

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Взаємозв'язки між ресурсами адаптативності в умовах війни

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Кірьякової Т.В.
(прізвище та ініціали)
Керівник
д.психол.н, проф.,
Максимова Н.Ю.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА РЕСУРСОВ АДАПТАТИВНОСТІ	
1.1. Поняття психологічної адаптації та підходів до її вивчення.....	7
1.2. Психологічні феномени ресурсів адаптативності особистості	11
1.3. Вплив військових дій на психічне здоров'я населення та адаптація у часи війни.....	25
Висновки до розділу I.....	31
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'В'ЯЗКІВ РЕСУРСІВ АДАПТАТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Обґрунтування методичного інструментарію.....	33
2.2. Характеристика вибірки.....	50
Висновки до розділу II.....	55
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РЕСУРСІВ АДАПТАТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	
3.1. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язків ресурсів адаптативності в умовах війни.....	57
3.2. Рекомендації щодо поліпшення адаптації та розвитку адаптативних ресурсів в умовах військового втручання.....	85
Висновки до розділу III	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ.....	105

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна агресивна та загарбницька війна, що наразі триває на території України спричиняє негативні наслідки, що стосуються всіх сфер життя мешканців країни. Зокрема ситуація постійного нервового напруження та стресу, через події, що відбуваються не дозволяє багатьом українцям планувати майбутнє, вести звичний спосіб життя або пережити травматичний досвід, який вони зазнали.

Наукові дослідження підтверджують зростання психічних хвороб та станів, які потребують втручання спеціалістів в галузі психічного здоров'я в країнах з військовими діями. Так і на території України зростає кількість посттравматичних стресових розладів, депресій, тривожних розладів та розладів адаптації. Збільшується кількість людей, що страждають на психосоматичні хвороби. Війна триває більше двох років та наразі невідома дата її закінчення. Тому все більш актуальним стає пошук ресурсів адаптації, які допоможуть людині ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем, пристосуватися до обставин, зберегти фізичне та психічне здоров'я особистості.

Важливе місце серед ресурсів адаптативності займають копінг-стратегії, резильєнтність та життєстійкість особистості. Життєстійкість показує сформованість ресурсу особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішній баланс, не знижуючи успішність. З іншого боку вивчення копінг-стратегій також є важливою складовою проблеми, яка стосується адаптації особистості.

До зарубіжних вчених у галузі психології, що займаються вивченням та дослідженням копінгів можна віднести J.C.Coyne, S.Folkman, S.Freud, N.Haan, C.G.Jung, R.S.Lazarus, N.McWilliams, R. Plutchik, G.E.Vaillant та інших. Дослідженням характеристик та резильєнтності займалися Werner та R. Smith, Джі Лі, М. Rutter, Е. Мастен, М. Селігман, Хобфолл, А. Манчіні, Б. Холл, К., Рейвіч, К. Пергамент, М. Унгар Дж. Куммінгс, О.Фріборг, О.Хджемдал, Лазос та інші.

Проте вивчення цих феноменів у часи війни все ще недостатнє, т.я. сучасна війна та військові дії значно відрізняються від подій, що були раніше. Можливість спостерігати за подіями майже в прямому ефірі, характер сучасної зброї, невивіркова позиція агресора щодо жертв стають додатковими стресовими та травмуючими чинниками. Недостатність вивчення ресурсів адаптації в вищезазначених умовах не дає можливість сформулювати рекомендації щодо підвищення стресостійкості, покращення психологічного благополуччя населення, кращої адаптації тощо. Тому виявлення можливих механізмів взаємозв'язку між конструктами адаптативних ресурсів, а саме життєстійкості, поведінкових копінг-стратегій та життєстійкістю може бути важливим. В майбутньому це зможе допомогти цивільному населенню краще і швидше адаптуватися, а також опанувати конструктивні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Таким чином, проблема, порушена в цьому дослідженні, є актуальною для вивчення.

Об'єкт дослідження – ресурси адаптативності в умовах війни.

Предмет дослідження – взаємозв'язки ресурсів адаптативності в умовах війни.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язків ресурсів адаптативності (копінг-стратегій, резильєнтності, життєстійкості та індивідуальних особливостей) українців в умовах військового втручання.

Для реалізації поставленої мети дослідження нами було сформовані наступні завдання:

1. Провести аналіз наукових джерел, що стосуються психологічної адаптації та ресурсів адаптативності.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження феноменів резильєнтність, копінг-стратегії та життєстійкість в умовах військового втручання.

3. Встановити взаємозв'язки та значущі кореляції між копінг-стратегіями та життєстійкістю, резильєнтністю, індивідуальними особливостями.

4. Розробити рекомендації, що спрямовані на покращення психологічної адаптації та збереження ресурсів адаптативності в умовах військового втручання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення; експериментальні методи: порівняльний метод, анкетування та опитування. Отримані в ході дослідження дані оброблялися методами математичної статистики за допомогою програми Jamovi.

Щоб сформувавши опитувальник для емпіричного дослідження були використані наступні методиками: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою), Велика п'ятірка, Методика «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана, Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної), коротка версія тесту життєстійкості (Олефір та ін.), Україномовна версія шкали резильєнтності Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) та спеціально розроблена авторська анкета.

Характеристика дослідницької вибірки. Вибірку склали 91 українець, що на момент початку військового втручання знаходились на території України. В подальшому частина з опитуваних емігрувала за кордон, що дозволило поділити всіх респондентів на основну та контрольну групи.

Теоретична значущість роботи. Отримані значущі взаємозв'язки між між ресурсами адаптативності, що дозволяє розглянути взаємозалежність феноменів і прогнозувати вибір активного копіngu в залежності від рівня життєстійкості чи резильєнтності особистості. Доведена залежність деяких

особистісних особливостей з проблемно-орієнтованими копінгами та непродуктивними копінгами.

Практична значущість роботи. Дослідження взаємозв'язків між ресурсами адаптативності можуть допомогти психологам, психотерапевтам та тренерам, що розробляють програми адаптації населення у війні. Також можливо використання отриманих даних в подальших дослідженнях взаємозв'язків ресурсів адаптативності з іншими психологічними феноменами чи станами, в умовах війни.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА РЕСУРСОВ АДАПТАТИВНОСТІ

1.1. Поняття психологічної адаптації та підходів до її вивчення

Тривалі стресогенні та травмуючі події, як то пандемія, війна, вимушена еміграція та внутрішні переміщення мешканців України, серйозно вплинули на психічне здоров'я населення. Навіть, коли в житті особистості відсутні важкі та гострі ситуації високої інтенсивності, в умовах війни більшість населення відчуває хронічні ситуації низької інтенсивності. Емоції в таких обставинах часто приглушуються, а потреби та конфлікти майже не усвідомлюються. Людина може втрачати можливість адаптуватися у навколишніх реаліях, не мати бажання та здатність до комунікації з іншими, відчувати фізіологічні симптоми, які пов'язані з емоційними переживаннями та психогенними факторами. В таких умовах здатність до психологічної адаптації та наявність ресурсів адаптативності тісно пов'язані з психічним здоров'ям.

Здатність особистості ефективно адаптуватись до обставин та середовища, пов'язане з поняттями адаптивність та адаптаційні можливості. Адаптивність визначає змогу людини адаптуватись, а адаптаційні можливості – необхідні ресурси, що забезпечують цю спроможність. Адаптивність – це, як вроджена так і набута здатність до адаптації, тобто пристосування до всіх обставин життя в різних умовах. Так до адаптаційних можливостей можна віднести: темперамент, інстинкти, вроджені властивості інтелекту, індивідуальні здібності, зовнішні дані(задатки до чогось) і фізичний стан організму. Прояви високої чи нормальної адаптивності являють собою сприятливі психофізичні дані, високу працездатність, витривалість, толерантність до стресу, психічну і фізичну гармонійність, гармонійність природжених і сформованих за життя особистісних якостей. Рівень адаптивності може підвищуватись чи знижуватись під впливом зовнішніх факторів, до яких можна віднести виховання, умови та спосіб життя, навчання,

орієнтацію, ієрархію систем цінностей, потреб та цілей, рівень вербального інтелекту і культури, міжособистісних стосунків, емоційну регуляцію.

Суттєвим компонентом адаптаційних можливостей людини може бути поняття особистісного адаптаційного потенціалу. Він характеризує рівень розвитку пов'язаних одних з іншими психологічних характеристик, які мають найбільше значення для регуляції психічної діяльності та процесу адаптації, і зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись. Адаптаційні можливості людини можна охарактеризувати як можливість ефективно та швидко долати або компенсувати дію несприятливих факторів навколишнього середовища [13].

Визначенням та проблемами пов'язаними з психологічною та психофізіологічною адаптацією, займались багато науковців. Проте однієї єдиної концепції до визначення психологічної адаптації не існує досі. В залежності від критеріїв розгляду, або підходів до вивчення розглядаються різні взаємозв'язки між адаптацією, ресурсами адаптивності, різними психологічними процесами, явищами, властивостями особистості.

Наприклад, відомий біолог та науковець Роберт Сапольські, проводить дослідження взаємозв'язків між фізіологічною адаптацією організму та стресом. В його роботах розглядається вплив стресових факторів на організм та його системи, на механізми стресорної адаптації. Ці дослідження допомагають зрозуміти адаптацію індивідів до змін середовища, що важливо для фізичного здоров'я та успіху [80].

Саме поняття адаптації може застосовуватись в різних галузях знань, бути дотичним до спорту та медицини, біологічних наук, соціального життя людини, навколишнього середовища тощо. Проте в даній роботі ми розглядаємо процес адаптації суто, як психологічне явище, що пов'язане з внутрішніми ресурсами особистості.

Загалом існує декілька теоретичних підходів, які окреслюють роль та значення ресурсів адаптивності для успішної психологічної адаптації в умовах стресу та складних життєвих ситуацій. Частина підходів розглядають процес

адаптації як можливість пристосування наявністю такого явища, як психіка. Це пояснюється тим що будь-яка істота для взаємодії, орієнтації у світі та адекватного реагування на подразники, потребує доступної інформації про нього.

Інші науковці розглядають адаптацію як процес, який пов'язаний зі взаємодією однієї людини з іншою або з колективом під час спілкування. В такому випадку людині необхідно бути зрозумілою та розуміти іншого, пристосовуватись до дій іншого, брати до уваги існуючі норми та правила, що складають зміст свідомості.

Треті розуміють процес адаптації як відновлення гомеостазу (сталості) у процесі взаємодії людини та середовища, відновлення людиною того, що з її точки зору порушує порядок [15].

В останні десятиріччя широкого розповсюдження набула теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory). Відповідно до цієї теорії, існує певний комплекс ключових ресурсів, які керують та визначають розподіл інших ресурсів. Саме тому деякі люди здатні зберігати здоров'я та успішно адаптуватися, незважаючи на різноманітні життєві обставини. Ключовий ресурс є основним інструментом, який контролює та організовує розподіл решти ресурсів особистості. Це дозволяє людям ефективно розподіляти та використовувати інші ресурси для збереження здоров'я та успішної адаптації до різних життєвих обставин і викликів. Таким чином, ключові ресурси відіграють вирішальну роль у забезпеченні загального благополуччя та пристосування людини до мінливих умов [57].

С. Хобфолл розділяв існуючі ресурси на два класи: особистісні (самооцінка, навички), соціальні (підтримка сім'ї, друзів) чи матеріальні. Втрата ресурсів під час стресових подій, таких як війна, може призвести до негативних наслідків для здоров'я та добробуту людини. Наявність достатніх ресурсів, навпаки, сприяє кращій адаптації. Селігман вважає, що найважливішим ресурсом для боротьби зі стресовими факторами є оптимізм:

коли людина вірить, що ситуація не безнадійна і успіх можливий, їй легше переживати труднощі та зазнавати менше негативних наслідків [57].

Часто представники "ресурсного" підходу використовують конструкт "життєстійкість" для пояснення того, чому в напруженій ситуації індивід обирає ту чи іншу стратегію її подолання. Цей конструкт ширший, ніж оптимізм, оскільки тут йдеться про загальну життєву позицію та осмислення життя як екзистенційної цінності (сенсу). Життя сприймається як найважливіша цінність у кожному його прояві, і кожна мить наповнена сенсом. Цей сенс є індивідуальним, і його створює сама людина. Отже, якщо людина переживає дискомфорт, то вона сама його створила, і в її силах змінити ситуацію на краще.

Сучасні українські дослідження також розглядають адаптацію та адаптативні ресурси особистості. Так О.Кокун розглядає в своїх роботах адаптаційні можливості людини, як сукупність психологічних, психічних, нейродинамічних, фізіологічних, конституційно-морфологічних та інших якостей, притаманних людині, що взаємопов'язані та дають можливість особистості адаптуватися до визначених вимог діяльності та до середовища[13].

Інший науковець - Максименко С.Д., описує психічну адаптацію, як взаємодію особистості та середовища, підчас якої особистості необхідно враховувати і впливати на особливості середовища, для задоволення основних потреб та реалізацію значущих ланцюгів» [19, с. 3]. Дослідження вченого підкреслюють, що психічна адаптація має системний характер та може бути відображена у вигляді самокерованої цілісної системи.

Такі дослідження ресурсів адаптативності в умовах військових конфліктів є вкрай актуальними. Вони дозволяють зрозуміти феномени та механізми, які можуть допомогти людям успішно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них, а також допомагають розробляти більш ефективні підходи до психологічної допомоги та підтримки в умовах

військових конфліктів, сприяючи збереженню та покращенню психічного здоров'я та благополуччя населення.

1.2. Психологічні феномени ресурсів адаптативності особистості

Для того, щоб адаптуватись жити у війні та після її закінчення, щоб повернутися до мирного життя, людям доведеться впоратися з сильними емоційними переживаннями, пройти процеси горювання, усвідомити події, які відбулися. Необхідно буде подолати надмірну тривожність, відновити довіру до світу і перестати очікувати небезпеки в майбутньому.

Наразі реалії життя українців такі, що не дозволяють будувати довгострокові плани. Розвиток особистості відбувається в ситуації невизначеності за майбутнє. Нестабільність навколишнього середовища порушує можливість планувати своє життя, викликає труднощі щодо побудови нових соціальних зв'язків та підтримку вже існуючих. Все більшу актуальність набувають проблеми психологічної адаптації особистості до військових дій, підтримка та розвиток вже існуючих ресурсів адаптативності та вироблення нових ефективних стратегій подолання стресу.

Для того, щоб впоратися з різними стресовими ситуаціями, що виникають у житті, в тому числі підчас військових дій, люди використовують копінг-поведінку або копінг-стратегії. Це цілеспрямована система дій, свідомі зусилля для оволодіння ситуацією з метою зменшення шкідливого впливу стресу.

Копінг (від англійського "cope" - перебороти, впоратися, подолати) визначається як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем [11]. Дослідники наголошують на важливій ролі копінг-стратегій для життєдіяльності особистості, зокрема для забезпечення її психологічного здоров'я та благополуччя.

Крім того, копінг-стратегії розглядаються як ресурси особистості, які сприяють успішній адаптації людини до навколишнього світу та ефективному опануванню різних життєвих обставин [18].

Проведений теоретичний аналіз наявних джерел, що стосуються копінг-поведінки дав нам можливість зрозуміти, що копінг є динамічним процесом. Проте стійкі патерни копінгу формують копінг-стратегії, які також називають особистісними стилями. Копінг-поведінка є такою формою поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати свої життєві проблеми. Ця поведінка спрямована на пристосування до обставин та вимагає вміння використовувати певні стратегії для того, щоб подолати стрес.

Виокремлюють наступні підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, трансакційний, диспозиційний та ресурсний.

Психоаналітичний підхід розглядає копінг, як один з механізмів психологічного захисту, який використовує особистість, щоб позбавитись від напруження. Це автоматична реакція на ситуацію, в яку не залучені емоційні та когнітивні процеси [41]. Дане визначення копінгу в свій час призвело до того, що дослідники використовували термін “копінг-механізми” для позначення адаптивних захисних механізмів [44, 45].

Не зважаючи на численні спроби поєднати терміни “копінг” і “захисні механізми” в подальших дослідженнях вчені розрізняють їх за наявністю усвідомленості, локалізацією загрози, цілеспрямованістю тощо. Так Cramer P. та Compas B., Thomsen A., Connor-Smith J., Saltzman H., та їх колеги розглядають копінг, як цілеспрямовану та усвідомлену активність людини [44]. Тому що суб'єкту необхідно мати чіткі наміри для розв'язання ситуації з зовнішніми загрозами (наприклад війна чи катастрофа). Щоб це зробити особистість у довільний спосіб обирає спосіб, яким буде долати життєві труднощі. На відміну від психологічного захисту, копінг передбачає більш конструктивний і активний підхід до подолання складних ситуацій. Коли людина використовує копінг-стратегії, вона безпосередньо стикається з проблемною подією і намагається її осмислити та впоратися з нею, замість

того, щоб ухилятися чи намагатися приховати її від себе за допомогою психологічних захистів.

Психологічний захист вважається менш ефективним, оскільки він часто включає відмову від вирішення проблем з метою підтримання комфортного психічного стану. Натомість, копінг потребує від людини більшої залученості та активності у проживанні та подоланні складних життєвих обставин, замість уникання чи заперечення їх існування.

Таким чином, на відміну від захисних механізмів, копінг сприяє конструктивному опрацюванню стресових ситуацій шляхом активного залучення до них та пошуку шляхів їх подолання [44].

Диспозиційний підхід розглядає копінг, як незмінну здатність людини реагувати на стресову ситуацію. Представниками цього підходу є К. Шефер та Р. Горзуха, які вважають, що особистість незмінно реагує на ситуації, коли необхідно долати труднощі. Вчені пояснюють таку постійність тим, що особистісні характеристики людини в цей період є майже сталими. Цей підхід не дуже розповсюджений через вузьке розуміння копіngu. Наприклад, така інтерпретація поняття «копінг», як однакової поведінки особистості в подібних ситуаціях, робить неможливим вивчення його в різних життєвих обставинах [5, 82].

Найбільшу ж популярність у розумінні копіngu набув трансакційний підхід. Він був запропонований Р. Лазарус та С. Фолькман, які розглядають копінг, як процес взаємодії, що відбувається між індивідом та середовищем. В межах цього підходу до атрибутивних елементів копіngu належать:

1. Частота появи ситуації - як часто людина стикається з певною проблемною ситуацією.
2. Первинна когнітивна оцінка - сприйняття людиною події як загрози, втрати чи виклику.
3. Вторинна когнітивна оцінка - оцінка власних ресурсів для подолання ситуації.

4. Безпосередній процес подолання - стратегії та способи, які використовує людина для того, щоб впоратись з труднощами.

5. Наслідки копінгу - результати подолання, вплив на фізичне та психічне здоров'я, соціальний добробут.[60].

Первинна оцінка ситуації являє собою таке її сприйняття, що містить подолання випробування, втрату чи загрозу для особистості. Якщо людина думає, що зазнає втрати підчас цієї ситуації, то характеризує цю ситуацію, як шкідливу. Якщо ж ситуація спричиняє труднощі, то вона є загрозовою. Якщо ситуація оцінюється, як випробування, то вона дає можливість подальшому зростанню і розвитку особистості [61].

Вторинна оцінка дозволяє людині подумати та оцінити наявність фізичних, психічних та інших ресурсів, які вона має для успішного розв'язання проблеми. Р. Лазарус і С. Фолькман також відносять до цього пункту «ситуаційну оцінку контролю», за допомогою якої особа замислюється над можливістю впливати на подію [61].

Також на сьогодні класифікація копінг-стратегій, що розроблена Р. Лазарусом і С. Фолькман є найбільш поширеною. Вона розрізняє проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані копінг- стратегії.

Група проблемно-сфокусованих копінг-стратегій включає в себе усі стратегії, що пов'язані з зусиллями людини подолати проблемну ситуацію або змінити якийсь її аспект. До цієї групи належать:

1. Планове розв'язання проблеми - людина розробляє план дій для подолання труднощів.

2. Пошук інформації - ретельний аналіз ситуації та збір відомостей про можливі способи її вирішення.

3. Конфронтація - агресивні дії, вияв гніву та незадоволення щодо джерела проблеми з метою змінити ситуацію.

Планове розв'язання проблем тісно пов'язане з пошуком інформації. Людина збирає необхідні дані про альтернативні шляхи виходу із ситуації, що свідчить про ґрунтовний аналіз проблеми [45, 61, 83].

Конфронтація як копінг-стратегія передбачає активні зусилля особи, спрямовані на зміну проблемної ситуації шляхом відкритого вираження незадоволення та гніву щодо того, що спричинило ці труднощі.

Група емоційно-сфокусованих копінг за поглядами Лазаруса, Фолькман, Ендлера, Паркера та Тереляка, застосовується людиною, коли вона головним чином зосереджується на власних переживаннях у ситуації труднощів. Застосування цих стратегій зменшують негативні емоції, допомагають взяти їх під контроль та змінюють емоційне ставлення до життєвих негараздів [45, 61, 83]. До емоційно-сфокусованих копінг-стратегій належать:

1. Дистанціювання – зусилля, що приміняє людина для того, щоб відокремити себе від проблеми, уникати думок про неї.
2. Самозвинувачення - постійна самокритика, звинувачення себе та вияв агресії до власної особи.
3. Самоконтроль - придушення негативних переживань і регулювання власної поведінки.
4. Пошук соціальної підтримки.
5. Позитивна переоцінка - оцінювання ситуації як позитивної, незважаючи на об'єктивні труднощі та збитки.

Тобто ці стратегії зосереджені на управлінні власними емоційними реакціями на проблемну ситуацію, а не на безпосередньому її вирішенні. Вони допомагають знизити вплив стресу шляхом зміни сприйняття, уникнення, стримування почуттів тощо.

Ще один з підходів до класифікації копінг-стратегій належить Е. Фрайденбергер. Вчена поділила 18 визначених копінг-стратегій на три категорії. В залежності від продуктивності вона виділила продуктивні копінгі, до яких належать робота над проблемою з оптимізмом, підтримання емоційної стійкості шляхом контакту з іншими та непродуктивні копінгі, що включають різні стратегії уникнення, коли впоратися з проблемою неможливо. Окремо дослідниця виділила категорію звернення до інших, що не відноситься до продуктивних чи непродуктивних стратегій, та базується на понятті

«соціальна активність». Ця група передбачає звернення до батьків, колег, друзів чи інших людей, щоб досягти успіху у вирішенні проблеми [48].

Загальні спостереження за людьми, що мають тенденцію переважно обирати одну з трьох категорій стратегій для реагування на проблему, дозволило встановити наступні тенденції та закономірності.

- Копінг-стратегії вирішення проблем обирають люди, що мають низький рівень тривожності. Вони активно шукають інформацію чи роблять необхідні кроки для активного вирішення проблеми.

- Уникання проблем використовують люди з високим рівнем тривожності. Вони ігнорують проблему чи відкладають її розв'язання на потім. Такий вибір копінгу пояснюється страхом перед негативними наслідками або необхідністю уникання незручностей.

- Пошук соціальної підтримки важко використовувати людям з високим рівнем тривожності через почуття сорому та недостатню розвиненість комунікативних навичок. Проте це загальна тенденція, яка для деяких осіб не є вірною.

Т.я. кожна людина є індивідуальністю ці загальні тенденції не завжди можуть бути використані для розуміння обраного виду копінгу тією чи іншою особистістю [49, 61, 62].

Особливості використання копінг-стратегій в умовах війни також досліджувалися науковцями. Наприклад, вивчалися копінг-стратегії студентів під час повітряних атак у Югославії [50]. В секторі Газа проводилося дослідження щодо застосування адаптивних копінг-стратегій населенням [53]. Аналізувалися копінг-стратегії молоді, яка пережила травматичний досвід внаслідок військового конфлікту в Конго [40] та інші подібні роботи.

Особливістю таких досліджень є те, що в них відображається вираженість основних типів копінгу, задіяних для забезпечення адаптивної поведінки різних категорій цивільного населення в екстремальних умовах війни. При цьому враховувалися соціокультурні та економічні чинники, характерні для конкретних країн, де відбувалися військові дії.

Також у цих роботах визначалися форми психологічної допомоги та підтримки для осіб, які використовували непродуктивні копінг-стратегії для подолання наслідків травматичних подій. Таким чином, ці дослідження дозволили виявити специфіку застосування різних копінг-стратегій населенням в умовах війни з урахуванням культурних, соціальних та економічних чинників певних регіонів та країн.

В Україні з початку повномасштабної війни також проводяться дослідження, присвячені вивченню копінг-стратегій населення. Зокрема, Т.Є. Храбан проаналізувала, які копінг-стратегії були найбільш затребуваними серед цивільних осіб протягом перших 15 днів військового конфлікту [33].

Було виявлено, що на початку війни в Україні переважали емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Через вплив стресових чинників війни протягом перших п'яти днів найбільш використовувалися неадаптивні емоційно-сфокусовані стратегії, метою яких було психологічне відновлення шляхом "виплескування" негативних емоцій.

Однак починаючи з шостого дня набули актуальності проблемно-орієнтовані копінг-стратегії колективного характеру, які використовують механізми підтримки спільноти. Це було спробою населення взяти під контроль своє життя та стримати негативні емоції.

А на 11-15 день війни цивільні особи прагнули відновити емоційне благополуччя, тому домінуючими стали копінг-стратегії, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою, такі як гедоністичні бажання і співчуття до себе.

Хоча такі дослідження в Україні ще нечисленні, вони демонструють значущість копінг-стратегій для адаптації та організації життєдіяльності особистості в умовах війни.

Наступним ресурсом, що дозволяє особистості переживати складні часи та ситуації є життєстійкість. Її вивченням починають займатися американські вчені в 80-х роках, коли починають помічати, що складні життєві ситуації впливають на особистість і її поведінку різним чином. Частина людей під

впливом стресу мобілізуються, використовують особистісні ресурси та долають проблему, а інші відчують байдужість, апатію, уникають нових можливостей та не хочуть нічого змінювати. Так для позначення такого конструкту, що впливає на реакцію на стрес, Сьюзен Кобейса вперше використовує термін «життестійкість». Проте найбільш суттєві дослідження життестійкості проводить в подальшому Сальваторе Мадді. С. Мадді визнає, що «hardiness» (життестійкість) показує здатність особистості витримувати стресову ситуацію, таким чином, що зберігається внутрішня збалансованість, а успішність діяльності не зменшується [67].

Життестійкість – це психологічний феномен особистості, який визначає переконання людини про себе, навколишній світ та взаємини зі світом. Вона включає три автономних компонента: залученість, контроль та прийняття ризику. Ступінь вираженості кожного з компонентів та в цілому життестійкості, впливає на виникнення реакцій в стресових ситуаціях. Такі ситуації сприймаються менш значущими, а людина використовує стійку копінг-поведінку (hardy coping) [66].

Розглянемо детально кожен з компонентів життестійкості:

1. Компонент залученість (commitment) відповідає за можливість особистості взяти на себе такі зобов'язання, що призводять до необхідності ідентифікувати себе з наміром виконати дію та з результатом цієї дії. Людина, з високим показником залученості отримує задоволення від власної діяльності та від життя в цілому. Чим менше показник залученості, тим більше людина відчуває покинутість, відчуженість та не цікавість до власного життя. Прикладом низького рівня залученості може бути часта зміна місця роботи байдужість до того, якою справою займатися, і чи займатися чимось взагалі.

2. Компонент контроль (control) визначає впевненість особистості, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований і цей вплив не абсолютний. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власний життєвий шлях і діяльність. Такі люди знижують значення трагічних подій, що зменшує

психотравмувальний ефект. Вони вважають, що будь-яку ситуацію можна змінити для того, щоб вона стала корисною так узгоджувалась з їх життєвими планами. Якщо показник контролю є низьким, то людина відчуває безпорадність та потребує допомоги та підтримки при прийнятті рішень

3. Компонент прийняття ризику, «виклик» (challenge) визначає переконання особистості у тому, що будь-які події (позитивні та негативні,) які трапляються з нею, сприяють подальшому розвитку. Цей показник реалізується в тому, що внаслідок будь-якого досвіду особистість отримує нові знання та навички. Складні обставини сприймаються як завдання, яке в подальшому призводить до зростання і є стимулом для розвитку власних можливостей [66,68].

С. Мадді зазначає, що важливим у стресових ситуаціях є прояв всіх трьох компонентів. Таким чином зберігається активність, здоров'я та оптимальний рівень працездатності особистості. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і з загальним показником життєстійкості. Також Мадді розглядає життєстійкість як внутрішній ресурс (установкою), який людина може змінити для підтримки соціального життя чи фізичного, психічного здоров'я. Так зміна сталих установок змінює також і стратегії реагування на стресові події, обставини [68].

Дослідженням життєстійкості займається також сучасні вчені. Наприклад, в своїх роботах Джордж Бонанно досліджує залежність життєстійкості від різних чинників, від тривалості, особистого досвіду, рівня освіти тощо. Згідно з його роботами люди однаково переносять, як серйозні короткострокові проблеми так і тривалі кризи, які менш серйозно впливають на нас. Професор розробив власну теорію про те, як людина самостійно може розвинути здатність справлятися з ударами долі та травмуючими подіями [39].

Дослідники в Україні також займаються вивченням життєстійкості. За Т. Титаренко та Т. Ларіною життєстійкість визначається, як здатність

особистості ефективно існувати, не зважаючи на наявність життєвих перешкод та труднощів. Це можливість пристосовуватись до нових обставин таким чином, щоб життя залишалось повноцінним та гармонійним [31].

Взаємозв'язок життєстійкості та адаптивності особистості вивчають О. Саннікова, О. Кузнецова [27]. В своїх дослідженнях науковці зосереджуються на вивченні адаптивності в особистісному аспекті і пов'язують її з проявами життєстійкості.

Ще одним ресурсом особистості, що дозволяє адаптуватися до несприятливих умов та відновлюватись є резильєнтність. Дослідження цього поняття та характеру його взаємозв'язків з іншими ресурсами та особистісними чинниками особистості, дозволяє зрозуміти спроможність до психологічного відновлення та позитивної адаптації в умовах військового конфлікту.

Поняття «резильєнтність» широковідоме в фізиці і означає здатність матеріалу до опору. В психології це поняття трактують, як здатність зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування навіть в складних обставинах, долати такі ситуації без стійких порушень, адаптуватись до змін [9].

Вперше концепція резильєнтності з'являється у роботах E. Werner та R. Smith, які проводять тридцятирічне лонгітюдне дослідження дітей, що проживали на островах Кауаї та знаходились в несприятливих умовах (за межею бідності, зростали з батьками з психічними хворобами чи алкогольною залежністю, пережили насильство тощо) . Результати дослідження показали, що деякі респонденти, не зважаючи на тяжкі умови життя та негаразди в дитинстві, в подальшому стали успішними дорослими. Така здатність людини до відновлення отримала назву «резильєнтність» [47, 77].

Після опису проблемою резильєнтності почали займатися вчені, які мали різний погляд на це явище, використовували різну методологію та вивчали ті чи інші фактори та чинники резильєнтності. Перші дослідження були зосереджені на визначенні та описі якостей особистості, які могли б

допомогти впоратися з складними ситуаціями, чи пережити їх. Результатом стало виявлення «механізмів резильєнтності. Наступні дослідження почали фокусуватись на виокремленні та процесах набуття захисних факторів, резильєнтність визначається як динамічний процес, що пов'язан між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). В результаті виникла модель резильєнтності, використав яку, психолог може обирати фокус психотерапевтичного втручання (резильєнтне відновлення, відновлення до попередньої зони комфорту та відновлення з певними втратами) [16].

В наступній хвилі досліджень резильєнтність розглядалась як динамічний процес, який здатний допомогти людям віднайти траєкторію розвитку до позитивної адаптації і відновлення. Результатом цього стала розробка та застосування засобів, щоспрямовані на розвиток резильєнтності та захисних факторів особистості, на способи залучення зовнішніх факторів і ресурсів для підвищення рівня резильєнтності. Далі дослідження резильєнтності рухається до міждисциплінарного проникнення, вчені приходять до консенсусу та визначають резильєнтність у вигляді багатовимірної концепції яка включає в себе як психологічні виміри так і біологічні фактори. Визначаються подальші перспективи розвитку резильєнтності (резильєнтних факторів, адаптаційних систем і компетенцій), враховуючи спектр психологічних особистісних особливостей .

Сучасні науковці вивчають і визначають сенси резильєнтності комплексно. Д. Хеллерштейн (представник конструктивізму) розглядав феномен резильєнтності через призму двох основних складових. Фізична резильєнтність трактувалась, як показник стресостійкості та толерантності. Психологічна резильєнтність, містила у собі підтримку соціальних контактів, можливість відшукати сенс у складних життєвих ситуаціях, використати підтримку соціуму, можливість отримати освіту та допомогу у сфері

психічного здоров'я, використати психологічні техніки, що допомагають боротись з наслідками стреса [54].

Джі Лі розглядає резилієнтність як сталу, незмінну рису особистості, та не бере до уваги той факт, що адаптація є результатом взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, таким як сім'я, громада чи соціальна система [62]. Також екологічні та контекстуальні чинники відіграють важливу роль у формуванні особистісної резилієнтності (Мастен, 2014) [69].

Інша точка зору відображає резилієнтність як динамічний процес (наприклад, Лутар та ін., 2000). Резилієнтність розглядається не як фіксована риса, а як динамічний, мінливий у часі феномен, що залежить від взаємодії різних чинників, які оточують людину [63].

У цьому контексті підтримується думка, що резилієнтність варто досліджувати як динамічний процес успішної адаптації до негараздів крізь призму психопатології розвитку. Тобто резилієнтність не є статичною характеристикою, а радше динамічним процесом, який змінюється під впливом численних факторів навколишнього середовища і розвивається з часом.

Об'єктом досліджень М. Rutter, психіатр з Британії стали діти та підлітки з острова Вайт та Лондона. Дослідження виявило здатність підлітків ставати успішними, попри несприятливе навколишнє середовище, безпритульність та інші фактори ризику. Вчений визначив, що успішні підлітки мали захисні фактори (резильєнтні якості), як : підтримуюче та позитивне шкільне середовище, самостійність, планування, наявність позитивних стосунків з дорослим [76].

Резилієнтність дітей та підлітків досліджувала Е. Мастен. Вона змогла визначити та проаналізувати протективні фактори, що сприяють розвитку резилієнтності, а також фактори ризику які роблять неможливим даний розвиток [69].

Norman Garmezy та ін. вивчали протягом 11 років ймовірний вплив та дисфункції розвитку у дітей, чиї батьки страждали на шизофренію.

Дослідження показало, що діти, які стали дорослими, мали теплі стосунки з оточуючими. Дані дослідження допомогли виокремити захисні фактори дітей, які вплинули на адаптованість та можливість жити нормальне життя в дорослому віці. Такими факторами стали: позитивний ставлення до життя, адекватна самооцінка та навички вирішення проблем, внутрішній локус контролю, почуття гумору [51, 52].

М. Унгар проводив дослідження феномену резиліентності у різних національностей та культур. Його висновок в тому, що культуральні фактори та соціальна підтримка впливають на формування резиліентності особистості [83].

Проблеми формування резиліентності у дітей та підлітків вивчали К. Рейвіч та М. Селігман. Автори розробили свою програму навчання та сприяння формуванню резиліентності, яка називається «Penn Resilience Training» («Тренінг розвитку резиліентності Пенна»). В результаті впровадження програми зникали або зменшувались прояви негативних симптомів та розладів, підвищувався рівень резиліентності особистості, що дозволило зробити висновки про її ефективність та результативність [59].

Дослідженням резиліентності в умовах військових конфліктів займалися ізраїльські, британські, американські вчені. Так С. Хобфолл, А. Манчіні, Б. Холл та співавтори досліджували резиліентність підлітків, які проживають в Секторі Газа. Було виявлено, що соціальна підтримка (родини або спільноти), не зважаючи на війну, небезпеку та ризик насилля, впливає на резиліентність палестинських підлітків. Висновок авторів полягає в тому, що саме соціальна підтримка пом'якшує негативні та небезпечні наслідки дії стресових факторів, які пов'язані з війною [84].

Зв'язок релігійності або релігійних копінгів з резиліентністю досліджували К. Пергамент, Дж. Куммінгс. Об'єктом дослідження були євреї та араби під час Другої інтифади [81]. Результати даного дослідження продемонстрували, що «позитивні» релігійні стратегії, які допомагають долати труднощі (як то пошук духовної підтримки, переоцінка власного

досвіду, тощо) мали кращі показники психічного здоров'я та показників резилієнтності. Респонденти, які мали домінуючими у них є «негативні» релігійні стратегії, на кшталт сумнівів у існуванні Бога, почуття покинутості Богом, мали нижчі показники як загального рівня психічного здоров'я, так і резилієнтності.

Взаємозв'язки між резилієнтністю та оптимізмом було досліджено Hjemdal O., Friborg O., та ін. у норвезьких військових, які були передислоковані в Афганістан. Результат полягав в тому, що солдати з високим рівнем оптимізму до передислокації, через 3 та 6 місяців після нього показували нижчі показники посттравматичного стресу та кращий рівень загального функціонування, тобто загальний рівень їх психічного здоров'я та резилієнтності був вищим. В цілому, в аналізованому дослідженні підкреслено, що оптимізм є важливим важелем, який сприяє резилієнтності під час війни чи бойових дій [55].

Лазос в своїх роботах, що пов'язані з резильєнтністю узагальнив наявні дані та визначив наступні важливі характеристики феномена:

1) резильєнтність — це біо-психо-соціальний феномен, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;

2) резильєнтність має зв'язок зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих факторів впливу;

3) резильєнтність може розглядатися як характеристика особистості, що властива тій чи іншій людині, або також як динамічний процес;

4) вивчена залежність резильєнтності від таких факторів: позитивні стосунки з оточенням, емоційний інтелект, наявність адекватної самооцінки, впевненість у власній ефективності; тип прив'язаності, ранні дитячо-батьківських стосункі;

5) резильєнтність має вплив на формування посттравматичного зростання особистості.

Функції резильєнтності в контексті особистості та міжособистісної взаємодії:

- здатність боротись зі стресами
- здатність знизити важкість впливу травмівних факторів на психічне здоров'я
- саморозвиток особистості та збільшення можливості адаптації особистості

(розвиток нових здібностей та навичок, які допомогли справитись);

- здатність сприяти на позитивні зміни у соціумі [14,16].

1.3. Вплив військових дій на психічне здоров'я населення та адаптація у часи війни.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) біля 10 % людей, що проживали на території, де велись бойові дії, як наслідок такої травмуючої події, будуть мати проблеми із психічним здоров'ям. Ще для 10% людей травмуючі події спричинять поведінкові зміни та зміни в соціальній взаємодії, які будуть заважати ефективно функціонувати у колективах. Групах тощо.

Найбільш поширеними негативними психічними наслідками, з якими вже стикається населення України є надмірна тривожність, депресія, психосоматичні та соматопсихічні хвороби, посттравматичний стресовий розлад та ін. [11].

Війна також має серйозний вплив на адаптацію людей через постійне відчуття небезпеки, порушенні базових потреб, стресу, змін у соціальному середовищі, вимушену міграцію, втрату звичних соціальних контактів. Після закінчення військових дій, люди, що пережили війну, можуть мати складнощі з адаптацією до звичного життя [6].

Участь у військових діях та переживання воєнних конфліктів має серйозний вплив на психологічний стан та адаптацію людей. Насильство, стрес, втрата близьких, економічні проблеми та інші фактори війни можуть

призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності та змін у способі сприйняття світу та мисленні [6].

Війна або сильний стрес також можуть викликати розлади адаптації, які проявляються емоційними порушеннями та станом суб'єктивного дистресу. Такі прояви призводять до дезорганізації всіх систем організму, та найчастіше перешкоджають соціальній взаємодії, знижують продуктивність спілкування та праці. Розлади адаптації можуть виникати, як наслідок пристосування до значних змін у житті або як результат впливу стресових факторів чи ситуацій, коли людина не має достатньої кількості зовнішніх або внутрішніх ресурсів для її подолання. До таких ресурсів відносять сформовані копінг-механізми, навички, захисти, стресостійкість, резильєнтність тощо.

Один з серйозних ускладнень, що впливає на адаптацію особистості під час війни може стати посттравматичний стресовий розлад. Цей розлад може виникати при безпосередньому ризику для життя людини чи коли людина стає свідком травматичних подій, які пов'язані з загибеллю інших. ПТСР значно ускладнює адаптацію до нормального життя після пережитих подій, через низку симптомів, які повторюються. Це може бути порушення сну, флешбеки чи повторні спогади про події, надмірна тривожність, дисоціація, панічні атаки, відчуженість, ізоляція від оточуючих тощо [12].

Ще одним з серйозних наслідків життя в країні, на території якої відбуваються військові дії, може стати депресія. Ризик втрати близьких, небезпека від обстрілів, постійні стреси через неможливість задовільнити базові потреби можуть спричинити розвиток депресивних симптомів (втрата інтересу до життя, апатія, сонливість, брак сил та енергії тощо) або навіть до клінічної депресії.

Тривалий постійний стрес може призводити впливати на психіку людини. Можуть спостерігатися порушення сприйняття навколишнього середовища, явища деперсоналізації, дереалізації, дисоціації, може змінюватись мислення людини, її цінності тощо.

Крім того на психічний стан та адаптацію можуть впливати супутні проблеми, що з'являються в країнах, що знаходяться у війні. Наприклад, зниження рівня життя, втрата майна, роботи, близьких, ускладнений доступ до медичних послуг, травма свідка, зниження соціального статусу.

Внутрішньо переміщені особи додатково до перелічених вище проблем, можуть мати проблеми з побудовою нових соціальних зв'язків, проявляти відчуженість, замкненість, відчувати нерозуміння інших або засудження. Це додатково ускладнює адаптацію особистості.

У сучасних дослідженнях, адаптація людини до умов воєнного конфлікту розглядається як складний процес пристосування і взаємодії з оточуючим середовищем. Підчас цього процесу повинні сформуватися нові позитивні соціальні ідентичності, які будуть спеціально адаптовані до соціальних змін, що виникають внаслідок військового конфлікту, а також сприяти розвитку, самореалізації та самовизначення індивідів і спільнот. Так як при адаптації до воєнного конфлікту людині необхідно постійно пристосовуватись до змін середовища, необхідно звернути увагу на особливості адаптивних ресурсів особистості та спільноти, які пов'язані з цим процесом [29].

Підтримка та допомога відіграють ключову роль у процесі адаптації особистості. Індивідуальна психотерапія, підтримка з боку спільноти, родини та друзів можуть забезпечити необхідну допомогу під час цього процесу. Інтеграція в соціум також може бути вирішальним фактором успішної адаптації в умовах війни. Людині необхідно мати можливість вийти в нову соціальну структуру, отримати нову роботу чи освіту, а також мати відчуття приналежності до громади. Ці чинники допомагають особистості пристосуватися до нових обставин та відновити звичний спосіб життя після травматичних подій. Треба розуміти, що адаптація до обставин це індивідуальний процес, який безпосередньо залежить від особистості. Через наявність своїх індивідуальних потреб та способів їх задовольнити шляхи адаптації можуть бути також індивідуальними. Тому розробка підходів для

надання допомоги та підтримки людям в складних обставинах повинна враховувати унікальність і особливості кожної особистості.

Дослідження наслідків військових конфліктів та підходів для мінімізації ризиків участі у бойових діях, з подальшою адаптацією у мирне життя та наслідки бойових дій для цивільного населення постійно розробляються науковцями, т.я. військові конфлікти постійно відбуваються у різних частинах світу.

Одне з досліджень, проведене через десять років після громадянської війни у Камбоджі в 1960-х роках, виявило, що серед біженців спостерігався високий рівень психіатричної симптоматики. Незважаючи на належний доступ до якісних медичних послуг, понад 80% опитаних відчували депресію та мали низку психосоматичних проявів. Це свідчить про те, що психологічна стійкість і здатність групи ефективно долати наслідки війни та травм і повертатися до звичного способу життя є важливими чинниками успішної адаптації [1].

Дослідженням молодих людей у Палестині, які пережили війну на Близькому Сході займались Г. Вагнер, П. Глік, У. Хаммаш . Вони встановили, що наслідком переживання військового конфлікту стали підвищені прояви симптомів депресії та тривоги. Також у дослідженні зазначено, що молоді жінки більш схильні до проявів симптомів тривоги, депресії та дистресу, проте менш схильні до проявів насильства в подальшому житті, ніж чоловіки. Проте більші схильні до песимізму, фаталізму до власного життя та майбутнього, що також пов'язано з проявами симптомів дистресу та депресії, саме чоловіки [64].

Вивчення особливостей дітей, що мешкають в Ізраїлі показало, що постійні військові конфлікти також впливають на психічне здоров'я і несуть негативні наслідки. Дослідження дітей у місті Сдерот, яке знаходиться біля Сектору Гази, що було зроблено доктором Рут Пат Хоренчик в Меморіальній лікарні Герцога свідчать, що діти, які проживають у даному місті

демонструють показники посттравматичного стресового розладу, що у тричотири рази перевищують показники дітей іншої частини країни [89].

Відомий нейропсихолог, психіатр Бессел Ван дер Колк (van der Kolk, 1996), досліджував реакції на травму цивільного населення під час війни [87].

Х. Комтесс, С. Пауелл, А. Сольдо провели дослідження серед боснійців, які пережили війну та залишились жити у постконфліктному регіоні. Виявилось, що симптоми порушень психічного здоров'я людей, що залишились у зоні бойових дій, з часом знизилась, у тих людей, що були внутрішньо переміщені рівень симптомів зберігся на тому ж рівні, що і під час подій, а у біженців відбулося погіршення симптомів. Дана тенденція пояснюється вченими тим, що вплив травмувальних подій війни залишається навіть після її закінчення, а стресові психологічні чинники після закінчення навіть збільшуються. Таким чином було доведено, що наслідки для психічного здоров'я людей, що пережили війну, внутрішнє переміщення чи біженство залишаються на довгий період часу, а післявоєнні стресові чинники можуть підсилювати негативні симптоми ще більше [42].

Проведене дослідження адаптивності ветеранів війни у В'єтнамі (Charlene Herzig, 2005) дозволило зробити висновки, що високий рівень соціальної підтримки, релігійності та активні копінг-стратегії допомогли ветеранам краще адаптуватися після повернення додому.

Jonathan Kasler, J. Dahan, M. Elias (2008) досліджувалися два фактори, які можуть позитивно впливати на стійкість: соціальна підтримка та почуття надії. Учасниками дослідження були діти, які знаходились під ракетними обстрілами під час Другої ліванської війни Ізраїлю (2006 р.). Результати дослідження показали, що наявність почуття надії негативно корелює з посттравматичним стресовим розладом, а підтримка сім'ї навпаки позитивно корелювала з посттравматичним стресовим розладом [58].

Дослідження особливостей адаптації, адаптативними ресурсами українців наразі займаються як українські, так і іноземні психологи та соціологи. Перші роботи по даним темам з'явилися ще в 2014 році з початком

війни на сході країни. Серед перших робіт з вивчення факторів позитивної адаптації вимушених мігрантів (ВПО) були О.І. Богучарова, Н.В. та Ткаченко. Проведене дослідження показує, що більшість ВПО використовують не зрілі копінг-стратегії, а у моделі (профілю) не адаптивності суттєво знижений когнітивний складник. Згідно дослідження ВПО мають низьку здатність до регуляції і саморегуляції, меншу кількість внутрішніх засобів та ресурсів долати труднощі та стресові ситуації в порівнянні з людьми, що не повинні були змінювати місце проживання [4].

Після початку повномасштабного вторгнення було проведено дослідження (Lutsenko & Burenina, 2022) яке виявило зв'язки між ресурсами саморегуляції, релігійністю та соціальною підтримкою з кращою адаптацією.

Психологічну підготовку та адаптацію індивіда в умовах воєнних дій досліджує Л.О.Шаповал. В своїх роботах авторка описує рекомендації з підтримки, адаптації та реабілітації ветеранів [36].

Особливості адаптації у війні українців розглядає у своїй роботі Царенко Л.Г.(2024). Згідно її дослідження наявність порушень адаптації у перші три місяці війни періодично виникали у всіх людей. До таких порушень відносять занепокоєння, агресія, напруження, страхи, збільшення рівня тривожності, конфліктність, безсоння тощо. У 15% людей були діагностовані гострі стресові розлади, а у 30% - розлади адаптації змішаного тривожного і депресивного розладу.

Проте протягом декількох місяців більшості респондентів (окрім тих, у яких розвинувся гострий стресовий розлад) вдалося відновитися й адаптуватися до ситуації, а 10 % продемонстрували посттравматичне зростання.

Проте через півроку після початку війни було проведено додаткове опитування, яке виявило, що 10% респондентів мають високу ймовірність появи ПТСР, 30% мають розлади адаптації (відчувають сум, пригніченість, виснаження, втому, апатію, вигорання, тобто включилася адаптивна

фізіологічна реакція іммобілізації) , а 60% людей адаптувалися до війни і наразі порушень адаптації у них не зафіксовано [34].

В проведеному огляді досліджень, що пов'язані з впливом військових дій на психічне здоров'я людини, є свідчення про те, що війна негативно впливає на особистість, як поки вона триває, так і в довгостроковій перспективі. Дані свідчать, що жертви і учасники війни відчують симптоми депресії та тривоги, можуть мати психосоматичні хвороби, посттравматичний стресовий розлад, підлітки та діти можуть мати суїцидальні думки і наміри.

Таким чином процес адаптації до умов війни часто триває довго у часі та складний для особистості. Тому що їй необхідно змінити не тільки свій звичний спосіб життя, а і погляди на світ, переглянути свої цінності та знаходитись тривалий час у невизначеності.

Тому доцільно розробляти програми для раннього ефективного втручання спеціалістів, пов'язаних з психологічним здоров'ям, якнайшвидше після травми або кризи. Такі програми можуть зменшити прояви гострих стресових реакцій чи ризику появи симптомів посттравматичного стресового розладу в майбутньому. Також необхідно подбати про посилення соціальної підтримки з метою повернення до нормального функціонування людей відновленню і посттравматичному зростанню [65].

Висновки до розділу I

Проведений аналіз літературних джерел, що стосуються можливості людини пристосовуватись до стресових подій та обставин, дозволив нам окреслити основні підходи до вивчення психологічної адаптації. Особливу увагу було приділено ресурсному підходу, як такому, що дозволяє особистості за допомогою наявних ресурсів справлятися зі стресовими ситуаціями та викликами, що є дуже актуальним також у часи військового втручання.

В розділі розглянуто поняття ресурсів адаптативності, до яких в нашому дослідженні ми віднесли копінг-стратегії, резильєнтність та життєстійкість особистості. Копінгом є такі поведінкові, емоційні , когнітивні дії особистості,

що допомагають їй долати проблеми, які виникають. Також приділена увага вивченню підходів до класифікації копінг-стратегій та їх історичний розвиток, розглянуті сучасні уявлення про копінг стратегії, як механізми захисту від стресових ситуацій та вирішення проблем.

Далі були розглянуті поняття резильєнтності та життєстійкості, дані визначення цим психологічних феноменам та розглянуті підходи до їх вивчення. Дослідження резильєнтності проаналізовано на базі робіт Werner та R. Smith, Джі Лі, М. Rutter, Е. Мастен, М. Унгар К., Рейвіч, М. Селігман, Хобфолл, А. Манчіні, Б. Холл, К. Пергамент, Дж. Куммінгс, О.Фріборг, О.Хджемдал, Лазос та інших.

Також ми розглядали вплив військових дій на психічне здоров'я населення та адаптацію у часи війни. Були проаналізовані, як дослідження, що були проведені в Сирії, Камбоджі, Ізраїлі, так і сучасні дослідження, що вже мають місце в Україні.

Люди, що тривалий час проживають у країні, в якій ведуться бойові дії часто страждають на депресії, розлади адаптації, ПТСР та тривожні розлади. Дослідження свідчать, що частина з цих людей не зможе адаптуватись та продовжить відчувати прояви психічних захворювань навіть після закінчення війни.

Таким чином проведений аналіз літератури і розглянутий матеріал є підґрунтям для проведення нашого дослідження та показує актуальність цього дослідження у часи війни.

РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'В'ЯЗКІВ РЕСУРСІВ АДАПТАТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування методичного інструментарію

1.)Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995).

Одним з інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини є опитувальник Індикатор копінг-стратегій Джеймса Амірхана. Вона була розроблена у 1990-х роках для вимірювання превалюючих стратегій, які люди використовують для того, щоб вирішувати проблеми. Ця методика використовується в наукових дослідженнях та клінічній практиці і є однією з найбільш поширених.

Задум опитувальника зводиться до того, що всі поведінкові стратегії, що сформовані протягом життя людини, можна поділити на наступні 3 великі групи:

Стратегія вирішення проблем – одна з активних поведінкових стратегій, при якій людина використовує всі можливі особистісні ресурси для того, щоб знайти найкращий спосіб впоратись з проблемою.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – одна з активних поведінкових стратегій, при якій для того, щоб ефективно впоратись з проблемою, людина звертається до сім'ї, друзів, партнера та інших за допомогою і підтримкою.

Стратегія уникнення – одна з поведінкових стратегій, при якій людина обирає не взаємодіяти з навколишньою дійсністю, а уникати вирішення проблем. Таким уникненням може бути втеча у хворобу, зловживання алкоголем, психоактивними речовинами, та навіть, активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення часто використовується людьми, що знаходяться на більш низькому рівні розвитку та допомагає подоланню або зниженню дистресу людиною. Ця стратегія є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Переважно ця стратегія

використовується через недостатність розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем. Проте в залежності від віку, стану ресурсної системи особистості вона може використовуватись також адекватно.

Для досягнення найкращого результату найбільш доцільно адаптативно використовувати всі три копінг-стратегії в залежності від ситуації. Іноді найкращім варіантом може бути самостійне розв'язання проблеми, в інших випадках доцільно звернутись за підтримкою до оточуючих, а в окремих випадках найкращім варіантом може бути уникання проблемної ситуації, негативні наслідки якої, можливо передбачити.

Опитувальник містить 33 питання по 11 пунктів для кожної з різних стратегій, які люди можуть використовувати для подолання стресу. Перелік тверджень методики сформовано за допомогою анкети, де досліджувані зазначали засоби, які використовуються ними для подолання стресових ситуацій. Найпоширеніші індикатори, визначені на основі факторного аналізу, були поділені на три основних групи, що відповідають наступним копінг-стратегіям: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [9].

Досліджуваним пропонується дати відповідь, пригадавши одну з серйозних ситуацій, яка трапилось протягом року та обрати найбільш прийнятну відповідь для кожного з тверджень. Для оцінки твердження використовуються наступні відповіді:

1. Не згоден/ не згодна (1 бал)
2. Згоден/ згодна (2 бали)
3. Повністю згоден/ повністю згодна (3 бали)

Для підрахунку результатів по кожній окремій шкалі сумуються отримані бали по кожному з зазначених у ключі запитань. Мінімально можливе отримане значення по шкалі 11 балів, максимальне-33 бали.

Для шкали "розв'язання проблем" сумуються пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Для шкали "пошук соціальної підтримки" сумуються пункти: 1, 5, 7,12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Для шкали "уникнення проблем" сумуються пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21,22, 26, 27, 28, 30.

Отримані результати поівноються з рівнем використання копінг-стратегії що зазначені у таблиці. (див. Табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Норми для оцінки результатів тесту

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27

Також зазначена методика використовується для того, щоб оцінити ефективність стратегій для подолання стресу. Проаналізувавши результати дослідження, можна зробити висновки про те, які стратегії є найбільш ефективними у конкретних життєвих ситуаціях для окремих індивідів. Тому ця методика може бути особливо корисною для досліджень, пов'язаних з психологічними наслідками стресових ситуацій.

Для розуміння внутрішньої узгодженості шкал опитувальника, проаналізуємо α -Кронбаха для кожної з шкал виміру.

Таблиця 2.2

Аналіз надійності та узгодженості шкали стратегія вирішення проблем.

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.849

Спочатку застосуємо коефіцієнт для аналізу шкали стратегія вирішення проблем. Результат, що отриманий за допомогою програми Jamovi, представлений у таблиці 2.2.

Отриманий результат 0,849 показує дуже хороший рівень узгодженості шкали методики, тому її можна використовувати для психологічних досліджень.

Наступною шкалою, що буде розглянута буде шкала стратегія пошуку соціальної підтримки. (Табл.2.3)

Таблиця 2.3

Аналіз надійності та узгодженості шкали стратегія пошуку соціальної підтримки.

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.858

За даними таблиці результат для цієї шкали є 0.858, що являє собою високу узгодженість методики за даною шкалою.

Останньою шкалою, що вимірює даний опитувальник є шкала стратегії уникнення (Табл.2.4).

Аналіз надійності та узгодженості шкали стратегія уникнення.

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.733

За даними таблиці маємо показник α -Кронбаха 0.733, що свідчить про достатню узгодженість методики за цією шкалою.

Таким чином отримані дані узгодженості методики за усіма шкалами дозволяє використовувати опитувальник для дослідницької роботи.

2)Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

В 1990 році для визначення копінг-стратегій був запропонований опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS). Методика опитування розроблялась канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером та в подальшому адаптована Т. Крюковою у 2001 р. та містить перелік визначених реакцій на стресові чи важкі ситуації. Досліджуваному необхідно оцінити наскільки часто він реагує подібним чином на стресову подію. Це дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії, які використовує особистість, а саме: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) [9].

Для того , щоб визначити наскільки часто обирається одна з зазначених копінг-стратегій, необхідно розрахувати середнє значення отриманих результатів з використанням ключа, що зазначений нижче.

Для проблемно-орієнтованої копінг-стратегії сумуються наступні 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для емоційно-орієнтована копінг-стратегія сумуються наступні 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінг-стратегії уникнення сумуються наступні 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Для копінг-стратегії відволікання сумуються наступні 8 пунктів: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Для копінг-стратегії пошук соціальної підтримки сумуються 5 пунктів: 4, 29, 31, 35, 37.

Так як для кожного з копінгів використовується різна кількість запитань, для вірної оцінки необхідно порахувати середнє арифметичне значення.

Розглянемо поділ , що використовується в методиці для подальшого аналізу:

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – розглядає таку поведінку людини в стресовій ситуації при якій вона прикладає цілеспрямовані зусилля для вирішення ситуації. Також для вирішення проблеми може використовуватись когнітивна реструктуризація проблеми, планування та зусилля, спрямовані на вирішення проблеми та інші активні способи змінити ситуацію.

Копінг, орієнтований на емоції – описує різні емоційні реакції людини, які вона застосовує для того, щоб впоратись з проблемою. Такі реакції не завжди є вдалі для вирішення проблеми та не завжди насправді знижують стрес (часто може бути навпаки-рівень стресу зростає). До реакцій, що притаманні людині, яка застосовує цей копінг відносять: агресивність, самозвинувачення, зацикленість на собі, надмірну емоційність, роздратованість та заглиблення у світ фантазій

Стратегія уникнення – розглядає таку поведінку людини, що спрямована на уникнення стресової ситуації. Це може відбуватися шляхом уникнення соціальних контактів або заміною вирішення інших ситуаціями, що не пов'язані з проблемою. Також вирішення проблеми замінюється сидінням в соцмережах, прибиранням чи іншою роботою.

Для використання методики проведемо аналіз надійності та узгодженості по кожній зі шкал, що вимірюються.

В таблиці 2.5 наведено показник α -Кронбаха для шкали, що вимірює проблемно-орієнтовану копінг-стратегію.

Таблиця 2.5

Аналіз надійності та узгодженості шкал проблемно-орієнтованої копінг-стратегії.

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.874

Т.я α -Кронбаха дорівнює 0.874, то можемо впевнитись в тому, що за даним коефіцієнтом методика є узгодженою та може застосовуватися для нашого дослідження.

Дані узгодженості для шкали емоційно-орієнтована копінг-стратегія наведені у таблиці. Як ми бачимо α -Кронбаха для цієї шкали становить 0.907, що вказує на дуже високу внутрішню узгодженість запитань даної шкали. Вимірювання цієї шкали можна вважати надійним психометричним інструментом з відмінними психометричними властивостями. Висока внутрішня узгодженість свідчить про те, що даний опитувальник є точним і послідовним у вимірюванні досліджуваного конструкту.

Таблиця 2.6

Аналіз надійності та узгодженості шкали емоційно-орієнтована копінг-стратегія

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.907

В таблиці 2.7 отримано показник узгодженості для копінг-стратегії уникнення. Показник 0,756 вказує на достатню внутрішню узгодженість запитань цієї шкали, тому ми можемо використовувати її для дослідження.

Таблиця 2.7

Аналіз надійності та узгодженості копінг-стратегії уникнення.

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.756

Для копінг-стратегії відволікання також визначаємо α -Кронбаха. Отриманий результат наводимо у таблиці 2.8. Показник дорівнює 0,663, що є задовільною узгодженістю. Тому дані отримані в результаті цього тестування необхідно перевіряти. Проте їх все ще можна використовувати в дослідженні.

Таблиця 2.8

Аналіз надійності та узгодженості відволікання

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.663

Останньою шкалою цього опитувальника є пошук соціальної підтримки. Отримані дані 0,673 свідчать про задовільну узгодженість опитувальника (Табл.2.9).

Аналіз надійності та узгодженості пошук соціальної підтримки

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.673

3) Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Для визначення рівня усвідомленості та сформованості життєстійкості використовуємо опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. О. Ларіної). Сформованість складових життєстійкості відображається у спілкуванні та актуалізації потреб у подальшому їх розвитку. Бланк для відповідей містить дев'ять характеристик життєстійкості. За тестом до них відносять емпатію, щирість, справжність, тепло, рішучість, повагу, відповідальність, ініціативність, оптимістичність, терпіння, мобільність. Респонденти мають оцінити себе за шкалою з дев'яти балів в залежності від того наскільки їм властиві вищезазначені якості. Середнє значення 5 балів - позначається як таке, що констатує наявність складової життєстійкості. Відповідно бали, що знаходяться нижче «5» означають, що властивість менш притаманна особистості, а більше «5» – притаманна більшою (значною) мірою. Відповіді респондентів в подальшому сумуються та оцінюються згідно з наявним ключем [17].

Опитувальник має одну шкалу для дослідження. Отже здійснюємо за отриманими даними узгодженість всього опитувальника.

Таблиця 2.10

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики.

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.657

Отриманий результат 0.657 свідчить про помірну внутрішню узгодженість. Проте за такими значеннями його ще можна використовувати для дослідницьких цілей.

Показники рівня усвідомлення та сформованість складових життєстійкості оцінюється наступним чином:

9–18 балів – низький рівень вираженості показників життєстійкості

19–40 балів – середній рівень вираженості показників життєстійкості;

41–54 бали – життєстійкість, як риса особистості, вам притаманна

55–72 бали – ви орієнтовані на співробітництво та здатні знаходити шляхи вирішення проблем, маєте високий рівень життєстійкості.

73–81 бал – ви здатні долати життєві труднощі, активно вирішуєте проблеми та маєте орієнтацію на майбутнє. Ви повною мірою володієте рисами, що притаманні життєстійким особистостям.

4)Коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір

Для дослідження рівня життєстійкості в нашій вибірці та її показників врішено було обрати коротку версію тесту життєстійкості, яка була розроблена В.Олефіром на базі тесту життєстійкості С. Мадді (адаптованого Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою). Основним мотивом обрання саме цієї методики було те, що вона налічує всього 15 пунктів, має україномовну інструкцію, та перевірена на відповідність психометричним вимогам, а саме ретестовій та одномоментній надійності, факторній валідності [20].

В інструкції до тестування пропонується дати відповіді на 15 запитань, обравши варіант, який найбільш близький до відображення вашої думки. Для обрахунку результатів відповідям присвоюються бали від 0 до 3.

Для прямих пунктів відповідям присвоюються бали: «ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали, для відповідей на зворотні пункти присвоюються бали «ні» – 3 бали, «так» – 0 балів.

Для обрахунку результатів тесту підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для субшкал залученості, контролю і прийняття ризику. Ключі для підрахунку наведені у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Ключі до короткої версії тесту життєстійкості

Залученість	Прямі пункти (1, 3).	Зворотні пункти (2, 10, 15)
Контроль	Прямі пункти (1, 4)	Зворотні пункти (7, 12, 14)
Прийняття ризику	Прямі пункти (8, 11)	Зворотні пункти (5, 6, 9)

Т.я по тесту Олефіра вимірюються феномен життєстійкості, а також субшкали залученості, контролю і прийняття ризику, проаналізуємо надійність даної методики окремо за кожним з цих показників Дані з узгодженості за всіма питаннями тесту Олефіра наведені в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Аналіз надійності та узгодженості всіх питань методики.

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.830

Note. item 'OLEF-3 - prOLEFTransform' correlates negatively with the total scale and probably should be reversed

α -Кронбаха для всіх питань опитувальника 0.830. Це вважається добрим варіантом узгодженості методики. Для більшої узгодженості можливо розглянути і переформулювати чи виключити питання 3, т.я. програма визначає його, як реверсивне.

Далі розглядаємо надійність та узгодженість субшкали залученість (Табл.2.13).

Таблиця 2.13

Аналіз надійності та узгодженості шкали залученість

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.809

Як бачимо за даними програмного забезпечення показник дорівнює 0.809, що свідчить про достатньо хорошу узгодженість питань субшкали.

Для субшкали контроль показник α -Кронбаха представлений в таблиці 2.14. і дорівнює 0.712.

Таблиця 2.14

Аналіз надійності та узгодженості шкали контроль

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.712

Даний показник попадає в діапазон достатньої надійності для використання опитувальника в науковій роботі.

Наступною субшкалою, що вимірює тест Олефіра є прийняття ризику. За даними, що відображені у таблиці нижче (Табл.2.15)

Таблиця 2.15

Аналіз надійності та узгодженості шкали прийняття ризику

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.787

α -Кронбаха дорівнює 0.787, що попадає у діапазон доброї узгодженості та дає можливість використовувати методіку для вимірювання субшкали життєстійкості.

5. Україномовна версія шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Для вимірювання резильєнтності в нашому дослідженні було використано версію Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). Представлена методіка має україномовну адаптовану версію та достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою та у клінічній практиці [36].

Опитувальник містить 10 запитань, на які пропонується обрати відповідь з запропонованих п'яти варіантів. Відповідям присвоюють бали від 0 до 4, де 0 - ніколи, а 4 - майже завжди. Сума відповідей у опитувальнику, отриманих за кожен пункт, прямопропорційна рівню стійкості респондента. Максимально високий бал стресостійкості по даному тесту може бути 40.

Нормативні показники рівня стійкості (у балах) наступні:

1. Низький 0 – 15
2. Нижчий за середній 16 – 20
3. Середній 21 – 25
4. Вищий за середній 26 – 30
5. Високий 31 – 40

Аналіз надійності та узгодженості шкали резильєнтності Конора-Девідсона-10 наведено у таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Аналіз надійності та узгодженості шкали резильєнтності Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.832

Як бачимо у таблиці внутрішня узгодженість даної шкали добра, т.я. коефіцієнт α -Кронбаха 0.832.

6. Велика п'ятірка

Для оцінювання індивідуальних особливостей особистості в нашому дослідженні вирішено було обрати концепцію «Великої п'ятірки».

Ця модель оцінки особистості є однією з найбільш авторитетних та оснований на лексичному підході, тобто особливості особистості можна виокремити у мові. В рамках цієї моделі виділяються п'ять факторів в структурі особи [3]: екстраверсію (extraversion), сумлінність (conscientiousness), доброзичливість (agreeableness), нейротизм (neuroticism), відкритість до досвіду (openness to experience).

Розглянемо окремо кожен чинник, який визначається за допомогою тестування.

Екстраверсія (інтроверсія)- демонструє спрямованість особистості на зовнішній свій внутрішній світ. Людина з високим показником екстраверсії схильна до лідерства, любить знаходитись та працювати в компанії, має високу активність, більш оптимістична, імпульсивна, доброзичлива. На противагу людина, що направлена на свій внутрішній світ (показник інтроверсія) більш стримана, самостійна, незалежна, по натурі індивідуаліст. Найбільш продуктивною є у праці, що не вимагає інтенсивного спілкування.

Відкритість новому досвіду (обмеженість інтересів). Чим більше виражений показник у людини, тим легше вона сприймає нову інформацію та відкрита до нових знань, вмінь. Людина з високим показником більш творча, легко адаптується до змін, має цікавість до світу та широкі інтереси. Особистість з низькою відкритістю до нового досвіду віддає перевагу стабільності, важко змінює свої принципи і переконання, має обмежені інтереси, консервативна. Вона прагне забезпечити стабільність у своєму житті та віддає перевагу знайомій роботі.

Нейротизм (емоційна стійкість). Показник, який дозволяє зрозуміти емоційну стабільність особистості та чутливість до стресових ситуацій. Особистості з високим показником нейротизму більш емоційні, мають меншу стійкість до стресових подій, більшу тривожність та дратівливість, схильність до поганого настрою. Люди з низьким показником нейротизму мають емоційну стійкість, підвищену стресостійкість, проявляють спокій і впевненість, більш раціональні.

Сумлінність (безтурботність). Показник, який виражає міру свідомого контролю з боку суб'єкта за своєю поведінкою і діяльністю. Особистості з високим показником сумлінності більш наполегливі та старанні. Володіють такими якостями, як цілеспрямованість, надійність, пунктуальність. Проте такі люди можуть проявляти занадто багато впертості та бажання до контролю. Особистості з низьким показником сумлінності є людиною спонтанною та неорганізованою, недостатньо контролює власні імпульси та легко відволікається. Часто такі люди можуть не завершувати справи та мають меншу цілеспрямованість.

Доброзичливість (ворожість). Показник, який є мірою соціоцентризму (альтруїзму), а при низьких значеннях - егоцентризму. Особистості з високим показником доброзичливості більше довіряє людям та готова допомагати іншим, уникає конфліктів і часто більш орієнтовані на проблеми групи, ніж на себе. Особистості з низьким показником доброзичливості насторожені,

недовірливі, можуть вирізнятися байдужістю, жорсткістю, ворожістю до інших [3].

Опитувальник складається з 44 коротких висловлювань, які пропонується оцінити респонденту за 5-тибальною шкалою (де 1-якість не притаманна, або слабо виражена, а 5-якість виражена дуже яскраво). Результати оцінюються за допомогою ключа.

Українською мовою опитувальник перекладено та адаптовано для використання психологами Національної поліції і може бути використаний для психодіагностичного дослідження. Українська адаптація має задовільні показники валідності та внутрішньої узгодженості [3].

Ключі для підрахунку шкал опитувальника ОВП наведено у таблиці 2.17.

Таблиця 2.17

Ключі до шкал опитувальника ОВП

Екстраверсія	1	6R	11	16	21R	26	31R	36		
Поступливість	2R	7	12R	17	22	27R	32	37R	42	
Сумлінність	3	8R	13	18R	23R	28	33	38	43R	
Нейротизм	4	9R	14	19	24R	29	34R	39		
Відкритість досвіду	5	10	15	20	25	30	35R	40	41R	44

Примітка: літерою R позначені реверсні шкали, в яких бал змінюється: 5 на 1, 1 на 5, 4 на 2, 2 на 4, бал 3 не змінюється.

Проведемо свій аналіз надійності та узгодженості, кожної зі шкал опитувальника велика п'ятірка. Першою шкалою для аналізу є шкала екстраверсії. Отримані дані наведені у таблиці нижче (Табл.2.18).

Таблиця 2.18

Аналіз надійності та узгодженості шкали екстраверсія

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α

scale 0.787

Т.я. за шкалою екстраверсія α -Кронбаха дорівнює 0.787, то можемо розуміти, що надійність шкали добра та отримані дані можна використовувати для оцінки екстраверсії людей в нашій вибірці.

Таблиця 2.19

Аналіз надійності та узгодженості шкали поступливість

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.465

В таблиці 2.19 відображаються дані для шкали поступливість. Шкала є неузгодженою, т.я. показник 0,465. Такий показник потребує подальших досліджень та аналізу питань для шкали.

Наступною проаналізуємо ще одну субшкалу опитувальника велика п'ятірка. Для шкали сумлінність отримуємо α -Кронбаха 0,837.

Таблиця 2.20

Аналіз надійності та узгодженості шкали сумлінність

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.837

Даний коефіцієнт знаходиться в діапазоні доброї узгодженості. Тому відповіді за шкалою можемо використовувати для нашого дослідження.

За даними таблиці 2.21 шкала нейротизм має показник 0.838. Тому шкала нейротизм є валідною та отримані дані можуть застосовуватись у подальших дослідженнях.

Таблиця 2.21

Аналіз надійності та узгодженості шкали нейротизм

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.838

Останньою шкалою, що необхідно проаналізувати є відкритість досвіду. Отриманий показник 0.793 свідчить про добру надійність та узгодженість методики.

Таблиця 2.22

Аналіз надійності та узгодженості шкали відкритість досвіду

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.793

Як бачимо всі представлені методики відповідають умовам для використання в науковій роботі, т.я. показники надійності та узгодженості прийнятні.

2.2 Опис вибірки дослідження.

Для формування дослідження та подальшого аналізу отриманих результатів ми використали методики, що зазначені в підпункті 2.1. цього розділу. Для аналізу вибірки дослідження була розроблена авторська анкета, що містить загальні відомості про респондентів.

Збір даних відбувався в онлайн форматі протягом грудня 2023 року з використанням інструментарію Google Forms. Для збереження анонімності

респонденти не вказували особисті дані, контактні дані, місцезнаходження тощо. Проте у опитувальних була можливість за бажанням зазначити електронну пошту, на яку була запропонована можливість отримати власні результати після дослідження. Ця інформація в подальшому не опрацьовувалася та не використовувалася в дослідженні і була необхідна суто для анонімної взаємодії з респондентом.

Вибірку склали громадяни України, які на момент початку повномасштабного вторгнення знаходились на території країни. В подальшому частина опитувальних були змушені переїхати в інші країни для збереження власної безпеки. Це дозволило нам розподілити респондентів на дві окремі групи: ті, які залишились на території країни та ті, хто виїхав.

Загалом опитувальник заповнила 91 людина різної статі, вікової категорії, з різним рівнем освіти та травмуючим від військових дій досвідом.

Нижче детальніше розглянемо особливості осіб, які взяли участь у дослідженні. Для цього кількісно аналізуємо відповіді на питання анкети, що розроблена для отримання статистичних даних вибірки.

За отриманими даними можемо побачити, що у дослідженні взяли участь 48 чоловіків та 43 жінок, що відповідає відповідно 52,7 % та 47,3 відсоткам вибірки. (Рис.2.1)

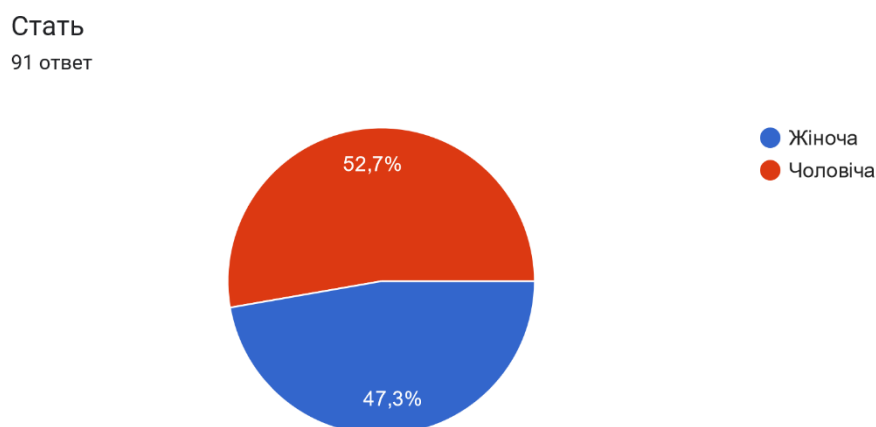


Рис.2.1. Розподіл респондентів за статтю

За віком респондентам був запропонований розподіл на 5 вікових груп. Найбільш чисельною віковою групою, що взяла участь у дослідженні виявилася 18-24 років (70,3%). Вікова група 25-34 складає 7,7 %, 35-44 складає 19,8%, 45-60 – 2,2 % від загального числа респондентів. Група більше 60 років у дослідженні участі не брала. (Рис 2.2)

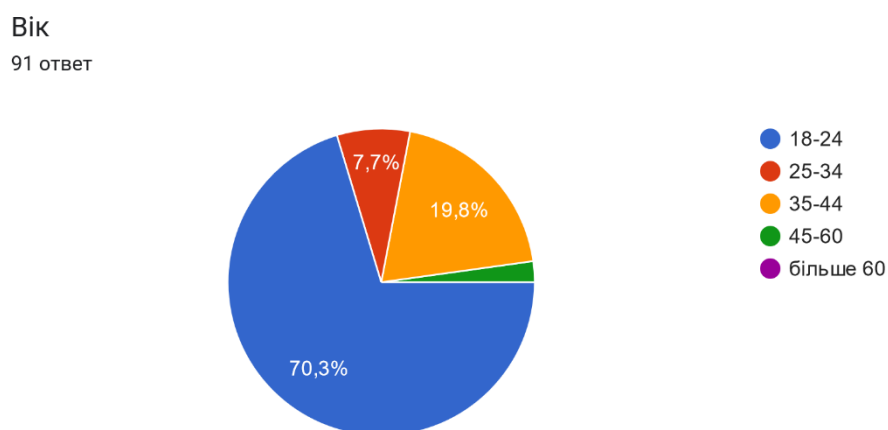


Рис.2.2. Розподіл респондентів за віком

Максимальний рівень освіти респондентів показав, що серед опитаних 53,8 % мають повну загальну середню освіту, 17,6 % мають неповну вищу, 26,4 % мають вищу освіту та 2,2% мають науковий ступінь. Значний відсоток респондентів наразі отримують вищу освіту і навчаються на 1-2 курсі ВНЗ. (Рис.2.3)

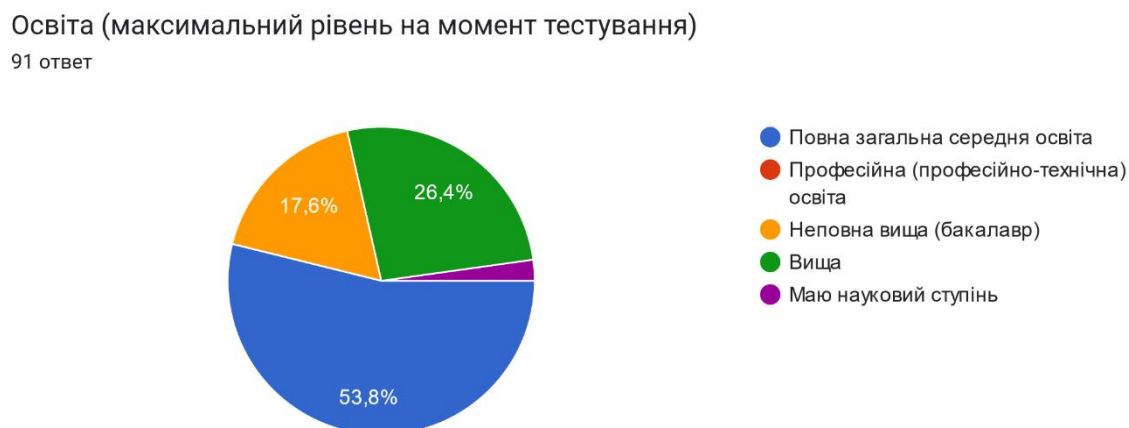


Рис.2.3. Максимальний рівень освіти респондентів

За сімейним станом опитувальних, ми отримали наступний розподіл відповідей. Переважна більшість (53,8 %) респондентів вільні, 22,2% мають стосунки, 14,3 % одружені, 5,6% в цивільному шлюбі, 3,3% розлучені.

Сімейний стан

91 ответ



Рис.2.4. Сімейний стан респондентів

Більшість частина опитаних респондентів, а саме 75 осіб (82,4%) не мають дітей. Наявність дітей зазначили 16 осіб (17,6 % вибірки). Саме такий розподіл пояснюється віком респондентів та тим, що наразі вони отримують вищу освіту.

Чи маєте ви дітей?

91 ответ

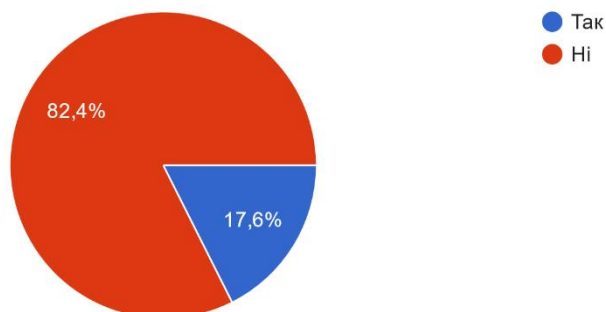


Рис.2.5. Наявність у респондентів дітей

Наразі 46,2% респондентів покинули Україну внаслідок військових дій. 53,8 % респондентів знаходяться в Україні. Особи, що знаходяться на окупованій території України в дослідженні участь не брали.

Чи знаходитесь ви в Україні?

91 ответ

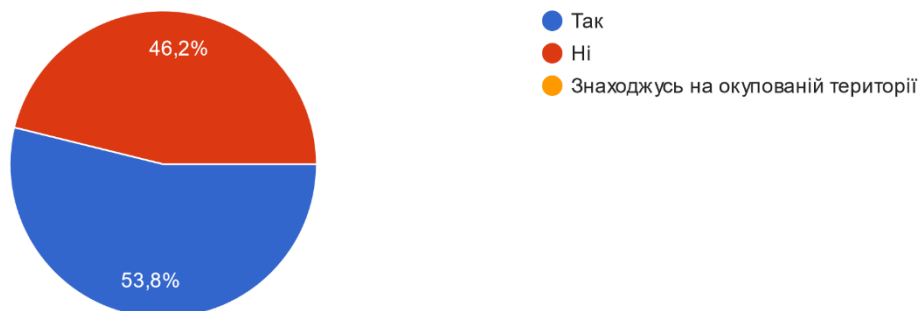


Рис.2.6 Місцезнаходження респондентів в Україні або за її межами

Частина респондентів переїхала за кордон внаслідок військових дій(45,1%), 22.2 % переїжджали та повернулися додому, 18.7% не змінювали місце проживання, 14.3% переїхали в більш безпечне місце на території України.

Чи змінювали ви місце постійного проживання підчас повномасштабного вторгнення рф?

91 ответ



Рис.2.7. Розподіл респондентів за зміною місця проживання

Також нами був вивчений особистий досвід респондентів, який вони переживали протягом повномасштабного вторгнення (на грудень 2023 р.).

Більшість (90,1 %) респондентів хоча б одноразово чули вибухи, 39,6 % були свідком бойових дій, 12,1 % осіб були в окупації, 9,9% втратили майно або житло, в родині є загиблі та ранені (по 6,6 %), мають чоловіка/дружину в ЗСУ 2,2%. Жоден респондент не мав досвіду участі у бойових діях. Не отримали травматичний досвід, що пов'язаний з військовими діями 17,6% респондентів. (Рис.2.8)

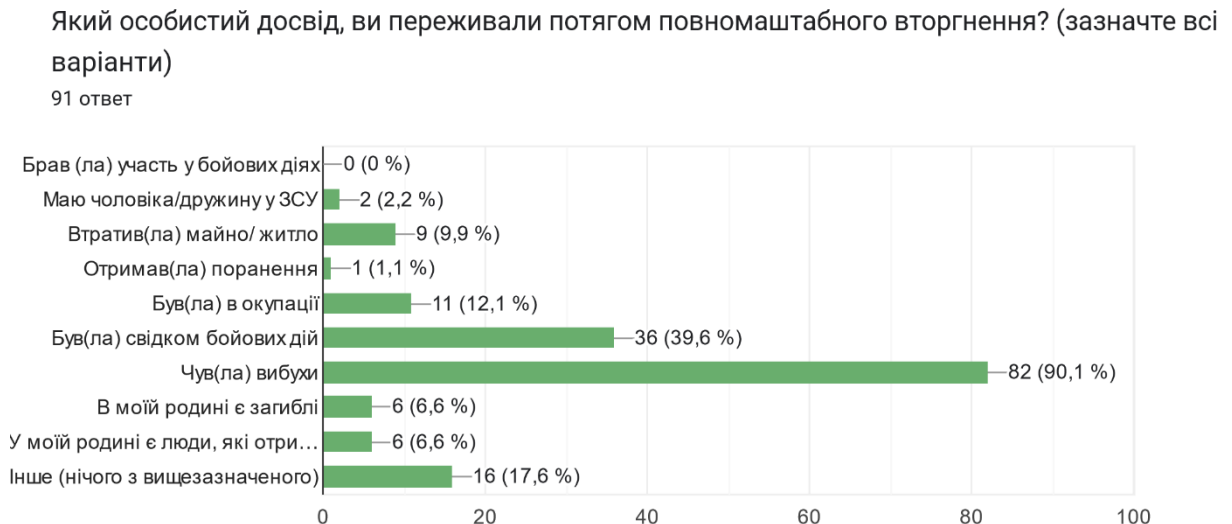


Рисунок.2.8. Досвід респондентів протягом повномасштабного вторгнення

Висновки до розділу 2

Для проведення дослідження взаємозв'язків між ресурсами адаптивності ми використали наступні методики:

- Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995).
- Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)
- Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)
- Коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір
- Україномовна версія шкали резильєнтності Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

- Велика п'ятірка

Вищезазначені методики допоможуть нам повною мірою дослідити взаємозв'язки між копінг-стратегіями, резильєнтністю, життєстійкістю та індивідуальними особливостями особистостей в умовах повномасштабного вторгнення Росії.

Кожна з використаних методик має адаптовану українську версію чи переклад, взятий з офіційних джерел, що неодноразово використовувався для численних досліджень українських науковців. Проте в нашій роботі ми також приділили увагу дослідженню надійності та узгодженості шкал методик, використавши показник α -Кронбаха та отримали задовільні, середні та високі значення коефіцієнта узгодженості, свідчить про можливість використання опитувальників для дослідницьких цілей.

Збір даних для дослідження проводився за допомогою інструмента Google Forms протягом грудня 2023 року. В опитуванні взяли участь 91 респондент, серед яких люди різного віку, статі, сімейного стану, освіти та ін., що забезпечує репрезентативність вибірки.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РЕСУРСІВ АДАПТАТИВНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язків ресурсів адаптативності в умовах війни

Для того, щоб з'ясувати наявні закономірності та взаємозв'язки між ресурсами адаптативності зробимо аналіз отриманих в дослідженні даних. Спочатку використовуємо описові статистики, які дадуть зрозуміти нам типового представника вибірки по кожному з показників, що вивчається.

Згідно з даних вибірки поділимо опитувальних на основну та контрольну групу. В основній групі знаходяться мешканці України, які на початок повномасштабного вторгнення знаходилися на території країни та залишилися в країні на момент тестування. В контрольній групі респонденти, які переїхали за кордон після початку війни.

Проаналізуємо показники резильєнтності, що отримані за допомогою тестування шкала Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Таблиця 3.1

Описові статистики по шкалі резильєнтності з розподілом по групах

Descriptives		
	Чи знаходитесь ви в Україні?	RESIL
N	Ні	42
	Так	49
Mean	Ні	27.5
	Так	28.0
Median	Ні	29.0
	Так	29
Standard deviation	Ні	6.23
	Так	6.06
Minimum	Ні	9
	Так	14
Maximum	Ні	39
	Так	40

Як бачимо в таблиці 3.1, дані між людьми, що знаходяться в Україні та поза її межами відрізняються несуттєво. Проте група в Україні має трохи вищий рівень резильєнтності, через вище середнє значення 28 проти 27.5. Максимальне значення резильєнтності для групи в Україні 40, поза межами 39. Ці показники за шкалою відповідають високому рівню стійкості особистості. Мінімальні значення групи в Україні 14, а за межами 9. Обидва показники відповідають низькому рівню стійкості. На підставі наведених в таблиці даних можна зробити висновок, що група в Україні в цілому демонструє дещо вищий рівень резильєнтності порівняно з групою поза межами. Т.я. дані, що отримані в результаті тестування, треба порівняти для груп, різних за кількістю респондентів, перетворимо їх на відсотки та порівняємо в залежності від рівня резильєнтності.

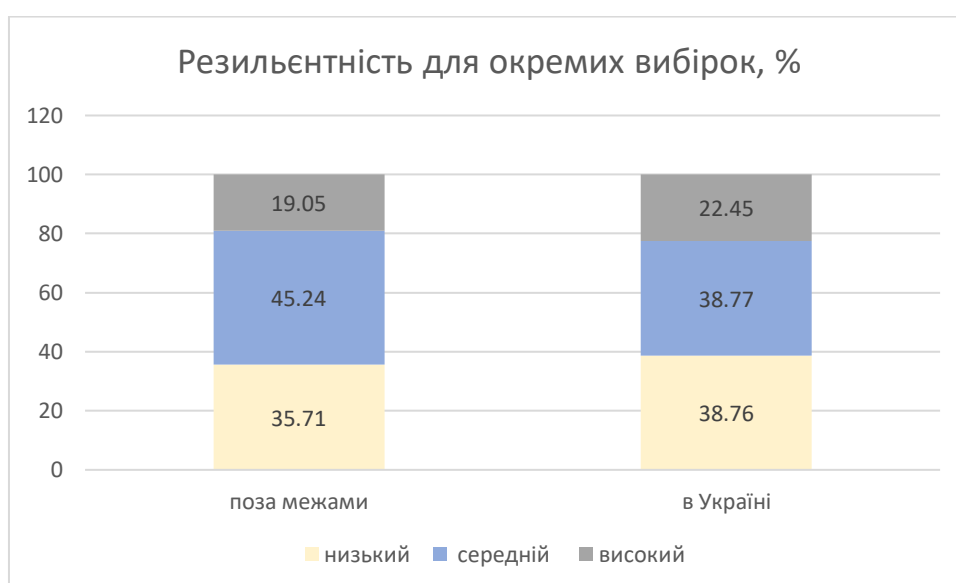


Рис 3.1 Показники життєстійкості низький, середній та високий рівень життєстійкості у основній та контрольній групі дослідження

Бачимо, що в люди, що знаходяться в Україні мають більший відсоток осіб з резильєнтністю високого рівня (22,45%), проте також більший відсоток осіб з резильєнтністю низького рівня.

Розглянемо графік описових статистик для резильєнтності (Рис.3.2)

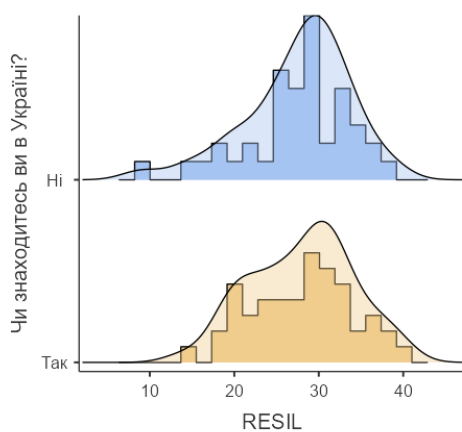


Рис 3.2. Графік описових статистик для резильєнтності

На графіку бачимо, різний розподіл респондентів за відповідями. Візуально спостерігаємо наявність піку в середині шкали резильєнтності для осіб, що покинули країну та більш рівномірний розподіл з піками на початку і в кінці для тих, хто залишився.

Далі розглянемо дані, що отримані при тестуванні за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» Ларіної Т. О. (модифікація опитувальника Форверга на контактність).

Таблиця 3.2

Описові статистики по самооцінці життєстійкості з розподілом по групах

Descriptives		
	Чи знаходитесь ви в Україні?	Самооцінка життєстійкості
N	Hi	42
	Так	49
Missing	Hi	0
	Так	0
Mean	Hi	52.2
	Так	53.7
Median	Hi	53.5
	Так	53
Standard deviation	Hi	10.1

	Так	8.91
Minimum	Ні	22
	Так	33
Maximum	Ні	70
	Так	77

На основі наведених в таблиці даних спостерігаємо, що середнє значення самооцінки життєстійкості у групі в Україні (53.7) вище, ніж у групі не в Україні (52.2). Такий показник середнього респондента показує нам, що в групі в Україні ми спостерігаємо вищий рівень життєстійкості.

Мінімальне значення самооцінки життєстійкості у групі не в Україні (22) суттєво нижче, ніж у групі в Україні (33), проте обидва показники попадають в інтервал середнього рівня вираженості показників життєстійкості.

Максимальне значення у групі в Україні дорівнює 77 та показує наявність респондента, що має максимальний рівень життєстійкості. В групі поза межами України максимальне значення 70, що відноситься до високого рівня.

Загалом, хоча різниця в середніх значеннях невелика, дані вказують на дещо вищу самооцінку життєстійкості серед респондентів, які перебувають в Україні. Однак, як ми бачимо у таблиці, обидві групи мають великі значення стандартного відхилення. Тобто будь-яка людина може значно відрізнятись від середнього результату. Отримані результати переведемо у відсотки та зазначимо на діаграмі.

Бачимо, що розподіл у відсотках дає розуміння про незначні відмінності між досліджуваними групами. Група в Україні має більше відсотків респондентів з високим рівнем життєстійкості та менше респондентів з середнім та низьким показником самооцінки життєстійкості.

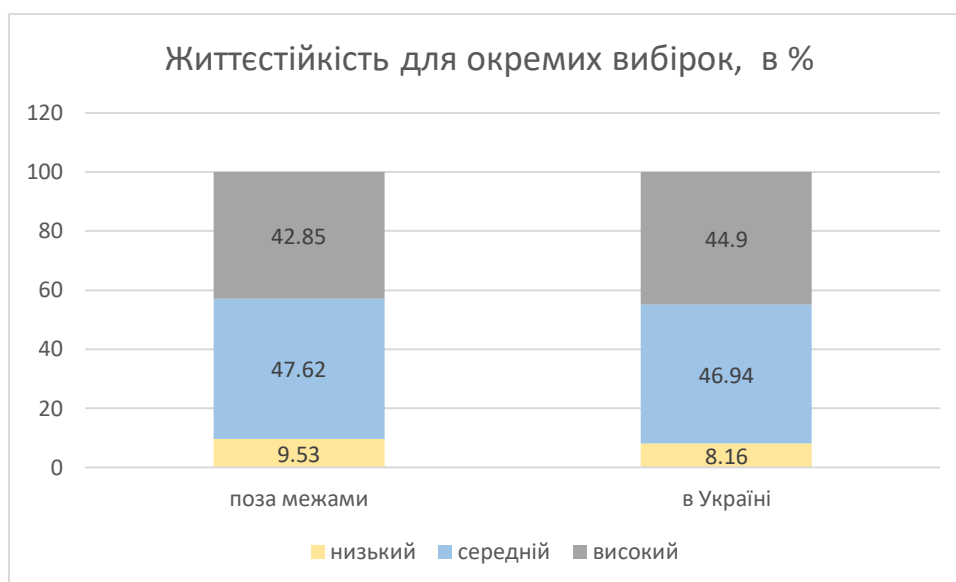


Рис 3.2 Показники життєстійкості низький, середній та високий рівень життєстійкості у основній та контрольній групі дослідження

Розглянемо показники життєстійкості та її компоненти для основної та контрольної групи за даними, що були отримані в результаті використання «Тесту життєстійкості» В. Олефіра. Вони наведені у таблиці 3.3. Як ми бачимо у таблиці середні значення життєстійкості та її компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) трохи вищі у групі респондентів, які перебувають в Україні. Проте середнє значення загальної життєстійкості в обох групах майже не відрізняється (26,2 для рядка "Так" та 25,6 для рядка "Ні"). Найбільша різниця в середні значеннях виявляється для показника контроль. Вищий середній бал також в групі, що знаходиться в країні (9,12 проти 8,93). Для показників залученість та прийняття ризику різниця між середніми значеннями досить груп дуже мала, та може становити похибку.

Для кожного з компонентів життєстійкості максимальні значення дещо вищі у групі, що в межах України, а мінімальні значення навпаки нижчі. У групі поза межами України бачимо переважну концентрацію респондентів на середньому рівні.

Таблиця 3.3

Описові статистики життєстійкості та її показників з розподілом по групах

Descriptives

	Чи знаходитеся ви в Україні?	OLEF_ життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
N	Ні	42	42	42	42
	Так	49	49	49	49
Missing	Ні	0	0	0	0
	Так	0	0	0	0
Mean	Ні	25.6	7.81	8.93	8.74
	Так	26.2	8.00	9.12	8.92
Median	Ні	26.5	8.00	10.0	10.0
	Так	27	8	9	10
Standard deviation	Ні	8.85	2.35	3.35	4.18
	Так	7.56	2.30	2.91	3.52
Minimum	Ні	4	3	0	0
	Так	9	4	1	1
Maximum	Ні	38	12	13	14
	Так	39	13	15	15

В цілому представлені в таблиці дані показують, що різниця між показниками представників між групами невелика, а стандартні відхилення кожного з компонентів значні. Тому хоч невелика тенденція у вибірках присутня, проте неможливо зрозуміти чи це закономірність чи похибка.

Розглянемо графіки розподілу респондентів за життєстійкістю та її компонентами. Бачимо, що у групі прийняття ризику та залученість розподіли показників не мають форму капелюха, проте мають багато піків. Це може означати відсутність нормального розподілу даних та вимагає подальшої перевірки.

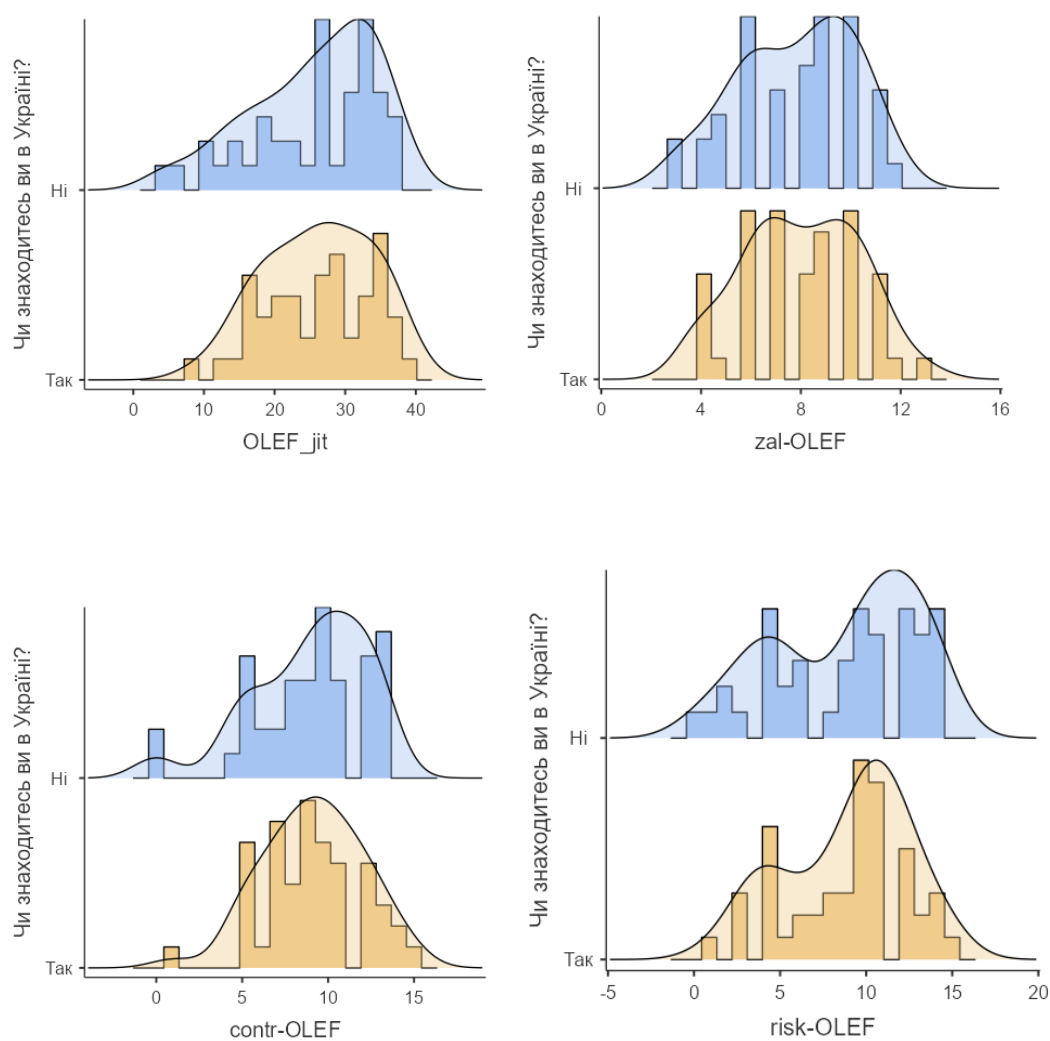


Рис 3.3 Графіки описових статистик для загальної життєстійкості та її компонентів

Також на графіках ми можемо спостерігати, що в групі поза межами України багато респондентів з низькою життєстійкістю, проте з дуже великим розкидом значень. Для розуміння чи це тенденція, чи особливості конкретної вибірки необхідно провести додаткові дослідження чи збільшити вибірку.

Наступним розглянемо описові статистики для копінгів, які були вимірено за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Амірхана. Вони наведені в таблиці 3.4.

Описові статистики копінг-стратегій CSI з розподілом по групах

Descriptives CSI				
	Чи знаходитесь ви в Україні?	Вирішення проблем	Пошук Соціальної підтримки	Уникнення проблем
N	Ні	42	42	42
	Так	49	49	49
Mean	Ні	25.2	21.2	19.1
	Так	24.6	19.8	18.1
Median	Ні	25.0	20.5	19.0
	Так	25	19	18
Standard deviation	Ні	4.42	4.98	3.91
	Так	4.02	4.54	4.22
Minimum	Ні	12	12	14
	Так	15	13	11
Maximum	Ні	33	31	29
	Так	33	31	29

Описові статистики для копінг-стратегій у двох групах респондентів (в Україні та поза Україною) показують незначну розбіжність між середніми значеннями як продуктивних так і непродуктивних копінг-стратегій. Для обох груп ведучім копінгом є вирішення проблем та знаходиться на середньому рівні за використанням. Друге місце респонденти надають пошуку соціальної підтримки, який за використанням також знаходиться на середньому рівні. І останнім респонденти обирають копінг уникання проблем. Він знаходиться на низькому рівні за використанням. Таким чином бачимо, що трохи вищі бали за кожен з копінгів отримав середній представник поза межами країни. Проте діапазони та обраний порядок співпадає у обох груп.

Для більш наглядного розуміння використання копінг-стратегій різними групами, побудуємо кругові діаграми для основної та контрольної групи.

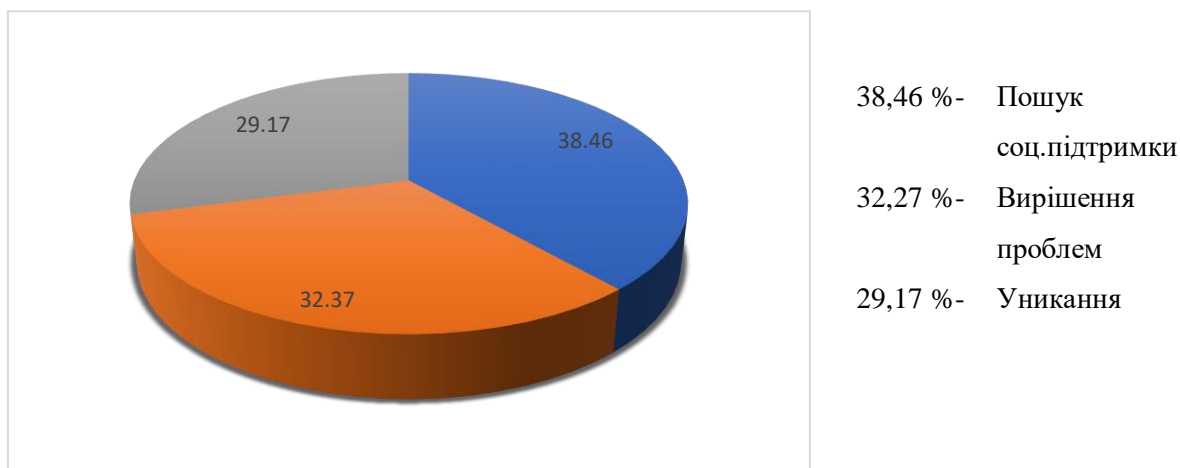


Рис. 3.4 Використання копінг-стратегій групою, що виїхала за кордон

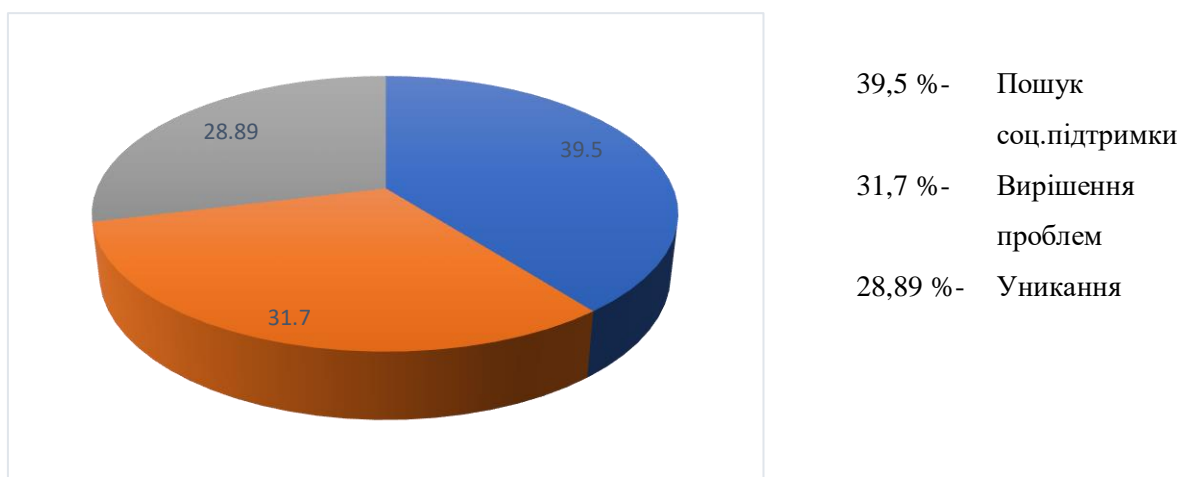


Рис.3.5 Використання копінг-стратегій групою, що залишилася в Україні

Як бачимо на діаграмах, процентне співвідношення використання копінгів у досліджуваній вибірці не відрізняється у основній та контрольній групах.

Графіки розподілу респондентів по копінг-стратегіям наведені у Додатку В.

Для перевірки використання активних копінгів-стратегій, як основних та розуміння загальних закономірностей у вибірках розглянемо данні,

отримані за тестуванням по Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової). Вони наведені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Описові статистики копінг-стратегій CISS з розподілом по групах

Descriptives

	Чи знаходитеся ви в Україні?	Проблемно-орієнтований	Емоційно-орієнтований	Уникання	Відволікання	Пошук Соц.підтр.
N	Ні	42	42	42	42	42
	Так	49	49	49	49	49
Mean	Ні	3.65	2.63	2.79	2.58	3.21
	Так	3.73	2.63	2.72	2.41	3.13
Median	Ні	3.69	2.56	2.81	2.63	3.20
	Так	3.81	2.56	2.75	2.38	3.20
Standard deviation	Ні	0.517	0.754	0.474	0.530	0.736
	Так	0.521	0.688	0.509	0.637	0.670
Minimum	Ні	2.31	1.19	1.75	1.13	1.40
	Так	2.81	1.31	1.25	1.00	1.20
Maximum	Ні	4.75	4.69	3.88	3.50	4.80
	Так	4.94	4.63	3.69	3.50	4.60

За отриманими даними бачимо, що в обох групах основною копінг-стратегією є проблемно-орієнтований копінг. Дані таблиці свідчать, що люди в Україні мають вищий середній показник за цією стратегією, ніж поза межами країни (3.73 проти 3.65). Таку різницю можна пояснити тим, що респондентам в Україні частіше необхідно активно вирішувати проблеми, що може бути пов'язано з необхідністю адаптуватися до умов війни.

Середні показники для емоційно-орієнтованій копінг-стратегії однакові (2.63) для обох груп, що дозволяє нам зробити висновок, що рівень використання даного копінгу не залежить від місцезнаходження.

Для копіngu уникання маємо нижчий показник для мешканців України (2.72 проти 2.79), що дозволяє зробити припущення про те, що люди в Україні менш схильні уникати проблем.

Шкала відволікання показує найбільшу різницю показників, ніж всі інші. Люди в Україні мають за цією стратегією нижчий показник (2.41 проти 2.58). Це може свідчити про те, що люди в Україні менше використовують відволікання як спосіб подолання стресу.

Трохи нижче показники в Україні мають люди за копіngом пошук соціальної підтримки (3.13 проти 3.21). Ця різниця невелика, але може вказувати на певні труднощі з налагодженням соціальних контактів в умовах кризи.

В загальному, не зважаючи на певні відмінності у шкалах використання копіng-стратегій між людьми в Україні та за її межами, різниця між показниками не дуже велика. Проте Люди в Україні, здається, більше зосереджені на вирішенні проблем і менше схильні до уникання та відволікання, що може бути пов'язано з необхідністю постійно адаптуватися до складних умов.

Останнім дослідженням, що було проведено було вивчення індивідуальних особливостей за допомогою опитувальника великої п'ятірки. Отримані у вибірках дані ми бачимо у таблиці 3.6.

За наявними даними бачимо невеликі відмінності між групами за шкалами екстраверсії та сумлінності, в яких респонденти в Україні мають дещо вищі показники. За іншими шкалами суттєвих відмінностей не спостерігається. Стандартні відхилення досить близькі в обох групах для всіх факторів.

Таблиця 3.6

Описові статистики особистісних особливостей з розподілом по групах

	Чи знаходитеся ви в Україні?	Екстраверсія	Поступливість	Сумлінність	Нейротизм	Відкритість досвіду
N	Ні	42	42	42	42	42
	Так	49	49	49	49	49
Mean	Ні	24.8	31.6	29.4	22.7	34.1
	Так	25.7	31.2	30.9	22.3	33.4
Median	Ні	24.5	31.5	29.0	22.5	35.0
	Так	25	31	30	23	32
Standard deviation	Ні	5.47	3.82	6.35	5.94	6.16
	Так	5.35	3.63	6.10	6.38	5.84
Minimum	Ні	14	23	14	14	20
	Так	15	23	19	10	21
Maximum	Ні	36	38	41	36	46
	Так	37	40	42	38	46

Для того, щоб визначити які статистичні методи ми можемо використати, наступним кроком необхідно визначити розподіл груп за нормальністю за допомогою критерія Шапіро-Уїлка. Для того, щоб розподіл даних вважався нормальним, показник p повинен бути більше 0.05. Для нормальних розподілів використаємо параметричний t -тест для незалежних вибірок, для ненормальних розподілів використаємо критерій Мана-Уїтні.

Для початку проаналізуємо дані по показникам резильєнтності, життєстійкості та самооцінці життєстійкості. За даними таблиці 3.7 бачимо, що змінні резильєнтності та самооцінки життєстійкості за критерієм Шапіро-Уїлка відповідають нормальному розподілу, а всі дані за тестом Олефіра (загальна життєстійкість, компоненти життєстійкості- залученість, контроль, прийняття ризику не відповідають нормальному розподілу.

Таблиця 3.7

Розподіл даних за нормальністю за критерієм Shapiro-Wilk

Normality Test (Shapiro-Wilk)		
	W	p
RESIL	0.979	0.153
LAR_jit	0.993	0.891
OLEF_jit	0.961	0.008
zal-OLEF	0.970	0.032
contr-OLEF	0.960	0.007
risk-OLEF	0.935	< .001

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Таким чином для показників резильєнтності та життєстійкості використовуємо т-критерій Стюдента, а для інших змінних тест Манна-Уїтні (табл.3.8)

Таблиця 3.8

Параметричний t-тест та тест Мана-Уїтні для незалежних вибірок

		Statistic	df	p
RESIL	Student's t	-0.319	89.0	0.751
	Mann-Whitney U	1013		0.902
LAR_jit	Student's t	-0.786	89.0	0.434
	Mann-Whitney U	961		0.588
OLEF_jit	Student's t	-0.342	89.0	0.733
	Mann-Whitney U	1009		0.876
zal-OLEF	Student's t	-0.390	89.0	0.698
	Mann-Whitney U	991		0.763
contr-OLEF	Student's t	-0.296	89.0	0.768
	Mann-Whitney U	1018		0.930
risk-OLEF	Student's t	-0.223	89.0	0.824
	Mann-Whitney U	1012		0.892

Note. $H_a: \mu_{Hi} \neq \mu_{Tak}$

За даними таблиці бачимо, що статистично значущі відмінності між групами відсутні для всіх досліджуваних змінних (RESIL, LAR_jit, OLEF_jit, zal-OLEF, contr-OLEF, risk-OLEF), що дозволяє зроби висновки о відсутності значущої різниці між респондентами, які знаходяться в Україні та за її межами. Таким чином показники резильєнтності, життєстійкості та її компоненти не відрізняються у людей, що покинули Україну у перші дні війни та у тих, хто залишився. Бачимо також, що результати параметричних і непараметричних тестів узгоджуються, що дозволяє припустити надійність отриманих даних.

Розглянемо дані, отримані за допомогою опитувальника велика п'ятірка (Табл.3.9). В наведеній таблиці бачимо, що для всіх змінних $p > 0,05$, отже змінні відповідають припущенню про нормальність.

Таблиця 3.9

Розподіл даних за нормальністю за критерієм Shapiro-Wilk

Normality Test (Shapiro-Wilk)		
	W	p
Extraversion	0.975	0.073
Postuplivist	0.991	0.817
Sumlinnist	0.985	0.374
Neirotizm	0.983	0.303
Vidkr_dosvidy	0.985	0.402

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Тому для подальшого аналізу будемо використовувати t-тести для незалежних вибірок та для спростування чи підтвердження гіпотези, про те, що існує різниці в показниках особистісних особливостей у групи осіб, що покинули країну в перші дні та у тих, хто залишився. Дані, що отримані наведені у таблиці 3.10.

Параметричний t-тест для незалежних вибірок для шкал великої п'ятірки

Independent Samples T-Test		Statistic	df	p
Extraversion	Student's t	-0.838	89.0	0.404
Postuplivist	Student's t	0.587	89.0	0.559
Sumlinnist	Student's t	-1.092	89.0	0.278
Neirotizm	Student's t	0.348	89.0	0.729
Vidkr_dosvidy	Student's t	0.513	89.0	0.609

Note. $H_a: \mu_{Hi} \neq \mu_{Tak}$

Для аналізу результатів тесту звертаємо увагу на показник p. Для всіх шкал великої п'ятірки p-значення перевищує рівень статистичної значущості 0,05, тому приймаємо альтернативну гіпотезу. А отже результати t-тестів свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами в Україні та поза її межами для всіх особистісних характеристик. Найбільшу відмінність між групами має Сумлінність ($t = -1,092$), проте вона також не є статистично значущою ($p = 0,278$).

Наступним кроком розглянемо припущення про нормальність для опитувальників, що стосуються копінг-стратегій. Згідно даних таблиці 3.11 бачимо, що тест на нормальність показав, що змінні копінгі пошук соціальної підтримки, уникнення проблем та емоційно-орієнтований копінг (soc_pidtrCSI, unik_probCSI, Emotion_CISS відповідно) мають ненормальний розподіл. Для цих змінних будемо використовувати непараметричний тест Манна-Уїтні. Всі інші дані по копінгам будемо аналізувати, використовуючи параметричний t-тест для незалежних вибірок.

Таблиця 3.11

Розподіл даних за нормальністю за критерієм Shapiro-Wilk

Normality Test (Shapiro-Wilk)		
	W	p
vir_probCSI	0.980	0.175
soc_pidtrCSI	0.965	0.014
ynik_probCSI	0.963	0.012
Problem_CISS	0.984	0.354
Emotion_CISS	0.969	0.028
Ynik_CISS	0.989	0.625
Vidvol_CISS	0.977	0.110
Soc_pidtrCISS	0.990	0.730

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Аналізуємо нульову гіпотезу, що передбачає відмінність між групами дослідження. Бачимо, що як для параметричних, так і для непараметричних показників $p > 0.05$ (Табл. 3.12). Тому ми маємо прийняти альтернативну гіпотезу, про те, що між групами осіб, що покинули Україну та тими, хто залишився немає різниці у використанні копінг-стратегій. Таким чином для всіх досліджуваних змінних статистично значущі відмінності між двома групами респондентів, які було б можна перенести на популяцію відсутні.

Таким чином, проаналізувавши за параметричними та непараметричними тестами всі дані, які отримані у дослідженні ми з'ясували, що для обраних нами груп немає відмінності між показниками резильєнтності, життєстійкості та копінг-стратегіями, які можна було б перенести на популяцію. А тому всі отримані відмінності свідчать про особливості конкретної вибірки групи людей.

Таблиця 3.12

Параметричний t-тест та непараметричний тест Манна-Уїтні для незалежних вибірок для копінгів

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
vir_probCSI	Student's t	0.6840	89.0	0.496
	Mann-Whitney U	956		0.560
soc_pidtrCSI	Student's t	1.4238	89.0	0.158
	Mann-Whitney U	859		0.174
ynik_probCSI	Student's t	1.2605	89.0	0.211
	Mann-Whitney U	877		0.224
Problem_CISS	Student's t	-0.7347	89.0	0.464
	Mann-Whitney U	955		0.555
Emotion_CISS	Student's t	0.0253	89.0	0.980
	Mann-Whitney U	1019		0.937
Ynik_CISS	Student's t	0.6620	89.0	0.510
	Mann-Whitney U	976		0.673
Vidvol_CISS	Student's t	1.3878	89.0	0.169
	Mann-Whitney U	837		0.126
Soc_pidtrCISS	Student's t	0.5675	89.0	0.572
	Mann-Whitney U	998		0.807

Note. $H_a: \mu_{Hi} \neq \mu_{Tak}$

Наступним етапом дослідимо кореляційні зв'язки між досліджуваними конструктами. Для початку зробимо це для показників резильєнтності, самооцінки життєстійкості, безпосередньо життєстійкості та її компонентами (залученість, контроль, прийняття ризику). Кореляційний аналіз взаємозв'язків між цими психологічними феноменами наведено у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

**Кореляційний аналіз взаємозв'язків між резильєнтністю,
самооцінкою життєстійкості, життєстійкістю та її компонентами**

Correlation Matrix

		RESIL	LAR_jit	OLEF_jit	zal-OLEF	contr-OLEF	risk-OLEF
RESIL	Spearman's rh	—					
	p-value	—					
LAR_jit	Spearman's rh	0.576 ***	—				
	p-value	< .001	—				
OLEF_jit	Spearman's rho	0.717 ***	0.327 **	—			
	p-value	< .001	0.002	—			
zal-OLEF	Spearman's rho	0.545 ***	0.215 *	0.799 ***	—		
	p-value	< .001	0.041	< .001	—		
contr-OLEF	Spearman's rho	0.702 ***	0.271 **	0.886 ***	0.637 ***	—	
	p-value	< .001	0.009	< .001	< .001	—	
risk-OLEF	Spearman's rho	0.654 ***	0.307 **	0.922 ***	0.632 ***	0.721 ***	—
	p-value	< .001	0.003	< .001	< .001	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

На основі отриманих даних бачимо, що всі кореляції є позитивними та статистичнозначущими. Сильна кореляцію між показником резильєнтності (RESIL) та життєстійкості (OLEF_jit) ($r = 0.717$) вказує на те, що загальна резильєнтність тісно пов'язана з життєстійкістю. Резильєнтність (RESIL) має сильні позитивні кореляції з усіма компонентами життєстійкості, особливо з загальною життєстійкістю (OLEF_jit) та контролем (contr-OLEF).

Самооцінка життєстійкості (LAR_jit) має помірну кореляцію з резильєнтністю (RESIL, $r = 0.576$) та слабкі кореляції з іншими показниками.

Це може означати, що самооцінка життєстійкості дещо відрізняється від об'єктивних показників, але все ж пов'язана з ними.

Як було очікувано бачимо дуже сильні кореляції між загальною життєстійкістю (OLEF_jit) та її компонентами (zal-OLEF, contr-OLEF, risk-OLEF), оскільки вони є частинами одного конструкту та вимірюються одним опитувальником.

Отримані результати підтверджують теоретичні припущення про зв'язок цих психологічних феноменів та вказує на їх потенційну важливість у формуванні психологічної стійкості особистості.

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між резильєнтністю та копінг-стратегіями

Correlation Matrix

		RESIL	Problem_ CISS	Emotion - CISS	Ynik_ CISS	Vidvol_ CISS	Soc_pidtr CISS
RESIL	Spearman's	—					
	p-value	—					
Problem_ CISS	Spearman's	0.641 ***	—				
	p-value	< .001	—				
Emotion_ CISS	Spearman's	-.563 ***	-0.304 **	—			
	p-value	< .001	0.003	—			
Ynik_ CISS	Spearman's	0.008	-0.016	0.304 *	—		
	p-value	0.943	0.880	0.003	—		
Vidvol_ CISS	Spearman's	-.243 *	-0.235 *	0.384 *	0.825 **	—	
	p-value	0.020	0.025	< .001	< .001	—	
Soc_pidtr CISS	Spearman's	0.296 **	0.218 *	0.121	0.697 **	0.230 *	—
	p-value	0.004	0.038	0.255	< .001	0.028	—

Correlation Matrix

RESIL	Problem_CISS	Emotion_CISS	Ynik_CISS	Vidvol_CISS	Soc_pidtr_CISS
-------	--------------	--------------	-----------	-------------	----------------

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

У таблиці 3.14 ми досліджуємо кореляційні зв'язки копінг-стратегій з резильєнтністю. Ми бачимо сильну позитивну кореляцію резильєнтності (RESIL) з проблемно-орієнтованим копінгом (Problem_CISS: $r = 0.641$ ($p < 0.001$)) та сильну негативну з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0.563$, $p < 0.001$). Це може вказувати на те, що люди з високою резильєнтністю схильні використовувати більш активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу і менше покладаються на емоційно-орієнтовані стратегії.

Проблемно-орієнтований копінг (Problem_CISS) також негативно пов'язаний з емоційно-орієнтованим копінгом (Emotion_CISS- $r = -0.304$ ($p = 0.003$)) і відволіканням (Vidvol_CISS: $r = -0.235$ ($p = 0.025$)), що вказує на те, що ці стратегії часто використовуються респондентами, як альтернативні.

Емоційно-орієнтований копінг (Emotion_CISS) має позитивну середню кореляційну силу з уникненням (Ynik_CISS: $r = 0.304$ ($p = 0.003$)) і відволіканням (Vidvol_CISS: $r = 0.384$ ($p < 0.001$)), що може свідчити про те, що люди, які схильні до емоційного реагування на стрес, також частіше використовують стратегії уникнення.

Стратегія уникнення (Ynik_CISS) дуже сильно пов'язана з відволіканням (Vidvol_CISS: $r = 0.825$ ($p < 0.001$)) і пошуком соціальної підтримки (Soc_pidtr_CISS: $r = 0.697$ ($p < 0.001$)). Такі дані можуть вказувати на те, що люди, які уникають проблем, часто використовують відволікання та звернення до інших як способи уникнення. Відсутність значущих кореляцій між резильєнтністю та копінгом уникнення, може свідчити про те, що люди з високою резильєнтністю не використовують уникання, чи про те, що ці феномени є незалежними конструктами.

Пошук соціальної підтримки (Soc_pidtrCISS) позитивно пов'язаний з усіма стратегіями, окрім емоційно-орієнтованого копінгу. Це може свідчити про те, що пошук підтримки є універсальною стратегією, яка може поєднуватися з іншими підходами до подолання стресу.

Всі отримані кореляції дозволяють зрозуміти як копінг-стратегії пов'язані між собою та з резильєнтністю. Вони також вказують на потенційну адаптивність проблемно-орієнтованого копінгу та пошуку соціальної підтримки, і на можливу неадаптивність надмірного покладання на емоційно-орієнтовані стратегії та уникнення.

Наступним кроком проаналізуємо кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями, самооцінкою життєстійкості та загальною життєстійкістю.

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями та життєстійкістю

Correlation Matrix

		Problem_ CISS	Emotion_ CISS	Ynik_ CISS	Vidvol_ CISS	Soc_pidtr CISS	LAR_ jit	OLEF_ jit
Problem_C ISS	Spear man's	—						
	p-value	—						
Emotion_C ISS	Spear man's	- 0.304 **	—					
	p-value	0.003	—					
Ynik_CISS	Spear man's	- 0.016	0.304 **	—				
	p-value	0.880	0.003	—				
Vidvol_CIS S	Spear man's	- 0.235 *	0.384 ***	0.825 *	—			
	p-value	0.025	< .001	< .001	—			
Soc_pidtrC ISS	Spear man's	0.218 *	0.121	0.697 *	0.230 *	—		
	p-value	0.038	0.255	< .001	0.028	—		
LAR_jit	Spear man's	0.565 ***	-0.095	0.207 *	-0.017	0.356 **	—	

Correlation Matrix

		Problem_ CISS	Emotion_ CISS	Ynik_ CISS	Vidvol_ CISS	Soc_pidtr CISS	LAR_ jit	OLEF_ jit
	p-value	< .001	0.369	0.049	0.876	< .001	—	
OLEF_jit	Spearman's	0.425 ***	-0.680 ***	0.004	-0.246 *	0.255 *	0.327 *	—
	p-value	< .001	< .001	0.966	0.019	0.015	0.002	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Як ми бачимо у таблиці 3.15, самооцінка життєстійкості (LAR_jit) має найбільш сильний позитивний зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгом (Problem_CISS: $r = 0.565$). Це свідчить про те, що люди, які використовують активні копінги також оцінюють себе більш життєстійкими.

Загальний показник життєстійкості (OLEF_jit) має сильний негативний кореляційний зв'язок з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0.680$). Таким чином можемо припустити, що життєстійкість пов'язана з меншим використанням емоційно-орієнтованого копінгу.

Показники життєстійкості, що отримані різними опитувальниками, (LAR_jit та OLEF_jit) позитивно корелюють з копінгом пошук соціальної підтримки (для LAR_jit: $r = 0.356$ ($p < 0.001$), для OLEF_jit: $r = 0.255$ ($p = 0.015$)), що означає важливість соціальної підтримки для показника життєстійкості.

OLEF_jit має слабку негативну кореляцію ($r = -0.246$ ($p = 0.019$)) з відволіканням (Vidvol_CISS), тоді як LAR_jit не має значущої кореляції. Це може свідчити про те, що об'єктивно більш життєстійкі люди менше схильні до використання відволікання як стратегії копінгу.

Кореляція між конструктами самооцінки життєстійкості та загальної життєстійкості ($r = 0.327$) є слабка, що може пояснюватися розбіжністю між самооцінкою життєстійкості та показником життєстійкості отриманому в іншому опитувальнику. Така розбіжність може виникати через недостатньо достовірну оцінку своїх якостей респондентами.

Таблиця 3.16

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями та екстраверсією

Correlation Matrix

		Problem CISS	Emotion_ CISS	Ynik_ CISS	Vidvol_ CISS	Soc_pidtr CISS	Extraversion
Problem_ CISS	Spearman's rho	—					
	p-value	—					
Emotion_ CISS	Spearman's rho	-0.304 **	—				
	p-value	0.003	—				
Ynik_ CISS	Spearman's rho	-0.016	0.304 **	—			
	p-value	0.880	0.003	—			
Vidvol_ CISS	Spearman's rho	-0.235 *	0.384 ***	0.825 ***	—		
	p-value	0.025	< .001	< .001	—		
Soc_pidtr CISS	Spearman's rho	0.218 *	0.121	0.697 ***	0.230 *	—	
	p-value	0.038	0.255	< .001	0.028	—	
Extraversion	Spearman's rho	0.400 ***	-0.085	0.233 *	-0.060	0.447 ***	—
	p-value	< .001	0.424	0.026	0.571	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Найсильніші позитивні зв'язки екстраверсія має з проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0.400$, $p < .001$) та пошуком соціальної підтримки ($r = 0.447$, $p < .001$). Висновком з цієї кореляції може бути те, що екстраверти більш схильні активно вирішувати проблеми та шукати допомоги у інших.

Показник екстраверсія також слабо позитивно пов'язана з унікаючим копінгом, але не має значущого зв'язку з відволікаючим копінгом. Це може вказувати на те, що екстраверти можуть іноді використовувати уникання як стратегію, можливо, через соціальну активність.

Емоційно-орієнтований копінг не має значущого зв'язку з екстраверсією, що свідчить про те, що ця стратегія може бути однаково використовувана як екстравертами, так і інтровертами.

Отримані результати можуть свідчити про важливу роль екстраверсії у виборі копінг-стратегій, особливо щодо активних копінг-стратегій, як то вирішення проблем та пошук соціальної підтримки.

Таблиця 3.17

**Кореляційний аналіз взаємозв'язків між копінг-стратегіями,
нейротизмом та сумлінністю**

Correlation Matrix

		Problem_CISS	Emotion_CISS	Vidvol_CISS	Sumlinnist	Neirotizm
Problem_CISS	Spearman's	—				
	p-value	—				
Emotion_CISS	Spearman's	-0.304 **	—			
	p-value	0.003	—			
Vidvol_CISS	Spearman's	-0.235 *	0.384 ***	—		
	p-value	0.025	< .001	—		
Sumlinnist	Spearman's	0.597 ***	-0.284 **	-0.190	—	
	p-value	< .001	0.006	0.072	—	
Neirotizm	Spearman's	-0.482 ***	0.710 ***	0.210 *	-0.339 **	—
	p-value	< .001	< .001	0.046	0.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Сумлінність (Sumlinnist) має сильні позитивні зв'язки з проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0.597$, $p < .001$) та негативні - з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = -0.284$, $p < .01$). Ці кореляції можуть свідчити про важливість цієї риси особистості у виборі копінг-стратегій.

Нейротизм (Neirotizm) має сильний позитивний зв'язок з емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0.710$, $p < .001$) і негативний - з проблемно-орієнтованим ($r = -0.482$, $p < .001$). Це підкреслює роль емоційної стабільності у виборі копінг-стратегій.

Копінг відволікання має найслабші зв'язки з сумлінністю та нейротизмом, що може свідчити про його відносну незалежність від цих характеристик.

Особистісні якості сумлінність та нейротизм мають негативні кореляції одне з одним. Даний взаємозв'язок відповідає теоретичним уявленням про ці риси особистості.

Т.я. в дослідженні нами було отримана велика кількість кореляційних зв'язків, то для розуміння впливу феноменів одні на інші та на копінг-стратегії використаємо регресійний аналіз.

Для проблемно-орієнтованої копінг стратегії маємо наступну регресивну модель:

Таблиця 3.18

Регресійна модель для проблемно-орієнтованої копінг-стратегії

Model Fit Measures			Коефіцієнти моделі - Problem_CISS				
Model	R	R ²	Predictor	Estimate	SE	t	p
1	0.776	0.602	Intercept	1.9758	0.41107	4.81	< .001
			LAR_jit	0.0177	0.00470	3.76	< .001
			OLEF_jit	0.1019	0.03671	2.78	0.007
			zal-OLEF	0.1087	0.03966	2.74	0.008
			contr-OLEF	0.1086	0.04050	2.68	0.009
			risk-OLEF	0.0907	0.04165	2.18	0.032
			Sumlinnist	0.0252	0.00748	3.36	0.001
			Neirotizm	-0.0232	0.00806	-2.88	0.005
			Vidkr_dosvidy	0.0161	0.00679	2.38	0.020

Згідно отриманих даних, коефіцієнт множинної кореляції $R = 0,776$ вказує на сильний позитивний зв'язок між змінними, що вивчалися та залежною змінною. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,602$ показує те, що близько 60,2% варіації у залежній змінній Problem_CISS пояснюється сукупністю предикторів у моделі.

Показник Intercept має значущий результат (1,9758, $p < 0,001$) та показує значення проблемно-орієнтованого копіngu, якщо інші предиктори дорівнюють нулю.

Коефіцієнти для самооцінки життєстійкості (0,0177, $p < 0,001$) та загальною життєстійкістю (0,1019, $p = 0,007$) позитивні та значущі. Це дає можливість зробити висновок про те, що чим вища життєстійкість та самооцінка життєстійкості особистості, тим вища ймовірність використання проблемно-орієнтованої копінг-стратегії.

Предиктори компонентів життєстійкості, як і очікувалось, мають позитивні значущі коефіцієнти та вказують, що вищі показники за аспектами залученість (0,1087, $p = 0,008$), контроль (0,1086, $p = 0,009$) та прийняття ризику (0,0907, $p = 0,032$) дозволяють людині частіше обирати проблемно-орієнтовану копінг-стратегію.

Позитивні коефіцієнти особистісних особливостей сумлінність (0,0252, $p = 0,001$) та відкритість досвіду (0,0161, $p = 0,020$) свідчать, що чим вищі прояви цих якостей, тим вища ймовірність використання проблемно-орієнтованого копіngu. Для нейротизма (-0,0232, $p = 0,005$), т.я. коефіцієнт від'ємний навпаки, зменшення нейротизма обумовлює частіший вибір проблемно-орієнтованого копіngu.

Побудуємо наступну регресійну модель для емоційно-орієнтованої копінг стратегії.

У таблиці 3.19 бачимо, що коефіцієнт множинної кореляції R дорівнює 0,822. Це означає, що між незалежними змінними та залежною змінною, що вивчається існує дуже сильний позитивний зв'язок. Коефіцієнт детермінації R^2 дорівнює 0,676. Такий результат показує, що близько 67,6% варіації у залежній змінній Emotion_CISS пояснюється сукупністю предикторів у цій моделі.

Таблиця 3.19

Регресійна модель для емоційно-орієнтованої копінг-стратегії

Model Fit Measures			Model Coefficients - Emotion_CISS				
Model	R	R ²	Predictor	Estimate	SE	t	p
1	0.822	0.676	Intercept	1.5686	0.34854	4.50	< .001
			Soc_pidtrCISS	0.2901	0.06616	4.38	< .001
			Neirotizm	0.0547	0.00857	6.39	< .001
			zal-OLEF	-0.0864	0.02607	-3.31	0.001
			risk-OLEF	-0.0457	0.01552	-2.94	0.004

Показник Intercept (1,5686, $p < 0,001$) показує базове значення емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, коли немає впливу інших предикторів.

Копінг пошук соціальної підтримки (0,2901, $p < 0,001$) пов'язаний з емоційно-орієнтованим копінгом. Дані свідчать, що чим більше особистість обирає копінг-стратегію пошук соціальної підтримки, тим більше ймовірність, що вона буде обирати і емоційно-орієнтовану копінг-стратегію.

Особистісна особливість нейротизм (0,0547, $p < 0,001$) має позитивне значення коефіцієнту. Це дає змогу зробити припущення, що вищий нейротизм пов'язаний з вищою ймовірністю емоційно-орієнтованої копінг-стратегії.

Бачимо негативні коефіцієнти для компонентів життєстійкості залученість (-0,0864, $p = 0,001$) та прийняття ризику (-0,0457, $p = 0,004$). Таким чином, чим вищі показники цих компонентів життєстійкості тим з нижчою ймовірністю особистість обере емоційно-орієнтовану копінг-стратегію.

Регресійна модель для копінг-стратегії відволікання

Model Fit Measures			Model Coefficients - Vidvol_CISS				
Model	R	R ²	Predictor	Estimate	SE	t	p
1	0.958	0.918	Intercept	0.22109	0.13537	1.63	0.106
			Ynik_CISS	1.53339	0.05251	29.20	< .001
			Soc_pidtrCISS	-0.54226	0.03774	-14.37	< .001
			Sumlinnist	-0.00799	0.00304	-2.63	0.010

Для регресійної моделі відволікання коефіцієнт множинної кореляції дорівнює 0,958, що вказує на дуже сильний позитивний зв'язок між предикторними змінними та копінгом відволікання. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,918$, що означає, що приблизно 91,8% варіації копінгу пояснюється предикторами в цій моделі.

Для моделі властиві наступні коефіцієнти Intercept (0,22109, $p = 0,106$) не є статистично значущим, т.к. показник значно більше 0,05. Копінг уникнення має позитивний коефіцієнт (1,53339, $p < 0,001$) тому, чим вищі показники за цією змінною тим вище показники копінгу відволікання. Копінг соціальна підтримка має негативний коефіцієнт (-0,54226, $p < 0,001$), тому чим вище використання соціальної підтримки тим нижче показники відволікання.

Сумлінність (-0,00799, $p = 0,010$) має негативний коефіцієнт, що вказує що чим вища сумлінність тим нижче показники за копінгом відволікання.

Також для значущих кореляційних зв'язків побудуємо діаграми розсіювання. Це допоможе наочно дослідити значущі кореляції та впевнитись у правильності отриманих даних.

3.2. Рекомендації щодо поліпшення адаптації та розвитку адаптативних ресурсів в умовах військового втручання

Проведений теоретичний огляд літератури та подальше експериментальне дослідження дозволили впевнитись у тому, що адаптація в умовах війни дуже важлива, а розлади адаптації заважають жити та вести соціальне життя не тільки у період війни, а і після її закінчення. Тому вкрай важливо приділяти увагу психічному здоров'ю населення та вже зараз працювати над тим, щоб зменшити прояви психічних порушень та порушень адаптації.

Для покращення адаптації населення до постійних стресових умов та для профілактики дезадаптації, ми розробили рекомендації, що представлені нижче.

Для загального зменшення рівня стресу та покращення адаптативних можливостей особистості необхідно зробити наступні кроки:

1. Психоедукація населення. Це можуть бути просвітницькі відео на популярних сервісах та платформах, які будуть пояснювати, що відбувається з людиною. Наприклад, зниження емоційного реагування на страшні події навколо, деякі люди сприймають, як порушення психіки. Таким же порушенням люди вважають тривогу чи постійне очікування вибухів під час повітряної тривоги. Необхідно розповідати про те, що це нормальні реакції психіки в ненормальних обставинах. Також навпаки потрібна інформація про стани, що потребують негайного втручання спеціалістів (це можуть бути соматичні або психічні порушення або симптоми, розлади адаптації, тривожні, депресивні розлади тощо). Також для просвітницької місії можуть використовуватися періодичні видання (брошури) в лікарнях, де будуть вказані інформаційні ресурси, місця, куди можна звернутися за допомогою, телефони довіри, психологічні групи за різними напрямками тощо.

2. Створення зрозумілих інструкцій для реагування у випадку ситуацій, що загрожують життю. Частково даний пункт був виконаний нашою державою, бо створюються додаткові бомбосховища, пункти незламності для

ситуацій з тривалою відсутністю електроенергії тощо. Проте сільська місцевість та невеликі міста ще досі мають з цим проблеми. Інформування населення про те, що необхідно робити у випадку настання тих чи інших ситуацій зменшують напругу та тривогу, дозволяють зберігати контроль та відчувати впевненість у своїх діях.

3. Розробити можливість доступу до різних ланок психологічної допомоги. Необхідно, щоб у населення була можливість звертатися не тільки за допомогою у лікарню, а і знати про наявність у своїх містах чи онлайн груп підтримки та терапевтичних груп різних напрямків (втрата родича внаслідок військових дій, втрата майна та внутрішнє переміщення, партнери військовополонених та загиблих захисників(-ниць) тощо). Наявність підтримки та розуміння того, що ти не один та твої почуття нормальні (валідизація їх) створюють умови для кращої адаптації та зменшення застрягання та прискорюють проживання важких емоційних станів, як то горювання, безвихідь, безнадія, тривога за майбутнє тощо.

4. Розробка ланцюгів для надання соціальної підтримки, особливо для внутришньоопереміщенних українців. Людина, якій довелося через війну покинути дім та переміститися в іншу частину країни повинна отримати підтримку від громад, а тим, хто залишився це може допомогти стати корисним, зробити добру справу. Для цього можна організовувати різні публічні заходи та/або волонтерські рухи. Такі дії зменшать соціальну ізоляцію населення та покращать соціальну адаптацію.

5. Фізичне здоров'я та допомога тим, хто залишився в місцях поряд з активними бойовими діями. Для покращення адаптації людей, що залишилися поряд з бойовими діями, першим і необхідним є задоволення базових потреб- доступу до їжі, води, медичної та психологічної допомоги. Проведення бесід та інформація про необхідність/можливість виїхати до більш безпечних місць. Фізичне здоров'я є важливим чинником для адаптації в умовах війни всього населення країни, т.к. існує взаємозв'язок між психічним та фізичним здоров'ям.

6. Можливість отримання освіти для людей з тимчасово окупованої території та за відсутності світла, можливості знаходитись у закладах безпосередньо. Для цього необхідно розробляти протоколи дистанційного навчання та навчання за допомогою мережі інтернет. Ця можливість також дозволить адаптуватися молоді при подальшому поверненні в країну чи для вступу в українські ВНЗ, а також дозволить залишатися у мовному та культурному середовищі.

Всі ці рекомендації актуальні в умовах війни на рівні держави, місцевих громад та волонтерських рухів.

Якщо ж розробляти практичні рекомендації, що будуть стосуватися психологічної допомоги в адаптації особистості важливим буде наступне:

1. Приділяти увагу здоровому способу життя. Правильне харчування, заняття спортом, щорічні профілактичні огляди допоможуть зберегти фізичне та психічне здоров'я в стресових умовах, що допоможе адаптації до війни та в подальшому адаптації до мирного часу.

2. Пошук особистих ресурсів. Це може бути будь-яке хобі чи допомога іншим (плести сітки для війська, волонтерський рух тощо). Все, що людини може приносити задоволення. Як і психотерапевтичні техніки на основі малювання, ліпки з глини, музики, так і просто заняття творчістю без участі терапевта може бути корисним для емоційного розвантаження. Ресурсним може бути знаходження на природі чи взаємодія з природою, догляд за тваринами, наявність власної тварини.

3. Сімейна підтримка та соціальне середовище. Важливо розділяти важкі емоційні стани з іншими, ділитись радіщами, сумом, турбуватись про інших, мати надії на майбутнє, планувати мирне життя. Така підтримка оточуючих дозволяє покращити адаптацію особистості та ставати більш гнучким.

4. Техніки майндфулнес, йога, медитація та релаксація. Можуть стати допоміжними для адаптації в моменті «тут і зараз» кращого розуміння себе, своїх реакцій та зменшувати напруження чи прояви тривоги.

5. Для адаптації окремої особистості найкращим залишається особиста терапія, групова терапія та окремі терапевтичні групи з короткостроковою тривалістю.

6. Ведення щоденника емоцій або вдячності. Дозволяє сконцентруватися на позитивних подіях та прожити складні емоції.

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження отриманих результатів опитувальників дозволило дослідити життєстійкість, самооцінку життєстійкості, резильєнтність, копінг-стратегії та індивідуальні особливості українців, які переживають війну.

Дослідження взаємозв'язків між психологічними феноменами здійснено за допомогою методів математичної статистики. За допомогою описових статистик ми дослідили відмінності між основною та контрольною групою. Основною групою були українці, що залишилися в Україні після початку війни, а контрольною- ті мешканці країни, які вимушені були іммігрувати закордон. Дослідження виявило, що статистично-значуща відмінність між групами відсутня.

Наступним кроком ми дослідили кореляційні зв'язки між ресурсами адаптативності. Кореляційний аналіз дозволив визначити важливі закономірності та взаємозв'язки між проблемно-орієнтованою та емоційно-орієнтованою копінг-стратегіями з життєстійкістю та її компонентами, резильєнтністю та самооцінкою життєстійкості. Так спираючись на дані дослідження можна зробити висновок, що люди з більш високим показником загальної життєстійкості обирають проблемно-орієнтовану копінг-стратегію, а з нижчим показником - емоційно-орієнтовану.

Для розуміння впливу на копінг-стратегії незмінних предикторів ми розробили лінійні регресивні моделі для проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої копінг-стратегій та відволікання.

На основі отриманих результатів ми розробили рекомендації для покращення адаптації особистості в часи війни, як на рівні громад, так і на рівні особистості.

ВИСНОВКИ

В умовах постійного стресу, що спричинений військовими діями, спостереженням за стражданнями інших, участю у бойових діях члена родини чи ризиком травмування або смерті внаслідок потрапляння під обстріли чи ракетну атаку, населення України потребує значних психічних ресурсів для адаптації та налагодження життя. Численні дослідження, проведені в інших країнах довели вплив військових дій на психічне та фізичне здоров'я особистості. Тому актуальним наразі є дослідження адаптаційного потенціалу особистості з урахуванням особистісних особливостей та ресурсів адаптативності, розвиток та підтримка яких дозволить зменшити вплив травмуючих факторів.

Для нашого дослідження ми обрали теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язків ресурсів адаптативності (копінг-стратегій, резильєнтності, життєстійкості та індивідуальних особливостей) українців в умовах військового втручання. Для цього ми виконали наступні завдання:

1. Ми провели теоретичний аналіз наукових джерел, що стосуються психологічної адаптації та ресурсів адаптативності. Так ми визначили, що поняття адаптивність визначає змогу людини адаптуватись, а адаптаційні можливості – необхідні ресурси, що забезпечують цю спроможність. Адаптивність – це, як вроджена так і набута здатність до адаптації, тобто пристосування до всіх обставин життя в різних умовах. В нашому дослідженні ресурсами адаптативності є копінг-стратегії, життєстійкість, резильєнтність та індивідуальні особливості людини, які також можуть допомагати або заважати адаптації. Тому нами було вивчені набутки вчених, що стосуються цих психологічних феноменів. Також розглянуті дослідження вчених, що описують адаптацію, копінг-стратегії та інші конструкти в умовах війни в інших країнах.

2. Ми організували та провели емпіричне дослідження феноменів резильєнтності, копінг-стратегій та життєстійкості в умовах війни. Для цього

була розроблена авторська анкета та використані методики: «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995), опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної), «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової, коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефіра та велика п’ятірка. Для всіх шкал опитувальника було перевірено α -Кронбаха та доведена надійність та узгодженість. Опитування проводилося анонімно за допомогою Google Forms. В опитуванні взяли участь люди різного віку, гендеру, з різним рівнем освіти та особистим досвідом у війні. Загальна кількість респондентів 91 особа. Отримані дані було поділено на основну та контрольну групи дослідження, в залежності від поведінки на початку війни. Група, що залишилась в Україні була обрана основною, група, що іммігрувала за кордон-контрольною.

3. За допомогою програми Jamovi ми дослідили отримані дані. Було описані наявні відмінності між групами респондентів, проведені параметричні та непараметричні тести для розуміння чи можливо ці відмінності застосувати до популяції.

В обох групах найбільш вживаною копінг- стратегією є проблемно-орієнтований копінг, з трохи вищими показниками для людей, що знаходяться в Україні. Середні показники для емоційно-орієнтованій копінг-стратегії однакові для обох груп. Для копіngu уникання маємо нижчий показник для мешканців України. Копінг відволікання показує, що люди в Україні менше використовують відволікання як спосіб подолання стресу.

В загальному, не зважаючи на певні відмінності у шкалах використання копінг-стратегій між людьми в Україні та за її межами, різниця між показниками не дуже велика. Проте Люди в Україні, здається, більше зосереджені на вирішенні проблем і менше схильні до уникання та відволікання, що може бути пов'язано з необхідністю постійно адаптуватися

до складних умов. Проте отримані відмінності не є статистично значущі та стосуються тільки досліджуваних вибірок.

В дослідженні були встановлені взаємозв'язки та значущі кореляції між копінг-стратегіями та життєстійкістю, резильєнтністю, індивідуальними особливостями. Так наявність кореляцій екстраверсії з активними копінг-стратегіями, як то вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, показує важливість цього компонента для їх обрання. Особистісні риси сумлінність та нейротизм також мають сильні значущі зв'язки з проблемно-орієнтованим копінгом та з емоційно-орієнтованим копінгом. Ці кореляції можуть свідчити про важливість цих рис особистості та ролі емоційної стабільності у виборі копінг-стратегій. Також отримані сильну позитивну кореляцію резильєнтності з проблемно-орієнтованим копінгом та сильну негативну з емоційно-орієнтованим копінгом. Це може вказувати на те, що люди з високою резильєнтністю схильні використовувати більш активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу і менше покладаються на емоційно-орієнтовані стратегії. Життєстійкість та її компоненти також має сильні позитивні зв'язки з проблемно-орієнтованим копінгом та пошуком соціальної підтримки та негативний кореляційний зв'язок з емоційно-орієнтованим копінгом. Таким чином життєстійкість пов'язана з меншим використанням емоційно-орієнтованого копінгу та з більшим використанням активних копінгів. Також ми створили регресійні моделі для проблемно-орієнтованого копінга та емоційно-орієнтованого копінга. Це дозволило дослідити роль предикторів на вибір копінгу.

4. Останньою задачею дослідження була розробка рекомендацій, які спрямовані на покращення психологічної адаптації та збереження ресурсів адаптативності в умовах військового втручання. Такі рекомендації було створено, як для громад, так і для окремих особистостей. Здоровий спосіб життя, помірне фізичне навантаження, підтримка соціуму та сім'ї допомагають впоратись з викликами та адаптуватися до нової реальності. При

порушеннях адаптації та соматичних симптомах необхідно звертатись за допомогою до спеціалістів з психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. PMGP [інтернет]. 25, Грудень 2019 [цит. за 27, Червень 2024];4(4):e0404219. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 100–104. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.16>
3. Барко В. І. Адаптація опитувальника "Великої п'ятірки" для використання психологами Національної поліції України / В. І. Барко, Л. А. Кирієнко, В. В. Барко // Наука і правоохорона. - 2018. - № 3. - С. 229-237. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nip_2018_3_30.
4. Богучарова О.І., Ткаченко Н.В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22.С. 27–36.
5. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104
6. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 2018, 40: 33-49.
7. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості /О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. –2010. – Вип. 10. – С.120-128
8. Доброгорська О. М. Психологічні особливості резилієнтності українців під час війни / О. М. Доброгорська ; наук. керівник – к. психол. н. Ю. М. Сошина. – Кривий Ріг : КДПУ, 2023. – 38 с

9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.:Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2020, №55, С. 23-30
11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с
12. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
13. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
14. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 20. 2020. С. 68-81.
15. Кокур О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
16. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
17. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук.

моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.

18. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78-80.

19. Максименко, С., Максименко, К., & Главник, О. Адаптація дитини до школи/Упоряд.:С.Максименко, К.Максименко, О.Главник – К.:Мікрос-СВС,2003.-111 с.- (Психол. Інструментарій). Бібліогр.:с.109-110

20. Олефір В. О. Коротка версія тесту життєстійкості / В. О. Олефір, М. А. Кузнецов, А. В. Павлова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2013. - Вип. 45(2). - С. 158-165. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45\(2\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_22).

21. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету. 2011. Випуск 981. С. 168–172.

22. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру. Психологічний журнал. 2022. № 8. С. 81–92.

23. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2023. Випуск 56.

24. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.

25. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. С. 74–99.

26. Родіна, Н. (2019). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (7). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%p>
27. Санникова О. П. Адаптивність личности : [монографія] Одеса : Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.
28. Сохор Н, Ясній О, Смашна О, Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). PMGP [інтернет]. 15, Квітень 2024 [цит. за 27, Червень 2024];9(1). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>
29. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.
30. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації // Проблеми політичної психології. 2017. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
31. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с. (Серія «Бібліотечка соціального працівника»).
32. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(2). - С. 160-165. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30)
33. Храбан Т.Є. Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. Insight: the psychological dimensions of society. 2022, № 7. С. 59–74.
34. Царенко Л.Г. (orcid.org/0000-0003-0116-4667) (2023) Features of Adaptation in War Situations Науковий простір: актуальні питання, досягнення

та інновації: матеріали V Міжнародної наукової конференції, м. Черкаси, 26 травня, 2023 р. pp. 220-225. ISSN 978-617-8126-33-9 DOI: <https://doi.org/10.36074/mcnd-26.05.2023>

35. Чекстере О. Ю. Життестійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості/ Scientific method: reality and future trends of researching, March 24, 2023 p.222-227/

36. Школіна Н.В., Шаповал І.І, Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. № 2 (80). 2020. С. 66-72.

37. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361

38. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1075

39. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.

40. Cherewick M., Kohli A., Remy M.M., Murhula C.M., Kurhorhwa A.K., Mirindi A.B., Bufole N.M., Ban-ywesize J.H., Ntakwinja G.M., Kindja G.M., & Glass N. Coping among trauma-affected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No. 9, p. 35. URL: <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>

41. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.

42. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. (2019) Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former

displaced persons, returnees, and stayers. Comtesse et al. BMC Psychiatry. 19:1. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1996-0>

43. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. 18-76

44. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? // *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.

45. Endler N.S., & Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. No. 58 (5), pp. 844–854. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

46. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // *Psychological Assessment*, 1994. Vol. 6. P. 50–60.

47. Emmy E. Werner. The Children of Kauai: Resiliency and Recovery in Adolescence and Adulthood. *JOURNAL OF ADOLESCENT HEALTH*. 1992. # 13. Pp. 262-268. Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-adolescent-health>.

48. Frydenberg E. Coping competencies. *Theory into Practice*. 2004. Vol. 43 (1). P. 14–22

49. Filiz Kunuroglu, Emine Sevinç Tok. The Role of Social Support in the Psychological Wellbeing of Syrian Refugees in Turkey: The Mediating Role of Resilience and Sociocultural Adaptation [Электронный ресурс]. - Код доступа: https://www.researchgate.net/publication/344891113_The_Role_of_Social_Support_in_the_Psychological_Wellbeing_of_Syrian_Refugees_in_Turkey_The_Mediating_Role_of_Resilience_and_Sociocultural_Adaptation

50. Gavrilovic J., Lecic-Tosevski D., Dimic S., Pejovic-Milovancevic M., Knezevic G., & Priebe S. Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*. 2003. No. 38 (3), 128–133. URL: <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9>

51. GARMEZY, N. 1991b. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *The American Behavioral Scientist*, 34, 416.

52. GARMEZY, N., CLARKE, A. R. & STOCKNER, C. 1961. Child rearing attitudes of mothers and fathers as reported by schizophrenic and normal patients. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 176-182.

53. Hammad J., & Tribe R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry* (Abingdon, England). 2021. No. 33(1-2), pp. 56–63. URL:<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>.

54. Hellerstein D. "How can I become more resilient?" How new research can help us cope with postmodern stresses. *Psychology today*. 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>

55. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T., Rosenvinge C., Martinussen J. H., Rosenvinge, J. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Journal of Positive Psychology*. 2013. № 8(2), 116-127. doi: 10.1080/17439760.2012.758304. Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337-421.

56. Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337-421.

57. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*. 2002. Vol. 6, № 4. 307-324.

58. Jonathan Kasler, J. Dahan, M. Elias The relationship between sense of hope, family support and post-traumatic stress disorder among children: The case of young victims of rocket attacks in Israel *Vulnerable Children and Youth Studies* 17 December 2008 DOI:[10.1080/17450120802282876](https://doi.org/10.1080/17450120802282876)

59. Karen J. Reivich, Martin E. P. Seligman. Master Resilience Training in the U.S. Army. *American Psychologist*. 2011. Pp. 25-34. Режим доступа: <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/mrtinarmyjan2011.pdf>.
60. Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
61. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company
62. Lee Ji, Nam Suk, Kim A-Reum, Kim Boram, Lee Minyoung, Lee Sang. Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*. 2013. Vol. 91(3). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
63. LUTHAR, S. S., SAWYER, J. A. & BROWN, P. J. 2006. Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 10-115.
64. Massad, S.G., Shaheen, M., Karam, R. et al. (2016) Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: a qualitative investigation. *BMC Public Health*. 16, 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>.
65. Mattson E., Johnson R., James L., Engdahl B. *Predicting Posttraumatic Growth in Veterans: The Role of Coping Mechanisms and Personality*. 2017.
66. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA):Academic Press, 1998. – P. 323-335.
67. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*. – 1994. – Oct. – Vol.63. – N 2. – P. 265 – 274.
68. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., & Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. 49(3). P. 292–305
69. MASTEN, A. S. 2014. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85, 6-20.

70. MASTEN, A. S. 2011. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493-506.
71. MASTEN, A. S. 2001. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
72. Mandie Shean VicHealth 2015, Current theories relating to resilience and young people: a literature review, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne. Режим доступа: <https://www.vichealth.vic.gov.au/sites/default/files/Current-theories-relating-to-resilience-and-young-people.pdf>
73. Puri R. Does hardiness improve resilience. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*. 2016;3(4):47-49.
74. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // *International Journal of Behavioral Medicine*, 2000. Vol. 7 (2). P. 89–11.
75. Roesch S., Weiner B. A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? // *Journal of Psychosomatic Research*, 2001. Vol. 50. P. 205–219.
76. Rutter, M. Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 1985. 147. 598–611
77. RUTTER, M. 2007. Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205-209.
78. Sadow D, Hopkins B. (1993). Resiliency training and empowerment among homeless, substance-abusing veterans. Increasing a sense of self-efficacy and internal attribution of control as a result of resiliency training. *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior*, 18(3):121-34.
79. Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping.* — 3 ed. Now Revised and

Updated. — Henry Holt and Company, 2004. — 560 p. — (An owl book). — ISBN 978-0-8050-7369-0.

80. Sapolsky, R. M. *Stress, the Aging Brain, and the Mechanisms of Neuron Death* : [аҥґЛ]. — MIT Press, 1992. — 429 p. : ill. — (Bradford Books). — ISBN 978-0-262-19320-7.

81. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping // *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.

82. Terelak J. *Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.

83. Ungar M., Liebenberg L. *A Measure of Resilience with Contextual Sensitivity – The CYRM-28: Exploring the Tension Between Homogeneity and Heterogeneity in Resilience Theory and Research*. *Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice* / Sandra Prince-Embury (Ed.). New York, NY : Springer, 2013. P. 245–255

84. Walker, F., Pflingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., Nalivaiko, E. (2017). In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 74: 310-320.

85. *World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope* (2001) Geneva: Switzerland : World Health Organization

86. Wu, G., Feder, A. & Cohen, H., Kim, J., Calderon, S., Charney, D., Mathé, A. (2013). Understanding Resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*.
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

87. Van der Kolk, B. A., McFarlane, Alexander C., [Weisæth, L.](#) (eds). *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. New York: Guilford, 1996.

88. Zeidner M. *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. New York, 1995. 728 p.

89. Zoya Wazir Contributor (2021) In Gaza, Childhoods Lost to the Trauma of War Israel’s May siege leaves the majority of children in Gaza with deep

emotional scars, a new study shows. U.S.News. By Aug. 5. Вилучено з:
<https://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2021-08-05/palestinianchildren-face-constant-and-unique-trauma-in-gaza-experts-say>

ДОДАТОК А

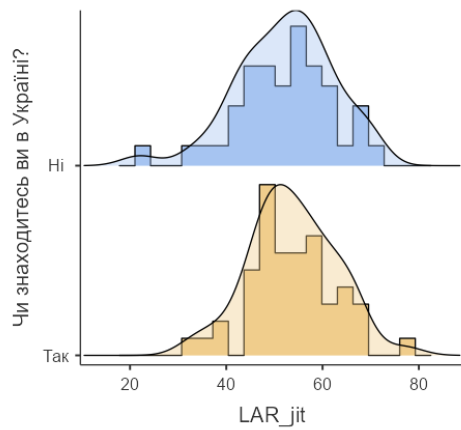


Рис 1. Графіки описових статистик для та самооцінки життєстійкості

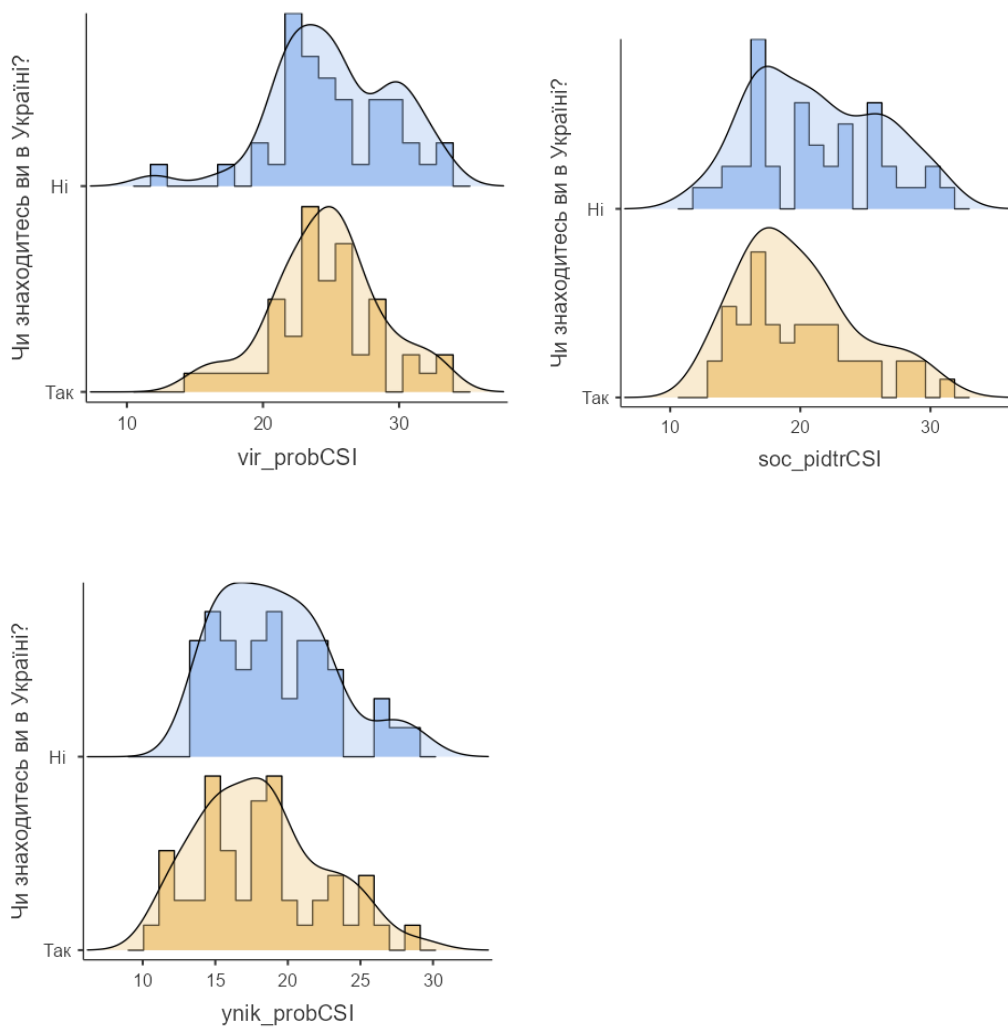


Рис 2. Графіки описових статистик для копінг-стратегій за опитувальником

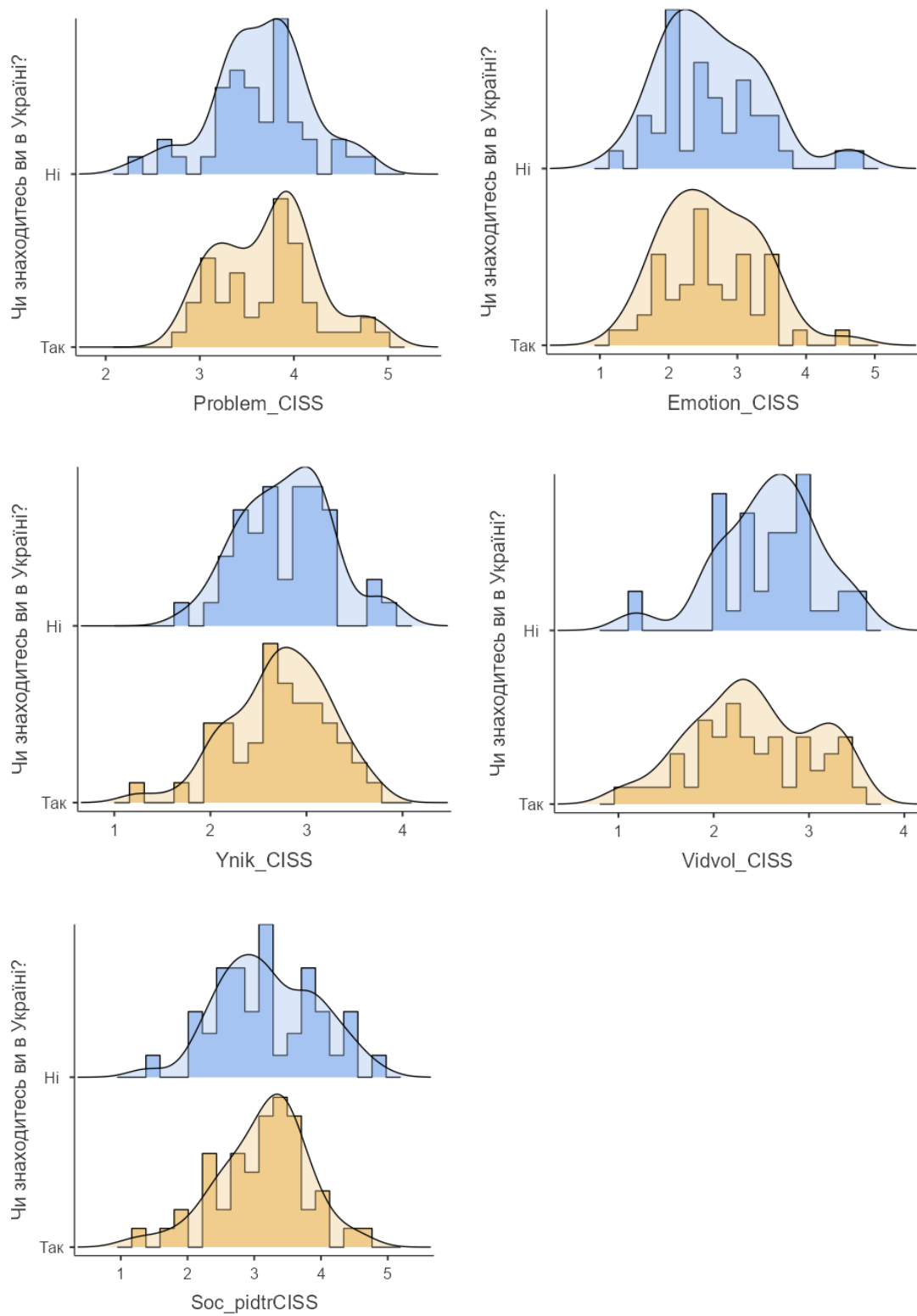


Рис 3. Графіки описових статистик для копінг-стратегій за опитувальником

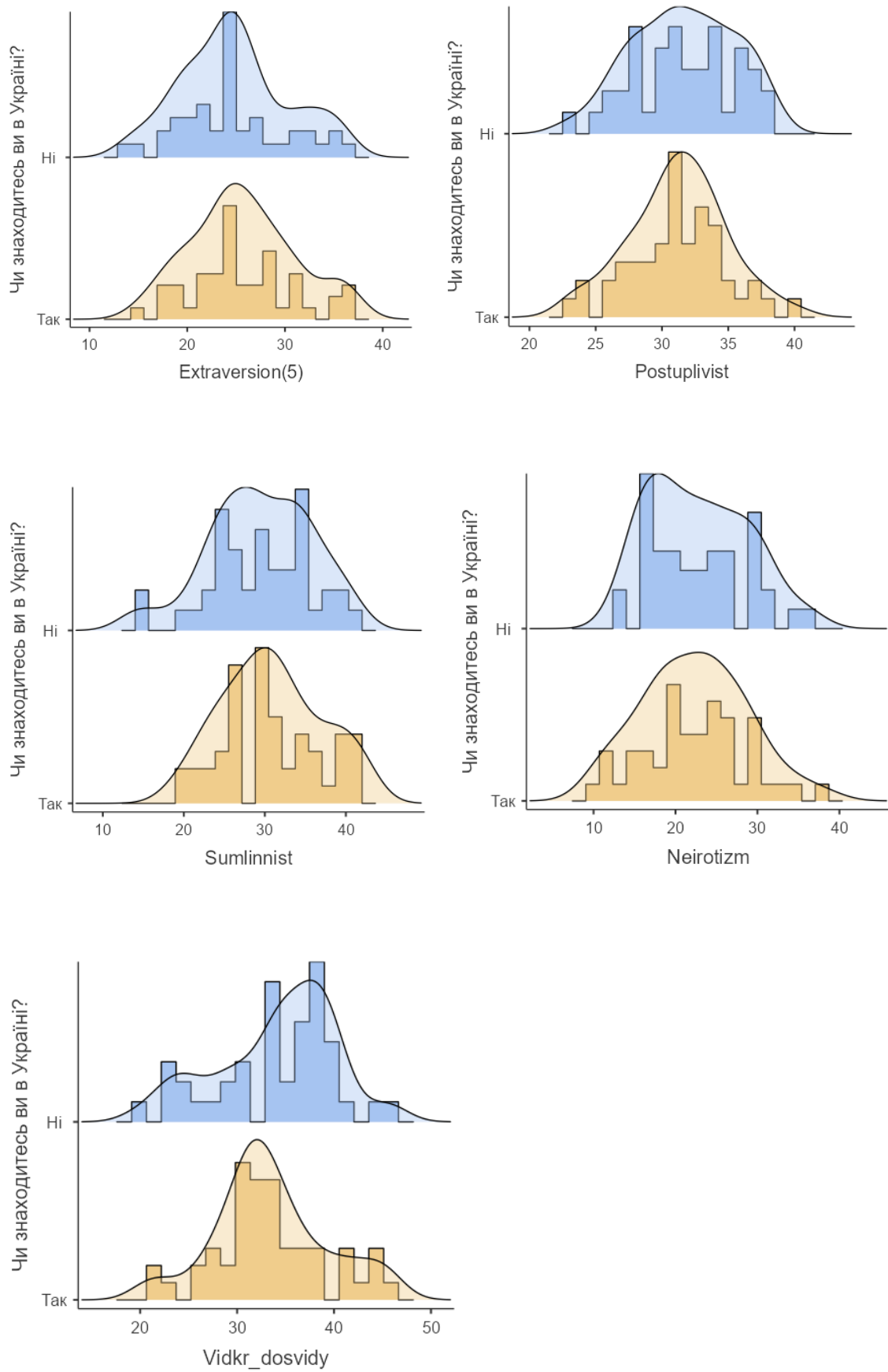


Рис 4. Графіки описових статистик за індивідуальними особливостями (Велика п'ятірка)

ДОДАТОК Б

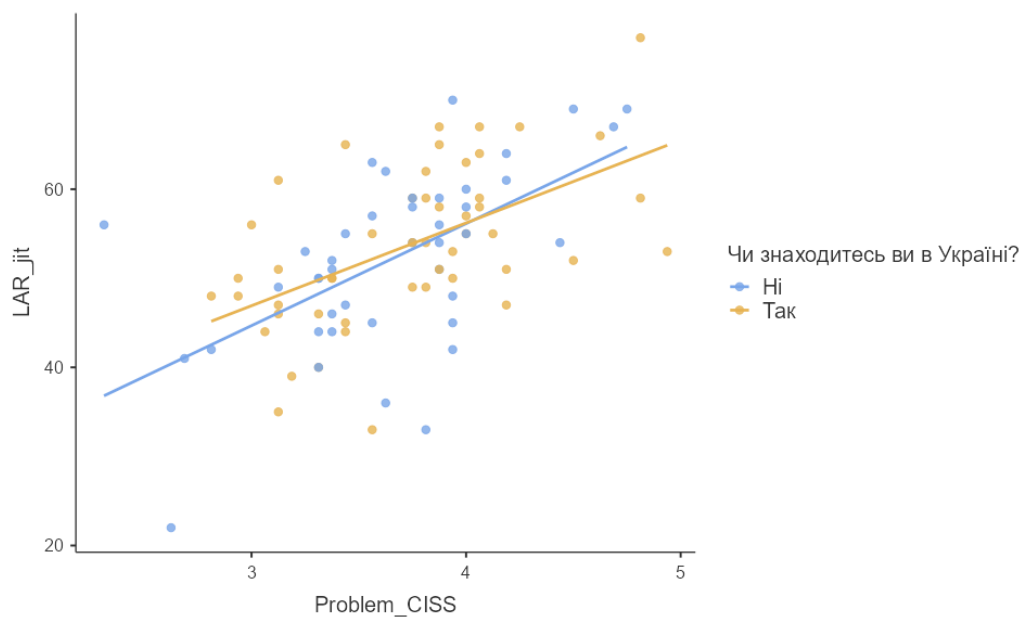


Рис 1. Діаграма розсіювання для самооцінки життєстійкості та проблемно-орієнтованого копіngu

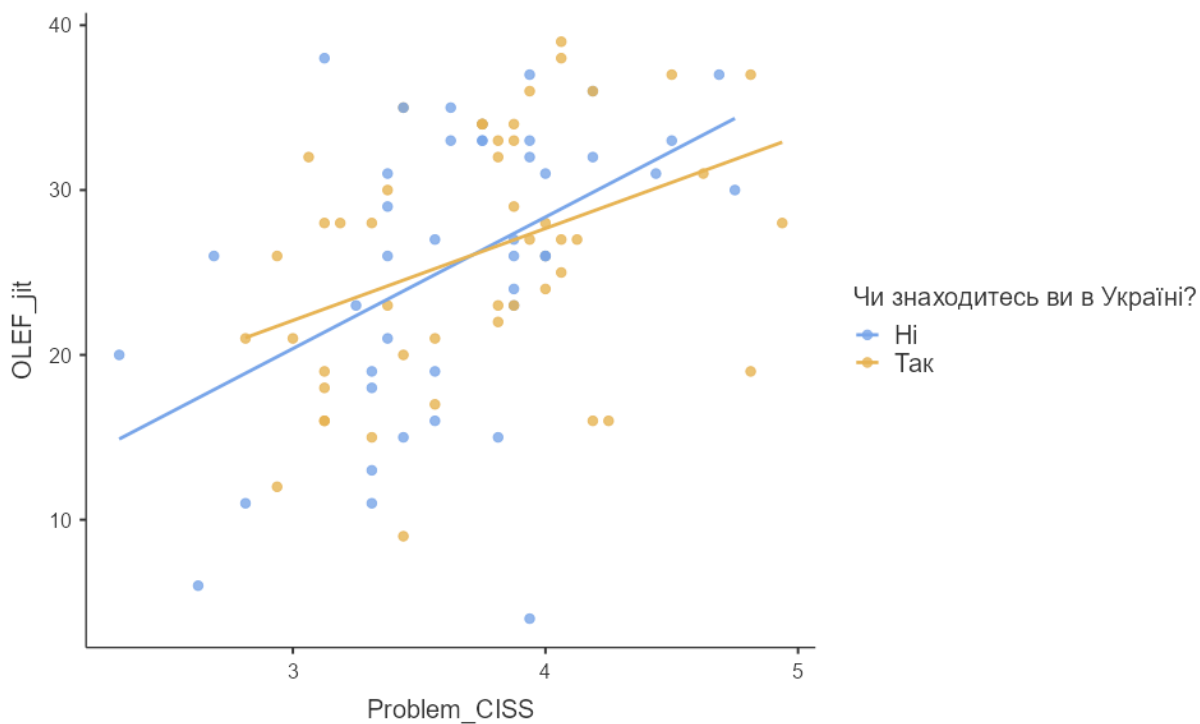


Рис 2. Діаграма розсіювання для життєстійкості та проблемно-орієнтованого копіngu

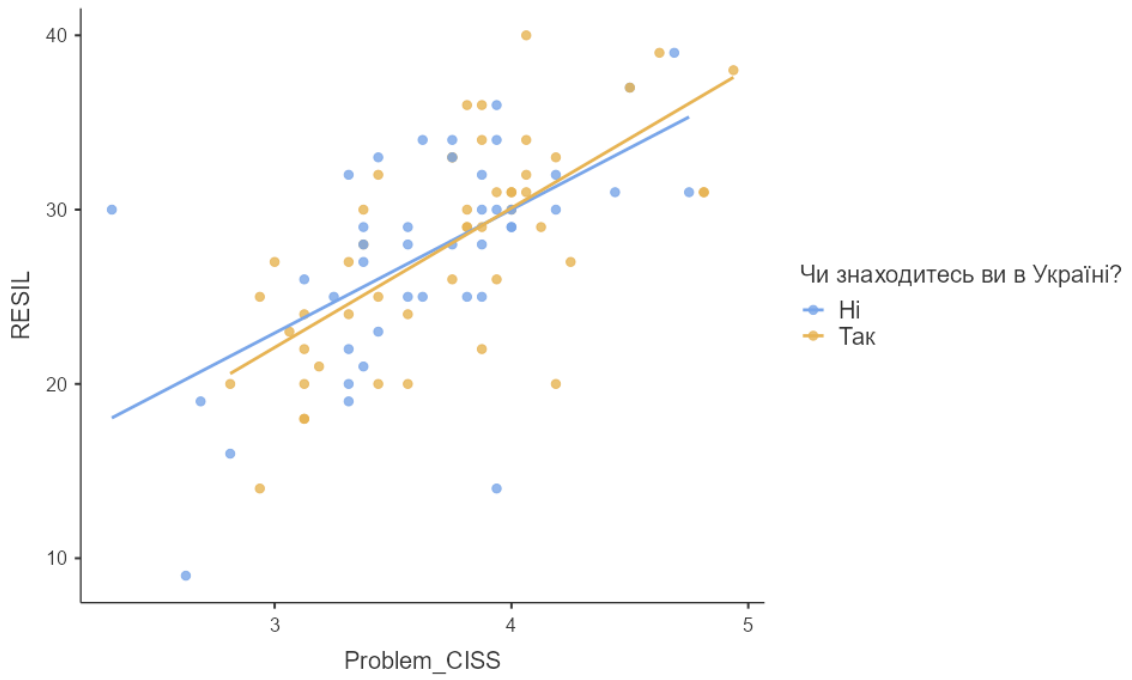


Рис 3. Діаграма розсіювання для резильєнтності та проблемно-орієнтованого копіngu

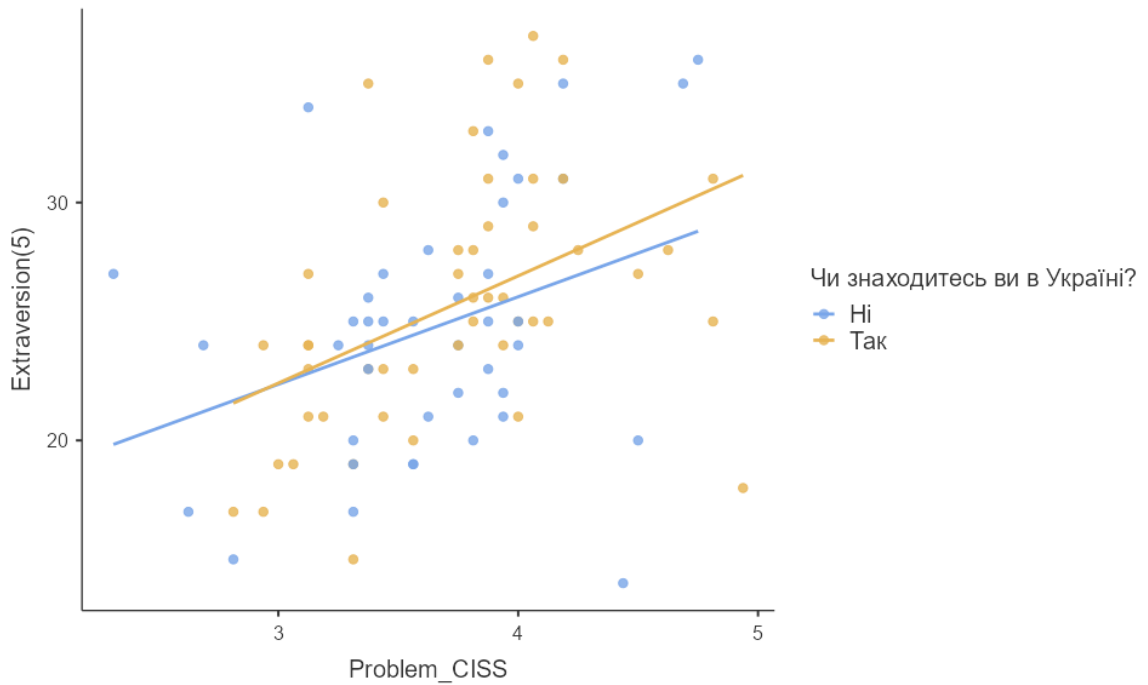


Рис 4. Діаграма розсіювання для екстраверсії та проблемно-орієнтованого копіngu

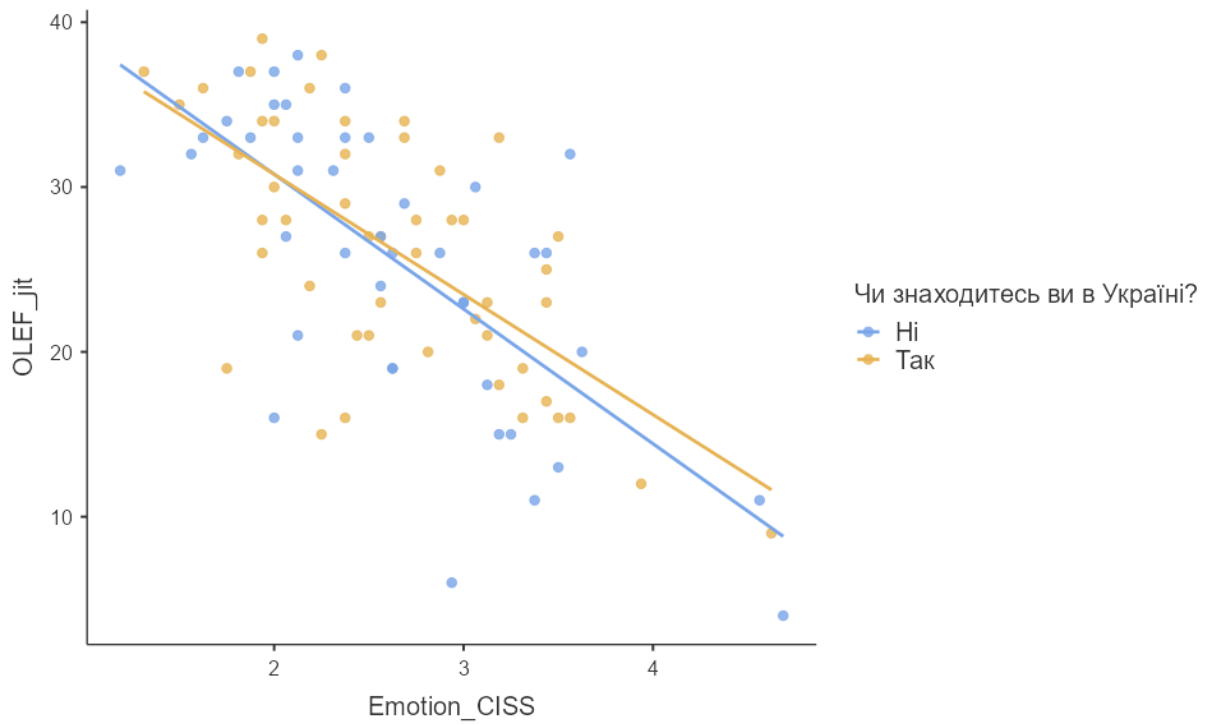


Рис 5. Діаграма розсіювання для життєстійкості та емоційно-орієнтованого копінгу

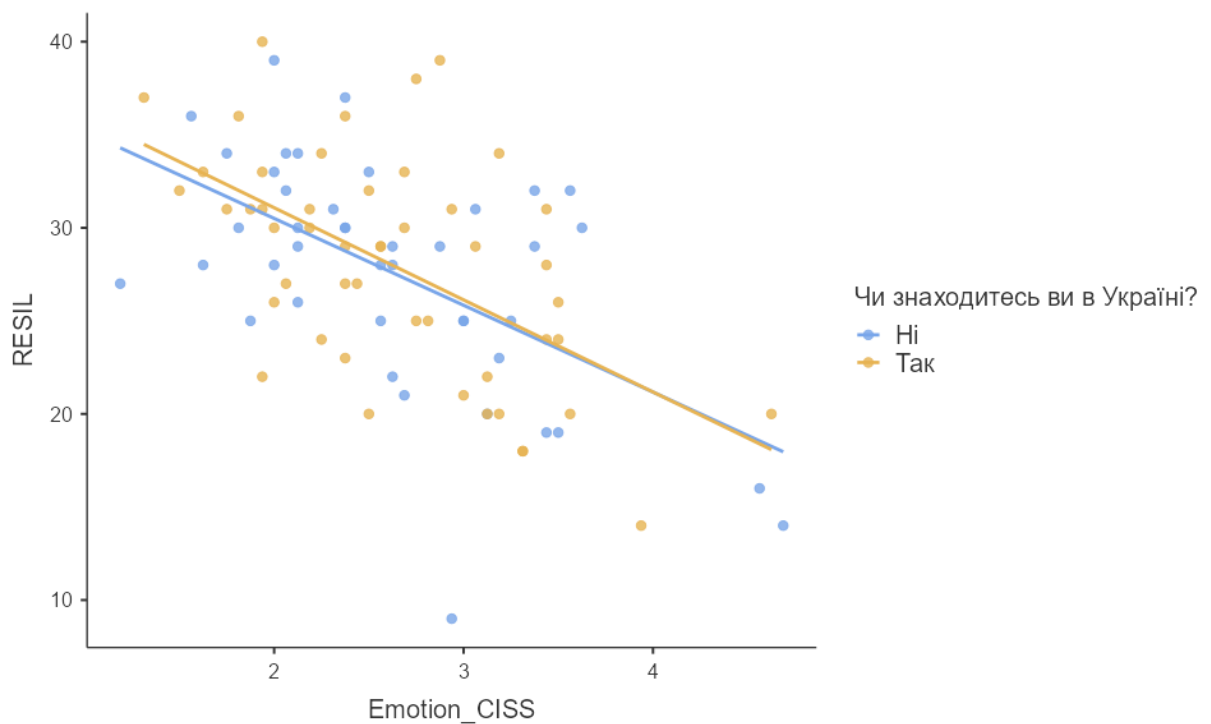


Рис 6. Діаграма розсіювання для резильєнтності та емоційно-орієнтованого копінгу

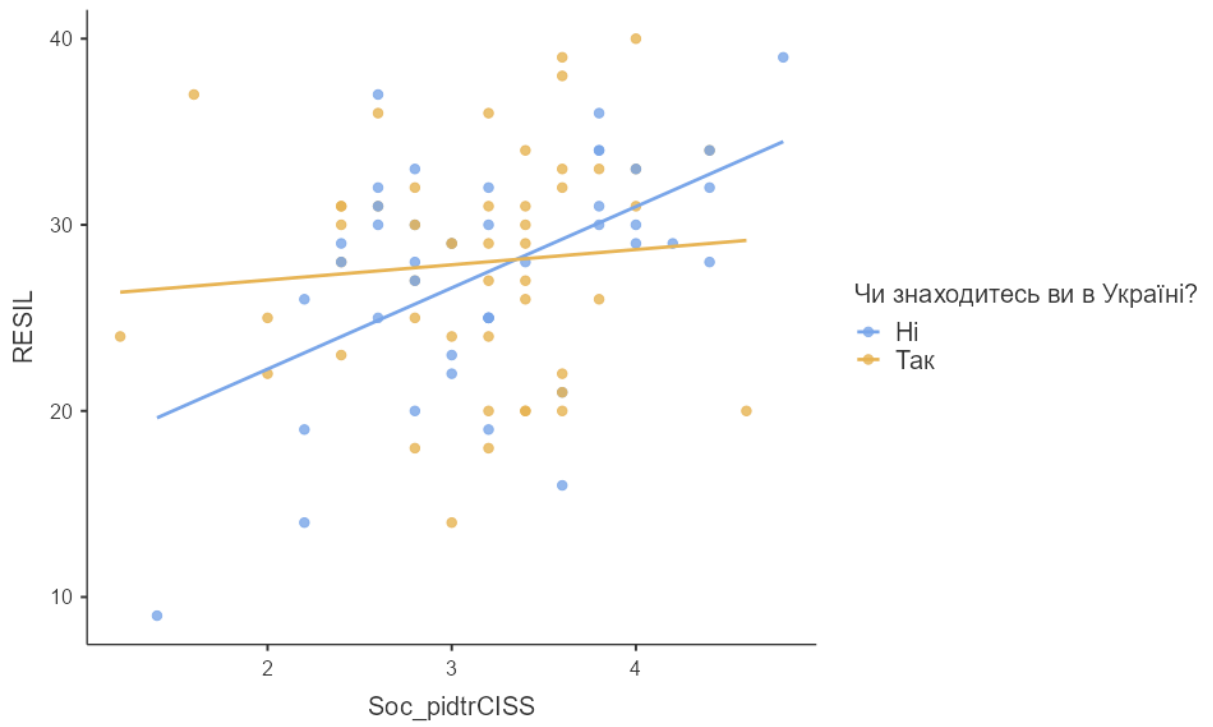
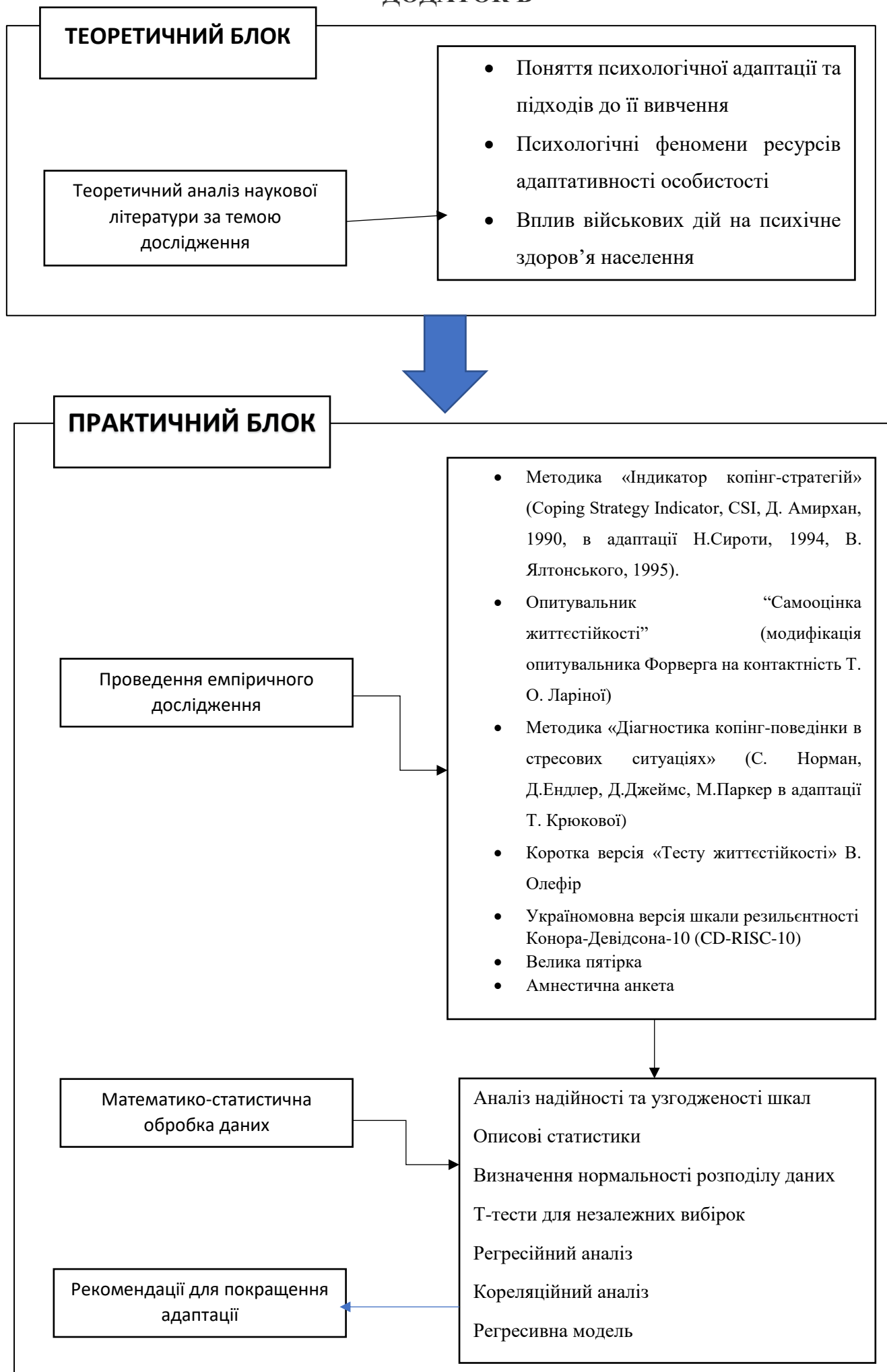


Рис 7. Діаграма розсіювання для резильєнтності та копінгу пошук соціальної підтримки

ДОДАТОК В



ДОДАТОК Г

Correlation Matrix

		Ynik_CISS	Vidvol_CISS	Soc_pidtrCISS	RESIL	LAR_jit	OLEF_jit	zal-OLEF	contr-OLEF	risk-OLEF
Ynik_CISS	Pearson's r	—								
	p-value	—								
	Spearman's rho	—								
	p-value	—								
Vidvol_CISS	Pearson's r	0.825 ***	—							
	p-value	< .001	—							
	Spearman's rho	0.801 ***	—							
	p-value	< .001	—							
Soc_pidtrCISS	Pearson's r	0.697 ***	0.230 *	—						
	p-value	< .001	0.028	—						
	Spearman's rho	0.679 ***	0.197	—						
	p-value	< .001	0.061	—						
RESIL	Pearson's r	0.008	-0.243 *	0.296 **	—					
	p-value	0.943	0.020	0.004	—					
	Spearman's rho	0.019	-0.225 *	0.274 **	—					
	p-value	0.856	0.032	0.009	—					
LAR_jit	Pearson's r	0.207 *	-0.017	0.356 ***	0.576 ***	—				
	p-value	0.049	0.876	< .001	< .001	—				
	Spearman's rho	0.172	-0.041	0.333 **	0.542 ***	—				
	p-value	0.102	0.697	0.001	< .001	—				
OLEF_jit	Pearson's r	0.004	-0.246 *	0.255 *	0.717 ***	0.327 **	—			
	p-value	0.966	0.019	0.015	< .001	0.002	—			

ДОДАТОК Г

Correlation Matrix

		Ynik_CISS	Vidvol_CISS	Soc_pidtrCISS	RESIL	LAR_jit	OLEF_jit	zal-OLEF	contr-OLEF	risk-OLEF
	Spearman's rho	0.004	-0.253 *	0.214 *	0.691 ***	0.250 *	—			
	p-value	0.971	0.015	0.042	< .001	0.017	—			
zal-OLEF	Pearson's r	0.038	-0.215 *	0.295 **	0.545 ***	0.215 *	0.799 ***	—		
	p-value	0.718	0.040	0.004	< .001	0.041	< .001	—		
	Spearman's rho	0.044	-0.200	0.237 *	0.518 ***	0.154	0.799 ***	—		
	p-value	0.682	0.058	0.023	< .001	0.145	< .001	—		
contr-OLEF	Pearson's r	-0.132	-0.342 ***	0.138	0.702 ***	0.271 **	0.886 ***	0.637 ***	—	
	p-value	0.212	< .001	0.193	< .001	0.009	< .001	< .001	—	
	Spearman's rho	-0.141	-0.347 ***	0.097	0.669 ***	0.212 *	0.862 ***	0.613 ***	—	
	p-value	0.183	< .001	0.359	< .001	0.043	< .001	< .001	—	
risk-OLEF	Pearson's r	0.028	-0.170	0.202	0.654 ***	0.307 **	0.922 ***	0.632 ***	0.721 ***	—
	p-value	0.793	0.108	0.055	< .001	0.003	< .001	< .001	< .001	—
	Spearman's rho	0.022	-0.194	0.172	0.647 ***	0.270 **	0.917 ***	0.621 ***	0.715 ***	—
	p-value	0.840	0.066	0.103	< .001	0.010	< .001	< .001	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Correlation Matrix

		Ynik_CISS	Vidvol_CISS	Soc_pidtrCISS	Extraversion(5)	Postuplivist	Sumlinnist	Neirotizm	Vidkr_dosvidy
Ynik_CISS	Pearson's r	—							
	p-value	—							
	Spearman's rho	—							
	p-value	—							
Vidvol_CISS	Pearson's r	0.825 ***	—						
	p-value	< .001	—						
	Spearman's rho	0.801 ***	—						
	p-value	< .001	—						
Soc_pidtrCISS	Pearson's r	0.697 ***	0.230 *	—					
	p-value	< .001	0.028	—					
	Spearman's rho	0.679 ***	0.197	—					
	p-value	< .001	0.061	—					
Extraversion(5)	Pearson's r	0.233 *	-0.060	0.447 ***	—				
	p-value	0.026	0.571	< .001	—				
	Spearman's rho	0.243 *	-0.058	0.438 ***	—				
	p-value	0.020	0.584	< .001	—				
Postuplivist	Pearson's r	0.019	-0.055	0.082	0.033	—			
	p-value	0.859	0.607	0.440	0.753	—			
	Spearman's rho	0.094	0.022	0.083	0.052	—			
	p-value	0.376	0.838	0.434	0.623	—			
Sumlinnist	Pearson's r	0.019	-0.190	0.203	0.443 ***	0.226 *	—		
	p-value	0.859	0.072	0.053	< .001	0.031	—		
	Spearman's rho	0.003	-0.177	0.143	0.439 ***	0.238 *	—		
	p-value	0.978	0.092	0.176	< .001	0.023	—		

Correlation Matrix

		Ynik_CISS	Vidvol_CISS	Soc_pidtrCISS	Extraversion(5)	Postuplivist	Sumlinnist	Neirotizm	Vidkr_dosvidy
Neirotizm	Pearson's r	0.080	0.210 *	-0.066	-0.167	-0.237 *	-0.339 **	—	
	p-value	0.449	0.046	0.536	0.113	0.024	0.001	—	
	Spearman's rho	0.043	0.176	-0.082	-0.175	-0.232 *	-0.304 **	—	
	p-value	0.682	0.095	0.439	0.097	0.027	0.003	—	
Vidkr_dosvidy	Pearson's r	0.008	-0.106	0.110	0.363 ***	0.001	0.180	-0.042	—
	p-value	0.943	0.317	0.301	< .001	0.996	0.087	0.695	—
	Spearman's rho	-0.010	-0.078	0.083	0.312 **	-0.006	0.146	-0.032	—
	p-value	0.927	0.461	0.432	0.003	0.957	0.167	0.763	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001