

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Студентки **Лазаревич Ангеліни Володимирівни**

Науковий керівник:

Тимошенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології

Рецензенти:

Ковтун А.Ю., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології

Горянська А.М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту

Допущено до захисту: _____ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

Ніжин-2023

АНОТАЦІЯ

Лазаревич А.В. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 "Практична психологія". Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2023.

У роботі здійснено аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури з питань стресу, впливу на психіку людини, специфіку стресу під час війни, копіngu, копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту. Проведено ряд психодіагностичних методик і виявлено особливості копінг-стратегій особистості молоді в умовах воєнного стану, описано їх особливості кількісними та якісними характеристиками. Досліджено зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та рівнем сприйнятого стресу, рівнем резильєнтності, наявністю сенсу життя чи позиції його активного пошуку.

Ключові слова: копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегія, копінг-ресурс, копінг-механізм, механізм психологічного захисту, молодь, стрес.

ABSTRACT

Lazarevych A.V. FEATURES OF COPING STRATEGIES OF YOUTH IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Work for obtaining a master's degree in the specialty 053 "Practical Psychology". Mykola Gogol Nizhyn State University, Nizhyn, 2023.

The work analyzes the domestic and foreign literature on stress, its impact on the human psyche, the specifics of stress during war, coping, coping strategies, and psychological defense mechanisms. A number of psychodiagnostic methods were conducted and the peculiarities of coping strategies of young people under martial law were identified, their features were described by quantitative and qualitative characteristics. The relationship between adaptive coping strategies and the level of perceived stress, the level of resilience, the presence of a sense of life or the position of its active search is investigated.

Key words: coping, coping behavior, coping strategy, coping resource, coping mechanism, psychological defense mechanism, youth, stress.

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології
Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри Папучв М.В.

“ _____ ” _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ
НА МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Лазаревич Ангеліні Володимирівні

1. Тема роботи: «Особливості копінг-стратегій особистості молоді в умовах воєнного стану»,

керівник роботи Тимошенко Олексій Анатолійович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології

затверджені наказом вищого навчального закладу від

“ _____ ” _____ 20__ року No _____

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи:

У структуру роботи входить вступ, 1, 2 розділи, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Описати особливості копінг-стратегій молоді в умовах воєнного стану. Дослідити явища «копінг» та його особливості.

4. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назви етапів роботи над магістерським дослідженням	Орієнтовний термін виконання	Примітки

Студент _____ Лазаревич А.В.

Керівник магістерської роботи _____ Тимошенко О.А.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ.....	7
ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	11
1.1. Визначення стресу, види, вплив на психіку людини.....	11
1.2. Специфіка стресу під час війни	16
1.3. Сутність поняття копінг-стратегії, класифікація, види	21
1.4. Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	43
2.1 Організація та проведення дослідження	43
2.2. Опис методик дослідження та особливості їх проведення	45
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	50
2.4. Висновки до розділу 2.....	63
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ	72

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ

ВС – воєнний стан

КП – копінг-поведінка

КР – копінг-ресурс

КС – копінг-стратегія

МПЗ – механізми психологічного захисту

ВСТУП

Актуальність теми. Війна сколихнула долі мільйонів людей, закарбувавшись відбитком у всіх сферах життя людини, у тому числі і на психіці особистостей. Звичайно, що фізіологічні, психічні й емоційні зміни в організмі під час впливу стресора розглядається наукою як нормальні адаптивні реакції. Проте вплив такого стресора, як війна, протягом довгого періоду призводить до ряду негативних ефектів, таких як надзвичайна емоційна напруга, страх за особисту безпеку, невизначеність в нових умовах, складність у відновленні сил й ряд інших. Підпорядковуючись під нові умови ми виробляємо нові або видозмінюємо існуючі копінг-стратегії для адаптації та втілення життєвих стратегій. Тому доцільним є дослідження різних аспектів копінг-стратегій особистості молоді за для аналізу їх, спроби систематизації та висновків, які є доцільними для збереження психічного здоров'я.

Гіпотеза дослідження: особистості молоді в умовах воєнного стану, які обирають адаптивні копінг-стратегії, мають вищий за середній рівень резильєнтності та сформований сенс життя чи активно його шукають.

Мета дослідження полягала у вивченні та аналізі особливостей копінг-стратегій особистості в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії особистості молоді.

Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій особистості молоді в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети були поставлені **такі завдання:**

1. проаналізувати воєнний стан як особливий тип стресору;
2. вивчити поняття «копінг», «копінг-стратегія»;
3. дослідити копінг-стратегії, які найчастіше обирає молодь в умовах воєнного стану;

4. дослідити чи існує зв'язок між вибором копінг-стратегії, рівнем резильєнтності та наявності сенсу життя чи активного його пошуку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; емпіричні дослідження, методи математичної статистики.

На окремих стадіях дослідження застосовувалися методи: структурно-функціональний – для виявлення комплексного змісту понять; статистичний – для проведення масових спостережень та опитувань; методи індукції та дедукції – для вивчення та узагальнення практичних проблем; історичний метод – для вивчення історії досліджень і становлення понять.

Психодіагностичні методики:

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10);
1. Шкала резильєнтності Конора-Девідсона (CD-RISC-10);
2. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim);
3. Опитувальник сенсу життя (MLQ 2006).

Вибірка – 34 особи, вік 18-45 років.

Теоретична значущість полягає в доповненні наукової інформації з проблеми переживання стресу під час воєнного стану України молоддю, вибору копінг-стратегій та їх особливостей.

Джерелами інформації для вирішення перерахованих вище завдань є збірники наукових праць, монографії, періодична література, підручники і довідники, періодичні фахові журнали, емпіричні дані.

Практична значущість. Результати досліджень можуть бути використані для аналізу копінг-стратегій особистості під час воєнного стану, створенні навчального матеріалу з розвитку інших стратегій для більш ефективного додання стресу під час воєнного стану України. .

Новизна дослідження. Здійснений широкий аналіз та систематизацію поняття «копінг-стратегія», проаналізовано види копінг-стратегій особистості в умовах війни, досліджено зв'язок між рівнем сприйнятого стресу, рівня резильєнтності та наявність сенсу життя на вибір копінг-стратегій молоддю під час воєнного стану.

Структура роботи. Відповідно до мети і завдань дослідження структура дипломної роботи складається із збору та аналізу інформації, створення і проведення збору емпіричних даних, їх аналізу, написання вступу, 2 розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Визначення стресу, види, вплив на психіку людини

Уперше сам термін «стрес» був надрукованим ще у 1944 році у журналі «Psychological Abstracts» (Lazarus & Folkman, 1984), й був використаний як поняття, що характеризує слабке здоров'я, особливо часто термін стали використовувати після Другої світової війни.

Також популяризація терміну тісно пов'язана з напрацюваннями Ганса Сельє, адже він, як біолог, досліджував фізіологію стресу, а також розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на зовнішні фактори. У цій концепції він характеризував типову реакцію організму на різні види стресорів і назвав цю реакцію загальним адаптаційним синдромом (general adaptation syndrome, GAS). Він ідентифікував 3 стадії: реакцію тривоги, стадію опірності та стадію виснаження (Selye, 1993). Й незважаючи на те, що у подальших роботах, Сельє зазначав, що він не розмежовував слова "стрес" (stress) і "напруга" (strain), його вклад у популяризацію терміну був величезним (Selye, 1976).

Поступове вивчення стресу привело до великої кількості визначень, що стосувались таких понять як «стимул», «реакція» чи навіть «фрустрація» (Bonner, 1967). Лазарус і Фолкмен (Lazarus & Folkman, 1984) відмічали, що поняття «стрес» стосується різних аспектів життя від сімейної підтримки до стрімкості змін навколо. Ряд дослідників акцентували увагу на негативних аспектах сучасного життя, темпу економічного зросту, ряд соціальних змін тощо (Jones, 1997), (Pollock, 1988).

Цікавим для огляду є концепція, що зріст рівня стресу у сучасному житті пов'язаний у першу чергу з підвищенням усвідомлення стресу як такого. Тому вивчення впливу стресових реакцій на загальний стан стали проводити лиш за доказами широкомасштабних лонгітюдних досліджень, з чітко вивіреними параметрами [1].

Перший емоційно-поведінковий субсиндром стресу добре вивчений як захисна активізація поведінки, посилена емоціями: психічна інтелектуальна активність обумовлюється фізіологічною активністю для збереження та посилення життєздатності індивіда [Березанцев А.Ю., 2001]. Проте досить розмитим є розуміння наступних субсиндромів стресу – вегетативного, когнітивного. За яких умов конверсія психічних реакцій фруструється у вигляді соматичних захворювань, які досліджував і описав Зигмунд Фройд у своїй теорії психоаналізу. Або ж існує й протилежний тип реакції на стрес – підвищена психічна активність, яка «мінімізує» активність соматичних розладів. Отже, пропорція психічної та соматичної активностей може змінюватись в наслідок хвороб та інших факторів [2].

На фінальній стадії розробки концепції про стрес, Ганс Сельє вводить два поняття: дистрес та еустрес. Дистрес, за його поглядами, це стрес, що пов'язаний з негативними емоціями, еустрес – з позитивними емоційними реакціями. Пізніше, Сельє пропонує розглядати стрес як міра зношеності організму.

Г. Сельє також зазначає, стрес може бути і корисним, адже тонізує організм і допомагає мобілізації захисних сил. Щоб стрес став «позитивним» він пропонує такі чинники: узгодженість індивіда з соціальним середовищем, наявність ресурсів для додання стресу, позитивна налаштованість, досвід вирішення проблем у минулому або досвід інших. Натомість, він зазначає і чинники, що впливають на перехід початкового стресу у дистрес: емоційно-когнітивні чинники (нестача інформації, негативний прогноз, відчуття безпорадності), перевага впливу

стресу над адаптаційними можливостями організму та велика тривалість стресового впливу, що веде до виснаження.

Велика кількість дистресу призводить до підриву як соматичного здоров'я (падіння імунітету, підвищення ризику інфаркту, інсульту, шкірні реакція, таких як дерматит, висип), так і психічного (підвищення ризику таких патологій як депресія, завищена тривожність). Стреси також можуть бути хронічними та гострими, що накопичуються з часом, поступово.

На сьогодні точно визначення стресу відсутнє, а спроби різних вчених надати чітке визначення – фрагментарне та нечітке.

Ріхард Лазарус, відомий американський психолог, заслужений професор Університету Берклі, Каліфорнія, США) визначає, що чіткого поняття стресу не існує. Також він відмічає, що подібна ситуація характерна й ряду інших визначень: адаптація, втома, особистість, здібності.

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я сформувала визначення стресу: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну [1,3].

А дослідниця В. В. Суворова, вказує, що стрес – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [4].

У сучасному науковому колі термін «стрес» використовують у кількох значеннях:

Стрес – це зовнішні стимули чи події, що викликають напругу і збудження у людини. Проте найчастіше до наведених понять використовують «стресор» чи «стрес-фактор».

Інший варіант: стрес – це суб'єктивна реакція людини, що відображає саме рівень внутрішнього психічного стану напруги та

збудження. Ці стани визначаються як емоції, оборонні механізми і процеси долаття стресу. До цих понять найчастіше використовують визначення копінг-процес (coping processes). Такі процеси можуть слугувати для розвитку і покращення функціональних систем людини.

Ще один варіант використання поняття «стресу» - це фізична реакція організму або шкідливий вплив. Функція таких реакцій – це підтримка поведінкових та психічних процесів для подолання цього стану [3].

Стрес розрізняють за типами: 1) слабкий, 2) середній, 3) сильний. Під слабким рівнем мається на увазі відсутність змін у психічному та фізіологічному стані. При середньому рівні є відчутними зміни соматичного та психічного станів, йде мобілізація організму, що характеризується зібраністю, організованістю, підвищення розумової працездатності, спостерігається блискавична реакція, впевненість у собі, стійкість до перешкод, загальна позитивна оцінка ситуації. До сильного, або ще так зазначають «надмірного» стресу відносять вже іншу картину: йде порушення та розлад фізичних, фізіологічних і психічних функцій, дуже відчутний дискомфорт.

Коли людина потрапляє у ситуацію, яка викликає стрес, згідно Г. Сельє, вона проходить у три фази:

Фаза тривоги. У організмі відбуваються процеси мобілізації, мозок ідентифікує ситуацію, йдуть біологічні реакції, людина готується до боротьби або втечі. Ознаками фізіологічної реакції є підвищення тиску, активне розщеплення глікогену на глюкозу у печінці, підвищений кровообіг для доставки глюкози у м'язи, підвищена пітливість, прискорене дихання.

Далі йде фаза опору. Також цю фазу називають фазою резистентності, стійкості, адаптації. Організм опирається загрози чи

змінам. Фізіологічні реакції досить довгий час перевищують норму, що робить його вразливішим.

Якщо дія стресора продовжується, настає фаза виснаження: основною її характеристикою є втома. Фізіологічні реакції, такі як підсилення енергії напруження м'язів, зниження прояву болю, припинення травлення, підвищення тиску, за тривалої дії досить шкідливі, можуть призвести до загибелі організму [5].

Першим відділити фізіологічний прояв стресу від психологічного спробував Р. Лазарус. За його концепції, фізичний стрес був спричинений дією фізичного подразника, а психологічний або емоційний стрес – викликається оцінкою людини ситуації як загрозової. Проте такий поділ не є доцільним, адже у всіх ситуаціях задіяний психологічний фактор людини – оцінка ситуації.

Також Г. Сельє запровадив положення про «адаптаційну енергію». За ним, це певний запас життєздатності організму, який зумовлюється спадково. Також він запровадив поняття «поверхневої» та «глибинної» адаптаційних енергій. Поверхнева адаптаційна енергія – активується за швидкої вимоги організму і налагоджується за рахунок глибинної. Глибинна адаптаційна енергія налагоджується за рахунок перебудови гомеостатичних механізмів організму людини, й її постійне виснаження веде до старіння й загибелі. Це положення підтримується багатьма дослідниками і вченими.

Важливо уточнити, що концепція Г. Сельє не включає першу ланку реакції організму на загрозову ситуацію – нервову реакцію. Цей момент досить сильно критикувався вченими. На сьогодні прийняте положення, що виключно емоційне збудження є єдиним чинником, що стимулює гормональну реакцію організму, за якою включаються фізіологічні реакції, які були описані вище і включаються фази реагування. За цим уточненням,

концепція стресу має розглядатися як поведінкова, а не як виключно фізіологічна.

Через широке усвідомлення поняття «стресу», воно увібрало в себе і інші поняття та явища, а саме: «виснаження», «тривога», «емоційний дистрес», «конфлікт», «загроза власного Я», «фрустрація», «напружений стан» тощо [6].

1.2. Специфіка стресу під час війни

У ході еволюції живі істоти сформували пристосування до досить широкого спектру різних впливів. Найбільш бажані у цьому діапазоні є ті умови, які не викликають сильні стреси, щоб існування було зручним. Проте знайти чи сформувати такий осередок, у якому взагалі не буде ситуацій, які наш організм буде приймати як загрозові, вкрай складно, не є можливим існування без екстремальних, несприятливих впливів. Використання поверхневих адаптаційних резервів енергії організму є необхідним, для регулювання емоційної сфери, напрацювання нових звичок, навичок, вмінь.

Протягом життя ми напрацьовуємо певне розмаїття «готових» емоційно-поведінкових реакцій (активних, конструктивних, пасивних) для додання раптових екстремальних ситуацій як окремого індивіда, так і на рівні соціуму (групи, популяції). Це можна охарактеризувати як криза «першого рангу» (індивідуального, групового, соціального, етнічного, політичного тощо).

Якщо критична ситуація продовжує посилюватись і задіяних реакцій було замало, мобілізуються глибинні адаптаційно-захисні ресурси. Це призводить до погіршення самопочуття, хворобливості та навіть депресивного стану. Підвищується втомлюваність, знижується

працездатність індивіда. Якщо обирається пасивний стиль поведінки, при якій йде перечікування впливу стресора, йде напруга і виснажування всього різноманіття вегетативних реакцій. Стрессова тотальна активація вегетативних захистів приходять на місце активної захисної поведінки. При такому режимі йде кардинальна перебудова майже всіх механізмів та систем адаптації. У багатотижневих дослідках підготовки космонавтів до польоту на Марс було виявлено, що у піддослідних була «зміненою» психіка ще довгий час після експерименту [7].

Якщо глибинні адаптаційні ресурси не допомагають пристосуватись до стрессової ситуації, це негативно відзначається на зовнішній активності. Настає загроза наступних «щаблів» трансформації стресу. Починаються пошуки порятунку від стресорів небезпечними шляхами з виникненням нової хвороби чи декількох. Хвороби можуть бути як соматичного характеру, так і психічного. Організм «рятується» втечею у хворобливий стан – це є яскравою ознакою нестерпності дії стресорів. Індивід мобілізує механізми хворобливості та одужання, що є причиною сильної перебудови різних механізмів організму.

Наступний етап існування у таких умовах – це настання питання: «Як завершити ситуацію, де є безкінечний стрес?». Залишається знищити всю ситуацію, й тут можливі три виходи з ситуації: 1) знищення середовища, у якому діють стресори; 2) усунення схильності до поточного стресу, інакше кажучи, руйнування індивідуально-психологічну чи психолого-соціальну субстанцію індивіда; 3) вбити себе, знищити біологічну субстанцію індивіда для «припинення» дії стресора. До останнього варіанту відносяться і складані соматичні хвороби, такі як інсульт, інфаркт, виразкова хвороба шлунку. Феномен стрессового самознищення успадкований людиною від тваринного світу, де служить «популяційною селекцією». Також варто зауважити, що людина у стрессовому стані може частіше провокувати навколо себе більш загрозливі

для життя ситуації, внаслідок не об'єктивного оцінювання, надмірної емоційності тощо [8].

Такий суїцидальний тип поведінки та сприйняття ситуації був виявлений при спостереженні «чеченської війни» (січень-квітень 1995 р.) у солдат, що зазнали великих втрат (як нестерпний стресор). Солдати були неготовими до таких подій.

У цивільних людей часто чітко сформоване сприйняття смерті як дещо протиприродне і небажане явище, що викликає почуття страху. У момент воєнного стану, який йде довгий період, є багато подій, які супроводжуються прямою небезпекою власному життю, ненавмисним і небажаним спостереженням чужих смертей. Це може стати величезним стресором, складним за різновидами впливів, що викликає різні форми трансформації психіки, поведінки, яку ми охарактеризували як стресову кризу третього рангу.

Така криза – це катастрофічна зміна як психічної, так і фізіологічної активності. Її ці зміни парадоксально спрямовані на знищення не стресора, а індивіда проти самого себе. Саме за таких умов виникають самогубства, які характеризуються наступними рисами: індивід не хоче своєї смерті і не до кінця усвідомлює наближення своєї смерті.

Таким чином криза третього рангу характеризується тим, що індивід активує не захисні механізми, а болючі і смертельно небезпечні, як різновид «адаптації» до складних умов існування. Це може супроводжуватись вегетативними, когнітивними, психосоціальними реакціями й формами активностей на рівні організму, особистості, соціуму.

За настанням четвертого рангу стресової кризи стан людини, що вмирає, розглядається як: а) через «закінчення часу життя», тобто вичерпані абсолютно всі її стратегічні ресурси; «час життя» уособлює смерть від старості, коли спрацьовують біологічні таймери і визначається

термін завершення життя; б) у разі вичерпання «оперативних ресурсів» організму, у разі виникнення руйнувань певних систем організму.

Окрім трагічних і несприятливих виходів у надзвичайних ситуаціях, стрес може впливати й іншим чином: наприклад, у складних ситуаціях особистість створює і розвиває нові соціальні зв'язки, видозмінює й розвиває поведінкові реакції, забуває й не користується з недовіреними стратегіями долаття стресової ситуації. Відбувається кризовий відбір більш оптимальних форм й організації потенційно можливих.

При тривалому посиленні екстремального впливу на організм, як індивід, так і соціум, опиняються у кризовій стресовій ситуації, що вимагає відбору більш ефективних здібностей для порятунку.

Також помічено вченими, що при дискретній (переривчастій, ступінчастій) дії стресору при переході на наступний ранг стресової кризи виникає нова функціональна система особистості: в організмі, у структурі особистості, у соціальному угрупованні [4].

Якщо говорити про воєнний стан як особливий вид стресора, важливо чітко охарактеризувати поняття «травматичної стресової події» - вважається, що це будь-яка подія, яка принципово виходить за рамки звичайного життєвого досвіду, має високий ступінь сили і впливу на безпеку життя, наприклад, загроза фізичної цілісності, оточенню, матеріального майна чи домівки, вимушене споглядання травматизації чи смерті іншої людини як в результаті нещасного випадку чи акту насильства.

Велику роль має адаптивний поріг – максимальна ступінь екстремального впливу на людину, до якої вона може адаптуватися хоча б частково за допомогою психофізіологічних компенсаторних механізмів без великого збитку цілісної структури особистості. Чим вищий рівень механізмів психічної регуляції, тим менша ймовірність зриву процесу адаптації [9].

При дії надзвичайних стресорів звичні механізми взаємодії організму та особистості зрушуються, що може призвести до дисгармонійного розвитку.

Екстремальність умов бойових дій виражається саме інтенсивністю стрес-фактора (стресора), раптовості, небезпеці, тотального впливу на групи людей, також його дія посилюється тривалістю, що дає в результаті постекстремальні психічні розлади.

Екстремальні умови, викликані бойовими подіями, можуть бути: однократними й могутні (застосування зброї, вибухи, стихійне лихо), або інтенсивними й багаторазовими (участь у бойових діях чи проживання в зоні де вони відбуваються). Також можливим є критичний інцидент – ситуація, яка вчиняє великий вплив, супроводжується сильною емоційною реакцією (побачивши чужу смерть, рештки тіла, зруйновану власність тощо). Найбільш небезпечним є ситуація, у якій особистість мала підвищений ризик цілісності тіла чи життя – саме такі ситуації призводять до виникнення бойової психічної травми.

Найбільш чуттєвими до таких травм є особистості дитячої, юнацької вікової категорії та особи літнього віку [10].

Особливий психотравмуючий вплив мають ситуації, коли особистість була безпосереднім і прямим учасником збройного конфлікту. Стрес від таких ситуацій за сприятливих умов може перетворитись на оптимістичний стан, за несприятливих – у нервово-емоційну напруженість. У цьому одним з факторів є психічна сфера [11].

У разі тривалого періоду дії воєнного стану у людей, що отримали психологічні травми, сильно змінюється ментальність та формується специфічний світогляд, де межі між добром і злом, героїзмом і злочином не є чіткими чи посуваються [12].

У своїх дослідженнях О. Коржиков відмічає, особи, які проживали в екстремальному соціальному середовищі, де панували насилля, ворожість,

агресія, менш болісно переживали участь у бойових діях, адже для них такі обставини були вже «звичними». Проте досить гострою були реакції осіб, які жили до цього у більш безпечному і гармонійному середовищі. Тому адаптація до складних обставин більш складна, зокрема, часто спостерігався посттравматичний стресовий розлад [9].

1.3. Сутність поняття копінг-стратегії, класифікація, види

У період воєнного стану країни життя мільйонів сповнилися новими стресовими впливами, які є досить тривалими і інтенсивними. Як зазначалось вище, такі впливи можуть не погіршити функціональний стан особистостей, але і призвести до зміни особистісного статусу, зменшення ефективності та працездатності, розвитку захворювань.

На думку авторів Т. Голмс і Р. Раге (Т. Holmes, R. Rahe) визначним фактором є поняття «критичного сприйняття життєвої ситуації», саме визначення й характеристика події грає важливу роль для подальшого вибору індивідом мобілізаційних та захисних механізмів [13].

Дослідник К. Косовський (К. Kosowski) провів дослідження між двома групами людей: стійких і нестійких до стресу. Він помітив істотні відмінності у реагуванні і подоланні стрес-факторів. Нестійкі до стресу індивіди проявляли почуття неповноцінності, відсутність віри у свої сили, страх, імпульсивність. Натомість, стійкі до стресу особи були більш відважними і рішучими, їм була властива активність, енергійність, життєрадісність [14].

Долання стресу тісно пов'язують з копінг-поведінкою, що уособлює когнітивні та поведінкові зусилля, які застосовується індивідом для подолання внутрішніх та/або зовнішніх стрес-факторів, які надзвичайно напружують чи перевищують ресурси людини.

Перші дослідження присвячені цьому феномену з'явилися у другій половині двадцятого століття у працях зарубіжних дослідників, таких як Р. Лазарус та С. Фолкман, Р. Мус (R. Moos), Дж. Паркер (J. Parker). У 90-х роках феномен став досліджуватись вченими пострадянського простору: Л. Китаєв-Смик, Р. Грановська, Т. Крюкова та інші.

Саме поняття «копінг» стали використовувати з 90-х років, проте вивчатись вченими поведінка, що допомагає подолати стрес, почали й раніше: стресостійкість вивчали К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова; «емоційну стійкість» В. Мерліна та інші.

У осередку американських вчених термін «coping» почав використовуватись у 60-х роках, цьому були присвячені роботи таких вчених, як І. Джаніс (I. Janis), Д. Меканік (D. Mechanik), Л. Мерфі (L. Murphi), Дж. Роттер (J. Rotter), Р. Лазарус.

Поняття «coping» з англійської мови означає «опанувати», «to cope» - долати. Дослідники пострадянського простору використовують це поняття для означення «поведінки, яка опановує стрес». Наприклад, В. Бодров використовує поняття «coping» у значенні «система регуляції стресу»; Л. Китаєв-Смик у значенні «субсиндрому стресу»; Л. Дика у значенні «патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій»; К. Альбуханова-Славська у значенні «життєві стратегії»; Ф. Василюк у значенні «типи переживань»; Л. Анциферова у значенні «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя». На сьогодні **«копінг»**, **«копінг-поведінка»** використовується у роботах як ідентичні [15].

Наприклад роботи Л. Анциферова підкреслює підхід вивчення психологічного додання життєвих труднощів, при якому звертається увага на: по-перше, варто аналізувати не виключно поведінку індивіда, а ситуацію вцілому; по-друге, оцінка ситуації має бути у ключі як особливої і мінливої, а не постійної і загальної.

Лі Пулккінен (Lea Pulkkinen) спробували надати характеристику поняття «coping» через аналіз робіт А. Адлер: якщо у звичному житті особистість має певний індивідуальний життєвий стиль, який у собі включає особистісні цілі, способи досягнення їх, особистісні характеристики у щоденній діяльності, то і у стресовій ситуації, очевидно, особистість матиме ситуативну модифікацію свого життєвого стилю [16].

Не дивлячись на те, що копінг останнім часом досить всебічно вивчається, на сьогодні не сформовано єдиного погляду на те, як копінг впливає на стрес, самопочуття особистості. Проте найбільш розробленою є концепція Р. Лазаруса. У його останніх напрацюваннях 1998 року, він пояснює «копінг» як засоби, психологічні захисти, які людина використовує у психотравмуючих ситуаціях, з ціллю вплинути на цю ситуацію. Він підкреслює, що здоров'я людини слід розглядати як результат ефективності чи неефективності копінг-поведінки у оточуючому середовищі, а не як вплив просто стресової ситуації на людину [17].

У рамках психології особистості поняття «копінг» розглядається як прояв прояв життєвого стилю на певну ситуацію для підтримки та збереження благополуччя. У рамках клінічної психології увагу акцентують на з'ясуванні неконструктивних, деструктивних, неефективних стратегій подолання ситуації, яка призводить до девіантної поведінки [18].

Важливо зазначити, що при розгляданні копінг-поведінки, часто звертають увагу на два моменти: а) копінг поєднує у собі характеристику ситуації, у якій діє людина, та особистісні риси людини; б) копінг-поведінка зазвичай завше корелює з процесом адаптації до ситуації в залежності від її умов. Представники соціальної психології зазначають значущість характеру суспільної динаміки осередку, у якому перебуває людина. Специфіка соціальних змін, принципів комунікації, соціальної

організації груп людей впливає на вибір копінг-поведінки у стресовій ситуації.

Також дослідники звертають велику увагу на те, за якими параметрами людина визначає «важкість» ситуації, за якої вона стає травмуючою. Р. Лазарус і С. Фолкман визначають параметр «загрози для життя». Сучасні дослідники вказують на те, що ситуацію стресовою можна назвати тоді, коли вона у значній мірі перевищує адаптивний потенціал особистості, тобто, висуває такі вимоги, які перевищують можливості, ресурси і здібності людини. Сам Р. Лазарус наполягав на розширенні поняття «важка», зауважуючи, що часто дослідники звертають увагу на «драматичні» ситуації, нехтуючи «щоденними неприємностями», які зустрічаються у процесі навчального, професійного чи сімейного життя. Тому на сьогодні прийнято розглядати ситуації не з позиції відмінності від щоденності, а у розрізі складності і значущості ситуації для самої людини.

Р. Лазарус зазначав, що копінг-поведінка може змінюватись в залежності від різновиду стресора чи умов середовища, проте він й звернув увагу на стабільність особистісного стилю [17].

Виокремлюють дві **функції копінгу**: 1) фокус на проблемі та руйнування зв'язку між особистістю та стресором; 2) фокус на емоціях та керування емоційним дистресом. При подоланні стресу важливими завше є ці дві функції.

Стрес переживається емоційно, поведінково і когнітивно, проте, як правило, існує певна комбінація цих трьох компонентів. При оцінці копінгу враховують і дві вище перелічені функції. Поведінка, яка має на меті усунути чи зменшити вплив стресора, змінити зв'язок зі стресом, соціальним чи фізичним середовищем, розглядається як активна копінг-поведінка. Пасивною копінг-поведінкою вважають ту, яка являє собою спроби знизити емоційне збудження раніше, ніж зміниться ситуація [19].

У розмаїтті зарубіжних концепцій стосовно визначення копінг-поведінки домінуючими є **три теоретичні моделі**, які по своєму пояснюють механізми подолання стресу та оцінку результатів:

Его-психологічна модель. Заснована на концепції про системи захисту, а саме адаптивних несвідомих механізмів. Дослідник Г. Вайлант (G. Vaillant) пропонує концепцію, у якій ієрархія механізмів заснована за рівнем їх розвитку. До найвищого рівня належать такі адаптивні процеси, як сублімація, альтруїзм, придушення та гумор. Наступний нижчий рівень займають механізми невротичного характеру - інтелектуалізації, формування реакцій, зміщення та дисоціація. До ще нижчого, «незрілого» рівня належать механізми включення уяви, проєкції, іпохондрії, пасивно-агресивної поведінки і вихід з дії. За його концепції є найменш розвинені психічні механізми – заперечення реальності, викривлення та оманливу проєкцію. Цієї концепції притримувалась і вчена Н. Хаан (N. Haan), яка використовувала термін «подолання стресу» у контексті цієї концепції для пояснення найбільш зрілих Его-процесів.

Ця модель має певні обмеження: по-перше, вона не враховує характер стресових умов; Его-процеси оцінюються лиш на основі першочерговості як адаптивні чи неадаптивні, зрілі чи не зрілі. Справа у тому, що у деяких обставинах механізм «найнижчого» рівня «заперечення» може бути високо адаптивним, а механізм «найвищого» рівня – гумор, може стати неадаптивним. По-друге, велику увагу приділяють зниженню напруги і відновленню рівноваги, й не звертають увагу на власне розв'язання самої проблеми чи ситуації. Подолання емоційної напруги – важлива частина, проте не у всіх ситуаціях є вирішальною [20, 21].

Модель особистісних рис. Модель досить довго була актуальною, в її суті полягала концепція того, що у процесі подолання стресу найбільшу

роль відіграють особистісні риси індивіда. Проте ця позиція є оманлива – адже подолання стресу залежить і від самої ситуації і її контексту [22].

Контекстуальна (ситуаційна) модель. у основі цієї моделі є концепція, що для подолання стресу першочергово необхідно оцінювати сам стрес-фактор, умови ситуації, ситуаційно-обумовлені чинники. Цю ідею плекав у своїх роботах Р. Лазарус, який акцентував увагу на когнітивних факторах індивіда, він відзначав, що дуже важливо знати як людина вже долала подібні ситуації. Р. Лазарус припускав, що взаємодію індивіда та стресової ситуації регулюють два конструкта: когнітивна оцінка індивіда та копінг. Під «копінгом» він розумів «процес когнітивної оцінки, подолання та емоційної регуляції».

Р. Лазарус описує поняття «первинної оцінки» й розділяє її на три показники: 1) міра загрози; 2) властивості стресора; 3) психологічні особливості індивіда. Події, які підлягають під первинну оцінку: а) події, що не вимагають значного реагування; б) позитивні події чи нейтральні; в) події, які оцінюються як стресові. Первинна оцінка стресора визначається питанням: «Що означає для мене ця ситуація?», оцінюється по суб'єктивним параметрам обтяженість результатом та емоційною напругою.

Когнітивне оцінювання ситуації включає, окрім первинної оцінки стресора, вторинну оцінку – аналіз засобів для подолання ситуації, попередження шкоди, покращення стану, це оцінка власних ресурсів та можливостей, виражається питанням: «Що я можу зробити?». Тут включаються більш складні процеси регуляції поведінки: цілі, цінності, моральні установки. Індивід ініціює дію для подолання стресової ситуації.

Результатом вторинної оцінки є один з трьох типів стратегій: 1) активні вчинки індивіда (втеча, захоплення, насолода); 2) мислительна форма боротьби без прямого впливу на ситуацію (внутрішнє гальмування, подавлення, переключання на іншу форму активності, зміна направлення

емоцій для нейтралізації); 3) подолання без емоцій у разі відсутності реальної загрози (щоденні, рутинні справи).

Останній вид оцінки – переоцінка: ґрунтується на зворотному зв'язку від результату.

Після когнітивних оцінок ситуації, включається (свідомо чи несвідомо) механізми подолання – копінг-процес. Структуру копінг-процесу можна представити у вигляді схеми.

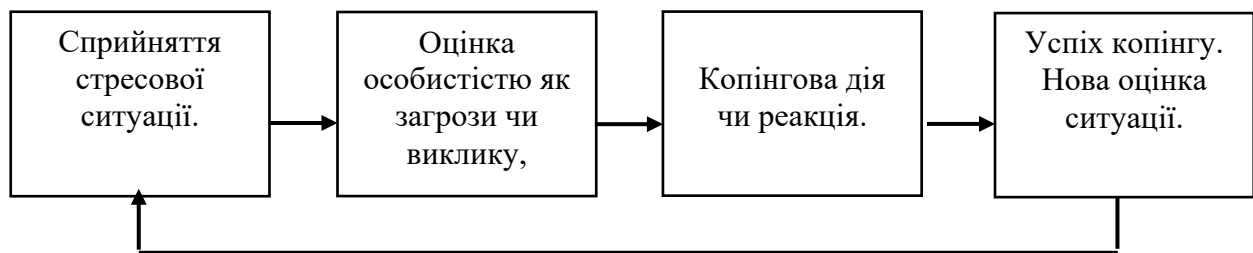


Рис. 1.3.1. Структура копінг-процесу

Цікавою для розгляду також є **модель стресу і копіngu Дж. Едвардса (J. Edwards)**. Вона уособлює узагальнення декількох попередніх теорій про стрес та копінг, включає у себе елементи теорій мотивації, прийняття рішення та контролю. Автор визначає стрес як «негативну розбіжність між актуальним і бажаним», коли ця розбіжність дуже значуща для людини. На усвідомлення людини впливають фактори: особистісні риси, фізичне та соціальне оточення, доступна інформація, власні когнітивні структури реальності [23].

Ця розбіжність впливає на психічне і фізичне самопочуття, й, відповідно, на копінг (зусилля людини) для подолання ситуації. З цієї моделі випливає висновок, що під впливом стресу людина може обрати будь-яку стратегію з великого розмаїття. Індивід може свідомо створювати набір копінг-стратегій та обирати якийсь, в залежності від стресової ситуації. Мотивація для створення альтернатив копінг-

стратегій зростає по мірі зростання стресу. Дослідники зазначають, що люди під впливом стресу недостатньо часто використовують раціональні копінг-стратегії, а постійне збільшення альтернатив може спровокувати емоційні чи психічні розлади [24].

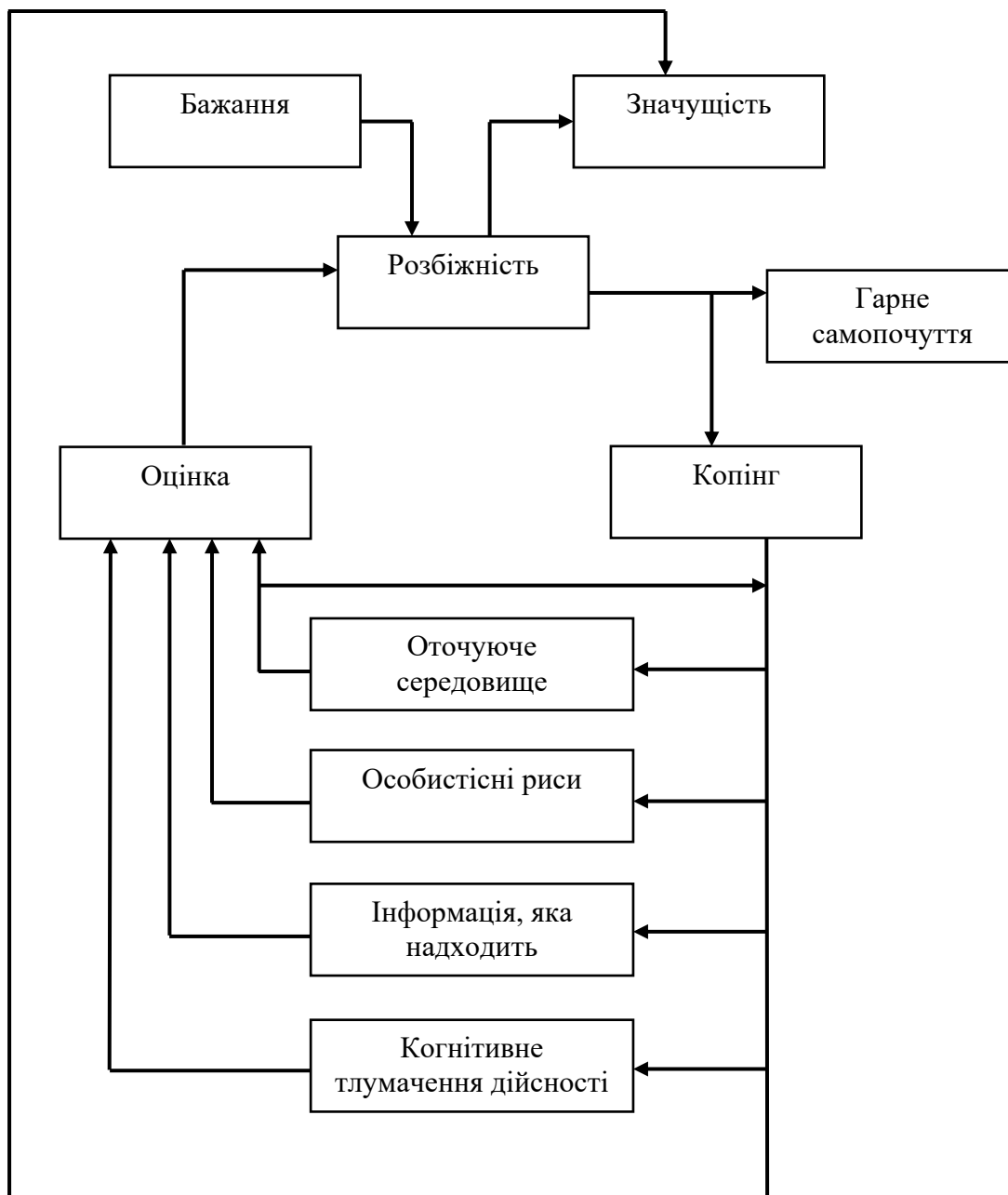


Рис. 1.3.2. Модель стресу і копінгу Дж. Едвардса.

Отже, проблеми стресу спочатку розглядалися з позиції аналізу стрес-фактора, включили у аналіз проблеми такі аспекти, як

«неспецифічність стресу на будь-який вплив» (Г. Сельє), так і «залежність особистісної оцінки загрози» (Р. Лазарус). Пізніше стрес стали аналізувати через призму екстремальності, додаючи особистісно-орієнтований підхід. Щоб зняти протиріччя між фізіологічною неспецифічністю та психологічною вибірковістю, вводиться поняття «копінг» (як спроможність долати стресу), який призводить до адаптації чи дезадаптації особистості.

Проаналізувавши праці стосовно механізмів і специфіки копінг-поведінки західними авторами, найбільшу підтримку зустрічає формулювання Р. Лазаруса та С. Фолкмана: копінг – це комплекс когнітивних і афективних дій, вчинків, які виникають як реакція на певну стресову ситуацію, що викликає стурбованість. Це індивідуальний спосіб подолання індивідом важкої ситуації з огляду на особистісні ресурси та фізичне й соціальне середовище, які визначають поведінку людини.

Одним з аспектів при вивченні процесу подолання стресу є **оцінка ефективності**. Нині використовують дві моделі для оцінки ефективності: «модель результату» - розглядається вплив копінгу на кінцевий результат виходу з ситуації; також використовують «модель гарної відповідальності» - найбільше значення надається процесу подолання ситуації, а не результату, розглядаються реальні умови, вимоги і обмеження ситуації.

Дж. Кохен і Р. Лазарус проаналізували багато досліджень та виділили п'ять основних **завдань копінгу**: 1) мінімізація негативного впливу обставин, одужання; 2) пристосування або реагування, зміни життєвого обставин; 3) підтримка позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; 4) підтримка емоційної рівноваги; 5) збереження тісних взаємозв'язків з оточенням.

Успішність копінгу вважають високою, якщо завдяки йому зменшуються фізіологічні чи психологічні прояви напруги, є можливість

підтримувати достресову активність, мінімізуються шанси психічного виснаження (попередження дистресу).

Ефективність копінгу також оцінюють за **тривалістю позитивних наслідків**. Такими можуть бути: короткочасні ефекти та тривалі.

Критерієм ефектності копінга також є **показник психічного благополуччя**: гарним є зниження рівня невротизації, яка виражається зміною ситуативної депресії, тривожності, психосоматичних симптомів, дратівливості.

Дослідники розрізняють декілька **форм копінгу**:

Емоційно-фокусований копінг використовується на опанування емоційного стану, найдоцільніше використовувати у ситуаціях, розв'язок яких не ясний.

Проблемно-фокусований копінг націлений на взяття контролю над ситуацією, є найбільш ефективним.

Емоційно-експресивні форми копінгу оцінюються неоднозначно, вважається, що вираження своїх емоцій позитивно впливає на подолання ситуацій, за винятком негативних емоцій типу агресії (в силу асоціальної спрямованості).

Конструктивні форми копінгу і їх набір у житті індивіда є важливим, нестача їх кількості збільшує патогенність життєвих ситуацій, не лише стресових, збільшує виникнення психосоматичних захворювань [25].

Після аналізу літературних джерел, доцільно схарактеризувати такі поняття як копінг-поведінка, копінг-ресурси та копінг-стратегія. Їх взаємозв'язок показаний у схемі:

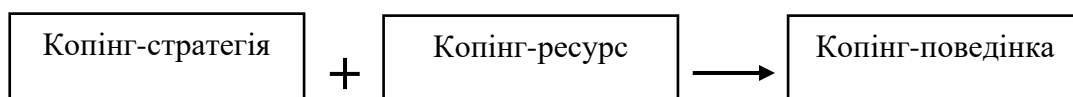


Рис. 1.3.3. Копінг-поведінка

Копінг-стратегія – це засоби впливу на стресову ситуацію, як відповідь на виниклу загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють **базисні копінг-стратегії** до яких належать: «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Базисна КС «розв’язання проблем» – важлива складова копінг-поведінки, метою є пошук альтернативних рішень, що сприяють адаптації. Розглядається як когнітивно-поведінковий процес, за яким індивід обирає ефективні стратегії для подолання стресової ситуації. Ця стратегія являє розумову діяльність для аналізу і пошуку засобів зміни ситуації. Важливою умовою є фокусування на проблемі і визначення шляхів подолання. Бувають ситуації, коли індивід у стресовій ситуації має неадекватну поведінку та яскраву дезорганізацію. КС «розв’язання проблем» при реакції на стрес-чинник вимагає мінімум двох дій: оцінка ситуації та усунення чи зменшення джерела стресу. Ця КС є найбільш раціональною та адекватною у стресовій ситуації.

Базисна КС «пошук соціальної підтримки» орієнтована на подолання стресової ситуації за допомогою інших людей, за умови що вони прагнуть активної взаємодії. Вона передбачає пошук емоційної підтримки оточуючих людей. Містить такі засоби: «спілкування», «пошук чи створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт). Значення такої підтримки умовно можна розділити на дві категорії: а) формування установок, наративів, поведінки; б) підтримка. Також розділяють два варіанта поведінки: 1) поведінка, що спрямована на пошук підтримки; 2) поведінка, що спрямована на пошук інформації, засобів, практичної допомоги. Варто зазначити, що соціальне середовище може надавати не тільки позитивний вплив, а й негативний. Ця КС є оптимальною для людей, які мають потребу у підтримці оточення при подоланні стресових ситуацій.

Базисна КС «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного стану за рахунок уникнення взаємодії з проблемою. Це дозволяє зменшити емоційну напругу як компонент дистресу. Проявляється у вигляді, коли людина уникає думок про стрес-чинник, фантазує у думках деталі ситуації, забувається за допомогою допінгів (алкоголь, транквілізатори, наркотичні речовини тощо). Така поведінка супроводжується інфантильною позицією, є досить близьким до механізму психологічного захисту. Тому ця КС не є конструктивним шляхом вирішення ситуації [26].

Ще одним варіантом цієї КС є шлях змирення з ситуацією, прийняття як неминучої, співіснувати з новими обставинами, приймаючи як частину буденності. Така КС є ефективною у виключних стресових ситуаціях (втрата близької людини, невиліковна хвороба, незворотні масштабні втрати). У таких ситуаціях сили людини спрямовані на зміну не самої ситуації, а зміну власного бачення її. Часте використання цього варіанту КС можна розцінювати як стиль життя, при якому людина вмотивована уникати невдач, також це може слугувати знаком наявності внутрішніх конфліктів. Адже домінування мотивації уникати несприятливих ситуацій над мотивацією досягання успіху не сприяє ефективному життю й має характер дезадаптивної поведінки.

Копінг-ресурси – внутрішні психологічні чинники для формування і розвитку КП. Це всі засоби, які індивід застосовує для подолання ситуації. До них відносять: особистісні структури, соціальне та фізичне середовище, енергетичний потенціал, які підвищують стресостійкість, полегшують адаптацію. У роботах дослідників найчастіше згадують такі ресурси: фізичні (здоров'я), психологічні (переконання, рівень тривожності, самооцінка, внутрішній локус контролю, мораль, оптимізм та оптимістичний пояснювальний вплив), властивості особистості (стійкість, витривалість). Також до відносять соціальні ресурси (індивідуальні

соціальні зв'язки, соціальні системи). КР поділяють на два типи: особистісні та ресурси середовища.

До особистісних копінг-ресурсів відносять: рівень розвитку когнітивної сфери, навичка оцінки впливу оточуючого середовища, уявлення людини про себе (Я-концепція), навичка контролю свого життя, вміння брати відповідальність за своє життя (інтернальний локус контролю), навички комунікації, соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (афіліція), вміння проживати з людьми ефективно життя та накопичення досвіду (прояв емпатія), ставлення людини до цінності власного життя та відношення до смерті, любові, віри, духовність людини, релігія тощо; ціннісно-мотиваційна структура особистості й інші психологічні особливості.

Ш. Тейлор до додаткових особистісних КР ще відносить самоповагу, характер, комунікабельність, соціальні навички, релігійність. До екстернальних (зовнішніх) ресурсів включають: матеріальні можливості (час, грошовий капітал тощо), соціальну підтримку, рівень освіти, образ життя. У якості внутрішніх ресурсів вона відносить особистісні ресурси, такі як оптимізм, самоефективність, стійкість, контроль над ситуацією, позитивна самооцінка, впевненість у собі, навички комунікації.

Локус контролю. Є одним з базисних особистісних КР, за яким здійснюється когнітивна оцінка стресору, вибір і реалізація КС, спрямованих на подолання стресу. Під поняттям «локус контролю» розуміють стійку інтегративну характеристику особистості, яка формує здатність до внутрішнього контролю, прийняття відповідальності, схильність звинувачувати себе чи інших тощо. Від цього КР залежить вибір життєвого стилю та адаптація до соціального середовища.

Існує розподіл локусу контролю за типами: за визначенням Д. Роттера локус контролю являє собою ступінь сприйняття людьми подій, що залежать від власної поведінки (інтернальний локус контролю), або

подій пов'язаних з іншими людьми, долі, удачі (екстернальний локус контролю). Також розуміють як «ступінь розуміння людиною причинно-наслідкових зв'язків між власною поведінкою та досягненням бажаного». Тобто, якщо людина більш схильна пояснювати події у житті зі своєю поведінкою – це переважання інтернального локусу контролю; якщо ж людина має схильність перекладати відповідальність за різні зовнішні чинники, оточуюче середовище – це переважання екстернального локусу контролю [27].

Також розділяють локус контролю за категоріями: виділяють поведінкову (віра індивіда у те, що його поведінка може вплинути на стресор), когнітивну (віра індивіда у те, що його когнітивні стратегії зможуть допомогти контролювати вплив стресора), інформаційну (контроль пов'язують з наявністю інформації про стресор) та ретроспективну (або атрибутивний контроль, включає казуальну атрибуцію стресових станів, іншими словами, приписуванню стресору можливих якостей, причин, мотивів) категорії. Локус контролю відіграє ключову роль у КП.

До ресурсів соціального середовища також відносять поведінку людини: це соціальні мережі, оточення, комунікація й налагоджування зв'язків. Вони у формі соціального фактору відіграють важливу роль у КП, а саме характеристики соціального оточення. У наукових дослідженнях виокремлюють: соціальну інтеграцію, соціальні ресурси, пристосування, відносини. Також багато досліджено про вплив комунікативних зв'язків, а саме «вузлів» (окремі соціальні утворення) та «з'єднань» (стосунки між ними). Опис соціальних зв'язків характеризують різними осями вимірювання і виокремленнями: структурні (велика група чи приватна), інтеракційні (тривалість стосунків), функціональні ознаки (підтримка, навантаження). Для визначень найчастіше використовують такі критерії:

суб'єктивне значення людини – афективна мережа, рольова приналежність (родич, партнер), функції, частота контактів.

Визначають, що соціальна підтримка може знизити негативний вплив та ефект стресору. Вирізняють такі типи підтримки: психологічна (емоційна, когнітивна, орієнтована на самооцінку тощо) й інструментальна (поради, інформація, робота, матеріальна допомога типу грошей тощо). К. Гілл виокремлює чотири типи соціальної підтримки: 1) емоційна чи інтимна (турбота, довіра, співпереживання), 2) інструментальна чи матеріальна (допомога, фінанси, надання ресурсів), 3) інформаційна (інформація, порада), 4) зворотний зв'язок чи оцінка [28].

Т. Віллс виокремлює три компоненти соціальної підтримки: 1) структуру (статус, число друзів, якість зв'язку, формальність зв'язків), 2) функції (емоції, оцінка, інформаційна, ресурсна), 3) ефект (задоволеність підтримкою) [29].

П. Тхоітс (P. Thoits) виділяє вплив соціальної підтримки на напрями: 1) підвищення самооцінки, 2) зміна стресової ситуації іншими людьми, 3) включення іншої людини у оцінку ситуації. Також виокремлюють ефекти соціальної підтримки: а) буферний ефект (пом'якшення чи нейтралізація негативного впливу стресора соціальною підтримкою), б) спрямований ефект (прямий вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я індивіда), в) неспрямований ефект.

Розділяють п'ять шляхів позитивного впливу соціальних відносин і підтримки на КП: 1) соціальний ефект «щита» (оточення редукує позитивні події, допомагає стабілізувати стан), 2) когнітивний ефект «щита» (допомога оточуючих у оцінці впливу стресора), 3) ефект емоційної розрядки і буферації (урівноваження впливу стресора стосунками з оточуючими людьми), 4) когнітивний ефект подолання проблеми (пов'язаний з вторинною оцінкою, обраними цілями і стратегіями подолання ситуації), 5) соціальне подолання (підтримка

конкретних релевантних систем). Варто підкреслити, що соціальна підтримка не є гарантом успішного подолання стресової ситуації.

Комунікативні копінг-ресурси. Тісно пов'язані з отриманням соціальної підтримки, уособлюють особистісні якості та комунікативні компетенції індивіда. Неадекватність індивіда у міжособистісних комунікаціях може стати наслідком соціальної ізоляції й бути причиною труднощів у подоланні складних життєвих ситуацій, зниженням рівня задоволеності життям. До розвитку комунікативної сфери включають такі навички як: емпатія, афіляція та сензитивність до відчуження. Під поняттям «афіляція» розуміють прагнення людини бути у товаристві з іншими людьми, блокування цього почуття викликає почуття самотності, відчуженості, породжує та поглиблює стрес. Під здоровою афіляцією розуміють прагнення людини налагоджувати добрі, емоційно позитивні взаємостосунки. Сензитивність (чутливість) до відчуження є протилежним мотиву афіляції, і проявляється через страх бути неприйнятним значущими людьми у міжособистісних стосунках, підвищена сензитивність блокує афілятивну потребу, сприяє зниженню самооцінки, чинить перешкоди адаптації у соціальному середовищі. Афіляція пов'язана з емпатією, емпатія це – це глибоке розуміння емоційного стану та переживань іншої людини, є процесом, що включає фізіологічний, кінетичний, афективний, когнітивний і мотиваційний компоненти, істотно впливає на якість спілкування. Розрізняють такі типи емпатії: емоційна (ґрунтується на механізмах проєкції і наслідування моторних й афективних реакцій іншої людини), когнітивна (базується на інтелектуальних процесах порівняння, аналогії), предикативна (проявляється як спроможність людини передбачати афективні реакції іншої людини у певних ситуаціях). На сьогодні емпатія розглядається як: а) емоційний процес переживання афективного стану людини у відповідь на її емоційну поведінку; б) когнітивний процес розуміння й осмислення внутрішнього стану іншу

людини, здатність прийняти її роль; в) складний афективно-когнітивний процес; г) взаємодія афективного, когнітивного, діючого компонентів. Дослідники вважають емпатію одним з найважливіших ресурсів для подолання стресових ситуацій. Розвинена емпатія як прояв альтруїстичної мотивації здатна надавати внутрішніх сил та допомагати іншим людям, співпереживаючи чужим складним ситуаціям.

Я-концепція. Ця концепція є важливою особистісною характеристикою, дослідники відносять її до базисних КР, й вона являє собою складне конструктивне утворення. Характеризується асинхронністю формування компонентів: форм, видів, показників, за якими забезпечується велика варіативність проявів. Вона відображає вікові, індивідуальні особливості, включена у велику кількість зв'язків і стосунків з іншими складовими розвитку індивіда, кожен з яких вносить внесок у її формування, корегує і спрямовує їх взаємодію. На думку багатьох дослідників формування Я-концепції та психологічних механізмів йде паралельно. З погляду взаємозв'язку КП та Я-концепції можна сказати, що індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з типами захисних механізмів для збереження стійкості системи «Я» й послаблення негативного впливу стресу на організм; формування активних КС і позитивної Я-концепції потенціює взаємний розвиток та сприяє успішній стресостійкості. Особистості з позитивною Я-концепцією отримують задоволення від почуття контролю над середовищем чи ситуацією, мають низький рівень стурбованості і впевнені у своїх здібностях. Я-концепція формується під впливом життєвого досвіду, зокрема, стосунків у сім'ї та особливостей виховання. Поняття «Я-концепція» - це оцінно-пізнавальна система, що складається зі ставлення людини до себе і до інших, спирається на особистісну самооцінку, здібностей та характеру. Центральним компонентом «Я-концепції» є самооцінка – цінність та значущість, якої надає собі індивід загально та

окремим своїм сторонам особистості. Вона впливає на стосунки з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач Самооцінка не лише завершує формування структур характеру, забезпечує його цілісність, виконує функцію саморегуляції і розвитку. Варто зазначити, що самооцінка – це важливий чинник соціального розвитку особистості [30].

Копінг-поведінка та механізми психологічного захисту. Аналізуючи КП, важливо згадати і про МПЗ. При виникненні стресової ситуації, адаптація до неї відбувається двома механізмами: психологічним захистом та копінг-поведінкою, остаточного розмежування між цими механізмами не виділяють. На сьогодні дослідники не мають єдиної точки зору стосовно кількості МПЗ, їх ступенів чи співвідношення один до одного. Найбільш розробленою теорією стосовно МПЗ є психоаналітична концепція. З. Фройд першим вжив термін «захист», займаючись вивченням поведінкою хворих на істерію. Першою формою МПЗ він виділив витіснення та потім описав інші. Вчений відносив МПЗ до вроджених, виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», діють на несвідомому рівні [31].

У працях О. Коржової зазначається, що адаптаційний процес визначається внутрішньою картиною світу, яка охоплює життєвий шлях, якість життя людини, адаптаційні можливості. Внутрішня картина життєвого шляху – цілісний образ людського буття, це певне відчуття, сприйняття, переживання, оцінка власного життя і ставлення до нього. Вона включає в себе низку компонентів: соматичний або тілесний (ставлення до свого тіла, здоров'я, хвороб, вікових змін), особистісний або індивідуально-психологічний (ставлення до себе як до особистості, своєї поведінки, настрою, думок), ситуаційний або соціально-психологічний [32].

Адаптаційний процес включає в себе різні рівні людської життєздатності, у тому числі і МПЗ та КП [33]. Суть процесу психологічної адаптації можна описати формулою:



Рис. 1.3.4. Процес психологічної адаптації

Якщо аналізувати праці З. Фрейда, психоаналітична теорія розділяє два види адаптації: 1) аллопластична адаптація (це зміни у зовнішньому середовищі, якими людина намагається врівноважити вплив стресора), 2) аутопластична адаптація (зміни самої особистості для пристосування до впливу стресора). Г. Хартман (Н. Hartman) додає ще один вид – пошук індивідом середовища для сприятливого функціонування. Особлива роль у цій теорії належить працям дочці З. Фрейда – Анні Фройд, яка зазначає, що МПЗ мають три функції: 1) захист від тривоги, яка обумовлена ростом інстинктивної напруги, 2) захист від тривоги, обумовленої загрозою «Над-Я», 3) захист від тривоги, викликаної реальною небезпекою.

А. Фройд виокремлює десять МПЗ: регресія, витіснення, формування реакції, ізоляція, знищення, проекція, інтроекція, боротьба «Я» з самим собою, звернення, сублімація (зміщення інстинктивних цілей) і робить спробу простежити їх формування в онтогенезі дитини. За її теорією, їх функції полягають у зменшенні сприйнятті загрози.

Теорія А. Фройд мала розвиток у роботах Н.Хаан (N.Naan), яка виокремила 10 загальних механізмів захисту «Его», кожен з яких може виступати у двох варіантах: захисному (спрямований «всередину») і копінговому (спрямований «зовні»). Захисному механізму інтелектуалізації Н. Хаан протиставила прийняття об'єктивної установки щодо ускладнення; раціоналізації – логічний аналіз ситуацій і своєї

поведінки і т.д. Важливим аспектом є те, що феноменологічні техніки емоційного самоконтролю можуть не відрізнятися, хоча і належать до різних психологічних захистів.

Н.Хаан зазначає, що КП та МПЗ гуртуються на схожих процесах, але відрізняють полярністю спрямованості. При початку впливу стресору, індивід використовує КР для прийняття виклику, запускає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури як основа адекватної поведінки. Якщо у стресовій ситуації з'являються нові вимоги й вони є посильними – запускається КП, якщо непосильними – МПЗ як форма захисту. Захисні механізми допомагають зменшити негативний вплив стресу за рахунок усунення дійсності. Цей процес можна охарактеризувати схемою нижче:

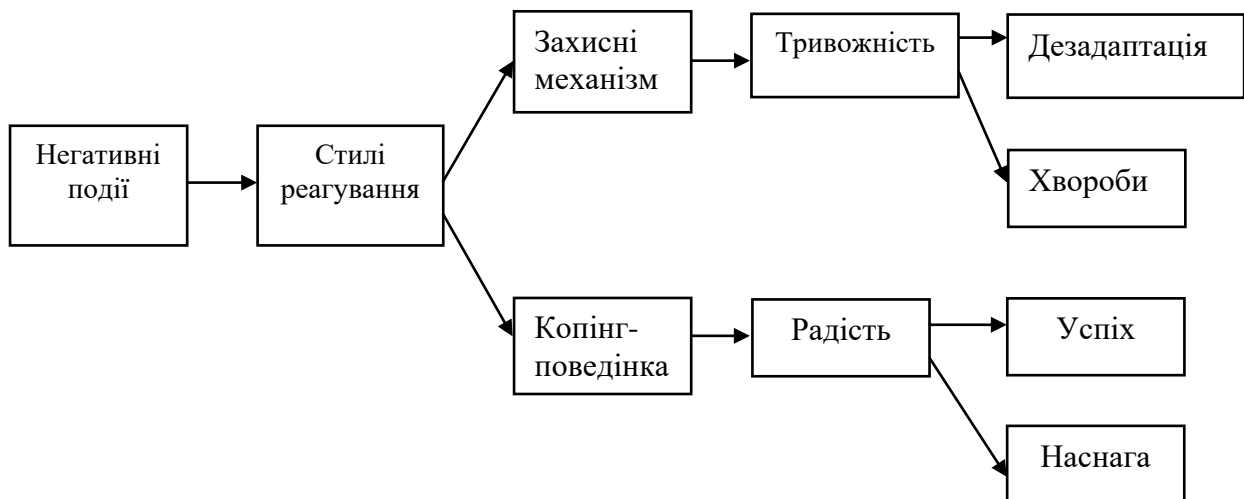


Рис. 1.3.5. Процес копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту за Н. Хаан

Р. Лазарус виокремив параметри диференціації між МПЗ та КП: 1) часова спрямованість (захист «намагається» розв'язати проблему як можна швидше, обслуговує психологічний комфорт), 2) інструментальна спрямованість (захист не враховує інтереси оточуючих порівняно з КП), 3) функціонально-цільова значущість (захист спрямований лиш на

врегулювання емоційного стану індивіда, КП враховує стосунки з оточення), 4) модальна регуляція (рефлексія притаманна лиш КП). Р. Лазарус акцентує увагу на тому, МПЗ має формат пасивної копінг-поведінки, які інтрапсихічною формою націлені на зниження емоційної напруги до того, як зміниться ситуація. Якщо КП використовується індивідом свідомо, то МПЗ характеризуються неусвідомленою формою і їх закріплення мають дезадаптивний характер.

1.4. Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі стресу, воєнного стану, копінг-поведінці, копінг-стратегіям, копінг-ресурсам та захисним психологічним механізмам показав актуальність проблем, пов'язаних з цими темами, та різну кількість теорій, що пояснюють копінг. Встановлено, що найбільшого поширення набула теорія Г. Сельє про стрес, який поділяв реакції стресу на еустрес та дистрес, й зазначив, що велика кількість дистресу призводить до виснаження організму. Визначено, що через широке застосування поняття «стрес», воно увібрало в себе й інші поняття: «тривога», «конфлікт» тощо.

Досліджено концепцію кризових рангів стресу Л. Китаєва-Смика, типи поведінки та наслідки кожного рангу. У цивільних людей у ситуації воєнного стану викликається почуття страху, відбуваються зміни психічної і фізіологічної активності. При сильній дії нетипових стресорів звичні механізми взаємодії організму зрушуються, що може призвести до дисгармонійного розвитку, а якщо дія таких стресорів посилюється значною тривалістю – це може призвести до психічних розладів.

При доланні стресових ситуацій індивід формує певний тип поведінки, яку визначають як «копінг-поведінка». На думку різних вчених,

копінг - «життєві стратегії», «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя»; на сьогодні поняття «копінг» та «копінг-поведінка» використовують як ідентичні. Копінг розглядається як ситуативний прояв життєвого стилю у ситуаціях, що викликають стрес. На сьогодні найбільшого поширення набули три теоретичні моделі по дослідженню копінгу: его-центрична модель Г. Вайланта (копінг – це прояв системного захисту, а саме адаптивних несвідомих механізмів), модель особистісних рис (найбільшу роль у прояві реакції на стрес відіграють особистісні риси індивіда), контекстуальна (ситуаційна) модель Р. Лазаруса (при настанні стресової ситуації індивід проходить дві стадії – когнітивна оцінка та копінг-процес). Також розглянута модель стресу і копінгу Дж. Едвардса, яка є узагальненням декількох інших теорій.

Визначено взаємозв'язок копінг-стратегії, копінг-ресурсу та копінг-поведінкою, до базисних відносять КС «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Виділяють поняття «копінг-ресурси», під яким розуміється особистісні структури, соціальне та фізичне середовище, енергетичний потенціал, локус контролю, Я-концепція. Також проаналізовано різницю між КП та механізмами психологічного захисту, основною різницею яких є усвідомленість при застосуванні: МПЗ використовуються завше несвідомо. За теорією Н.Хаан КП та МПЗ різняться також кінцевими емоційними станами – при використанні МПЗ настає тривожність, а при використанні КП – позитивні емоції.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та проведення дослідження

24 лютого 2022 року весь світ жахнувся заголовкам світових видань: «В Україні почалась повномасштабна війна», «Країна-сусід напала на Україну». Ще з минулого століття декілька поколінь усвідомлюють жахи і страшні наслідки війни як такої: втрачені життя й здоров'я населення як військових на полі бою, так і цивільних поза ним. Яскравою відмінністю цієї війни є той факт, що територію України практично щоденно обстрілюють масовими ракетними атаками з повітря. Особливо ці аспекти воєнного стану вкарй негативно відображається на буденності українців.

Якщо звертати увагу на виключно психологічний аспект травмування війною, можна виділити ряд викликів, з якими українці стикнулися на ряду з іншими випробовуваннями:

- масовість (від війни постраждала буквально кожна українська сім'я, маючи страх за свою безпеку і майбутнє, особливо постраждало населення у прифронтових зонах, яке пережило окупацію),
- травматичний досвід (щоденна напруга як від прямої загрози від обстрілів, так і психологічна напруга від стресів, які зростають на фоні щоденних новин),
- низький рівень психологічної культури населення (на сьогодні культура турботи про своє психічне здоров'я лиш набирає обертів, буквально декілька десятиліть тому назад більшість населення за статистикою мали необ'єктивні упередження стосовно психологів та психотерапевтів),

- нестача тривалих програм відновлення для людей, що пережили травматичний досвід (особливо постраждалими є військові та їх сім'ї, наразі це велика кількість людей, які потребують системної роботи з професійними фахівцями, таких наразі недостатньо),
- неготовність населення і суспільства взаємодіяти з військовими і ветеранами (низький рівень культури терпимості і толерантності до людей з обмеженими можливостями),
- завищені очікування до життя після перемоги (надія на краще є сильною мотиваційною рушійною силою, проте післявоєнний стан зазвичай характеризується післявоєнною кризою, відкритістю інформації, а також у знаки дається хронічний стрес, який зазвичай проявляється хробами).

Разом з цим, на сьогодні війна триває 1 рік і 9 місяців, це досить значний період. І хоч повністю адаптуватися до таких вкрай виснажливих умов складно, певна адаптація на психологічному рівні та коригування режиму повсякденного життя є.

Для підготовки емпіричного дослідження було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці та особливостям КС. Було розглянуто декілька підходів по дослідженню різних аспектів КС та КП. У зв'язку з тим, що на вибір КП впливають такі фактори, як резильєнтність та мотивація подолання стресових ситуації (наявність сенсу життя чи активний його пошук), було проведено дослідження на вивчення саме цих аспектів. Також цікавим аспектом є рівень сприйнятого стресу, його оцінка особистістю, що також напряду впливає на оцінку ситуації і вибір КП.

Наступним етапом був аналіз, підбір та обґрунтування блоку діагностичних методик, спрямованих на різні аспекти КС. Опис цих методик викладено у наступному підрозділі.

Наступним кроком було проведення тестування 34 респондентів обраними психодіагностичними методиками. Опитування відбувалось у режимі онлайн через форму Google Forms з запропонованими відповідями, питання розділені на чотири блоки відповідно до кількості методик.

Отримані результати оброблено за допомогою ключів та обраховано відсоток досліджуваних з низькими, середніми та високими показниками за кожною шкалою.

Останній етап полягав в представленні отриманих результатів у вигляді таблиць та графіків, їх інтерпретації, узагальненні та написанні висновків.

До вибірки дослідження увійшло 34 особи, вік: 18-45 років.

2.2. Опис методик дослідження та особливості їх проведення

Метою досліджень було виявлення особливостей КС молоді в умовах воєнного стану. Для цього було застосовано наступні методики: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10); Шкала резильєнтності Конора-Девідсона (CD-RISC-10); Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim); Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

Результати діагностики за названими методиками піддавались кількісній (за допомогою методів описової статистики) та якісній обробці.

Характеристика психодіагностичних методик.

1) Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) - є класичним інструментом для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу. Тест складається з 10 пунктів, які оцінюють, як часто людина відчувала різні симптоми стресу протягом останнього місяця.

Важливим предиктором реагування на стресову подію є її оцінка й визначення рівня загрози. Перед тим, як усвідомлено обрати певну КС чи реагувати на ситуацію неусвідомлено, логічним є дослідження того, а як саме респонденти сприймають ситуації, чи визначають їх як стресові і наскільки. Тому першою методикою у дослідженні обрано шкалу сприйнятого стресу PSS-10 як класичного інструменту для виміру рівня стресу у повсякденному житті респондентів. Вимір рівня стресу у цій шкалі варто розуміти не тільки як першочергову оцінку ситуації, а як стан проходження ситуації вцілому.

Низький рівень стресу (оцінка 0-14) вказує на те, що людина, ймовірно, добре справляється зі стресом. Помірний рівень стресу (оцінка 15-24) вказує на те, що людина може відчувати деякий стрес, але, ймовірно, може впоратися з ним. Високий рівень стресу (оцінка 25-34) вказує на те, що людина може відчувати значний стрес, який може негативно впливати на її життя. Дуже високий рівень стресу (оцінка 35-40) вказує на те, що людина може відчувати дуже значний стрес, який може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Якщо респондент отримав високу оцінку за шкалою PSS-10, це може бути ознакою того, що він відчуває надмірний стрес. У такому випадку варто звернутися за професійною допомогою [34, 35, 36].

2) Шкала резильєнтності Конора-Девідсона (CD-RISC-10) – шкала оцінки здатності людини пристосуватись до середовища - складається з десяти оригінальних питань, що вилучені з CD-RISC-25. Загальний можливий бал становить від 0–40. Це є одновимірний варіант шкали CD-RISC-25, що має однакові психометричні властивості. На думку Gonzalez, Moore, Newton & Galli, десятипозиційна шкала є психометрично вищою порівняно з одновимірною шкалою із 25 пунктів.

За дослідженнями вчених Шкала резильєнтності як у повному так і у скороченому варіантах виявили статистично значущі кореляції, які

вимірюють оптимізм та мету. Також скорочений адаптований варіант підтвердив високу валідність та надійність у порівнянні з повною версією.

Резильєнтність – це сукупність динамічних властивостей та якостей особистості, що лежать в основі подолання стресових ситуацій. При високому рівні резильєнтності індивід має змогу зберігати стабільний стан психологічного функціонування, долати складні ситуації без порушень, з достатнім рівнем адаптації до несприятливих змін. Вивчення рівня резильєнтності респондентів є логічним доповненням при вивченні КС та їх особливостей. Резильєнтність, як складова життєстійкості, є важливим предиктором для вибору КС як способу подолання стресів.

Такі рівні як «низький» та «нижчий за середній» (бали 0 - 20) свідчать про недостатній рівень резильєнтності для ефективного подолання стресових ситуацій. Причинами цього можуть бути чинники індивідуального рівня: вибір неадаптивних КС, негативні прагнення та мислення, недостатній рівень реалізму та об'єктивності, нерозвинуті навички контролю емоцій та поведінки, низький рівень фізичної підготовки. Чинниками сімейного рівня можуть бути: емоційні зв'язки, недостатня кількість чи якість комунікації, відсутність підтримки, близькості, певні аспекти виховання. Чинниками рівня робочого колективу є: психологічний клімат команди, командна робота та згуртованість. Суспільними чинниками можуть бути: відсутність приналежності, відсутність згуртованості, зв'язаність та відсутність колективної ефективності.

Рівень «середній» та вищі (21 бал і вище) свідчать про достатню кількість КР, сприятливі чинники розвитку резильєнтності та використання відносно-адаптивних та адаптивних КС у стресових ситуаціях [37].

3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) – методика, що дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів

копінгу (КС) розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми.

Респоденту запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей поведінки, необхідно згадати яким чином респондент найчастіше вирішує стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого вирішують проблеми.

Методика використовується у якісно-змістовому аналізі отриманих відповідей. Кожна з запропонованих відповідей відображає певну копінг-стратегію, респондент має обрати ту відповідь, яка найбільше характеризує його дії під час стресової ситуації. Логіка опитувальника заключається у тому, що якщо респондент обрав певний тип КС, то вона буде для нього типовою у різних стресових ситуаціях.

Стратегії класифікуються на адаптивні, відносно-адаптивні та неадаптивні. У першому питанні респондент обирає КС поведінкової сфери (А), у другому КС когнітивної сфери (Б), у третьому КС емоційної сфери (В).

За цією методикою адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем. [18].

4) Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) - опитувальник, спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та

пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 (Абсолютно згоден) до 7 (Абсолютно незгоден).

На думку авторів методики сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Натепер дана методика застосовується у логотерапії та роботі із психотравмою, адже посттравматичне відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя.

Опитувальник дає можливість здійснити респонденту аналіз свого життя по таким параметрам: наявність сенсу життя (чи має респондент чітко сформований сенс чи ціль свого життєвого шляху) та пошук сенсу життя (активна позиція пошуку сенсу оцінюється як мотивація, така сама, як і наявність чітко сформованого сенсу, для додання стресу). Наявність сенсу чи активний пошук його спричиняє більш активну позицію у розв'язанні життєвих задач, мотивує більше соціалізовуватись для налагодження чи створення нових соціальних зв'язків. Низький рівень сенсу життя чи його активного пошуку на думку авторів впливає чи може бути причиною неактивної життєвої позиції, низької психологічної гнучкості, екстернального локусу контролю, низьку рефлексивність [18].

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У процесі написання дипломної роботи було емпірично досліджено декілька аспектів КС молоді в умовах воєнного стану, а саме: рівень сприйнятого стресу, рівень резильєнтності та наявність сенсу життя чи його активного пошуку. Для цього проаналізовано дані, отримані на

основній вибірковій сукупності магістерського дослідження (34 респондентів) та представлено результати у вигляді рисунків та діаграм.

Розглянемо результати діагностики рівня сприйнятого стресу респондентів за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) (рис. 2.3.1).



Рис. 2.3.1. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)).

На діаграмі представлено результати за шкалами методики у відсотках. Важливо зазначити, що ця шкала відображає не кількість стресових подій, а те, як респондент відчуває всі стресові ситуації. Можемо спостерігати, що найбільше переважає шкала «Помірний рівень стресу» (80% досліджуваних). Такий значний показник цієї шкали вказує, що більша частина респондентів не мають надто високого рівня стресу. Цьому можуть бути різні причини: високі адаптивність, стресостійкість, резильєнтність, достатня кількість КР та інші.

Також на діаграмі бачимо, що 20% респондентів відмітили «Високий рівень стресу», що говорить про наявність значної напруги. Це може бути

зумовлено як екстрнальними факторами, так і інтернальними, як неефективні способи додання стресу, вибором неадаптивних КС, неусвідомлене використання психологічних захисних механізмів.

Серед шкал з низькими показниками є: шкала «Дуже високий рівень стресу» (0%). Ці дані сигналізують, що всі респонденти наразі не перебувають у межовому стані і не потребують екстреної психологічної допомоги. Шкала «Низький рівень стресу» (3,4%) відображають той факт, що серед опитаних незначна кількість респондентів, які максимально успішно долають стресові події.

Результати цієї методики відображають тенденцію адаптації молоді до великої кількості стресорів, що, вірогідно, зумовлені умовами воєнного стану.

На рис. 2.3.2 наведено результати опитування за методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).



Рис. 2.3.2. Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)).

Результати показали, що найбільше балів набрали шкали «Вищий за середній» (38%) та «Великий» (35%), що говорить що у респондентів достатній рівень резильєнтності для адаптування до стресових умов. Великий рівень сигналізує про те, що респонденти, що набрали такі показники, можуть найлегшк адаптуватися до ситуацій, які є стресовими, мають позитивну адаптацію, незважаючи на стресовий досвід та можуть швидше дновитися після отримання психологічної травми. Резильєнтність, як якість психіки пристосовуватись до нових умов, розвивається і тренується внаслідок постійної мінливості навколишнього середовища, тому вищий за середній та високий рівні резильєнтності свідчать про достатній досвід у доланні труднощів.

Інші шкали набрали значно нижчі відсотки, а саме: «Середній» (9%), «Нижчий за середній» (15%) та «Низький» (3,4%). Пов'язати наряду труднощі респондентів та воєнний стан складно, проте відомо, що війна кидає виклики українцям буквально у кожній сфері життя: у соціальній (від необхідності зміни місця проживання до зміни оточення), духовній (війна завше супроводжується величезними втратами як матеріальними, так і духовними, такими як зневіра, розчарування й іншими, додання яких є іноді складним викликом), фізичній (сильні й регулярні стреси часто супроводжуються психосоматичними проявами у формі загострення хронічних захворювань, активацією хвороб, до яких є генетична схильність, втома та виснаження призводять до зниження продуктивності) [39].

Отже, можемо зробити висновок, що рівень резильєнтності у більшості респондентів достатній для додання стресових ситуацій. Відмітимо, що війна в Україні на період опитування продовжувалась 1 рік і 9 місяців, що дозволяє припустити факт адаптації населення країни до умов воєнного стану.

Результати дослідження копінг-механізмів методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) показали наступну тенденцію (рис. 2.3.3):

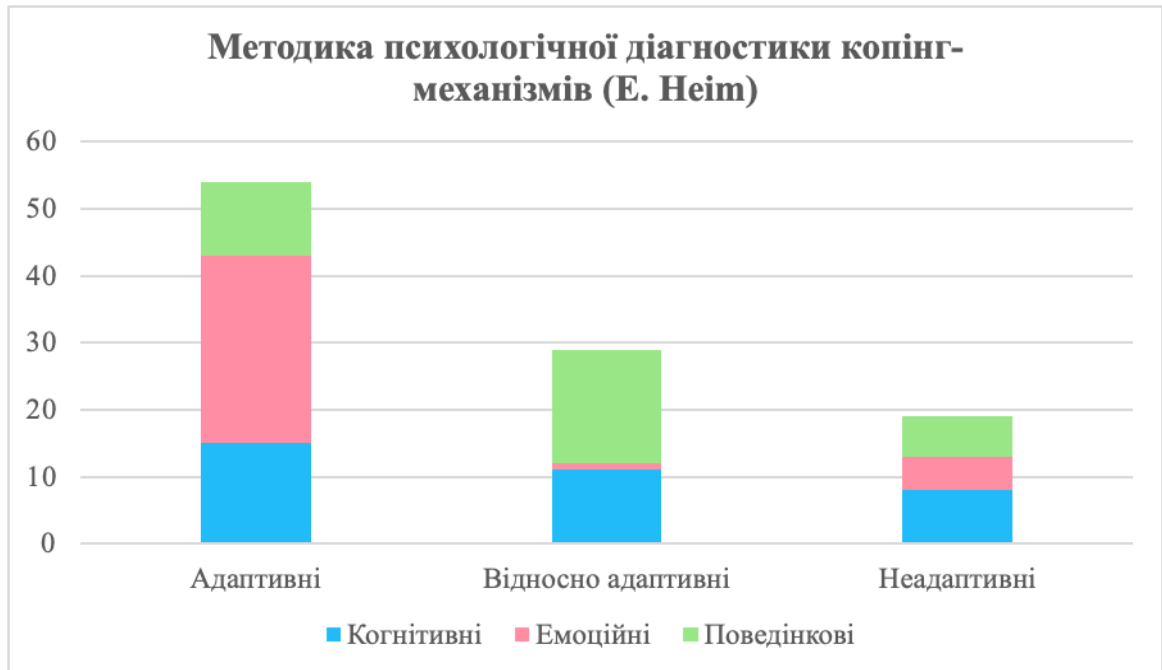


Рис. 2.3.3. Розподіл респондентів за рівнем адаптивності копінг-стратегій (Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)).

Визначено, що найбільший відсоток має шкала з адаптивними КС (53%), з якої найбільше респонденти обирали адаптивні емоційні КС «Протест» та «Оптимізм» (27% загальної кількості КС). Механізм емоційних КС заключається у наявності яскравої емоційної реакції обурення, незгодою з певною ситуацією та бажанням їй протидіяти. Це призводить до формування активної позиції протидії та боротьби з наслідками ситуації чи її чинниками, рішучої незгоди з наявним станом та жаги до змін. Також така реакція говорить про певний рівень готовності займати активну позицію, пошуку виходу із ситуації. Також емоційно-орієнтовані КС є ефективними у неконтрольованих ситуаціях.

На другому місці серед адаптивних КС – когнітивні (15% загальної кількості КС), а саме «Проблемний аналіз», «Встановлення власної цінності» та «Збереження самовладання». Когнітивні КС, які в інших підходах вивчення опанувальної поведінки співвідносяться до проблемно-орієнтованих КС, позитивно корелює з адаптацією та здоров'ям, проте негативно з рівнем стресу, який переживає особа. Ці КС спрямовані на безпосередню оцінку стресової ситуації, її аналіз, можливих способів вирішення. Також в КС «Встановлення власної цінності» йде активний пошук чи визначення власної цінності, яскраво вираженої віри у позитивне вирішення ситуації, наявність достатнього КР для боротьби.

На третьому місці серед адаптивних КС є поведінкові (11% загальної кількості КС), до яких відносяться «Альтруїзм», «Співпраця» та «Звернення». Такі КС характеризуються активними діями особи для подолання стресової ситуації, певний експериментальний шлях для вирішення задач. Індивіди, що використовують поведінкові адаптивні КС, часто самі пропонують іншим допомогу, йдуть на співробітництво з іншими чи шукають соціальні зв'язки для допомоги.

Якщо подивитись на шкалу з відносно адаптивними КС (28%), зазначимо, що найбільше використовують поведінкові КС (17% загальної кількості КС), когнітивні КС (11% загальної кількості КС). Відносно адаптивні поведінкові КС «Відволікання», «Компенсація», «Конструктивна активність» спрямовані в першу чергу на відновлення внутрішнього балансу ніж на вихід з ситуації, до прикладу, людина прокрастинує, занурюється у інші справи, відволікається від триггеру в улюблені справи, що приносять задоволення. Відносно адаптивні когнітивні КС «Відносність», «Релігійність» та «Надання сенсу» характеризуються певним самопереконаванням у легкості проблеми, сприймання її як особливий досвід чи життєвий урок, наявності «вищої сили», яка допоможе знайти вихід з ситуації. Так як такі стратегії

направлені більш у самозаспокоєння, ніж на безпосереднє вирішення самої ситуації, вона є відносно адаптивними. Зазначимо, що відносно адаптивні емоційні КС обирали досить мало - 1% загальної кількості КС, що говорить про те, що КС «Емоційна розрядка» та «Пасивна кооперація» (зняття напруги емоційним відреагуванням чи перекладання на інших відповідальності) не є поширеними серед респондентів.

Якщо говорити про неадаптивні КС (19%), то бачимо, що їх обрало третина серед всіх досліджуваних, що є значною частиною. Найпоширенішими серед них є емоційні КС («Придушення емоцій», «Покірність», «Самозвинувачення», «Агресивність») (5% загальної кількості КС), які характеризуються пригніченим станом, яскраво вираженими негативними емоціями, самозвинуваченням і докорам себе. Неадаптивні когнітивні КС (8% загальної кількості КС) та поведінкові КС (6% загальної кількості КС). Неадаптивні когнітивні КС («Покора», «Дисимуляція», «Ігнорування», «Розгубленість») вирізняються відмовою у визнанні своєї значущості, сил на подолання ситуації, зневіри у своїх ресурсах, відступом від подолання ситуації. Неадаптивні поведінкові КС («Активне уникнення», «Відступ») характеризуються типом поведінки, за якої людина усамітнюється, приймає пасивну позицію до оточення та стресової ситуації загалом.

Можна зробити висновок, що більше половини респондентів мають адаптивні та відносно адаптивні КС, займають активну позицію для вирішення стресових ситуацій чи шукають ресурс на відношення себе, щоб у подальшому вирішувати проблеми. Ці респонденти схильні використовувати наявні ресурси, націлені на результат, спираються на оточення та соціальні зв'язки, шукають опору в собі через встановлення цінності, мають оптимістичну позицію.

Характеристика результатів даного емпіричного дослідження представлена також у табл. 2.3.1:

Таблиця 2.3.1

Категорія	Стратегії	Кількість респондентів, у %
Адаптивні КС		
Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз (А10) Встановлення власної цінності (А4) Збереження самовладання	15%
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	27%
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	11%
Відносно адаптивні КС		
Когнітивні	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу	11%
Емоційні	(Б2) Емоційна розрядка (Б5) Пасивна кооперація	1%
Поведінкові	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5) Конструктивна активність	17%
Неадаптивні КС		
Когнітивні	(А2) Покора (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8) Розгубленість	8%
Емоційні	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7) Самозвинувачення (Б8) Агресивність	5%
Поведінкові	(В3) Активне уникнення (В6) Відступ	6%

Важливо відмітити, що у цій методиці неадаптивні КС мають кореляцію з психологічними захистами, які індивід вибирає несвідомо,

націюючись на захист та відступ від ситуації, ніж на її вирішення, вирішення ситуації для індивіда з такими КС не є пріоритетним. Можна припустити, що респонденти з такими КС не мають достатніх навичок для подолання складних ситуацій, ресурсів, здібностей чи достанької стресостійкості.

Також важливо згадати, що КС – це тип поведінки у певній стресовій ситуації, проте може бути такою не у всіх ситуаціях. КП не є сталим проявом, може змінюватись у залежності від різних факторів, а також є лабільною характеристикою, тобто змінюватись з часом і наявність життєвого досвіду [39].

Для дослідження наявності сенсу життя було взято опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), який складався з двох шкал: 5 питань про наявність сенсу життя та 5 питань позиції активного пошуку сенсу. Відповіді цієї методики було розподілено на 2 категорії:

1) відповіді «абсолютно згоден», «переважно згоден» та «частково згоден» згруповано у категорію «наявність або активний пошук»;

2) відповіді «складно відповісти», «більше незгоден», «переважно незгоден» та «абсолютно незгоден» згруповано у категорію «складно відповісти».

Таким чином ми бачимо співвідношення респондентів, які мають активну позицію пошуку сенсу чи вже сформований сенс життя, та тих респондентів, які не мають активної позиції у цьому аспекті.

Результати показують, що 74% респондентів мають чітково сформований сенс життя або частково, також іншим варіантом є активний пошук сенсу життя. Інша частина респондентів, а саме 26%, не мають й частково сформованого сенсу життя або ж не шукають його.



Рис. 2.3.4. Розподіл респондентів за наявністю сформованого сенсу життя/позиції активного пошуку та відсутності (Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

Ця методика важлива тим, що за думкою її авторів, наявність сенсу життя чи його пошук є сильною мотиваційною рушійною силою для подолання складних ситуацій в житті. Під мотивацією розуміють сукупність психологічних процесів, що спрямовують поведінку людини. На сьогодні існує ряд теорій мотивації й у багатьох відмічається багато її компонентів, й наявність чи відсутність такого аспекту як «сенси життя» не дає змогу об'єктивно оцінити наявність мотивації в цілому. Проте він є яскравим маркером, що має актуальність для різних груп індивідів: вікових, соціальних, релігійних та інших. З огляду на результати більше половини респондентів мають таку мотивацію для додання стресових ситуацій, які в свою чергу можуть бути спровоковані й воєнним станом України.

Вивчення і аналіз рівня сприйнятого стресу є важливим аспектом у дослідженні КС індивіда, адже за ситуаційною моделлю КП Р. Лазаруса – когнітивна оцінка ситуації є першочерговим кроком у подоланні стресу. Спочатку індивід застосовує «первинну оцінку» і відмічає показники стосовно міри загрози, властивостей стресора та певних своїх особистісних показників, таких як свої ресурси, навички та інші. Опісля первинної оцінки йде застосування самої КП, а саме індивід приступає до певної поведінки й обирає певну КС. Результати показують, що 80% респондентів, які відзначають свій рівень стресу як помірний, і разом з цим за методикою Е. Неім виявлено 73% респондентів, які мають адаптивні та відносно адаптивні КС. Якщо взяти до уваги той факт, що воєнний стан на момент дослідження запроваджений як 1 рік і 9 місяців, можна співвіднести ці результати та зробити висновок, що певна адаптація до стресорів, спричинених війною, відбулась. Складно співвіднести ці результати виключно до воєнного стану й виділити його окремо, проте є логічним, що наслідки війни проявляються у всіх сферах життя й мають вплив на велику кількість ситуацій буденного життя, наприклад, регулярні повітряні тривоги, при яких необхідно піклуватися за безпеку свого життя, майно, оточення.

При аналізі рівня резильєнтності важливо згадати, що це не точна риса чи якість, а синтез біологічних, психологічних та соціальних явищ, які охоплюють і особистісні, і міжособистісні, і суспільні зв'язки, є результатом взаємодії індивіда з навколишнім середовищем та отриманим досвідом. Резильєнтність – це спроможність психіки відновлюватись після впливу несприятливих умов. Враховуючи той факт, що воєнний стан триває досить значний термін, розглядати таку особливість психіки й її вплив на вибір КС є резонним. Адже після дотримання досвіду проходження стресових ситуацій, індивід має змогу проаналізувати свої дії та скорегувати КС. Результати емпіричного дослідження

резильєнтності виявили, що 73% респондентів, які мають вищий за середній та високий рівні резильєнтності. Це говорить проте, що значна більшість індивідів мають навички цілеспрямованого подолання проблем, когнітивну гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, проявляють увагу до фізичного здоров'я та мають певний рівень соціальної підтримки. Можливим є той варіант, що індивід має лиш деякі з вищеперечислених КР для подолання проблем, проте високий рівень резильєнтності сигналізує про адаптацію до викликів, які кидає нам війна.

Також був досліджений такий аспект, як наявність сенсу життя чи його активний пошук. На думку А. Фурмана, сенс життя – це духовний орієнтир, є однією з форм осягання людського призначення, й є усвідомленим вибором індивіда. Наявність сенсу життя, його пізнання, пошук сенсу надає індивіду мотивації, додатковим джерелом сил долаття проблем на шляху до здійснення сенсу життя чи його пошуку. За результатами дослідження бачимо, що сформований сенс життя чи його активний пошук мають 58% респондентів. Варто відмітити, що воєнний стан країни – це масштабна подія, яка вплинула на величезну кількість аспектів і факторів життя. До прикладу, за даними Міністерства закордонних справ станом на червень 2023 року за кордоном перебувають більше 8 мільйона громадян, що фактично складають 20% від кількості населення, яке фіксувалось на лютий 2022 року. Один цей факт красномовно вказує на трагізм війни й масштабність її впливу на життя українців. Варто відмітити й той факт, що багато людей задіяні безпосередньо у воєнних діях. Такий масштабний злам устаткованого буденного життя може бути причиною для відозміни чи навіть втрати сенсу життя, зменшення власних ресурсів для його пошуків [40].

Для встановлення зв'язків впливу рівня адаптивності КС на рівень інших показників (рівня сприйнятого стресу, рівня резильєнтності та

наявності сформованого сенсу життя чи активного його пошуку) було застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Показники вимірювань у додатку Д.

З огляду на аналіз у відсоткових пропорціях, виявлено, що найактуальнішою серед респондентів були адаптивні емоційні КС («Протест» та «Оптимізм»). Тому було сформовано вибірку з респондентів, які обирали адаптивні емоційні КС для додання стресу - Вибірка 1, до неї увійшли 28 респондентів. У другу вибірку - Вибірка 2, увійшли респонденти, які обирали відносно адаптивні та неадаптивні емоційні КС, до неї увійшло 6 респондентів.

Таблиця 2.4.1.

Результати математичної обробки даних за допомогою U-критерій Манна-Уїтні

Шкали	Результати порівняння за допомогою статистичного критерію	
	Вибірка 1 (респонденти, що обирали емоційні адаптивні КС)	Вибірка 2 (респонденти, що обирали відносно адаптивні та неадаптивні КС)
Рівень сприйнятого стресу - Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	Статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 немає.	
Рівень резильєнтності - Шкала резильєнтності Конора-Девідсона (CD-RISC-10)	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.	
Наявність сенсу життя чи його активний пошук - Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).	Статистично значимих відмінностей між результатами вибірки 1 та вибірки 2 немає.	

Результати показують, що гіпотеза «особистості молоді в умовах воєнного стану, які обирають адаптивні КС, мають вищий за середній рівень резильєнтності та сформований сенс життя чи активно його шукають» математично підтвердилась лиш по шкалі резильєнтності Конора-Девідсона (CD-RISC-10). Тобто, ми маємо підтвердження

міркування, що особистості, які обирають адаптивні КС мають вищий за середній рівень резильєнтності.

Стосовно двох інших шкал, маємо інший результат – математична перевірка за допомогою U-критерію Манна-Уїтні стосовно рівня сприйнятого стресу та наявності сформованого сенсу життя чи активного його пошуку не підтвердилась, а маємо лиш статистичне співвідношення. З цього можемо припустити, що наявність адаптивних емоційних КС не корелюють з наявністю сенсу життя чи його активного пошуку.

2.4. Висновки до розділу 2

Для досягнення поставленої мети дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження по вивченню й аналізу особливостей КС молоді в умовах воєнного стану. Досліджувались такі особливості КС: рівень сприйнятого стресу шкалою сприйнятого стресу (PSS-10); рівень резильєнтності шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), види КС методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) та наявність сенсу життя чи його активного пошуку за допомогою опитувальника сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

Результати емпіричного дослідження показали наступне: за результатами діагностики рівня сприйнятого стресу виявлено 80% респондентів, які відзначають свій рівень стресу як помірний, 20% як високий. У дослідженні рівня резильєнтності виявлено 73% респондентів, що мають вищий за середній та високий рівні резильєнтності. У дослідженні КС за методикою E. Heim виявлено 68% респондентів, які мають адаптивні та відносно адаптивні КС. У опитуванні про наявність сенсу життя чи його активного пошуку виявлено 74% респондентів, які

наразі мають чітко сформований сенс життя чи активно його шукають, що є маркером мотивації у долатті стресових складних ситуацій в житті.

За допомогою методики психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім) виявлено, що найбільше респонденти використовують адаптивні емоційні КС («Протест» та «Оптимізм») - 27% опитуваних. На другому місці - відносно адаптивні поведінкові КС («Відволіканн», «Компенсація», «Конструктивна активність») - 17%. На третьому місці за вживаністю адаптивні когнітивні КС («Проблемний аналіз», «Встановлення власної цінності», «Збереження самовладання») - 15%.

Статистичний аналіз показав співвідношення адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій та високого та вище середнього рівня резильєнтності, а також є кореляція з методикою наявності сенсу життя чи його активного пошуку - 74% проти 68% адаптивних та відносно адаптивних КС.

Математичний аналіз виявив підтвердження гіпотези лиш по шкалі рівня резильєнтності, тобто респонденти, які обирали емоційні адаптивні КС мають вищий за середній рівень резильєнтності. Зі шкалою наявності сенсу життя чи його активного пошуку маємо лиш статистичне підтвердження. Можемо припустити, що такі результати обумовлені багатфакторністю явища наявності сформованого сенсу життя чи позиція його активного пошуку.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел було зроблено огляд робіт, присвячених темам стресу, воєнного стану як особливого стресора, копінгу, копінг-поведінки, копінг-стратегії, копінг-ресурсів, механізми психологічного захисту. Досліджено найпоширенішу теорію стресу Г. Сельє, особливості застосування поняття «стрес».

Проаналізовано концепцію кризових рангів Л. Китаєва-Смика та їх особливості. Виявлено, що при тривалій дії нетипового стресора викликається почуття страху, відбуваються деструктивні зміни психічної та фізіологічної активності, а також може призвести до психічних розладів. На шляху до подолання проблемних ситуацій, індивід проявляє копінг-поведінку, яка за думкою різних вчених уособлює життєвий стиль, індивідуальні стратегії, техніки існування та реакції на проблеми.

Виявлено, що поняття «копінг» та «копінг-поведінка» використовують як ідентичні. Розглянуто декілька теоретичних моделей по дослідженні копінгу: его-центрична модель Г. Вайланта (копінг – це прояв системного захисту, а саме адаптивних несвідомих механізмів), модель особистісних рис (найбільшу роль у прояві реакції на стрес відіграють особистісні риси індивіда), контекстуальна (ситуаційна) модель Р. Лазаруса (при настанні стресової ситуації індивід проходить дві стадії – когнітивна оцінка та копінг-процес). Також розглянута модель стресу і копінгу Дж. Едвардса, яка є узагальненням декількох інших теорій.

Визначено взаємозв'язок копінг-стратегії, копінг-ресурсу та копінг-поведінкою. Визначають базисні копінг-стратегії, до яких відносять КС «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Досліджено поняття «копінг-ресурси», під яким розуміється особистісні структури, соціальне та фізичне середовище, енергетичний потенціал, локус контролю, Я-концепція індивіда. Проаналізовано різницю між

копінг-поведінкою та механізмами психологічного захисту. Виявлено, що основною різницею є усвідомленість при реагуванні: МПЗ використовуються завше несвідомо. За теорією Н.Хаан КП та МПЗ різняться також кінцевими емоційними станами – при використанні МПЗ настає тривожність, а при використанні КП – позитивні емоції.

На початку написання дипломної роботи і проведення дослідження було висунуто гіпотезу, що особистості молоді в умовах воєнного стану, які обирають адаптивні копінг-стратегії, мають вищий за середній рівень резильєнтності та сформований сенс життя чи активного його шукають. Для проведення дослідження було застосовано методики: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) для дослідження того, як респонденти сприймають і оцінюють рівень стресу; Шкала резильєнтності Конора-Девідсона (CD-RISC-10) для дослідження рівня резильєнтності респондентів; Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) для виявлення копінг-стратегій та їх аналізу з огляду адаптивності, також досліджено й проаналізовано типи копінг-стратегій; Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) для виявлення наявності чи активного пошуку сенсу життя у учасників дослідження.

Аналіз результатів дослідження показав наступне: серед всіх респондентів виявлено 68% тих, хто обирає адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії; також 73% відмітили, що мають рівні резильєнтності вище середнього або високий. У методиці MLQ 2006 виявлено лиш 74% респондентів, які мають сенс життя чи у активному пошуку нього. Також опитування по рівню сприйнятого стресу показало, що 80% респондентів відзначають рівень стресу як помірний. Причиною таких результатів вважаємо факт того, що відбулась певна адаптація до стресорів, які викликає воєнний стан країни, адже на момент проведення дослідження війна продовжувалась 1 рік і 9 місяців, що є достатнім

періодом для аналізу і коригування копінг-поведінки при подоланні проблемних ситуацій.

За допомогою методики психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім) виявлено, що найбільше респонденти використовують адаптивні емоційні КС («Протест» та «Оптимізм») - 27% опитуваних. На другому місці - відносно адаптивні поведінкові КС («Відволіканн», «Компенсація», «Конструктивна активність») - 17%. На третьому місці за вживаністю адаптивні когнітивні КС («Проблемний аналіз», «Встановлення власної цінності», «Збереження самовладання») - 15%.

Математичний аналіз виявив підтвердження гіпотези лиш по шкалі рівня резильєнтності, тобто респонденти, які обирали емоційні адаптивні КС мають вищий за середній рівень резильєнтності. Зі шкалою наявності сенсу життя чи його активного пошуку маємо лиш статистичне підтвердження. Можемо припустити, що такі результати обумовлені багатофакторністю явища наявності сформованого сенсу життя чи позиція його активного пошуку.

Можемо стверджувати, що вибір адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій позитивно сприяють доланню стресу, високий рівень резильєнтності допомагає відновитися після впливу несприятливих умов, а наявність сенсу життя чи його активного пошуку є додатковим джерелом позитивної мотивації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наугольник Л. Б. - Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
2. Китаєв-Смик, Л. А. Психологія стресу: психологічна антропологія стресу: монографія / Л. А. Китаєв-Смик. - М .: Академічний проект 2009.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
4. Наугольник Л.Б. - Психологія стресу. Курс лекцій - Львів: Ліга-Прес, 2013. - 128 с
5. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
6. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана. –«Дзеркало тижня». – 2000. – № 12. – 29 березня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html
7. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.
8. Кризова психологія: Навч. посіб.: 2-е вид./ За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. - Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. - С. 152-153.
9. Павлик Н. В. - Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. / Н. В. Павлик. – Київ, 2020. – 92 с. – Бібліогр.: с. 90-92.
10. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора та ін. ; за заг. ред. проф. І.І.Приходька. – Харків : НАНГУ, 2016. – 408 с.

11. Невмержицький В.М. Психологічні наслідки впливу бойових обставин та шляхи соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка - К., 2004. -Т. 4.-Випуск 7.-С. 222-227.
12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.
13. Holmes T.H. and Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Social Psychosomatic Research. 1967. P.213-218.
14. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі / І.В. Волженцева // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наукових праць / інститут педагогіки і психології професійної світи аПн України. – К.: П/п ЕКМО, 2004. – Вип. 2. – С. 319-329.
15. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 194 с.
16. Столяренко О. Б. - Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
17. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.
18. 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.
19. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966.

20. Haan N.A. Coping and defending: Processes of self-environment organization.. New York: Academic Press, 1977.
21. Vaillant G.E. The wisdom of the ego. Cambridge: Harvard University Press, 1993.
22. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. – 1984. – Vol.12. – P. 5-25.
23. Edwards J.R. The Determinants and Consequence of Coping with Stress: Cause, Coping and Consequence of stress at work / (Ed.) C.L. Cooper and R. Payne. 1988. P.233-263
24. Simon H.A. Administrative Behavior. 3rd edition. New York: Free Press, 1976
25. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being // J. of Psychol. Res. 1991a. V.33. № 4. P.160-167.
26. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis // J.of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46.
27. Rotter J.B. Generalized expectancies for Internal versus External control of Reinforcement // Psychol. Monographs. 1966. V.80. P. 1-28.
28. Hill R. Families under stress. New York: Harper and Row, 1946.
29. Wills T.A. Multiple networks and substance use // J.of Soc.and Clinic.Psychol. – 1990. V.9 (1). – P.78 – 90.
30. Carl R. Rogers, Peter D. Kramer - On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, 1961. 420 pages
31. Freud A. Introduction to the mechanism of defense. London: Hogarth Press, 1936.
32. Панок В.Г. - Прикладна психологія. теоретичні проблеми : монографія / В.Г. Панок. – Київ : Ніка-Центр, 2017. – 188 с.

33. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу / В. І. Шебанова // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2011. Вип. 26. - С. 289-296. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_35
34. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. P. 385–96.
35. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 80(2). С. 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236
36. Connor K. M. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P.76-82
37. Кокун О. М., Мельничук Т. І. - Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
38. Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work // *Child Development*. — 2000. — Vol. 71, No. 3. — pp. 543—562.
39. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових станів в особливих умовах / В. І. Осьодло. // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. – 2013. – №14. – С. 243–253.
40. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія] / Анатолій Анатолійович Фурман. – Тернопіль: ТНЕУ, 2017. – 508 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу PSS-10

Опис методики. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) є інструментом самооцінки, який використовується для оцінки суб'єктивного сприйняття стресу. Тест складається з 10 пунктів, які оцінюють, як часто людина відчувала різні симптоми стресу протягом останнього місяця.

Питання:

Протягом останнього місяця скільки разів ви відчували:

1. Засмучувалися через щось несподіване?
2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Відчували нервозність і "стрес"?
4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Відчували, що справи йдуть саме так, як ви хотіли?
6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?
7. Вдало контролювали почуття роздратування?
8. Відчували, що контролюєте ситуацію?
9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?
10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Відповіді:

Оцініть кожне твердження від 0 до 4, залежно від того, як часто ви відчували це протягом останнього місяця:

Ніколи = 0 балів

Рідко = 1 бал

Іноді = 2 бали

Часто = 3 бали

Дуже часто = 4 бали

Ключі до тесту:

Оцінка 0-14 - Низький рівень стресу

Оцінка 15-24 - Помірний рівень стресу

Оцінка 25-34 - Високий рівень стресу

Оцінка 35-40 - Дуже високий рівень стресу

Інтерпретація:

Низький рівень стресу (оцінка 0-14) вказує на те, що людина, ймовірно, добре справляється зі стресом.

Помірний рівень стресу (оцінка 15-24) вказує на те, що людина може відчувати деякий стрес, але, ймовірно, може впоратися з ним.

Високий рівень стресу (оцінка 25-34) вказує на те, що людина може відчувати значний стрес, який може негативно впливати на її життя.

Дуже високий рівень стресу (оцінка 35-40) вказує на те, що людина може відчувати дуже значний стрес, який може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Якщо ви отримали високу оцінку за шкалою PSS-10, це може бути ознакою того, що ви відчуваєте надмірний стрес. Якщо ви відчуваєте, що стрес негативно впливає на ваше життя, важливо звернутися за професійною допомогою.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Опис методики. Методика розроблена на на основі факторного аналізу, складається з десяти оригінальних питань, що вилучені з CD-RISC-25. Загальний можливий бал становить від 0–40. Це є одновимірний варіант, що має однаково чудові психометричні властивості. На думку Gonzalez, Moore, Newton & Galli, десятипозиційна шкала є психометрично вищою порівняно з одновимірною шкалою із 25 пунктів.

Питання:

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів
11. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.
13. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.
14. Я вмю впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Відповіді:

- 0 – ніколи,
1 – рідко ,
2 – іноді,
3 – часто,
4 – завжди.

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах):

№	Рівень резильєнтності	Бали
1	Низький	0 – 15
2	Нижчий за середній	16 – 20
3	Середній	21 – 25
4	Вищий за середній	26 – 30
5	Великий	31 – 40

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)

Опис методики. Методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Нейм) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Методика адаптована у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м.н. професора Л. І. Вассермана.

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

Тест методики.

А

1. «Кажу собі: ниші є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»

4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. 8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Обробка результатів:

Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
А	Б	В
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10. Встановлення власної цінності 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Інтерпретація результатів:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і

інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Копінг-стратегії	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
Когнітивні	(A5) Проблемний аналіз; (A10) Встановлення власної цінності (A4) Збереження самовладання	(A6) Відносність (A7) Релігійність (A9) Надання сенсу	(A2) Покора (A3) Дисимуляція (A1) Ігнорування (A8) Розгубленість
Емоційні	(B1) Протест (B4) Оптимізм	(B2) Емоційна розрядка (B5) Пасивна кооперація	(B3) Придушення емоцій (B6) Покірність (B7) Самозвинувачення (B8) Агресивність
Поведінкові	(B2) Альтруїзм (B7) Співпраця (B8) Звернення	(B1) Відволікання (B4) Компенсація (B5) Конструктивна активність	(B3) Активне уникнення (B6) Відступ

Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006)

Опис методики. Опитувальник, спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: наявність сенсу (чи вважає людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина мотивована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із запропонованих 10 тверджень за 7-бальною шкалою від 1 (Абсолютно згоден) до 7 (Абсолютно незгоден).

На думку авторів методики сенс життя є потенційним посередником між релігійністю та психологічним здоров'ям, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Натепер дана методика застосовується у логотерапії та роботі із психотравмою, адже посттравматичне відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя.

Інструкція. Будь ласка, знайдіть час, щоб думати про те, що робить ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Текст методики:

Питання	Кількість балів та варіант відповіді						
	1	2	3	4	5	6	7
	Абсолютно згоден	Переважно згоден	Частково згоден	Складно відповісти	Більше незгоден	Переважно незгоден	Абсолютно незгоден
1. Я розумію, сенс мого життя							
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним							
3. Я завжди намагаюсь							

досягти своїх життєвих цілей							
4. Моє життя має чітко визначену мету							
5. Я чітко розумію мету свого життя							
6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей							
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим							
8. Я шукаю своє життєве покликання							
9. Моє життя не має чіткої мети							
10. Я шукаю сенс свого життя							

Обробка результатів

Пункт 9 має зворотній ключ (де абсолютно згоден – 7 балів, а абсолютно незгоден – 1 бал).

Шкала Наявність сенсу – пункти 1, 4, 5, 6, і 9

Шкала Пошук сенсу – пункти 2, 3, 7, 8, і 10

Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35).

Показники вимірювань Вибірки 1 та Вибірки 2 по шкалам за U-критерієм Манна-Уїтні

Рівень сприйнятого стресу

$U_{\text{емп.}} = 106.0$

$U_{0.01} = 33.0$

$U_{0.05} = 46.0$

Приймається гіпотеза H_0 :

Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Вибірка 1	Ранги
23.0	20.0
25.0	28.5
19.0	10.0
22.0	17.5
24.0	24.5
27.0	34
20.0	13.0
17.0	5.0
17.0	5.0
13.0	1
26.0	31.5
22.0	17.5
15.0	2.5
19.0	10.0

15.0	2.5
20.0	13.0
18.0	7.5
24.0	24.5
26.0	31.5
26.0	31.5
23.0	20.0
18.0	7.5
21.0	15.5
19.0	10.0
24.0	24.5
21.0	15.5
24.0	24.5
23.0	20.0

Вибірка 2	Ранги
20.0	13.0
24.0	24.5
24.0	24.5
17.0	5.0
25.0	28.5
26.0	31.5

Рівень резильєнтності

$$U_{\text{емп.}} = 32.0$$

$$U_{0.01} = 33.0$$

$$U_{0.05} = 46.0$$

Приймається H1:

Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.

Вибірка 1	Ранги
28.0	15
30.0	20.5
30.0	20.5
20.0	5.5
23.0	9
34.0	31
19.0	3.5
22.0	7.5
33.0	29.0
26.0	11.5
30.0	20.5
32.0	25.5
33.0	29.0
35.0	32.5

33.0	29.0
26.0	11.5
30.0	20.5
19.0	3.5
31.0	23
27.0	14
35.0	32.5
29.0	17.0
32.0	25.5
29.0	17.0
40.0	34
32.0	25.5
26.0	11.5
29.0	17.0

Вибірка 2	Ранги
26.0	11.5
32.0	25.5
22.0	7.5
20.0	5.5
8.0	1
18.0	2

Наявність сенсу життя чи його активний пошук

$$U_{\text{емп.}} = 113.0$$

$$U_{0.01} = 33.0$$

$$U_{0.05} = 46.0$$

Приймається гіпотеза Н0:

Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Вибірка 1	Ранги
18.0	5.5
18.0	5.5
34.0	26.5
34.0	26.5
19.0	8
18.0	5.5
33.0	25
37.0	29
44.0	34
29.0	21
25.0	16.5
41.0	32
18.0	5.5
16.0	2

32.0	24
27.0	19
17.0	3
21.0	10
31.0	22.5
23.0	13.0
20.0	9
23.0	13.0
22.0	11
26.0	18
35.0	28
24.0	15
23.0	13.0
28.0	20

Вибірка 2	Ранги
25.0	16.5
31.0	22.5
39.0	31
10.0	1
42.0	33
38.0	30