вимірювання толерантності до невизначеності як конструкту.

Для методики «діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки» були отримані такі результати:

- змагання (конкуренція):  $\alpha$ -Кронбаха = 0.761 та  $\omega$ -Макдональда = 0.766.
- пристосування:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.742 та  $\omega$ -Макдональда = 0.746.
- компроміс:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.663 та  $\omega$ -Макдональда = 0.667.
- уникнення:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.674 та  $\omega$ -Макдональда = 0.681.
- співпраця:  $\alpha$ -Кронбаха = 0.701 та  $\omega$ -Макдональда = 0.715.

Отримані результати вказують на достатню узгодженість питань/шкал та надійність обраного психодіагностичного інструментарію.



## Висновки до розділу II

Таким чином у другому розділі описано етапи емпіричного дослідження статевої особливості копінг-стратегій у період війни. Даний розділ присвячений опису етапів емпіричного дослідження статевої особливості копінг-стратегій у період війни.

Підготовчий етап включав у себе формування вибірки дослідження, яка складалась з 77 осіб, з них 38 чоловіків та 39 жінок. Та підбору психодіагностичного інструментарію.

На другому етапі було зібрано дані про копінг-стратегії в залежності від статі, найбільш ефективні з них, а також проблеми, що виникають при використанні цих стратегій. Для цього використовувалися наступні методики: Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI 10), Шкала психологічного стресу (PSM 25), Методика «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана, Методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, (адаптація Н.В.Гришиної), Шкала суб'єктивного благополуччя (G. Perrudet-Badoux), Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатов).

На третьому етапі емпіричного дослідження було проаналізовано дані анамнестичної анкети учасників дослідження та представлено статистичні відомості, що включають інформацію про учасників та їх умови життя.

Четвертий етап включав в себе перевірку психодіагностичного інструментарію на надійність та узгодженість шкал, для можливості застосовувати його на нашій вибірці респондентів.

## РОЗДІЛ III АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Аналіз результатів та їх обговорення

#### Аналіз та інтерпретація дескриптивної статистики результатів дослідження статевиx особливостей копінг-стратегій.

Розглянемо особливості розподілу за шкалами для коректного підбору методів статистичного розподілу. Розглянемо показники асиметрії та ексцесу, а також обчислимо показники для перевірки на відповідність розподілу нормальному. Графічне відображення розподілу подане у додатках [Додаток А].

Спершу проаналізуємо показники за шкалами Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI 10) (Табл. 3.1.).

Аналізуючи отримані дані, ми бачимо, що розподіл за усіма шкалами відрізняється від нормального. Ми бачимо, що для цих шкал характерний правосторонній скіс, тобто переважають високі значення.

Графіки розподілу даних за шкалами «Екстраверсія», «Емоційна стабільність» та «Відкритість новому досвіду» мають сплюснену вершину, тоді як за шкалами «Дружелюбність» та «Добросовісність» більш гостроверхі.

Таблиця 3.1.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за шкалами  
Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI 10)

Шкала	Асиметрія		Ексцес		Шапіро-Уїлка	
	Skew	$\sigma$	Kurt	$\sigma$	W	p
Екстраверсія	-0,054	0,274	-0,602	0,541	0,957	0,010
Дружелюбність	-1,036	0,274	1,007	0,541	0,911	0,000
Добросовісність	-0,952	0,274	0,792	0,541	0,915	0,000
Емоційна стабільність	-0,221	0,274	-1,129	0,541	0,944	0,002
Відкритість новому досвіду	-0,259	0,274	-0,747	0,541	0,955	0,008

$p > 0,05$  – розподіл відповідає нормальному

Далі наведемо результати, що були отримані при аналізі Шкали психологічного стресу (PSM 25) (Табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за Шкалою психологічного стресу (PSM 25)

Шкала	Асиметрія		Ексцес		Шапіро-Уїлка	
	Skew	$\sigma$	Kurt	$\sigma$	W	p
Психологічний стрес	0,206	0,274	-0,549	0,541	0,957	0,372

$p > 0,05$  – розподіл відповідає нормальному

Ми бачимо, що розподіл за даною шкалою відповідає нормальному, тобто відсутні суттєвий скіс у бік високих чи низьких даних. Проте спостерігаємо сплющення верхівки.

Також розглянемо шкали Методики «Індикатор стратегій подолання стресу» (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана (Табл.3.3.).

Ми бачимо, що розподіл за шкалами нормальний, присутнє незначне сплющення вершини, проте крива не має суттєвого скосу чи викривлень.

Таблиця 3.3.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за шкалами Методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана

Шкала	Асиметрія		Ексцес		Шапіро-Уїлка	
	Skew	$\sigma$	Kurt	$\sigma$	W	p
Розв'язання проблем	-0,385	0,274	-0,319	0,541	0,971	0,077
Пошук соціальної підтримки	0,050	0,274	-0,131	0,541	0,979	0,232
Уникання проблем	0,436	0,274	-0,204	0,541	0,972	0,090

$p > 0,05$  – розподіл відповідає нормальному

Розглянемо дані за шкалами Методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса (адаптація Н.В.Гришиної) (Табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за шкалами Методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса (адаптація Н.В.Гришиної)

Шкала	Асиметрія		Екссес		Шапіро-Уїлка	
	Skew	$\sigma$	Kurt	$\sigma$	W	p
Суперництво	0,704	0,274	-0,355	0,541	0,910	0,000
Співпраця	-0,377	0,274	0,298	0,541	0,957	0,011
Компроміс	-0,117	0,274	-0,018	0,541	0,970	0,062
Уникнення	-0,389	0,274	-0,784	0,541	0,940	0,001
Пристосування	-0,211	0,274	-0,249	0,541	0,975	0,129

$p > 0,05$  – розподіл відповідає нормальному

У даному випадку розподіл за шкалами «Компроміс» та «Пристосування» відповідає нормальному. Проте ми бачимо, що для шкал «Суперництво», «Співпраця» та «Уникнення» відхиляється. «Суперництво» має помітний скіс у бік низьких значень, тоді як «Співпраця» та «Уникнення» мають правосторонню асиметрію, скошені у бік високих значень. За усіма графіками ми бачимо сплющену верхівку.

Також розглянемо результати респондентів за Шкалою суб'єктивного благополуччя (G. Perrudet-Badoux) (Табл.3.5.).

Таблиця 3.5.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за Шкалою суб'єктивного благополуччя (G. Perrudet-Badoux)

Шкала	Асиметрія		Екссес		Шапіро-Уїлка	
	Skew	$\sigma$	Kurt	$\sigma$	W	p
Суб'єктивне благополуччя	-0,060	0,274	-0,099	0,541	0,990	0,842

$p > 0,05$  – розподіл відповідає нормальному

За даною шкалою розподіл відповідає нормальному. Відсутні суттєві скоси та деформації кривої розподілу, більша кількість відповідей респондентів скупчені у межах середнього рівня.

Проаналізуємо розподіл відповідей респондентів за Методикою «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатовой) (Табл. 3.6.).

Таблиця 3.6.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за шкалами  
Методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація  
Г.У. Солдатовой)

Шкала	Асиметрія		Ексцес		Шапіро-Уїлка	
	Skew	$\sigma$	Kurt	$\sigma$	W	p
Новизна	0,457	0,274	-0,110	0,541	0,972	0,091
Складність	-0,444	0,274	1,076	0,541	0,974	0,120
Нерозв'язність	-0,234	0,274	-0,104	0,541	0,977	0,165
Інтолерантність до невизначеності	-0,460	0,274	0,528	0,541	0,970	0,067

$p > 0,05$  – розподіл відповідає нормальному

Ми бачимо, що за усіма шкалами розподіл відповідає нормальному. При цьому за шкалою «Інтолерантність до невизначеності» є певний скіс у бік високих значень.

На основі виконаного аналізу ми можемо сказати, що для обчислення доречно використовувати непараметричні методи (коефіцієнт Спірмена, критерій Мана-Уїтні) статистики, які дозволять скорегувати можливі похибки, що пов'язані із ненормальним розподілом.

Також дамо загальну характеристику респондентам різної статі, що дозволить нам розуміти певні тенденції та припустити наявність статистично-значущих відмінностей.

Спершу проаналізуємо показники за шкалами Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (ТІРІ 10) (Табл. 3.7.).

Таблиця 3.7.

Результати обчислення дескриптивної статистики за шкалами Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI 10) для респондентів різної статі

Шкала	Чоловіки			Жінки		
	$\mu$	$\sigma$	Рівень	$\mu$	$\sigma$	Рівень
Екстраверсія	9,37	0,33	Середній	9,82	0,31	Середній
Дружелюбність	10,34	0,37	Високий	10,59	0,31	Високий
Добросовісність	10,40	0,31	Високий	10,80	0,31	Високий
Емоційна стабільність	9,63	0,50	Середній	6,97	0,43	Середній
Відкритість новому досвіду	11,16	0,34	Високий	9,44	0,38	Середній

Ми бачимо, що показники за шкалами у респондентів здебільшого виражені на одному рівні. При цьому чоловіки більш відкриті до нового досвіду ніж жінки. Це можемо пов'язати з культурними чи соціальними факторами, які спонукають чоловіків більш активно отримувати новий досвід та ризикувати.

Для аналізу побудуємо на основі отриманих середніх значень профіль особистості для жінок та чоловіків (Рис. 3.1.).

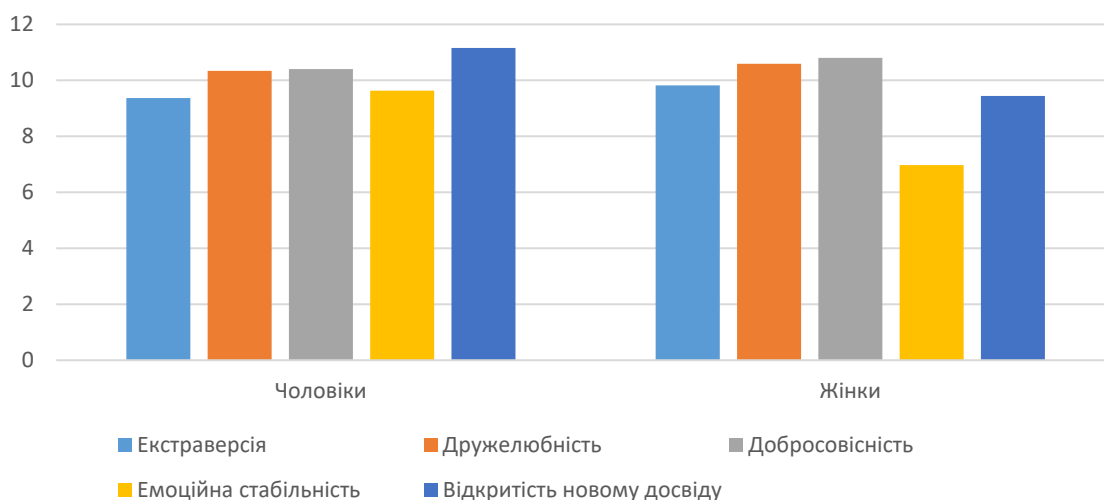


Рис. 3.1. Профіль особистості респондентів різної статі за шкалами Методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г.У. Солдатовой)

Ми бачимо, що у структурі особистості у чоловіків домінує відкритість до нового досвіду, дружелюбність та добросовісність. В цілому усі риси виражені на одному рівні.

У жінок домінують дружелюбність та добросовісність, при цьому помітно знижений рівень емоційної стабільності. Це можемо також пояснити особливостями гендерної соціалізації та рядом стереотипів.

Далі наведемо результати, що були отримані при аналізі Шкали психологічного стресу (PSM 25) (Табл. 3.8.).

Також ми бачимо, що показники психологічного стресу у жінок та чоловіків виражені на помірному рівні. Зважаючи на те, що опитування проводилося в ситуації війни, такі показники вказують на нормалізацію ситуації підвищеного стресового навантаження та ефективного застосування стратегій опанування стресу.

Таблиця 3.8.

Результати обчислення дескриптивної статистики за Шкалою психологічного стресу (PSM 25) для респондентів різної статі

Шкала	Чоловіки			Жінки		
	$\mu$	$\sigma$	Рівень	$\mu$	$\sigma$	Рівень
Психологічний стрес	92,79	3,76	Середній	107,33	4,04	Середній

Також розглянемо шкали Методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана (Табл.3.9.).

Таблиця 3.9.

Результати обчислення дескриптивної статистики за Методикою «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI)

Дж. Амірхана для респондентів різної статі

Шкала	Чоловіки			Жінки		
	$\mu$	$\sigma$	Рівень	$\mu$	$\sigma$	Рівень
Розв'язання проблем	25,00	0,55	Середній	24,49	0,73	Середній
Пошук соціальної підтримки	18,79	0,86	Середній	21,90	0,60	Середній
Уникання проблем	18,26	0,70	Середній	18,33	0,61	Середній

Ми бачимо що показники за усіма шкалами у респондентів різної статі виражені на помірному рівні. Для більш детального аналізу побудуємо профіль та виявимо яким стратегіям подолання стресу респонденти надають перевагу (Рис. 3.2.).

Ми бачимо, що у чоловіків та жінок подібні профілі. Переважає конструктивна стратегія, що спрямована на безпосереднє вирішення наявної проблеми. Менш за все респонденти обох статей схильні уникати проблеми. Жінки дещо більш схильні звертатися за соціальною підтримкою, ніж чоловіки.

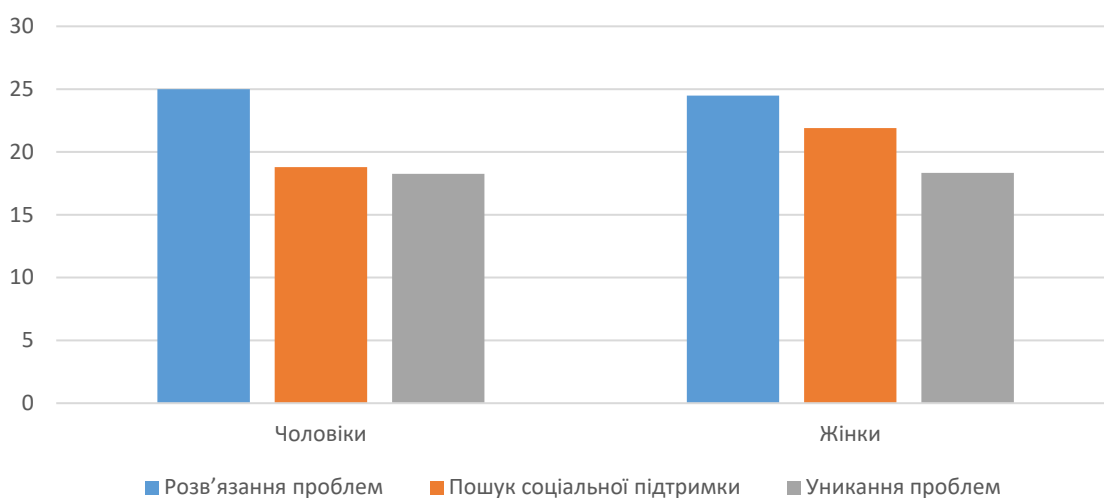


Рис. 3.2. Профіль особистості респондентів різної статі за шкалами Методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана

Розглянемо дані за шкалами Методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса (адаптація Н.В.Гришиної) (Табл. 3.10.).



Таблиця 3.10.

Результати обчислення дескриптивної статистики за шкалами Методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса (адаптація Н.В.Гришиної) для респондентів різної статі

Шкала	Чоловіки			Жінки		
	$\mu$	$\sigma$	Рівень	$\mu$	$\sigma$	Рівень
Суперництво	4,05	0,50	Середній	2,97	0,44	Низький
Співпраця	6,00	0,25	Середній	6,39	0,27	Середній
Компроміс	7,61	0,33	Середній	7,64	0,27	Середній
Уникнення	6,76	0,35	Середній	7,15	0,30	Середній
Пристосування	5,58	0,38	Середній	5,85	0,35	Середній

За даним опитувальником також усі шкали у респондентів виражені на помірному рівні. Для виявлення домінуючого стилю поведінки у конфліктних ситуаціях для респондентів різної статі побудуємо профіль на основі отриманих результатів (Рис.3.3.).

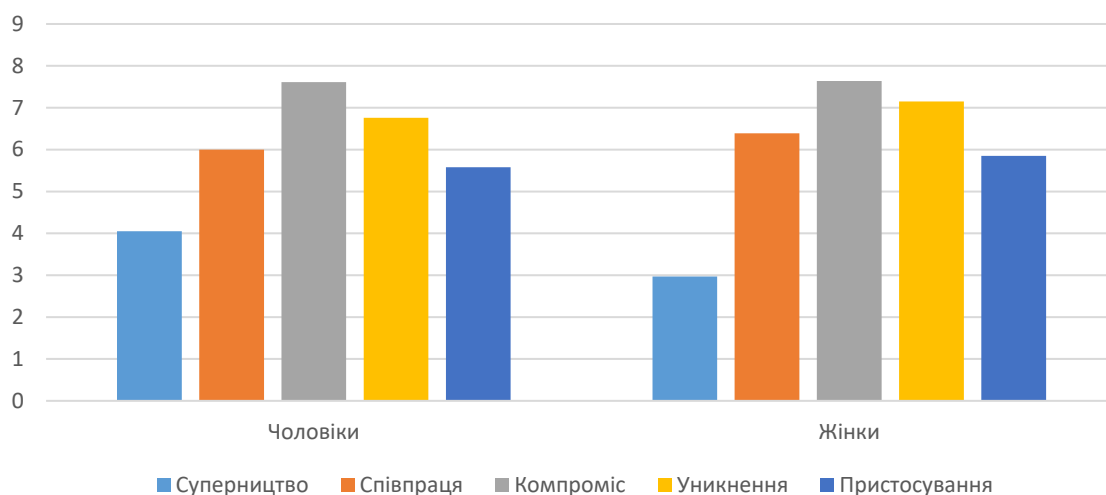


Рис. 3.2. Профіль особистості респондентів різної статі за шкалами Методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса (адаптація Н.В.Гришиної)

У даному випадку ми також бачимо подібні профілі. Як у жінок, так і у чоловіків найбільш виражені шкали «Компроміс» та «Співпраця», при цьому для

них не характерні спроби вступати в відкриту конфронтацію або пристосовуватись до життєвих обставин. Такі результати вказують на те, що респонденти обирають конструктивні стратегії поведінки, вдаються до активних дій, намагаються вирішувати проблему, а не закривати на неї очі.

Також розглянемо результати респондентів за Шкалою суб'єктивного благополуччя (G. Ferrudet-Badoux) (Табл.3.11.).

Таблиця 3.11.

Результати обчислення дескриптивної статистики за Шкалою суб'єктивного благополуччя (G. Ferrudet-Badoux) для респондентів різної статі

Шкала	Чоловіки			Жінки		
	$\mu$	$\sigma$	Рівень	$\mu$	$\sigma$	Рівень
Суб'єктивне благополуччя	61,87	2,34	Середній	62,85	2,27	Середній

Ми бачимо що респонденти оцінюють рівень свого благополуччя як помірний. Середні значення у групах досить близькі, тому за цим показником суттєвої різниці за статтю не виявлено.

Проаналізуємо відповіді респондентів за Методикою «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатовой) (Табл. 3.12.).

Таблиця 3.12.

Результати обчислення дескриптивної статистики за Методикою «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатовой) для респондентів різної статі

Шкала	Чоловіки			Жінки		
	$\mu$	$\sigma$	Рівень	$\mu$	$\sigma$	Рівень
Новизна	15,24	0,49	Середній	18,26	0,56	Середній
Складність	31,82	0,86	Середній	32,82	0,90	Середній
Нерозв'язність	12,55	0,49	Низький	12,23	0,45	Середній
Інтолерантність до невизначеності	59,61	1,09	Середній	63,31	1,00	Середній

Здебільшого за усіма шкалами вимірювані конструкти виражені на середньому рівні. Для чоловіків характерна підвищена чутливість до нерозв'язності проблеми. Інтегративний показник інтолерантності до невизначеності виражений на одному рівні. Побудуємо профіль за компонентами конструкту толерантності до невизначеності (Рис.3.3.).

Тут ми також бачимо схожі профілі для чоловіків та жінок. Найменш толерантні респонденти до суб'єктивно складних проблем, при цьому найменш чутливі опитувані до новизни та нерозв'язності наявної задачі.

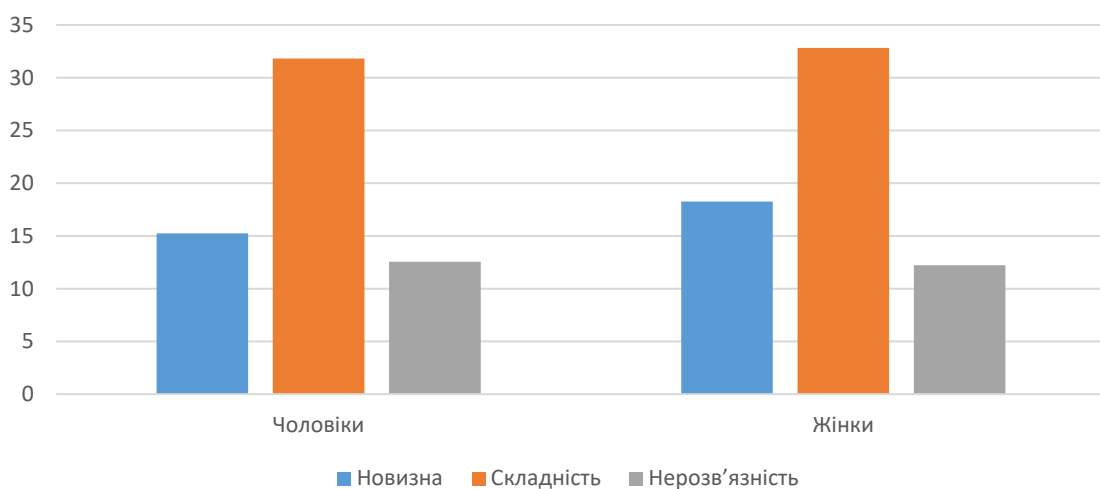


Рис. 3.3. Профіль особистості респондентів різної статі за шкалами Методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатовой)

Узагальнюючи розглянуті результати можемо сказати, що розподіл за шкалами «Екстраверсія», «Дружелюбність», «Добросовісність», «Емоційна стабільність», «Відкритість новому досвіду», «Суперництво», «Співпраця» та «Уникнення» не відповідає нормальному. Тому при подальших обчисленнях будуть використані непараметричні статистичні методи (коефіцієнт Спірмена для виявлення кореляцій та критерій Мана-Уїтні для порівняльного аналізу).

Жінки та чоловіки мають близькі показники та схожі профілі, вони обирають шлях проактивних дій у стресогенній ситуації, при цьому не переживають надмірного стресового навантаження навіть у ситуації війни.

### Порівняльний аналіз та інтерпретація результатів дослідження статевих особливостей копінг-стратегій.

Для виявлення особливостей, що притаманні представникам кожної статі, проведемо порівняльний аналіз. З урахуванням особливостей розподілу для обчислення були використаний U-критерій Мана-Уїтні. Повна таблиця подана у додатках [Додаток Б].

Наведемо статистично значущі відмінності за Шкалою психологічного стресу (PSM 25) (Табл.3.12.).

Таблиця 3.12.

Результати порівняльного аналізу респондентів різної статі за Шкалою психологічного стресу (PSM 25) (U-критерій Мана-Уїтні)

Шкала	U	t-значення	p
Психологічний стрес	504,000	-2,415	0,016

$p < 0,05$  – статистично значущі відмінності

Ми бачимо, що за цією шкалою між респондентами різної статі присутні статистично значущі відмінності. Для їх уточнення розглянемо графік (Рис.3.4.).

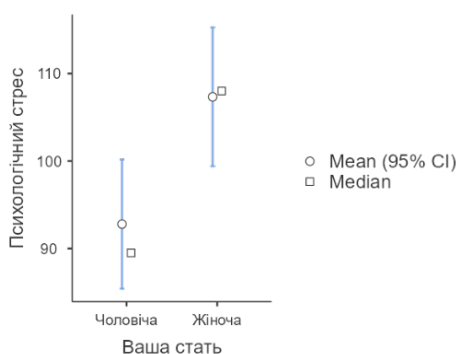


Рис.3.4. Графік відмінностей між респондентами різної статі за Шкалою психологічного стресу (PSM 25) (U-критерій Мана-Уїтні)

Ми бачимо, що чоловіки відчують на собі менш інтенсивний вплив стресу. Це можемо пов'язати з тим, що роль чоловіків на війні більш визначена, хоч вони наражаються на більшу небезпеку та відчують тиск суспільства, вони ефективніше з цим справляються. Жінки більш болісно переносять стресові обставини зокрема й через обмежену можливість впливати на ситуацію і через непередбачуваність небезпеки.

Також розглянемо статистично значущі відмінності респондентів різної статі за шкалами Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (ТІРІ 10) (Табл.3.13.).

Таблиця 3.13.

Результати порівняльного аналізу респондентів різної статі за шкалами Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (ТІРІ 10) (U-критерій Мана-Уїтні)

Шкала	U	t-значення	p
Емоційна стабільність	342,500	-4,085	0,000
Відкритість новому досвіду	437,000	-3,125	0,002

$p < 0,05$  – статистично значущі відмінності

Для розуміння характеру виявлених відмінностей розглянемо графіки за даними шкалами (Рис. 3.5.-3.6.).

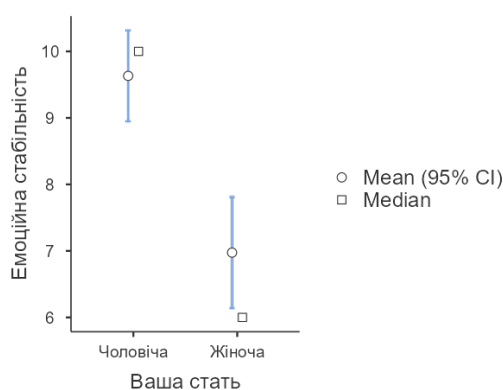


Рис.3.5. Графік відмінностей між респондентами різної статі за шкалою «Емоційна стабільність» Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (ТІРІ 10) (U-критерій Мана-Уїтні)

Ми бачимо, що діапазон відповідей чоловіків тяжіє у бік високих значень, при цьому у жінок він значно ширший, але високі значення врівноважені й низькими. Це свідчить про те, що чоловіки мають кращу здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху. Зазначимо, що така різниця може бути зумовлена різним досвідом гендерної соціалізації, а також прагненням чоловіків давати бажані відповіді, що відповідають більш маскулінній моделі поведінки.

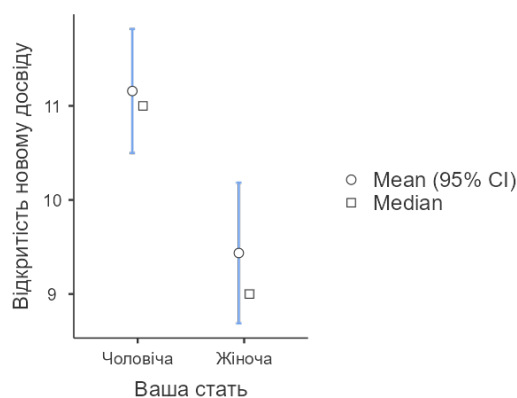


Рис.3.6. Графік відмінностей між респондентами різної статі за шкалою «Відкритість новому досвіду» Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI 10) (U-критерій Мана-Уїтні)

Ми бачимо, що чоловіки більш схильні до отримання нового досвіду, ризику тощо. Це пов'язано з особливостями виховання, стереотипами та суспільними очікуваннями. Жінки більш консервативні, обачні та боязкі, віддають перевагу перевіреним способам вирішення проблем та протидії стресу.

Також розглянемо статистично значущі відмінності за шкалами Методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана (Табл. 3.14.).

Таблиця 3.14.

Результати порівняльного аналізу респондентів різної статі за шкалами  
Методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy  
Indication, CSI) Дж. Амірхана (U-критерій Мана-Уїтні)

Шкала	U	t-значення	p
Пошук соціальної підтримки	454,500	-2,932	0,003

$p < 0,05$  – статистично значущі відмінності

Для розуміння характеру відмінностей розглянемо графік для респондентів різної статі за цією шкалою (Рис. 3.7.).

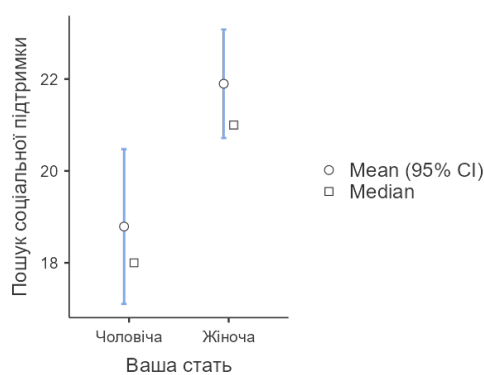


Рис.3.7. Графік відмінностей між респондентами різної статі за шкалою  
шкалами «Пошук соціальної підтримки» Методики «Індикатор стратегій  
подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана  
(U-критерій Мана-Уїтні)

Ми бачимо, що жінки більш схильні звертатися за соціальною підтримкою у стресовій ситуації, тоді як чоловіки рідше застосовують таку стратегію для опанування стресу.

Розглянемо наявні особливості за шкалами Методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатовой) для респондентів різної статі (Табл.3.15.).

Таблиця 3.15.

Результати порівняльного аналізу респондентів різної статі за шкалами  
Методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація  
Г. У. Солдатовой) (U-критерій Мана-Уїтні)

Шкала	U	t-значення	p
Новизна	381,000	-3,685	0,000
Інтолерантність до невизначеності	532,500	-2,129	0,033

$p < 0,05$  – статистично значущі відмінності

Для уточнення характеру виявлених відмінностей за шкалами розглянемо графіки (Рис. 3.7.-3.8.).

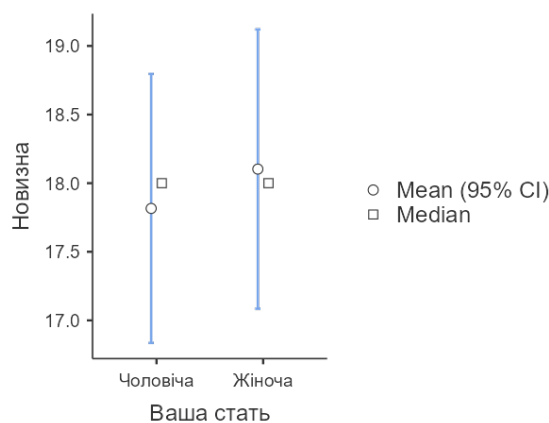


Рис.3.7. Графік відмінностей між респондентами різної статі за шкалою  
«Новизна» Методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація  
Г. У. Солдатовой) (U-критерій Мана-Уїтні)

Із поданого графіка помітно, що жінки значно більш чутливі до проблем,  
що пов'язані із новизною, тоді як чоловіки схильні до ризику.



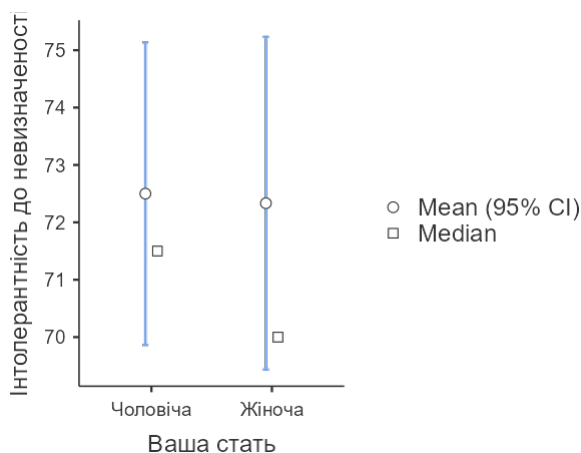


Рис.3.8. Графік відмінностей між респондентами різної статі за шкалою «Інтолерантність» Методики «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. У. Солдатовой) (U-критерій Мана-Уїтні)

Ми бачимо, що жінки проявляють значно більшу інтолерантність до невизначеності. Одне з можливих пояснень з точки зору психології полягає в різних стратегіях, які використовують жінки і чоловіки для зниження почуття невизначеності. Зокрема чоловіки частіше використовують стратегії активного пошуку нової інформації, ризику та прийняття рішень, що допомагають зменшити невизначеність. З іншого боку, жінки можуть бути більш схильні до стратегій уникнення невизначеності, таких як пошук підтримки та зв'язків, які забезпечують більшу стабільність та прогнозованість у вирішенні проблем. Важливо підкреслити, що це лише загальні тенденції, і індивідуальні відмінності грають суттєву роль.

Отже чоловіки та жінки мають статистично значущі відмінності за шкалами психологічного стресу, «Емоційної стабільності», «Відкритості для нового досвіду», «Пошуком соціальної підтримки», «Новизни» та «Інтолерантності до невизначеності». Такі відмінності можна пояснити через призму відмінностей досвіду гендерної соціалізації, а також засвоєнням певних норм та стереотипів.



Уникнення			,242*								,226*
Пристосування		-,287*	,242*							-,309**	

\* - статистична значущість на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* - статистична значущість на рівні  $\leq 0,01$

Особистості з вираженою дружелюбністю як рисою характеру більш схильні до уникнення ( $r = 0,242$ ;  $p < 0,05$ ) та пристосування ( $r = 0,242$ ;  $p < 0,05$ ) у стресогенній ситуації, проте схильні відмовлятися від відкритої конфронтації ( $r = -0,456$ ;  $p < 0,01$ ).

Більш добросовісні респонденти чутливі до нерозв'язності проблеми ( $r = 0,244$ ;  $p < 0,05$ ).

Цікаво, що більш емоційно стабільні респонденти менше схильні користуватись соціальною підтримкою як стратегією подолання стресу ( $r = -0,330$ ;  $p < 0,01$ ). Такі люди менш схильні до стратегії уникання ( $r = -0,248$ ;  $p < 0,05$ ), а також не відчують фрустрації при зустрічі із новою проблемою ( $r = 0,421$ ;  $p < 0,01$ ).

Люди, що відкриті до нового досвіду менш схильні до уникання проблем ( $r = -0,278$ ;  $p < 0,01$ ), їх не лякає новизна ( $r = -0,234$ ;  $p < 0,05$ ) чи складність ( $r = -0,312$ ;  $p < 0,01$ ), а також вони мають вищий рівень толерантності до невизначеності ( $r = -0,344$ ;  $p < 0,01$ ). При цьому вони більш готові до суперництва ( $r = 0,267$ ;  $p < 0,05$ ), можуть вступати у відкриту конфронтацію.

Люди, що орієнтовані на проактивні дії для розв'язання проблем більш чутливі до нерозв'язності задачі ( $r = 0,270$ ;  $p < 0,05$ ), а також готові вступати у протистояння заради бажаної мети ( $r = 0,246$ ;  $p < 0,05$ ).

Люди, що схильні уникати проблему, ігнорувати її, відмовляються і від співпраці ( $r = -0,365$ ;  $p < 0,01$ ) у конфліктній або стресогенній ситуації.

Люди, які схильні відчувати фрустрацію зіткнувшись із новим та невідомим, рідше обирають стратегію пристосування ( $r = -0,300$ ;  $p < 0,01$ ), а ті, хто схильний відчувати занепокоєння перед складною задачею, рідше вдаються до суперництва ( $r = -0,224$ ;  $p < 0,05$ ). Також люди з нижчою толерантністю до

невизначеності частіше обирають уникнення як провідну стратегію опанування стресу ( $r = 0,226$ ;  $p < 0,05$ ).

У межах нашого дослідження основний інтерес мають кореляції за шкалами психологічного стресу та суб'єктивного благополуччя. Це допоможе виявити риси та концепти, що знижують стресове навантаження та допомагають психіці адаптуватись. Для зручності надамо графічне відображення наявних зв'язків (Рис.3.9.).

З поданої схеми видно, що суб'єктивне почуття благополуччя прямо корелює із психологічним стресом ( $r = 0,806$ ;  $p < 0,01$ ). Такий зв'язок можна пояснити тим, що респонденти давали здебільшого бажані, а не щирі відповіді. Також це можна інтерпретувати як один із механізмів адаптації стресу, що спричинений війною. Тобто при постійній психоемоційній напрузі вже напрацьовані механізми та стратегії, які забезпечують достатній рівень благополуччя.

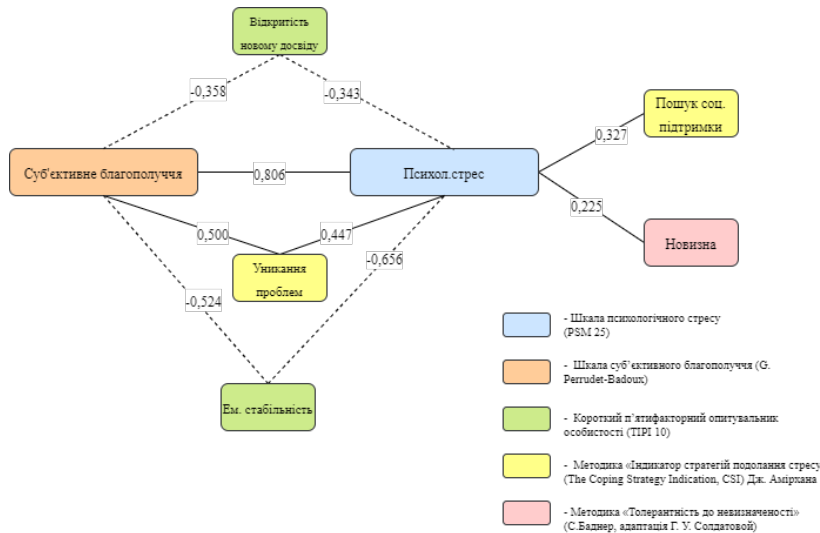


Рис.3.9. Кореляційні зв'язки для показників Шкали психологічного стресу (PSM 25) та Шкали суб'єктивного благополуччя (G. Perrudet-Badoux)

Для людей з підвищеним рівнем психологічного стресу характерні знижений рівень емоційної стабільності ( $r = -0,656$ ;  $p < 0,01$ ), а також низька

відкритість до нового ( $r = -0,343$ ;  $p < 0,01$ ). При цьому вони частіше звертаються за допомогою до оточення ( $r = 0,327$ ;  $p < 0,01$ ) та вдаються до уникання проблеми ( $r = 0,327$ ;  $p < 0,01$ ). Такий набір характеристик вказує на виснаження психічних ресурсів, бажання витратити їх заощадливо.

Схожі кореляції вбачаємо і за шкалою психологічного благополуччя. Ця шкала виявляє зворотні зв'язки із показниками емоційної стабільності ( $r = -0,524$ ;  $p < 0,01$ ) та відкритості до нового досвіду ( $r = -0,358$ ;  $p < 0,01$ ), а також прямий зі шкалою уникання проблем ( $r = 0,500$ ;  $p < 0,01$ ). Це вказує на те, що помірна оцінка благополуччя є швидше захисним механізмом, аніж реальною оцінкою стану речей.

### **Факторний аналіз та інтерпретація результатів дослідження статевої особливостей копінг-стратегій.**

Розглядаючи результати кореляційного аналізу ми бачимо багато сильних зв'язків. Це вказує на те, що певні дані групуються та можуть бути узагальнені в один фактор. Тому доцільно виконати факторний аналіз. Для перевірки припущення про адекватність застосування методу факторного аналізу до нашої вибірки, застосуємо міру Кайзера-Мейера-Олкина (КМО) [Додаток Г]. Значення за усіма шкалами не перевищують 0,500, що вказує на допустимість застосування обраного метода.

Для початку виявимо оптимальну кількість факторів, яку ми можемо виділити при аналізі (Табл.3.17.).

Таблиця 3.17.

Таблиця обчислення критерію Кайзера

Фактор	Власні значення	% поясненої дисперсії	Сумарні власні значення	Сумарний %
F1	3,365	17,708	3,365	17,708
F2	2,865	15,077	6,229	32,785
F3	2,079	10,941	8,308	43,727
F4	1,850	9,739	10,158	53,465
F5	1,552	8,168	11,710	61,633
F6	1,206	6,349	12,917	67,982

F7	1,090	5,737	14,007	73,719
----	-------	-------	--------	--------

Ми бачимо, що достатньо 3 факторів, щоб пояснити 43,73% від загальної дисперсії. Перевіримо це припущення за допомогою методу Кеттела (графік кам'яного осипу) (Рис.3.10.). Тут ми також бачимо злам на 3 точці, тому вважаємо виділення 3 факторів оптимальним рішенням у межах нашого дослідження.

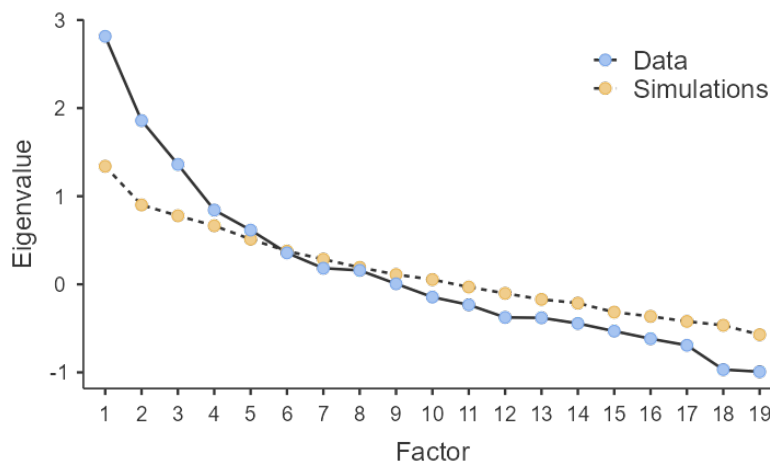


Рис.3.10. Обчислення графіку методу Кеттела (кам'яного осипу)

Обчисливши факторні навантаження ми згрупували шкали у такі фактори:

- Фактор 1: «Емоційна стабільність» (-0,777), «Відкритість новому» (-0,562), «Психологічний стрес» (0,872), «Уникання проблем» (0,532) та «Суб'єктивне благополуччя» (0,841).
- Фактор 2: «Дружелюбність» (0,577), «Суперництво» (-0,749), «Уникнення» (0,575), «Складність» (0,615), «Інтолерантність до невизначеності» (0,670).
- Фактор 3: «Екстраверсія» (0,659), «Співпраця» (0,563), «Прийняття» (-0,578), «Новизна» (0,665).

Оцінки за фактором 1 характеризують людину як емоційно-нестабільну, консервативну, яка перебуває у стані стресу. Вона здебільшого уникає проблем,

витісняє думки про них, формуючи уявлення про себе як про психологічно благополучну. Таку шкалу доречно назвати «Психологічним виснаженням».

Фактор 2 вказує на дружелюбність, миролюбивість, бажання уникати проблем та складнощів, при цьому низьку толерантність до ситуації невизначеності. Такий набір характеристик можна об'єднати в шкалу під назвою «Дружність».

Фактор 3 описує екстравертовану, спрямовану на спілкування з іншими людиною, яка готова до співпраці, уникає пристосування, здатна активно діяти на користь власних інтересів, проте негативно реагує на проблеми, що пов'язані із новим та незвіданим. Такий набір характеристик об'єднаємо під назвою «Конформізм».

За допомогою програмного забезпечення розрахуємо факторні оцінки для респондентів та на їх основі виконаємо повторний кореляційний та порівняльний аналіз.

Для початку перевіримо шкали на відповідність розподілу нормальному (Табл.3.18.).

Таблиця 3.18.

Результати перевірки нормальності розподілу даних за виділеними факторами

Шкала	Асиметрія		Експес		Шапіро-Уїлка	
	Skew	$\sigma$	Kurt	$\sigma$	W	p
Психологічне виснаження	0,016	0,274	-0,604	0,541	0,984	0,462
Дружність	0,466	0,274	-0,050	0,541	0,976	0,164
Конформізм	0,341	0,274	-0,105	0,541	0,982	0,360

$p > 0,05$  – розподіл відповідає нормальному

Ми бачимо, що розподіл відповідає нормальному, що дозволяє нам застосовувати параметричні методи статистики (t-критерій Стюдента).

Виконаємо порівняльний аналіз (Табл.3.19). Ми обчислили показник тесту Левене, завдяки чому довели гіпотезу про гомогенність дисперсій і можемо послуговуватись відповідними показниками. Статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками вдалось виявити за фактором «Психологічне виснаження» та «Конформність».

Таблиця 3.19.

Порівняльний аналіз респондентів різної статі за виділеними факторами

Шкала	Тест Левене		t-критерій Стьюдента		
	F	p	t	df	p
Психологічне виснаження	0,020	0,889	-2,982	75	0,004
Дружність	0,003	0,953	-1,931	75	0,057
Конформізм	1,963	0,165	-3,573	75	0,001

$p < 0,05$  – статистично значущі відмінності

Для кращого розуміння характеру відмінностей доцільно представити результати у графічному вигляді (Рис.3.11.-3.12.).

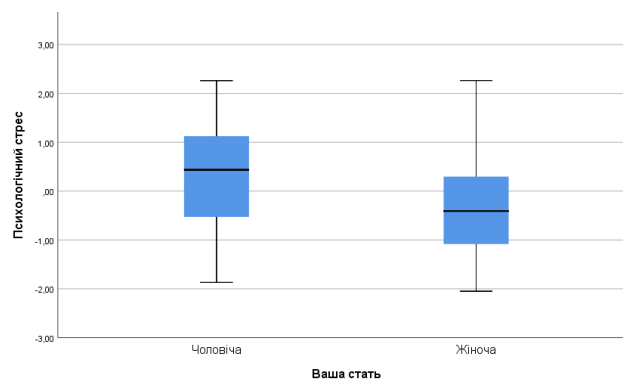


Рис.3.11. Графік відмінностей між респондентами різної статі за фактором «Психологічне виснаження» (t-критерій Стьюдента)

Ми бачимо, що у чоловіків більш виражене психічне виснаження, ніж у жінок. Це можна пояснити через призму того, що під час війни саме вони зазнають найбільшого тиску.



На цьому графіку ми бачимо, що чоловіки мають вищі показники за шкалою конформізму. Це вказує на те, що вони є більш екстравертованими, готовими до співпраці, вони прагнуть бути частиною колективу, проживати стресову ситуацію як частина групи, при цьому вони надають перевагу перевіреним рішенням, уникають зайвого ризику у стресогенній ситуації.

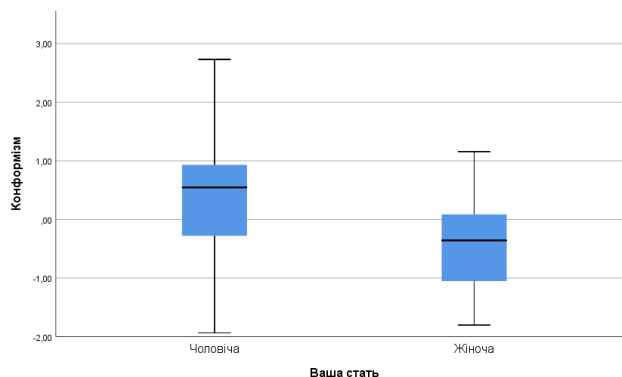


Рис.3.12. Графік відмінностей між респондентами різної статі за фактором «Конформність» (t-критерій Стьюдента)

Отже, шкали обраних методик можна об'єднати у 3 фактори: «Психологічне виснаження», «Дружність», «Конформність». Для чоловіків більш характерне сильне психічне виснаження та бажання опанувати стрес у процесі соціальної взаємодії, комунікації з іншими. Жінки відчувають менший тиск стресогенних факторів або ж вдало його компенсують, менш орієнтовані на цінності групи та прагнення, відчувають меншу фрустрованість у ситуаціях, що пов'язані із новизною.

### 3.2. Рекомендації з корекції стилів опановуючої поведінки для осіб різної статі

#### Загальні рекомендації.

У ході дослідження ми виявили, що чоловіки переживають більш сильне стресове навантаження, у порівнянні з жінками. При цьому, високі показники психологічного виснаження вказують на неефективність тих стратегій поведінки,

які вони застосовують. Підвищеному стресовому навантаженню сприяють декілька причин:

1. Соціально-економічна ситуація в країні, зокрема економічні труднощі, безробіття та фінансова нестабільність, можуть створювати додаткові джерела стресу для чоловіків.
2. Культурні та соціальні очікування можуть покладати на чоловіків велику відповідальність за сім'ю, фінансове забезпечення та захист. Це може створювати великий тиск та викликати стресові реакції, особливо в умовах економічної нестабільності та війни.
3. Чоловіки можуть бути менш схильні до звернення за психологічною підтримкою та менш схильні ділитися своїми емоціями та стресовими переживаннями, що може підсилювати їх внутрішній стрес.

Із даних, що ми зібрали помітно, що чоловіки прагнуть до соціалізації, проживання стресу як частина групи, за встановленими та перевіреними правилами та нормами. При цьому не всі чоловіки отримують підтримку від друзів та рідних. Це є наслідком соціально-культурних установок, що декларують стриманість, самостійність, відмову від вираження почуттів як атрибут маскулінності. Основною задачею для вирішення цього питання є системні суспільні зміни, що спрямовані на зміну соціальних установок. Також в умовах війни важливо забезпечити системну підтримку чоловіків. Зараз діють безліч ініціатив, у тому числі безкоштовні державні, міжнародні, спеціально для чоловіків, військових тощо.

Жінки переживають дещо менший стрес, але він пов'язаний здебільшого із постійною та непередбачуваною загрозою. При цьому менш ризикові, віддають перевагу перевіреним способам вирішення проблем, можлива фрустрація при зіткненні з новим чи невідомим. За рахунок цього вони можуть обирати більш пасивні стратегії опанування стресу, неефективно його пропрацювати. У

даному випадку необхідна системна терапія, організацію тренінгів на розвиток резильєнтності, формування адекватної самооцінки, що дозволить обирати проактивні стилі поведінки.

Загальною проблемою є те, що вкрай мало респондентів звертаються за профільною допомогою до благодійних організацій, психологів чи психотерапевтів. Це погіршує стан, подовжує термін адаптації до умов війни, сприяє формуванню деструктивних копінг-стратегій, появі або загостренню адиктивної поведінки тощо. Саме тому потрібна системна компанія щодо популяризації культури психологічної гігієни на державному рівні. Громадяни мають активно інформуватись про можливість отримати безоплатну допомогу. Зараз, попри велику кількість ініціатив, вони мають слабку рекламну підтримку і не завжди відомі широкому загалу.

Також ми бачимо, що показники суб'єктивного благополуччя та стресу досить подібні. Це можемо пов'язати з тим, що методика виявлення рівня благополуччя заснована на самозвітності, а респонденти при помітній психічній виснаженості звітують про помірний рівень благополуччя. Це може бути виявом психологічного захисту, витіснення травмуючих подій, формування хибного, але більш позитивного уявлення про себе та реальність. Така реакція може бути одним із виявів посттравматичного стресового розладу, а тому потребує тривалою та індивідуалізованої роботи.

Копінг-стратегії є важливим елементом для емоційного благополуччя та психологічного здоров'я людини. Вони можуть бути особливо корисні для представників різних статей, які можуть стикатися зі специфічними емоційними проблемами та викликами. У даному підрозділі кваліфікаційної роботи надаються рекомендації щодо вибору більш конструктивних копінг-стратегій для жінок та чоловіків.

Дослідження показують, що жінки можуть бути особливо вразливі до емоційного стресу, зокрема пов'язаного зі стереотипними ролями та нерівністю

статей в суспільстві. Це може призвести до негативних наслідків для їхнього емоційного благополуччя та психологічного здоров'я. Ось деякі рекомендації щодо вибору більш конструктивних копінг-стратегій для жінок:

Розвивати свою емоційну грамотність та вміння відчувати свої емоції і виражати їх адекватно. Для цього можна використовувати техніки, такі як медитація та дихальні вправи.

Звертати увагу на свої потреби і навчитися говорити «ні» в ситуаціях, коли ви перевантажені або вам потрібен час для себе. Встановлення меж та кордонів може допомогти зменшити стрес та підвищити самооцінку.

Розвивати свою самооцінку і віру в свої сили, щоб бути більш впевненими в собі і своїх можливостях.

Використовувати позитивний внутрішній діалог та переформулюйте негативні думки у позитивні. Наприклад, замість «я не зможу» скажіть «я спробую і побачу, що вийде».

Навчитися ефективно комунікувати та виражати свої потреби, думки та почуття. Це може допомогти уникнути конфліктів та покращити взаємодію з іншими людьми.

Звернути увагу на своє фізичне здоров'я та дбайте про нього, зокрема через здорове харчування, регулярну фізичну активність та достатню кількість сну. Це може допомогти зменшити рівень стресу та поліпшити загальний настрій.

Чоловіки можуть також стикатися зі своїми власними емоційними проблемами, зокрема пов'язаними зі стереотипними ролями чоловіка в суспільстві. Ось кілька рекомендацій щодо вибору більш конструктивних копінг-стратегій для чоловіків:

Навчитися ділитися своїми почуттями та думками з довіреними людьми. Це може допомогти вам зменшити рівень стресу та відчуття самотності.

Розвивати свою інтелектуальну критичність та здатність до аналізу проблем. Це може допомогти вам знайти більш ефективні рішення та дії.

Звертати увагу на своє фізичне здоров'я та дбайте про нього, зокрема через регулярну фізичну активність та достатню кількість сну. Фізичні вправи та спорт можуть допомогти вам зняти напругу та стрес, а також покращити загальний настрій.

Не боятися проявляти вразливість та проявляти любов та підтримку до близьких людей. Це може допомогти зміцнити взаємини та зменшити відчуття самотності.

Використовувати позитивний внутрішній діалог та переформулювати негативні думки у позитивні. Наприклад, замість «я ніколи не зможу» скажіть «я буду робити крок за кроком та досягну мету».

Загальні рекомендації по психологічним заходам, які можна використовувати для забезпечення психологічного благополуччя та підвищення рівня конструктивності копінг-стратегій, наступні:

Вивчати свої емоції. Щоб ефективно впоратися з емоційними проблемами, необхідно уточнити, які конкретно емоції викликають стрес та як вони впливають на ваше поведіння та думки. Приділити увагу тому, як людина реагує на стрес та які копінг-стратегії ви використовує. Це допоможе уточнити, які конкретно копінг-стратегії підходять їй найкраще.

Розвивати емоційну грамотність. Емоційна грамотність - це навички, які допомагають розуміти та керувати своїми емоціями. Навички емоційної грамотності включають в себе розуміння власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, уміння виражати свої емоції та керувати ними. Розвиток цих навичок може допомогти підвищити рівень самоефективності та зменшити стрес.

Розвивати соціальну підтримку. Соціальна підтримка може бути корисною в розвитку позитивного психологічного стану та зменшення стресу. Соціальна підтримка може бути у вигляді розмов, порад або просто підтримки іншої людини.

Займатись фізичною активністю. Фізична активність може допомогти знизити рівень стресу та підвищити рівень енергії та настрою. Регулярна фізична активність може допомогти знизити ризик розвитку депресії та інших когнітивних розладів.

Практикувати медитацію або інші техніки зосередження. Медитація та інші техніки зосередження можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити рівень концентрації та настрою. Регулярна практика медитації може допомогти зменшити ризик розвитку депресії інших когнітивних розладів.

Підтримувати здоровий режим дня. Регулярний режим дня, достатній сон та здорова харчування можуть позитивно впливати на ваше психічне здоров'я та сприяти ефективному впорядкуванню зі стресом.

Навчатися новому та займайтеся хобі. Навчання новому та розвивання нових навичок можуть допомогти підвищити самооцінку та самоефективність, а також допомогти відволіктися від стресу та занепаду настрою.

Не боятися звертатися по допомогу. Якщо ви відчуваєте сильний стрес або депресію, не соромтеся звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Професійна підтримка може допомогти вам зрозуміти та впоратися з емоційними проблемами та стресом.

Отже, для забезпечення психологічного благополуччя та підвищення рівня конструктивності копінг-стратегій можна використовувати різноманітні психологічні заходи, такі як розвиток емоційної грамотності, соціальна підтримка, фізична активність, медитація, підтримка здорового режиму дня та навчання новому. Крім того, важливо не боятися звертатися за допомогою до фахівців у випадку виникнення серйозних проблем зі здоров'ям, в тому числі психічним здоров'ям. Раннє виявлення та лікування психічних розладів допомагає попередити подальше загострення та розвиток хронічних форм.

Нарешті, варто зауважити, що ефективність конкретних психологічних заходів та копінг-стратегій може відрізнятись в залежності від індивідуальних

особливостей кожної людини. Тому важливо знаходити та використовувати ті підходи, які найбільше підходять саме вам та вашому способу життя.

Узагальнюючи, важливо розуміти, що забезпечення психологічного благополуччя та ефективного впорядкування зі стресом - це процес, який вимагає постійного самоаналізу, уваги до свого емоційного стану та розвитку вмінь керувати ним. Шлях до психологічного благополуччя може бути складним, але з використанням різноманітних психологічних заходів та копінг-стратегій, він може стати більш приємним та продуктивним.

Копінг-стратегії є важливим інструментом для того, щоб успішно впоратися з емоційними проблемами та стресом. Крім того, вони можуть допомогти покращити загальне самопочуття та підвищити рівень задоволеності життя.

Представники кожної статі можуть використовувати різні копінг-стратегії в залежності від своїх потреб та особливостей. Чоловіки можуть бути корисними більш конструктивними копінг-стратегіями, такими як соціальна підтримка та зосередженість на розв'язанні проблем. З іншого боку, жінки можуть використовувати стратегії, спрямовані на підтримку емоційного здоров'я та розвиток емоційної грамотності.

У кінцевому підсумку, використання більш конструктивних копінг-стратегій може допомогти уникнути негативних наслідків стресу та зменшити ризик розвитку психологічних проблем. Крім того, це може покращити загальне самопочуття та підвищити рівень життєвої задоволеності, що сприяє здоровому і щасливому життю.

### **Програма тренінгу.**

На основі отриманих нами в ході дослідження даних нами була розроблена програма групового психологічного тренінгу (Додаток Є), яка включає в себе вправи для підвищення емоційної грамотності, дихальні вправи, техніки

майндфулнес, вправи для підвищення резильєнтності та вправи спрямовані на підвищення конструктивності копінг-стратегій.

Тривалість тренінгу: 2 сесії, по 8 години на сесію.

Сесія 1.

Блок 1:

1. Введення та визначення цілей тренінгу
2. Представлення тренера та учасників.
3. Обговорення цілей тренінгу та очікувань учасників.
4. Введення в поняття емоційної грамотності.

Мета: Підвищення емоційної грамотності учасниками тренінгу, пізнання в сфері особистісного емоційного реагування.

Вправа "Моя емоційна мапа": Учасники за допомогою кольорових олівців малюють свою емоційну мапу, відображаючи різні емоції, які вони відчувають.

Вправа "Емоційне розпізнавання": Учасники визначають різні емоції на основі виразів обличчя або ситуацій.

Мета: Розширення усвідомлення як позитивних, так і негативних аспектів почуттів.

Міні-лекція, в якій розкриваються поняття «емоційної саморегуляції».

5. Перерва на обід.

Блок 2: Дихальні вправи та майндфулнес

1. Введення в практику дихальних вправ.

Вправа "Глибоке дихання": Учасники виконують вправу глибокого дихання для заспокоєння та зосередження.

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

2. Введення в поняття майндфулнесу.

Вправа "Сканування тіла".



Мета: доторкнутись до відчуттів, які є в тілі, привнести розслаблення в тіло через дихання і сфокусувати свій розум.

### 3. Підвищення резильєнтності

Введення в поняття резильєнтності та її важливості для психологічного благополуччя.

Вправа "Знайомство зі своїми резильєнтними якостями".

### 4. Підведення підсумків тренінгового дня.

#### Сесія 2.

#### 1. Введення в поняття копінг-стратегій.

Вправа «Песимісти та оптимісти».

#### 2. Практика інтеграції навичок

Вправи на практику інтеграції навичок.

#### 3. Рефлексія і оцінка прогресу

#### 4. Оцінка прогресу.

#### 5. Заключна сесія та планування майбутнього

#### 6. Підбиття підсумків тренінгу та обговорення досягнень учасників.

#### 7. Планування майбутньої практики.

## **Висновки до розділу III**

Розподіл за певними шкалами відхиляється від нормального, зокрема в сторону високих значень за показниками екстраверсії, емоційної стабільності, відкритості новому досвіду, дружелюбності, добросовісності та уникнення проблем. В сторону низьких значень спостерігаємо скіс за шкалою, що показує схильність до суперництва та конфронтації.

Показники респондентів різної статі та профілі за методиками досить подібні. У чоловіків серед рис особистості переважають схильність до ризику та відкритість новому досвіду, тоді як у жінок помітно знижений показник емоційної стабільності. Респонденти незалежно від статі у якості домінуючої

стратегії обирають безпосереднє розв'язання проблем. Стресове навантаження у жінок дещо вище, ніж у чоловіків. Суб'єктивне благополуччя у респондентів виражено на помірному рівні. Респонденти можуть бути фрустровані складністю проблеми, тоді як новизна та нерозв'язність їх турбують менше.

Статистично значущі відмінності спостерігаємо за шкалами психологічного стресу, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду, пошуку соціальної підтримки, новизни та інтолерантності до невизначеності. Чоловіки звітують про дещо нижчий рівень стресу, вони емоційно більш стійкі, готові на ризик, менш чутливі до ситуації новизни та невідомості, але рідше звертаюся за соціальною підтримкою. Жінки відчують більшу стресову напругу, проявляють нейротизм та консерватизм. Вони частіше звертаються за соціальною підтримкою, проте проявляють низьку терпимість до новизни та невідомості.

Шкали утворюють між собою складну систему кореляційних зв'язків. Зокрема показник психологічного стресу та суб'єктивного благополуччя прямо пов'язані між собою. Вони виявляють прямий зв'язок з показником уникання від проблем, а також зворотні із шкалами емоційної стабільності та відкритості новому досвіду. Це свідчить про те, що завищений показник благополуччя є наслідком захисних механізмів психіки, що спрямовані на подолання стресу.

У результаті факторного аналізу шкали можна згрупувати у 3 основні фактори: «Психологічне виснаження», «Дружність», «Конформізм». Порівняльний аналіз показав, що чоловіки мають більш виражені ознаки психологічного виснаження, а також вони прагнуть до соціальної підтримки та проживання стресогенних ситуацій у соціумі. Жінки навпаки більш ефективно пропрацьовують наслідки стресу, проте відрізняються меншою екстравертованістю, хоча залучають підтримку друзів і близьких як стратегію поведінки для опанування стресу.

Підвищене стресове навантаження у чоловіків зумовлено ситуацією війни та значним соціальним тиском. Більшість відмінностей між респондентами можна

пояснити особливостями гендерної соціалізації та наявними у суспільстві стереотипами. Для корекції необхідно провадити системну роботу, реалізувати психотерапевтичні групи, програми з безкоштовною психологічною допомогою, популяризувати їх, надавати доступ різним групам населення. Жінки менш схильні до ризику, а тому схильні обирати більш звичні моделі поведінки, пасивні способи подолання стресу. Це може призводити до формування вивченої безпорадності. Фактичне зближення концептів суб'єктивного благополуччя та психологічного стресу вказує на дію захисних механізмів, може бути частиною симптомокомплексу ПТСР.

На основі отриманих даних нами було розроблено перелік загальних рекомендацій, а також розроблено програму психологічного тренінгу, що включає в себе вправи для підвищення емоційної грамотності, дихальні вправи, техніки майндфулнес, вправи для підвищення резильєнтності та вправи спрямовані на підвищення конструктивності копінг-стратегій.

## ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу можна зробити висновок, що наразі існує багато підходів до визначення копінгу та класифікації копінг-стратегій. На жаль, на цьому етапі психологічних досліджень в цій галузі немає єдиної концепції або консенсусу серед дослідників. Однак, загальне розуміння копінг-стратегій полягає у тому, що вони використовуються для подолання стресових ситуацій та зменшення загального рівня стресу. Копінг-поведінка відноситься до стратегій, які людина використовує у ситуаціях, коли її фізичне, особистісне або соціальне благополуччя знаходиться під загрозою. Ці стратегії включають в себе поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти поведінки. Деякі стратегії можуть застосовуватись на всіх трьох рівнях одночасно (емоційному, когнітивному та поведінковому), але також можуть використовуватись окремо на кожному рівні.

Для емпіричного дослідження статевої особливості копінг-стратегій нами було сформовано вибірку, що складала 77 осіб різної статі, віком від 20 до 62 років, з різним соціальним статусом та станом. Далі нами детально був підібраний психодіагностичний інструментарій з прийнятними психометричними властивостями. Для дослідження власне копінг-стратегій було обрано методику «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана, для діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки – методику К.Томаса, Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI 10), для виявлення основних рис особистості, для вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя та емоційного комфорту ми використали шкалу суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Бадю, для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу застосували методику Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон, та методику толерантності до невизначеності С. Баднера.

За результатами отриманими в ході дослідження можна зазначити наступне: спостерігається відхилення від нормального розподілу за деякими

шкалами. Зокрема, значення екстраверсії, емоційної стабільності, відкритості до нового досвіду, дружелюбності, добросовісності та уникнення проблем виявляються високими, тоді як схильність до суперництва та конфронтації має низькі значення. Показники респондентів різної статі та профілю є схожими, але чоловіки більш схильні до ризику та відкритості до нового досвіду, тоді як у жінок помітно знижений рівень емоційної стабільності. В обох групах респондентів переважає безпосереднє розв'язання проблем. Жінки відчувають більшу стресову напругу, а загальне суб'єктивне благополуччя у респондентів знаходиться на помірному рівні. Існує статистично значуща різниця у показниках психологічного стресу, емоційної стабільності, відкритості до нового досвіду, пошуку соціальної підтримки, новизни та інтолерантності до невизначеності. Чоловіки зазвичай відчувають менший рівень стресу, є емоційно стійкішими, готовими до ризику, менш чутливими до нових ситуацій та невизначеності, але менше залучають соціальну підтримку. У жінок спостерігається більше стресової напруги, виражений нейротизм та консервативність. Вони частіше звертаються за соціальною підтримкою, але менш толерантні до нового та невідомого. Шкали методик взаємозв'язані та демонструють сильні кореляційні зв'язки, зокрема психологічний стрес та суб'єктивне благополуччя пов'язані між собою, а також пов'язані зі стратегією уникнення проблем та рівнями емоційної стабільності та відкритості до нового досвіду. Факторний аналіз виділив 3 основні фактори: "Психологічне виснаження", "Дружелюбність" та "Конформізм". Чоловіки мають більше ознак психологічного виснаження і більше прагнуть до соціальної підтримки та проживання стресових ситуацій у соціумі. Жінки ефективніше впораються з наслідками стресу, але у них менше виражена екстравертованість, хоча вони залучають підтримку друзів і близьких для подолання стресу.

Грунтуючись на отриманих даних нами були розроблені загальні рекомендації для представників кожної статі. І оскільки суттєвих відмінностей в стилях опановуючої поведінки між представниками різних статей виявлено не

було, ці рекомендації можуть бути корисними і для чоловіків і для жінок, та спрямовані на розвиток емоційної грамотності, роботу з негативними думками та установками, розвиток соціальних комунікацій та підтримки, техніки медитації та дихальні вправи. Окрім того, нами було розроблено тренінгову програму, що включає в себе вправи для підвищення емоційної грамотності, дихальні вправи, техніки майндфулнес, вправи для підвищення резильєнтності та вправи спрямовані на підвищення конструктивності копінг-стратегій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 54, № 1. С. 13–18. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-13-18> (дата звернення: 10.05.2023).
2. Андрусишина Т. Вплив типу темпераменту та інтроверсії/екстраверсії на вибір копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2016. Вип. 1 (4). С. 10–13.
3. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 6. С. 4–8.
4. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Особливості взаємозв'язку імпліцитних теорій інтелекту та особистості з копінг-стратегіями. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С. 34–41. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.5> (дата звернення: 09.04.2023).
5. Березненко М., Цимбал Т. Вплив війни на здоров'я українців. *Grail of science*. 2023. № 24. С. 416–417. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.076> (дата звернення: 05.05.2023).
6. Беспалько А. О. Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 57, № 4. С. 12–22. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-57-4-12-22> (дата звернення: 10.05.2023).
7. Бігунов Д. О. Мовленнєва поведінка особистості: комунікативні стратегії та тактики. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 10. С. 32–38. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi10.90](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.90) (дата звернення: 10.05.2023).

8. Будовська Н. В. Вплив особливостей особистості засуджених на стратегії самоствердження : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4321> (дата звернення: 10.05.2023).

9. Володарська Н. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2021. № 11 (17). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11\(17\)-351-363](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2021-11(17)-351-363) (дата звернення: 10.05.2023).

10. Ворончак І. О. Стратегії соціальної відповідальності бізнесу в умовах російсько-української війни. *Підприємництво та інновації*. 2022. № 24. С. 68–76. URL: <https://doi.org/10.32782/2415-3583/24.11> (дата звернення: 10.05.2023).

11. Гончарова О. О. Темпоральні стратегії людини під час і після війни на прикладах з романів е. гемінгвея «прощавай, зброе!» та е. м. ремарка «три товариші». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 36. С. 27–34. URL: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i36.1106> (дата звернення: 10.05.2023).

12. Зуєва А. Копінг-стратегії як ресурсний чинник готовності людини до прийняття вікових змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50)Т1. С. 224–235. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-1-224-235> (дата звернення: 10.05.2023).

13. Коляда Н., Золотар Є. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у студентів із різним рівнем антиципаційної спроможності. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 4(22). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-440-448](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-440-448) (дата звернення: 10.05.2023).

14. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. № 65. С. 138–153. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.08> (дата звернення: 10.05.2023).



15. Курапов А. О. Залежність вибору стратегії акультурації від психологічного портрету особистості. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2018. Т. 7, вип. 45. С. 155–166.

16. Лазоренко Б. Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-108> (дата звернення: 10.05.2023).

17. Любіна Л. А. Копінг-стратегії поведінки студентів з різним рівнем стресостійкості : thesis. 2020. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/18291> (дата звернення: 10.05.2023).

18. Пашкович С. Ф. Копінг-стратегії в процесі соціалізації людей із ушкодженням опорно-рухового апарату. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 237–245. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7293> (дата звернення: 10.05.2023).

19. Петрова Д. А. Аналіз фотоматеріалів репортажів під час війни. *Міжкультурна комунікація в контексті глобалізаційного діалогу: стратегії розвитку*. ч 3. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-281-7-72> (дата звернення: 10.05.2023).

20. Піддячий В. Адаптація педагогів до зміни умов професійної діяльності та копінг-стратегії. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2022. Т. 21, № 1. С. 84–96. URL: [https://doi.org/10.35387/od.1\(21\).2022.84-96](https://doi.org/10.35387/od.1(21).2022.84-96) (дата звернення: 10.05.2023).

21. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 02. С. 53–59.

22. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 291–299. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3762> (дата звернення: 10.05.2023).

23. Серікова О. М. Наслідки війни для людського розвитку в Україні. *Реформування економіки в контексті міжнародного співробітництва: механізми та стратегії*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-291-6-29> (дата звернення: 10.05.2023).

24. Станібула С. А. Копінг-стратегії із різним типом прихильності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 6. С. 39–42.

25. Старжець В. І. Державна молодіжна політика в умовах сучасної інформаційної війни. *Міжкультурна комунікація в контексті глобалізаційного діалогу: стратегії розвитку*. ч 2. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-280-0-77> (дата звернення: 10.05.2023).

26. Стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях / Ю. Бохонкова та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 3(56)Т2. С. 113–121. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-113-121> (дата звернення: 10.05.2023).

27. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. С. 91–97. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15> (дата звернення: 10.05.2023).

28. Твердохлебова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. Дослідження копінг-поведінки людей для подолання стресу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 2(20). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-2\(20\)-76-84](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-2(20)-76-84) (дата звернення: 10.05.2023).

29. Терещенко А. Є. Українське жіноцтво під час війни. *Міжкультурна комунікація в контексті глобалізаційного діалогу: стратегії розвитку*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-279-4-75> (дата звернення: 10.05.2023).

30. Федорова А. І. Національні меншини в Україні в умовах повномасштабної російсько-української війни. *Міжкультурна комунікація в*

контексті глобалізаційного діалогу: стратегії розвитку. ч 2. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-280-0-103> (дата звернення: 10.05.2023).

31. Формування індивідуальної кар'єрної стратегії в аспекті соціальної мобільності особистості / Ю. Завацький та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50)Т2. С. 65–73. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-2-65-73> (дата звернення: 10.05.2023).

32. Чачко С., Ярошевська О. Психологічні захисти та копінг-стратегії учасників шкільного булінгу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53)Т2. С. 156–171. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-2-156-171> (дата звернення: 10.05.2023).

33. Чернякова Г. А. Взаємозв'язки копінг-стратегій батьків з індивідуально-психологічними властивостями особистості підлітків. *Scientific notes of taurida national V.I. vernadsky university, series psychology*. 2021. № 3. С. 154–159. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/25> (дата звернення: 10.05.2023).

34. Яновський Б. Г. Копінг-стратегії як чинник формування фрустраційної толерантності : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4802> (дата звернення: 10.05.2023).

35. Afanasyeva Y. A. The relationship between coping strategies and personality traits of adolescents. *International Scientific Congress «KNOWLEDGE, MAN AND CIVILIZATION»*. 2021. URL: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.05.240> (date of access: 10.05.2023).

36. Antoniou A.-S., Mitsopoulou E. Coping strategies and personality dimensions of teachers in primary and secondary education. *Coping, personality and the workplace*. 2017. P. 223–236. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315574240-19> (date of access: 10.05.2023).

37. Bahl R., Gupta D. S. Personality, coping strategies and youth problems in engineering students. *KnE social sciences*. 2022. URL: <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12400> (date of access: 10.05.2023).
38. Balmores-Paulino R. S. Avoidance coping strategies. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, 2018. P. 1–3. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_645-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_645-1) (date of access: 10.05.2023).
39. Balmores-Paulino R. S. Avoidance coping strategies. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, 2020. P. 343–344. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_645](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_645) (date of access: 10.05.2023).
40. Boczkowska M. Resilience and coping strategies coping strategies in primary school teachers. *Studia z teorii wychowania*. 2022. Vol. XIII, no. 4 (41). P. 173–191. URL: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.1643> (date of access: 10.05.2023).
41. Bohucharova O. I., Tkachenko N. V. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2016. Т. 22, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101604> (дата звернення: 10.05.2023).
42. Braine M. E., Wray J. Coping process and coping strategies. *Supporting families & carers*. 2018. P. 69–95. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315381701-4> (date of access: 10.05.2023).
43. Cacaj O., Melonashi E. Personality traits and stress coping strategies among Albanian young adulthoods. *Polis*. 2019. Vol. 18, no. 2. P. 79–85. URL: <https://doi.org/10.58944/cngg5883> (date of access: 10.05.2023).
44. Clark A., Blades J. Coping strategies. *Practical ideas for emotional intelligence*. London, 2021. P. 139. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315169224-76> (date of access: 10.05.2023).
45. Clipa O. Teacher stress and coping strategies. *15th edition of the international conference on sciences of education, studies and current trends in science*

of education, ICSED 2017, 9-10 june 2017, suceava (romania). 2018. URL: <https://doi.org/10.18662/lumproc.icsed2017.14> (date of access: 10.05.2023).

46. Coping and resilience strategies among ukraine war refugees / L. Oviedo et al. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, no. 20. P. 13094. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094> (date of access: 10.05.2023).

47. Coping strategies of older american korean war veterans: a mixed research study / H. Lee et al. *Activities, adaptation & aging*. 2017. Vol. 41, no. 3. P. 220–238. URL: <https://doi.org/10.1080/01924788.2017.1310582> (date of access: 10.05.2023).

48. Coping strategies of older american korean war veterans: a mixed research study / H. Lee et al. *Activities, adaptation & aging*. 2017. Vol. 41, no. 3. P. 220–238. URL: <https://doi.org/10.1080/01924788.2017.1310582> (date of access: 10.05.2023).

49. Coping strategies within a personality space / M. Gárriz et al. *Personality and individual differences*. 2015. Vol. 80. P. 96–100. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.024> (date of access: 10.05.2023).

50. Coping strategies. *Dental abstracts*. 2022. Vol. 67, no. 2. P. 80–81. URL: <https://doi.org/10.1016/j.denabs.2022.02.007> (date of access: 10.05.2023).

51. Coping strategies. *Encyclopedia of behavioral medicine*. Cham, 2020. P. 554. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_300412](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_300412) (date of access: 10.05.2023).

52. DeGood D. E. Relationship of pain-coping strategies to adjustment and functioning. *Personality characteristics of patients with pain*. Washington. P. 129–164. URL: <https://doi.org/10.1037/10376-006> (date of access: 10.05.2023).

53. Gaudreau P. Active coping strategies. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, 2020. P. 34–37. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1119](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1119) (date of access: 10.05.2023).

54. Gaudreau P. Active coping strategies. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, 2018. P. 1–4. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1119-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1119-1) (date of access: 10.05.2023).
55. Hanaba S., Hanaba V. Coping strategies of adolescents in a situation of staying of the family members in the area of ato. *Scientific notes of osthroh academy national university: psychology series*. 2018. Vol. 1, no. 7. P. 78–82. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-78-82> (date of access: 10.05.2023).
56. Johnson S., Robertson I., Cooper C. L. Psychological Well-Being. *Well-being*. Cham, 2017. P. 45–55. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-62548-5\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-62548-5_4) (date of access: 10.05.2023).
57. Kalvāns Ē. Factors of psychological well – being and models of ideal and real psychological well - being. *SOCIETY, INTEGRATION, EDUCATION. proceedings of the international scientific conference*. 2015. Vol. 2. P. 120. URL: <https://doi.org/10.17770/sie2012vol2.90> (date of access: 10.05.2023).
58. Kaplánová A. Personality of gymnasts and coping strategies to manage stress. *Science of gymnastics journal*. 2019. Vol. 11, no. 2. P. 255–265. URL: <https://doi.org/10.52165/sgj.11.2.255-265> (date of access: 10.05.2023).
59. Karamushka L., Snihur Y. Копінг-стратегії керівників закладів загальної середньої освіти: зв'язок із задоволеністю роботою та організацією. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2020. Т. 19, № 1. С. 44–53. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2020.1.19.5> (дата звернення: 10.05.2023).
60. Karhina N. V., Rubskyi V. N. Psychological support of psychological well-being personality. *Theory and practice of modern psychology*. 2020. No. 2. P. 28–32. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.4> (date of access: 10.05.2023).
61. Kingdon D. G., Turkington D., Beck A. T. Coping strategies. *Cognitive-Behavioral therapy of schizophrenia*. London, 2022. P. 82–92. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003210528-11> (date of access: 10.05.2023).

62. Kiseleva A. A., Kozlov V. V., Malykh T. A. Future teachers' coping strategies. *Pedagogical IMAGE*. 2018. Vol. 12, no. 4. P. 118–129. URL: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2018-12-4-118-129> (date of access: 10.05.2023).
63. Kleinau E., Schmid R. 'Occupation children' in germany after world war II - problems and coping strategies. *Children & society*. 2019. Vol. 33, no. 3. P. 239–252. URL: <https://doi.org/10.1111/chso.12323> (date of access: 10.05.2023).
64. Kostruba N., Fishchuk O. Media religiosity and war coping strategies of young people in ukraine. *Journal of religion and health*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01663-w> (date of access: 10.05.2023).
65. Kotlyar L. Неадаптиві копінг-стратегії поведінки як предиктори прокрастинації державних службовців. *Public administration and regional development*. 2020. № 9. С. 738–751. URL: <https://doi.org/10.34132/pard2020.09.03> (дата звернення: 10.05.2023).
66. Larina T. Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації. *Scientific studios on social and political psychology*. 2018. № 41(44). URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi41\(44\).182](https://doi.org/10.33120/ssj.vi41(44).182) (дата звернення: 10.05.2023).
67. Liashch O., Mysiva D. Influence of emotional intelligence on copin strategies of students. *Lviv University Herald. Series: psychological sciences*. 2018. Vol. 2522-1876. P. 123–128. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-14> (date of access: 10.05.2023).
68. Little B. Passive coping strategies. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, 2018. P. 1–3. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1867-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1867-1) (date of access: 10.05.2023).
69. Little B. Passive coping strategies. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, 2020. P. 3443–3444. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1867](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1867) (date of access: 10.05.2023).

70. Lytvyn-Kindratiuk S. Інвективні стратегії в контексті конфліктного дискурсу війни. *Psycholinguistics in a modern world*. 2022. Т. 17. С. 69–73. URL: <https://doi.org/10.31470/2706-7904-2022-17-69-73> (дата звернення: 10.05.2023).

71. Matud M. P., López-Curbelo M., Fortes D. Gender and Psychological Well-Being. *International journal of environmental research and public health*. 2019. Vol. 16, no. 19. P. 3531. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531> (date of access: 10.05.2023).

72. Nosenko E. L., Sokur A. V. Пробачення як мультифункціональний копінг-ресурс зрілої особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2016. Т. 22, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101601> (дата звернення: 10.05.2023).

73. Nosenko E. L., Sokur A. V. Пробачення як мультифункціональний копінг-ресурс зрілої особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія*. 2016. Т. 22, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101601> (дата звернення: 10.05.2023).

74. Oellerich K. Coping strategies. *Using CBT and mindfulness to manage student anxiety*. New York, 2023. P. 79–84. URL: <https://doi.org/10.4324/9781003324782-11> (date of access: 10.05.2023).

75. Omar R. B. Understanding on personality traits and coping strategies. *AIMC 2017 - asia international multidisciplinary conference*. 2018. URL: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.05.36> (date of access: 10.05.2023).

76. Panis M. P., Damayanti Y., Keraf M. K. P. A. Coping strategies, personality type, and help-seeking behavior for mental health problems. *Journal of health and behavioral science*. 2019. Vol. 1, no. 2. URL: <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2087> (date of access: 10.05.2023).

77. Pearson C. S. Coping strategies. *On the cusp*. 2015. P. 192–211. URL: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190223915.003.0010> (date of access: 10.05.2023).



78. Personality dimensions and coping strategies in remitted bipolar disorder / E. Mhiri et al. *European psychiatry*. 2021. Vol. 64, S1. P. S626. URL: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1664> (date of access: 10.05.2023).
79. Personality traits and coping strategies of esports players / M. Semenova et al. *2020 7th international conference on behavioural and social computing (BESC)*, Bournemouth, United Kingdom, 5–7 November 2020. 2020. URL: <https://doi.org/10.1109/besc51023.2020.9348280> (date of access: 10.05.2023).
80. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of gerontology and population aging*. Cham, 2021. P. 4041. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9\\_301973](https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9_301973) (date of access: 10.05.2023).
81. Pyvovarchyk I., Tsybukh L., Badiul L. Psychological well-being and intelligence. *Science and education*. 2022. No. 3. P. 61–69. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-3-11> (date of access: 10.05.2023).
82. Reeve S. Measuring Well-Being. *Encyclopedia of evolutionary psychological science*. Cham, 2021. P. 4982–4984. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3\\_455](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_455) (date of access: 10.05.2023).
83. Reeve S. Measuring Well-Being. *Encyclopedia of evolutionary psychological science*. Cham, 2021. P. 4982–4984. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3\\_455](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_455) (date of access: 10.05.2023).
84. Rohmiyatun A., Muslimin Z. I. Aqidah and Psychological Well-Being. *Annual international conference on social sciences and humanities (AICOSH 2020)*, Yogyakarta, Indonesia, 10–11 June 2020. Paris, France, 2020. URL: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200728.042> (date of access: 10.05.2023).
85. Rohmiyatun A., Muslimin Z. I. Aqidah and Psychological Well-Being. *Annual international conference on social sciences and humanities (AICOSH 2020)*, Yogyakarta, Indonesia, 10–11 June 2020. Paris, France, 2020. URL: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200728.042> (date of access: 10.05.2023).

86. Rubenstein H. Black adaptive strategies. *Coping with Poverty*. 2019. P. 333–354. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429043611-12> (date of access: 10.05.2023).
87. Sahusilawane L. Hubungan antara psychological well-being perawat dengan psychological well-being pasien anak. *Jurnal keperawatan muhammadiyah*. 2018. Vol. 2, no. 2. URL: <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.965> (date of access: 10.05.2023).
88. Schmitz P. G., Schmitz F. Correlates of acculturation strategies: personality, coping, and outcome. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2022. Vol. 53, no. 7-8. P. 875–916. URL: <https://doi.org/10.1177/00220221221109939> (date of access: 10.05.2023).
89. Sevostyanova E. Peculiarities of existential fulfillment and coping strategies in post-stroke patients. *International scientific conference “personality in norm and in pathology*. 2021. URL: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.04.32> (date of access: 10.05.2023).
90. Shaheen Falki, Fauzia Khatoon. Friendship and Psychological Well-Being. *International journal of indian psychology*. 2016. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.25215/0401.073> (date of access: 10.05.2023).
91. Stress in paramedics: relationships with coping strategies and personality traits / S. Duschek et al. *International journal of emergency services*. 2020. Vol. 9, no. 2. P. 203–216. URL: <https://doi.org/10.1108/ijes-06-2019-0029> (date of access: 10.05.2023).
92. Sumin A. N., Prokashko I. Y., Shcheglova A. V. Evaluation of coping strategies among students with type D personality. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, no. 8. P. 4918. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19084918> (date of access: 10.05.2023).
93. Sumin A., Shcheglova A., Prokashko I. Coping strategies for stress in medical students with type D personality. *European journal of preventive cardiology*.

2021. Vol. 28, Supplement\_1. URL: <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwab061.313> (date of access: 10.05.2023).

94. Vasil'eva I., Chumakov M. Volitional qualities and coping strategies of the personality of police officers. *Applied psychology and pedagogy*. 2023. P. 84–95. URL: <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-1-84-95> (date of access: 10.05.2023).

95. Velieva S. Characteristics of correlation between coping strategies of teenagers and different mental states. *International scientific conference "personality in norm and in pathology"*. 2021. URL: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.04.41> (date of access: 10.05.2023).

96. Vesković A., Orlić A., Nešić G. Relationship between basic personality dimensions and dispositional coping strategies in volleyball. *Facta universitatis, series: physical education and sport*. 2021. P. 589. URL: <https://doi.org/10.22190/fupes191008057v> (date of access: 10.05.2023).

97. Volynets N. Psychological analysis of experiencing psychological well-being. *Psychological prospects journal*. 2018. No. 31. P. 22–44. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-22-44> (date of access: 10.05.2023).

98. Watson A. Self-deception and survival: mental coping strategies. *Enduring the great war*. Cambridge. P. 85–107. URL: <https://doi.org/10.1017/cbo9781139195607.005> (date of access: 10.05.2023).

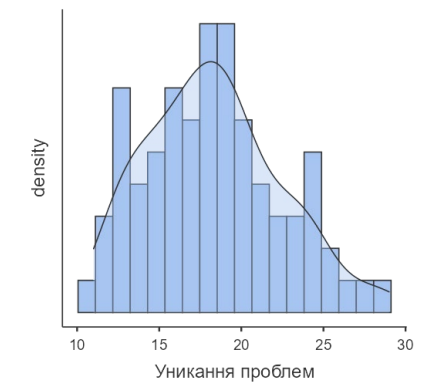
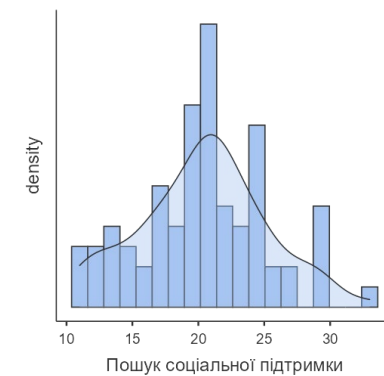
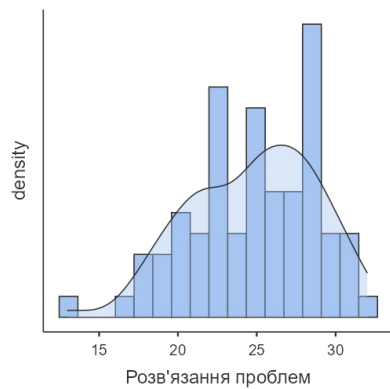
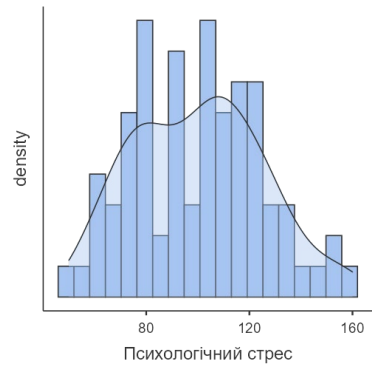
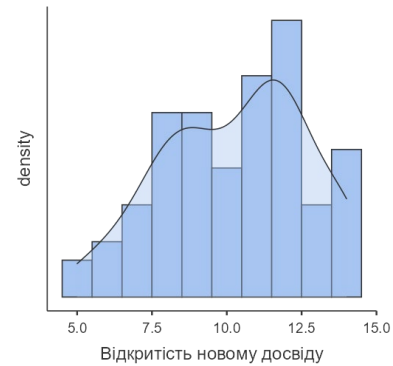
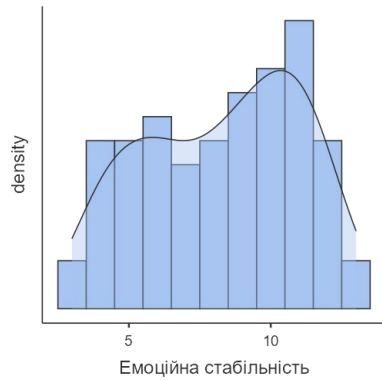
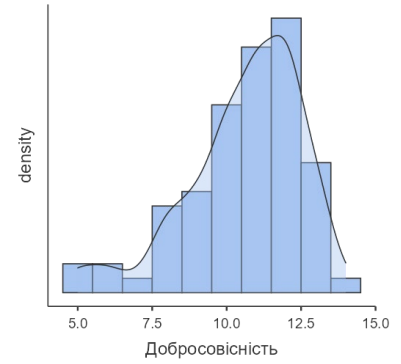
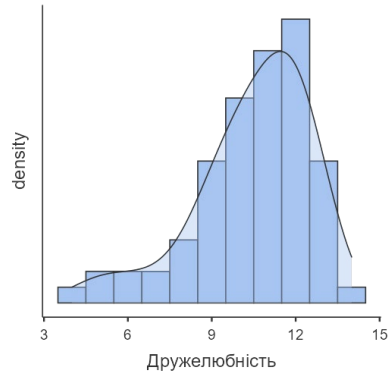
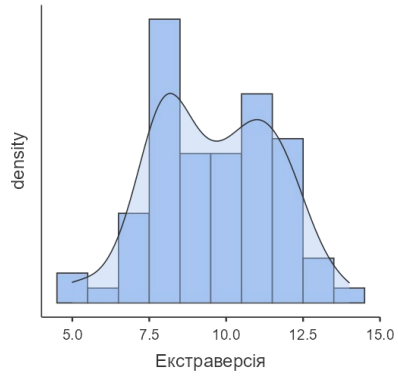
99. Well-Being. *Encyclopedia of evolutionary psychological science*. Cham, 2021. P. 8493. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3\\_305568](https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_305568) (date of access: 10.05.2023).

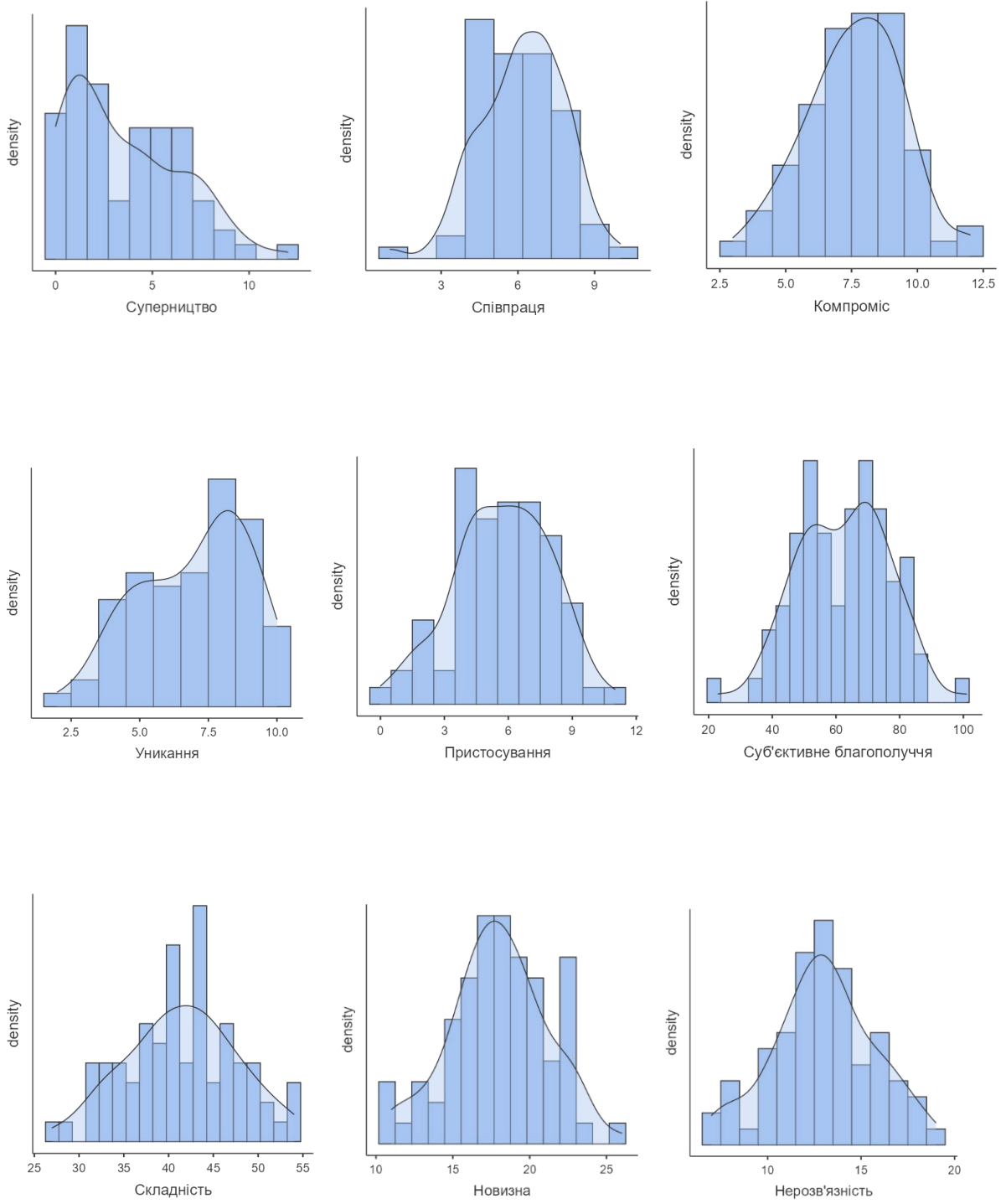
100. Correlations among Social Well-Being, Psychological Well-Being, Subjective Well-Being and Individual Well-Being. *Advances in psychology*. 2017. Vol. 07, no. 03. P. 239–245. URL: <https://doi.org/10.12677/ap.2017.73031> (date of access: 10.05.2023).

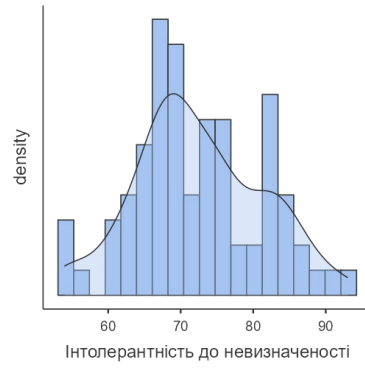
## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Графіки розподілу даних для шкал обраних методик







Порівняльний аналіз респондентів різної статі за шкалами обраних методик (U-критерій Мана-Уїтні)

Шкала	U	Z	p
Психологічний стрес	504,000	-2,415	0,016
Екстраверсія	665,000	-0,786	0,432
Дружелюбність	730,000	-0,114	0,909
Добросовісність	640,000	-1,047	0,295
Емоційна стабільність	342,500	-4,085	0,000
Відкритість новому досвіду	437,000	-3,125	0,002
Розв'язання проблем	704,500	-0,373	0,709
Пошук соціальної підтримки	454,500	-2,932	0,003
Уникання проблем	736,000	-0,051	0,959
Суб'єктивне благополуччя	678,500	-0,637	0,524
Новизна	381,000	-3,685	0,000
Складність	723,000	-0,184	0,854
Нерозв'язність	704,000	-0,379	0,704
Інтолерантність до невизначеності	532,500	-2,129	0,033
Суперництво	580,000	-1,656	0,098
Співпраця	651,500	-0,928	0,353
Компроміс	738,500	-0,026	0,979
Уникнення	678,000	-0,650	0,516
Пристосування	674,000	-0,689	0,491

$p < 0,05$  – статистично значущі відмінності

## Додаток В

## Кореляційна матриця за шкалами обраних методик (коефіцієнт Спірмена)

		Психологічний стрес	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання проблем	Суб'єктивне благополуччя	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Інтолерантність до невизначеності	
Екстраверсія	r	-0,075														
	p	0,518														
Дружелюбність	r	-0,179														
	p	0,120														
Добросовісність	r	-0,183														
	p	0,112														
Емоційна стабільність	r	-.656**														
	p	0,000														
Відкритість новому	r	-.343**														
	p	0,002														
Розв'язання проблем	r	-0,055	-0,089	0,005	0,203	0,151	0,207									
	p	0,636	0,443	0,963	0,076	0,190	0,071									
Пошук соціальної підтримки	r	.327**	-0,014	0,052	-0,145	-.330**	-0,140									
	p	0,004	0,905	0,653	0,210	0,003	0,223									
Уникання проблем	r	.447**	-.323**	-0,184	-0,141	-.248*	-.278*									
	p	0,000	0,004	0,110	0,223	0,029	0,014									
Суб'єктивне благополуччя	r	.806**	-0,161	-0,184	-0,170	-.524**	-.358**	-0,135	0,135	-.500**						
	p	0,000	0,161	0,110	0,140	0,000	0,001	0,242	0,242	0,000						
Новизна	r	.225*	0,220	0,046	-0,069	-.421**	-.234*	0,076	0,129	-0,055	0,086					
	p	0,049	0,055	0,693	0,551	0,000	0,041	0,510	0,262	0,634	0,459					
Складність	r	-0,002	-.305**	0,154	0,098	-0,026	-.312**	-0,135	0,035	0,175	0,095					
	p	0,988	0,007	0,180	0,395	0,821	0,006	0,242	0,759	0,128	0,413					
Нерозв'язність	r	-0,170	0,043	0,070	.244*	0,149	0,108	.270*	-0,106	0,071	-0,166					
	p	0,140	0,713	0,545	0,032	0,197	0,351	0,018	0,360	0,541	0,148					
Інтолерантність до невизначеності	r	0,051	-0,063	0,171	0,091	-0,164	-.344**	0,068	0,094	0,131	0,029					
	p	0,658	0,584	0,136	0,434	0,154	0,002	0,559	0,414	0,255	0,802					
Суперництво	r	0,134	0,093	-.406**	0,054	0,032	.267*	.246*	-0,177	0,134	0,200	0,047	-.224*	0,144	-0,144	
	p	0,244	0,420	0,000	0,642	0,784	0,019	0,031	0,124	0,244	0,081	0,684	0,050	0,211	0,212	
Співпраця	r	0,090	0,115	-0,066	-0,061	-0,097	-0,025	0,107	0,120	-.365**	-0,005	0,189	-0,185	-0,140	-0,067	
	p	0,436	0,317	0,571	0,598	0,402	0,829	0,353	0,299	0,001	0,966	0,100	0,108	0,226	0,562	
Компроміс	r	-0,214	.265*	0,157	0,080	0,029	0,078	-0,165	-0,023	-0,170	-0,205	0,089	0,126	-0,120	0,111	
	p	0,062	0,020	0,173	0,488	0,804	0,498	0,153	0,840	0,138	0,074	0,444	0,276	0,299	0,335	
Уникнення	r	-0,105	-0,054	.242*	-0,158	0,081	-0,138	-0,222	-0,054	0,030	-0,168	0,054	0,212	-0,027	.226*	
	p	0,365	0,643	0,034	0,171	0,483	0,233	0,052	0,639	0,797	0,145	0,638	0,065	0,817	0,048	
Пристосування	r	-0,018	-.287*	.242*	0,045	-0,005	-0,197	-0,096	0,216	0,153	0,002	-.309**	0,049	0,139	-0,040	
	p	0,876	0,011	0,034	0,697	0,963	0,086	0,407	0,059	0,183	0,986	0,006	0,671	0,229	0,732	

\* - статистична значущість на рівні  $p \leq 0,05$ \*\* - статистична значущість на рівні  $\leq 0,01$



## Міра адекватності вибірки Кайзера-Мейера

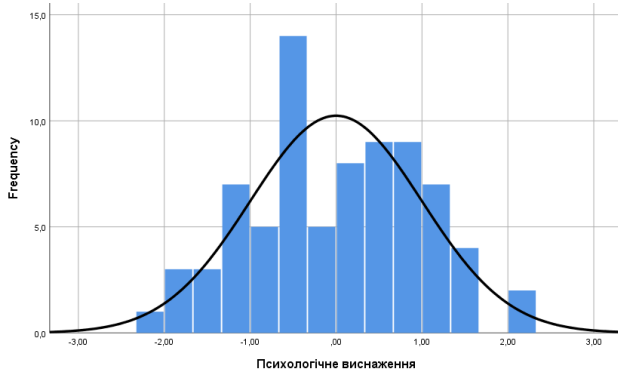
-Олкіна за шкалами обраних методик

Шкала	КМО
Психологічний стрес	0,500
Екстраверсія	0,500
Дружелюбність	0,500
Добросовісність	0,500
Емоційна стабільність	0,500
Відкритість новому досвіду	0,500
Розв'язання проблем	0,500
Пошук соціальної підтримки	0,500
Уникання проблем	0,500
Суб'єктивне благополуччя	0,500
Новизна	0,500
Складність	0,500
Нерозв'язність	0,500
Інтолерантність до невизначеності	0,500
Суперництво	0,500
Співпраця	0,500
Компроміс	0,500
Уникнення	0,500
Пристосування	0,500

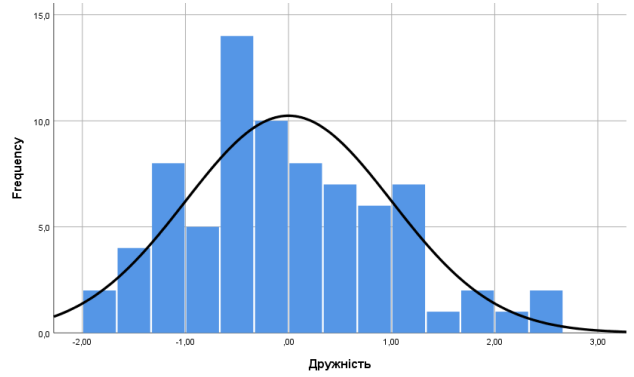
Розподіл факторного навантаження за шкалами обраних методик  
(нормалізоване Varimax-обертання)

Шкала	Фактор		
	1	2	3
Екстраверсія	-0,133	-0,069	0,659
Дружелюбність	-0,386	0,577	0,055
Добросовісність	-0,227	0,075	0,085
Ем. стабільність	-0,777	-0,176	-0,259
Відкритість новому	-0,562	-0,459	0,142
Психологічний стрес	0,872	-0,118	0,036
Розв'язання проблем	-0,185	-0,282	0,122
Пошук соціальної підтримки	0,286	0,115	0,159
Уникання проблем	0,532	-0,073	-0,530
Суперництво	0,204	-0,749	0,097
Співпраця	0,081	-0,174	0,563
Компроміс	-0,207	0,412	0,216
Уникнення	-0,089	0,575	-0,143
Пристосування	-0,075	0,248	-0,578
Суб'єктивне благополуччя	0,841	-0,150	-0,174
Новизна	0,364	0,298	0,665
Складність	0,146	0,615	-0,308
Нерозв'язність	-0,215	0,026	-0,064
Інтолерантність до невизначеності	0,219	0,670	0,077

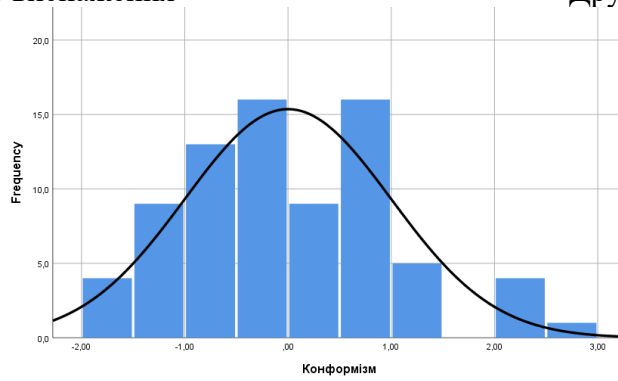
### Графіки розподілу даних за виділеними факторами



Психологічне виснаження



Дружність



Конформізм

## Програма тренінгу.

Тривалість тренінгу: 2 сесії, по 8 години на сесію.

Сесія 1.

Блок 1:

6. Введення та визначення цілей тренінгу
7. Представлення тренера та учасників.
8. Обговорення цілей тренінгу та очікувань учасників.
9. Введення в поняття емоційної грамотності.

Мета: Підвищення емоційної грамотності учасниками тренінгу, пізнання в сфері особистісного емоційного реагування.

Вправа "Моя емоційна мапа": Учасники за допомогою кольорових олівців малюють свою емоційну мапу, відображаючи різні емоції, які вони відчують.

Після вправи провести обговорення учасниками тренінгу, як і чому вони зобразили свої емоції.

Вправа "Емоційне розпізнавання": Учасники визначають різні емоції на основі виразів обличчя або ситуацій.

Мета: Розширення усвідомлення як позитивних, так і негативних аспектів почуттів.

Інструкція: Група ділиться на підгрупи по 3 людини в кожній. За 7 хвилин кожній з підгруп необхідно буде вибрати якесь почуття або емоцію і продумати, як його можна зобразити. Це може бути або скульптурне зображення, або невербальна дія. У зображенні повинні брати участь всі члени мікрогрупи. У той час, як перша мікрогрупа показує те, що вона підготувала, інші відгадують, яке почуття або емоція зображені.

Питання для обговорення:

1. За якими ознаками ви визначали емоцію?
2. Легко/важко вам було виділяти в почутті позитивні, негативні сторони?
3. Обговорення різних способів вираження емоцій і їх впливу на міжособисті взаємини.

Завдяки даним вправам відбувається не лише знайомство учасників один із одним, а й підведення до теми міні-лекції, в якій розкриваються поняття «емоційної саморегуляції».

Після короткої лекції, учасникам пропонується взяти участь в обговоренні, під час якого розглядаються такі питання:

Які нові знання вони здобули?

Який особистий досвід згадується учасниками?

Які емоції вони відчують (разом складають список)?

Які емоції виникають під час обговорення?

10. Перерва на обід.

Блок 2: Дихальні вправи та майндфулнес

2. Введення в практику дихальних вправ.

Вправа "Глибоке дихання": Учасники виконують вправу глибокого дихання для заспокоєння та зосередження.

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

Інструкція: Сидячи або стоячи розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

- На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою).
- На наступні чотири рахунки затримайте дихання.
- Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6.
- Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

2. Введення в поняття майндфулнесу.

Вправа "Сканування тіла": Учасники проводять увагу через своє тіло, звертаючи увагу на фізичні відчуття і ознайомлюючись зі своїм тілом у теперішньому моменті.

Мета: доторкнутись до відчуттів, які є в тілі, привнести розслаблення в тіло через дихання і сфокусувати свій розум.

### 3. Підвищення резильєнтності

Введення в поняття резильєнтності та її важливості для психологічного благополуччя.

Вправа "Знайомство зі своїми резильєнтними якостями": Учасники роздумують над своїми сильними сторонами та здатністю впоратися з труднощами.

Обговорення стратегій для підвищення резильєнтності, таких як оптимізм, гнучкість мислення та соціальна підтримка.

### 4. Підведення підсумків тренінгового дня.

#### Сесія 2.

#### 1. Введення в поняття копінг-стратегій.

Вправа «Песимісти та оптимісти»: учасники діляться на дві команди — песимісти та оптимісти — і оцінюють стресогенні ситуації за заданими параметрами: значимість, контрольованість, повторюваність, труднощі подолання, напруженість та ін. Далі проводяться обговорення та аргументація протилежних оцінок. Команди змінюються ролями в оцінці різних ситуацій задля кращого розуміння ролі когнітивних стратегій подолання стресогенних ситуацій та його зв'язку з поведінкою. Завершується даний етап підбиттям підсумків про важливість раціонального мислення, неприпустимість «катастрофікації» важких ситуацій та корисності оптимістичного погляду на подолання з ними.

#### 2. Практика інтеграції навичок

Повторення важливих концепцій і вправ з попередніх сесій.

Вправи на практику інтеграції навичок: Учасники застосовують отримані знання та навички до реальних ситуацій і діляться своїм досвідом з групою.

### 3. Рефлексія і оцінка прогресу

Рефлексія над досвідом тренінгу: Учасники обговорюють, як їхні знання, навички та переконання змінилися під час тренінгу.

4. Оцінка прогресу: Учасники заповнюють анкети або проводять взаємну оцінку свого прогресу щодо резильєнтності та конструктивності копінг-стратегій.

5. Заключна сесія та планування майбутнього

6. Підбиття підсумків тренінгу та обговорення досягнень учасників.

7. Планування майбутньої практики: Учасники розглядають, як продовжити розвивати свої навички емоційної грамотності, дихальних вправ, майндфулнесу, резильєнтності та конструктивного копінгу.