

Гурлева, Т.С., Осипенко, С.П.

**Аналіз даних експериментального дослідження по темі
"Психотехнологія допомоги вимушено переміщеним особам у зміцненні
довіри до себе під час війни та у поствоєнний період"**

Анотація

У роботі представлено аналіз результатів онлайн-опитування, що досліджувало особливості прояву довіри до себе, світу, інших, а також самоповаги та самодовіри. Крім стандартних інструментів, було використано авторський опитувальник, спрямований на ідентифікацію факторів зміцнення довіри до себе.

Значну частину вибірки становили вимушено переміщені особи (ВПО), що дозволило встановити типові наслідки травмування для цієї групи у контексті довіри та самоповаги. На основі отриманих даних сформульовано практичні рекомендації, які можуть бути використані для розробки технологій психологічної допомоги ВПО, спрямованих на зміцнення довіри до себе в умовах війни.

Abstract

This paper presents an analysis of the results of an online survey that investigated the features of self-trust, trust in the world, and trust in others, as well as self-respect and self-confidence. In addition to standard instruments, an original questionnaire was used to identify the factors that strengthen self-trust.

A significant portion of the sample consisted of forcibly displaced persons (FDPs), which made it possible to establish typical consequences of trauma for this group in the context of trust and self-respect. Based on the data obtained, practical recommendations are formulated that can be used to develop psychological assistance technologies for IDPs, aimed at strengthening their self-trust during wartime.

ЗМІСТ

Анотація.....	1
1 Огляд методів аналізу даних	5
2 Описові статистики.....	6
2.1 Описові статистики для всієї вибірки (психометричні шкали).....	6
2.1.1 Перелік використаних психометричних методик.....	6
2.1.2 Середні значення та стандартні відхилення (вся вибірка)	6
2.2 Порівняльний аналіз описових статистик між групою ВПО (N=86) та непереміщених осіб (N=60) та їх психологічне значення	7
3 Пошук значущих відмінностей	8
3.1 Значущі відмінності у середніх значеннях (T-Test) у завданнях анкети та психометричних шкалах у групах ВПО та непереміщених	8
3.1.1 Психологічне значення ключових диференціюючих змінних ...	9
3.2 Значущі відмінності між віковими групами з диференціацією у 10 років (аналіз дисперсії ANOVA)	11
3.2.1 Завдання № 1 тесту Самодовіра.....	11
3.3 Завдання № 3 тесту Самодовіра.....	13
3.3.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах	14
3.3.2 Висновки для створення технології допомоги.....	14
3.4 Завдання № 14 тесту Самодовіра.....	16
3.4.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах	16
3.4.2 Висновки для створення технології допомоги.....	17
3.5 Змінна «Довіра до світу (ШКАЛА)».....	18
3.5.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах	19
3.5.2 Висновки для створення технології допомоги.....	19
3.6 Змінна «Самоповага (ШКАЛА)»	21
3.6.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах	21
3.6.2 Висновки для створення технології допомоги.....	22
3.7 Значущі відмінності між групами, визначеними за місцем переміщення (аналіз дисперсії ANOVA)	23
3.7.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах <i>місця переміщення</i> для змінної «завдання № 15 тесту Самодовіра»	24

3.7.2	Інтерпретація різниці <i>по роках</i> у розподілах у групах місця переміщення	25
3.7.3	Інтерпретація різниці <i>по зайнятості</i> у розподілах у групах місця переміщення	26
3.7.4	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>офіційна зайнятість</i>).....	26
3.7.5	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>пенсіонери</i>)	27
3.7.6	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактори підтримки- навчання/робота</i>).....	27
3.7.7	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактори підтримки: стосунки з друзями</i>).....	28
3.7.8	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактор підтримки: спілкування з природою</i>).....	28
3.7.9	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактор підтримки: заняття спортом</i>).....	29
3.7.10	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактор підтримки: творчість</i>)	29
3.7.11	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактор підтримки: аналіз ситуацій</i>).....	30
3.7.12	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактор підтримки: попередній успішний досвід</i>)	30
3.7.13	Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (<i>фактор підтримки: нові знання</i>)	31
3.7.14	Загальний висновок стосовно розбіжностей між групами визначеними за місцем переміщення	31
3.8	Значущі відмінності між статевими групами (аналіз дисперсії ANOVA)	31
3.8.1	Повних років (змінна).....	32
3.8.2	Зайнятість_pensioner (змінна)	32
3.8.3	Завдання № 3 тесту на Самодовіру (змінна).....	33
3.8.4	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні) (змінна).....	33
3.9	Значущі відмінності між групами за рівнем освіти (аналіз дисперсії ANOVA)	34
3.9.1	Повних років	34

3.9.2	Зайнятість_student.....	35
3.9.3	Зайнятість_official.....	35
3.9.4	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	36
4	Факторний аналіз	37
4.1	Аналіз результатів факторного аналізу	37
4.2	Значущі відмінності між групами ВПО та непереміщених по значенням факторів	37
4.3	Інтерпретація факторів	38
4.4	Взаємозв'язки між факторами:	39
4.5	Основні результати і їх використання в технології допомоги:	39
5	Кореляційний аналіз.	40
5.1.1	Основні кореляції між психометричними шкалами та факторами:	41
	ДОДАТОК А.....	42
	ДОДАТОК Б	51
	Прототип психометричної шкали «Фактор підтримки довіри до себе»	51
	Методика оцінки факторів підтримки довіри до себе (прототип).....	51
	Мета та методологія	51
	Бланк методики та інструкція.....	51
	Особливості створення прототипу психометричної шкали.....	52
	Склад та розрахунок шкали	53
	Властивості шкали	54
	Внутрішня надійність.....	54
	Конструктна валідність	55
	Описові статистики	55

1 Огляд методів аналізу даних

Перелік застосованих статистичних методів¹:

- **Описові статистики:** обчислення середніх значень, стандартних відхилень, асиметрії та ексцесу психометричних шкал для характеристики вибірки та її розподілу (див. Додаток А, Таблиця А.2).
- ***T*-тести для незалежних вибірок:** використовувалися для виявлення статистично значущих відмінностей між групами ВПО та непереміщених осіб за окремими змінними. Значущі відмінності у середніх значеннях психометричних шкал між групами ВПО та непереміщеними не були встановлені, за винятком розробленої в рамках цього аналізу шкали «Фактор підтримки довіри до себе», але для окремих завдань, які входять до складу психометричних шкал – були (див. Додаток А, Таблиця А.3).
- **ANOVA (Аналіз дисперсії):** застосований для виявлення значущих відмінностей між віковими групами, рівнями освіти та групами за місцем переміщення щодо різних психологічних змінних та факторів підтримки довіри до себе.
- **Пошуковий факторний аналіз (EFA):** застосований для виявлення латентних психологічних конструктів, що лежать в основі спостережуваних змінних, з використанням методу (ML) (максимальної правдоподібності) з обліновим (косокутним) обертанням (див. Додаток А, Таблиці А.11, А.12).
- **Кореляційний аналіз:** проведений для вивчення взаємозв'язків між ключовими змінними та психометричними шкалами.
- **Кластерний аналіз:** застосовано для побудови прототипу психометричної шкали «Фактор підтримки довіри до себе» (див. Додаток Б, параграф Особливості створення прототипу психометричної шкали).

¹ Статистичний аналіз виконано із використанням програмного забезпечення R версії 4.5.1.

2 Описові статистики

2.1 Описові статистики для всієї вибірки (психометричні шкали).

2.1.1 Перелік використаних психометричних методик

1. За методика «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (адаптація В. Петренко, О. Савченко) (*Савченко, Петренко & Тімакова, 2022*) вивчалась довіра до світу, до інших людей, до себе.

2. Тест «Самодовіра» (адаптація *Василець, 2016*) використовувався для вивчення самодовіри.

3. Тест на самоповагу М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale): (*Rosenberg, 1965*).

4. Авторський опитувальник «Визначення оцінки власної довіри до себе в критичних ситуаціях» (Т.С.Гурлева), який містить: два питання, що оцінюють важливість довіри до себе та фактичну опору на себе в складних ситуаціях; питання, яке передбачає визначення факторів підтримки та зміцнення довіри до себе (даються варіанти відповідей і можливість дописати власний варіант). На основі встановлених у ході дослідження факторів підтримки і зміцнення довіри до себе було розроблено прототип психометричної шкали «Фактор підтримки довіри до себе». Процедура створення шкали та її психометричні властивості наведені у Додатку Б.

Розрахована на даних опитування внутрішня надійність психометричних шкал наведена у Додаток А, Таблиця А.1.

2.1.2 Середні значення та стандартні відхилення (вся вибірка)

Дані для всієї вибірки (N=146) показують загальний рівень психологічних рис. Середнє значення самодовіри становить 64.51 (SD=9.34), що вказує на помірно високий рівень довіри до себе. Довіра до світу має середнє значення 10.82 (SD=2.36), а довіра до інших людей – зовнішнього середовища та соціального оточення – помірний рівень 7.79 (SD=2.51). Довіра до себе (M=23.51,

SD=3.93) та самоповага (M=29.84, SD=4.26) також демонструють помірні показники. Загалом, розподіл більшості шкал близький до нормального з незначним відхиленням.

2.2 Порівняльний аналіз описових статистик між групою ВПО (N=86) та непереміщених осіб (N=60) та їх психологічне значення

Аналіз та інтерпретація (див. Додаток А, Таблиця А.2) за психометричними шкалами, які дозволяють оцінити різні психологічні особливості людини та її взаємодії з оточенням:

- **Шкала Самодовіри:** *ВПО демонструють децю нижчий рівень* самодовіри (M=63.57, SD=8.31) порівняно з непереміщеними особами (M=65.85, SD=10.56). Досвід переміщення, який супроводжується втратою контролю, передбачуваності та звичного образу життя, може підривати відчуття самоспроможності та віри у власні можливості. Втрата агентності (як прояв суб'єктності), контролю над оточенням та порушення усталених соціальних зв'язків безпосередньо ставлять під сумнів відчуття компетентності та здатності успішно орієнтуватися в житті, що потенційно призводить до зниження загальної самодовіри, опори на себе.
- **Шкала Довіри до світу:** *ВПО демонструють децю вищий рівень* довіри до світу (M=10.90, SD=2.47) порівняно з непереміщеними особами (M=10.70, SD=2.21). Це може бути формою "адаптивного оптимізму" або психологічним захисним механізмом, коли люди, переживши найгірше, починають вірити, що "світ" зрештою забезпечить їм необхідне.
- **Шкала Довіри до інших людей:** *ВПО демонструють децю вищий рівень* довіри до інших людей (M=7.95, SD=2.66) порівняно з непереміщеними особами (M=7.55, SD=2.27). В часи кризи ВПО можуть розвивати *сильнішу залежність* від міжособистісних зв'язків та довіру до них, особливо в межах своїх нових громад або серед інших ВПО. Це може бути життєво важливим фактором стійкості, підкреслюючи важливість соціальних зв'язків.
- **Шкала Довіри до себе:** Між групами спостерігається мінімальна різниця (ВПО M=23.45 проти Не-ВПО M=23.58). Попри зовнішні потрясіння, фундаментальна довіра до себе виявляється відносно стабільною. Це вказує на *стійкий внутрішній ресурс*, який залишається значною мірою

неушкодженим, що є позитивною основою для зусиль з відновлення.

- **Шкала Самоповаги:** *ВПО демонструють децю вищий рівень* самоповаги ($M=30.27$, $SD=3.94$) порівняно з непереміщеними особами ($M=29.23$, $SD=4.66$). Це відкриття потенційно свідчить про стійкість. Вища самоповага серед ВПО може бути захисним фактором, що дозволяє їм *підтримувати позитивне самосприйняття* попри труднощі.
- **Шкала «Фактор підтримки довіри до себе»:** *ВПО демонструють значущо нижчий рівень* використання позитивних копінг-стратегій для зміцнення довіри до себе ($M=2.80$, $SD=2.23$) порівняно з непереміщеними особами ($M=4.40$, $SD=1.79$). Можливо, це пов'язано з неможливістю застосування деяких копінг-стратегій в умовах, в яких вони перебувають (див. Додаток Б, Рисунки Б.3 та Б.4).

3 Пошук значущих відмінностей

Для пошуку значущих відмінностей використовувались методи аналізу дисперсії (ANOVA) та порівняння середніх значень (T-Test). Пошук значущих відмінностей проводився у групах: ВПО/непереміщені; вікові групи з диференціацією у 10 років; віковими групами до та після 25 років; у групах переміщених у різні місця; у групах розділених за статтю.

3.1 Значущі відмінності у середніх значеннях (T-Test) у завданнях анкети та психометричних шкалах у групах ВПО та непереміщених

T-тести були використані для виявлення конкретних змінних, за якими середні показники ВПО та непереміщених осіб статистично відрізняються.

Аналіз показав, що за середніми значеннями психометричних шкал групи ВПО та непереміщених статистично не відрізняються, окрім розробленої в рамках цього аналізу шкали «Фактор підтримки довіри до себе», але були встановлені значущі відмінності в середніх для декількох завдань анкети. Це надало важливі дані щодо унікальних *психологічних потреб та факторів (механізмів) підтримки довіри до себе у кожній групі* (Додаток А, Таблиця А.3).

3.1.1 Психологічне значення ключових диференціюючих змінних

Фактори підтримки довіри до себе (значно нижчі для ВПО): ВПО значно менше покладаються на когнітивно-аналітичні стратегії подолання (аналіз ситуацій, нові знання), підтримку, засновану на досягненнях (успіхи в роботі/навчанні, попередній успішний досвід), та певні соціальні/дозвілєві заходи (дружні стосунки, спорт). Це свідчить про *глибоку зміну доступних ресурсів подолання та механізмів підтримки*.

Шкала «Фактор підтримки довіри до себе» побудована на деяких, відібраних факторах підтримки. За цією шкалою встановлені значущі відмінності в середніх між групами ВПО та непереміщених на рівні $p < 0.0000$ (Додаток А, Таблиця А.3). Емпіричний порівняльний розподіл значень цієї шкали в зазначених групах наведено в Додатку Б, Рисунки Б.3 та Б.4.

Елементи самосприйняття та довіри: ВПО частіше залишають свою «думку при собі» (див. Рис. 3.1), знижуючи цей аспект самодовіри. Цей ефект є стійким як для молодшої, так і для старшої вікової групи. Непереміщені ж особи почуваються більш впевнено у своїх переконаннях. Цей аспект самодовіри є критично важливим для особистісної реалізації, участі в житті громади та психічного благополуччя. Відчуття того, що твій голос має значення, і ти маєш можливість його висловити, є основою здорової самооцінки.

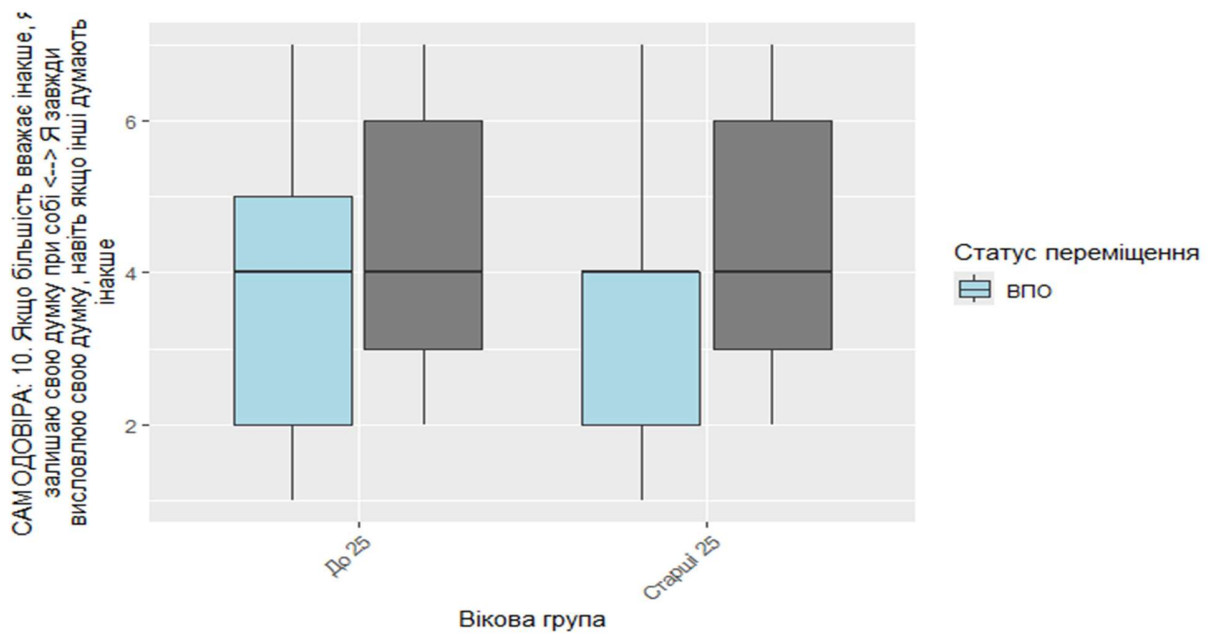


Рис 3.1 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень відповідей по завданню № 10 тесту на самодовіру для комбінації груп ВПО/непереміщених та вікових груп до та після 25 років (n=146)

ВПО рідше обдумують поради, а потім приймають рішення (тобто більш схильні сліпо слідувати). Це вказує на *нижчий ступінь критичного мислення та автономії* у прийнятті рішень (див. Рис. 3.2).

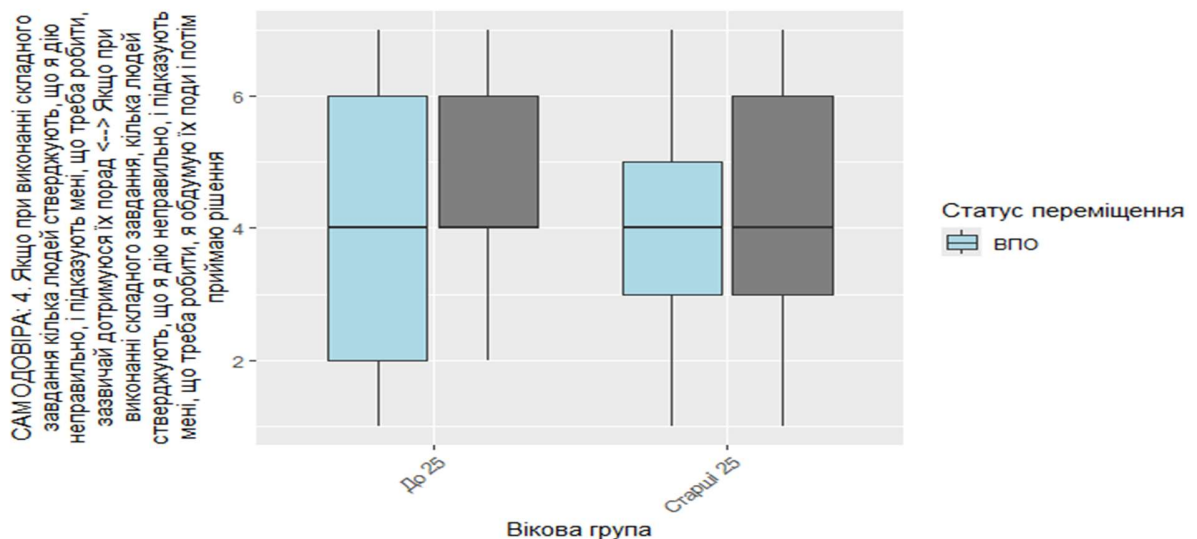


Рис 3.2 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень відповідей по завданню № 4 тесту на самодовіру для комбінації груп ВПО/непереміщених та вікових груп до та після 25 років (n=146)

ВПО повільніше орієнтуються, коли треба діяти терміново, що свідчить про менш прагматичний підхід до викликів. Рідше вірять, що їхнє життя складеться так, як вони хочуть. Це свідчить про брак надії та відносно вищий *зовнішній локус контролю* серед ВПО.

3.2 Значущі відмінності між віковими групами з диференціацією у 10 років (аналіз дисперсії ANOVA)

Аналіз ANOVA (див. Додаток А, Таблиця А.4) виявив значущі відмінності між віковими групами за низкою змінних. Серед них:

3.2.1 Завдання № 1 тесту Самодовіра

Для цього завдання зафіксовані значущі відмінності на рівні ($p = 0.017$).

Порівняльний розподіл відповідей у вікових групах представлено на Рис. 3.3 (менші значення вказують на більшу самодовіру у подоланні складних ситуацій).

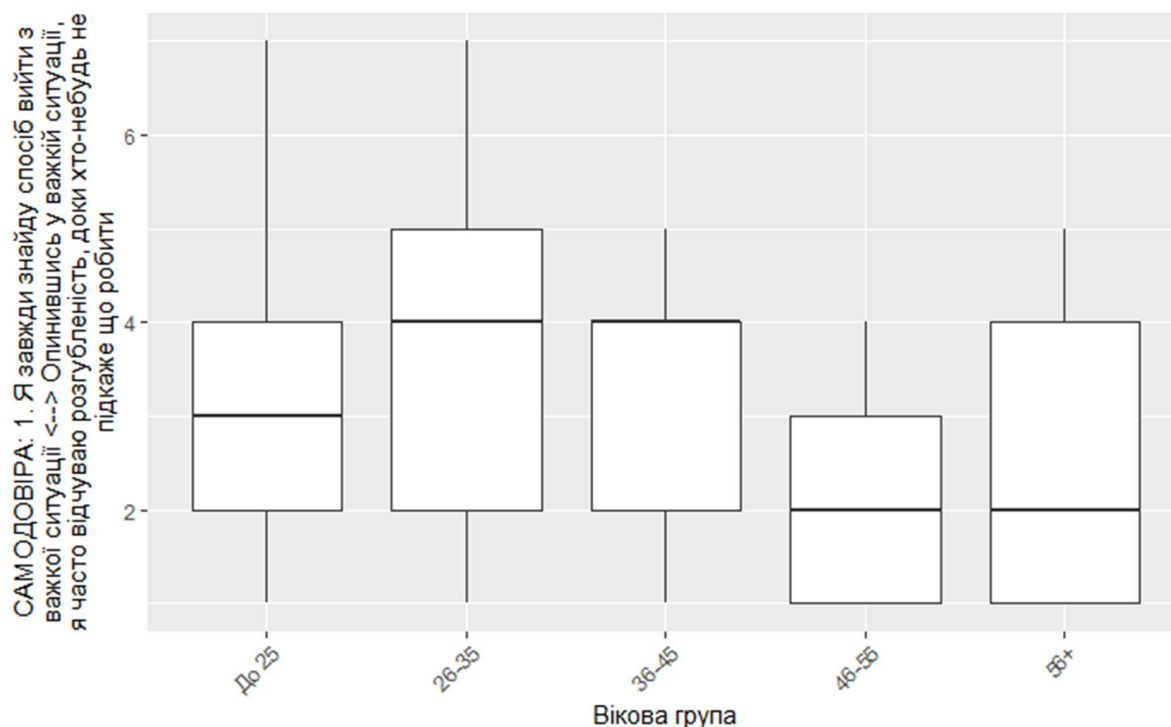


Рис 3.3 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень у вікових групах по завданню № 1 тесту на самодовіру (n=146)

3.2.1.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах

"Яма" самодовіри у середньому віці. Спостерігається помітне зниження самодовіри порівняно з молодшою та старшими групами. Це може бути пов'язано з періодом активного професійного та особистісного становлення, де люди часто стикаються з більшою кількістю викликів, відповідальності, невизначеності або відчуттям "кризи середнього віку". Можливі фактори: кар'єрні труднощі, фінансові зобов'язання, виховання дітей, пошук балансу між роботою та особистим життям.

Зростання самодовіри у старшому віці (після 45 років). Це може свідчити про: а) накопичення життєвого досвіду та мудрості, розуміння своїх можливостей та обмежень, що призводить до більш реалістичної та стабільної самооцінки; б) досягнення стабільності: досягнення певних життєвих цілей, професійна реалізація, фінансова стабільність, відхід дітей з дому, що звільняє ресурси для внутрішнього спокою та самоприйняття; в) зменшення соціального тиску: може зменшуватися потреба відповідати певним соціальним очікуванням, що дозволяє людям бути більш автентичними та впевненими в собі; г) зміщення пріоритетів: від зовнішніх досягнень до внутрішнього благополуччя та саморозвитку.

3.2.1.2 Висновки для створення технології допомоги

Боксплот (Рис. 3.3) показує, що самодовіра має U-подібну динаміку протягом життя, знижуючись у середньому віці (26-45 років) і зростаючи у старшому віці. Це може відображати адаптаційні процеси, зміни життєвих обставин та переоцінку цінностей, які відбуваються на різних етапах дорослого життя.

Зважаючи на ці вікові особливості можна зробити наступні висновки:

- **Вікова група (26-45 років):** демонструє найбільшу потребу в підтримці. Технологія має бути спрямована на відновлення відчуття контролю та власної ефективності у подоланні труднощів.
- **Молодь (до 25 років):** Хоча молоді люди показують відносно високу самодовіру, технологія має зміцнювати їхню здатність до самостійного пошуку рішень та запобігати переходу до розгубленості без зовнішньої підказки.
- **Вікова група після 45 років:** демонструє зростання самодовіри, що базується на досвіді. Технологія може підтримувати та актуалізувати їхні механізми адаптації, а також використовувати їхній досвід.

3.3 Завдання № 3 тесту Самодовіра

Для цього завдання зафіксовані значущі відмінності на рівні ($p = 0.046$).

Порівняльний розподіл відповідей у вікових групах представлено на Рис. 3.4 (менші значення вказують на більшу самодовіру щодо власної наполегливості в досягненні мети).

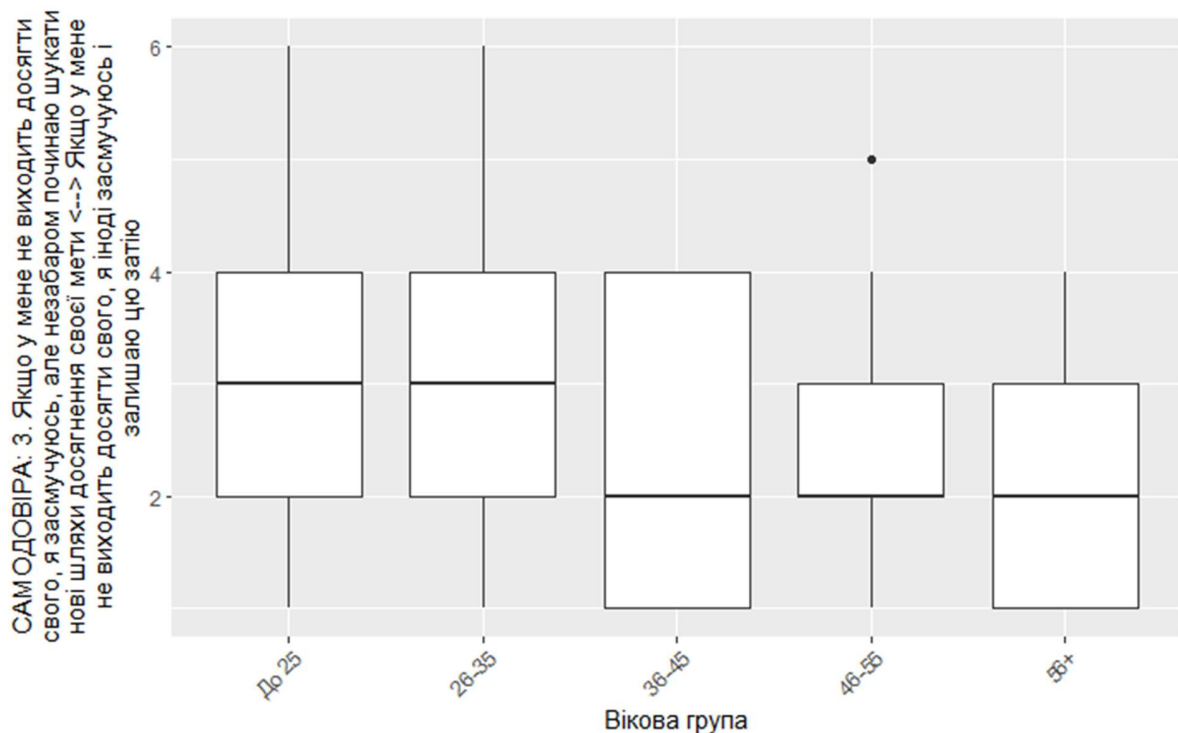


Рис 3.4 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень у вікових групах по завданню № 3 тесту на самодовіру (n=146)

3.3.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах

Накопичення досвіду та стійкості у середньому віці: чітка тенденція до зростання самодовіри у досягненні мети, починаючи з 36-45 років. Це може бути пов'язано з: *накопиченням життєвого та професійного досвіду; розвитком саморегуляції та адаптивності; зміцненням особистості*: вона стає більш зрілою та стійкою до фрустрації.

Стабільність самодовіри високого рівня у старшому віці: може бути результатом: а) *впевненості*, заснованої на досягненнях; б) *зниження залежності* від зовнішніх оцінок; в) *більш реалістичного ставлення до цілей*, що сприяє відчуттю успіху та підтримує самодовіру.

Помірна самодовіра у молоді у здатності досягати мети: може відображати *період пошуку, експериментів* та можливих початкових невдач, що не дозволяє сформуванню стійке відчуття ефективності у подоланні перешкод.

3.3.2 Висновки для створення технології допомоги

Аналіз самодовіри за завданням №3 тесту Самодовіри вказує на важливі вікові особливості, які необхідно враховувати при розробці психологічної допомоги для ВПО – а саме:

- **Індивідуалізація за віком:** Технологія повинна бути адаптована до вікових груп, уникати універсальних рішень, оскільки механізми адаптації та джерела самодовіри суттєво відрізняються.
- **Підтримка "пошуку шляхів" у молоді:** Для молодих ВПО (18-35 років) важливо зосередитись на розвитку гнучкості, пошуку альтернативних рішень та формуванні відчуття ефективності навіть після невдач. Технологія може включати: модулі з розвитку навичок вирішення проблем; програми підтримки від однолітків

(менторство); сценарії, що заохочують експерименти та вивчення нових можливостей, мінімізуючи страх невдачі.

- **Використання досвіду середнього віку:** Для ВПО середнього віку (36-55 років) слід акцентувати увагу на актуалізації їхнього накопиченого життєвого та професійного досвіду. Технологія може: допомагати усвідомити існуючі ресурси та досягнення; спрямовувати на переосмислення минулого досвіду успіху для подолання поточних труднощів; заохочувати до відновлення саморегуляції та адаптивності через цілеспрямовані вправи.
- **Підтримка сталості та нового визначення цілей у старшому віці:** Для ВПО старшого віку (55+ років) важливо підтримувати їхню високу самодовіру, яка базується на реалістичному ставленні до цілей та зниженні залежності від зовнішніх оцінок. Технологія може: допомагати у переоцінці та формулюванні нових, реалістичних цілей у змінених умовах; сприяти пошуку нових джерел задоволення та успіху, які не залежать від колишнього соціального статусу чи досягнень; підкреслювати цінність їхнього життєвого досвіду для адаптації.
- **Розвиток стійкості до фрустрації:** технологія має містити компоненти, спрямовані на розвиток емоційної стійкості та здатності швидко повертатися до пошуку рішень після невдач, як це описано у завданні №3.
- **Фокус на "пошук нових шляхів":** Основний акцент у програмах психологічної допомоги має бути зроблений не лише на подоланні засмучення, а й на активізації процесу пошуку та розробки альтернативних стратегій досягнення мети, що є ключовим показником самодовіри у цьому завданні.

3.4 Завдання № 14 тесту Самодовіра

Зафіксовані значущі відмінності між віковими групами на рівні ($p = 0.016$). Порівняльний розподіл відповідей у вікових групах представлено на Рис. 3.5 (більші значення вказують на більшу самодовіру у здатності впоратись зі складним завданням без ретельного планування).

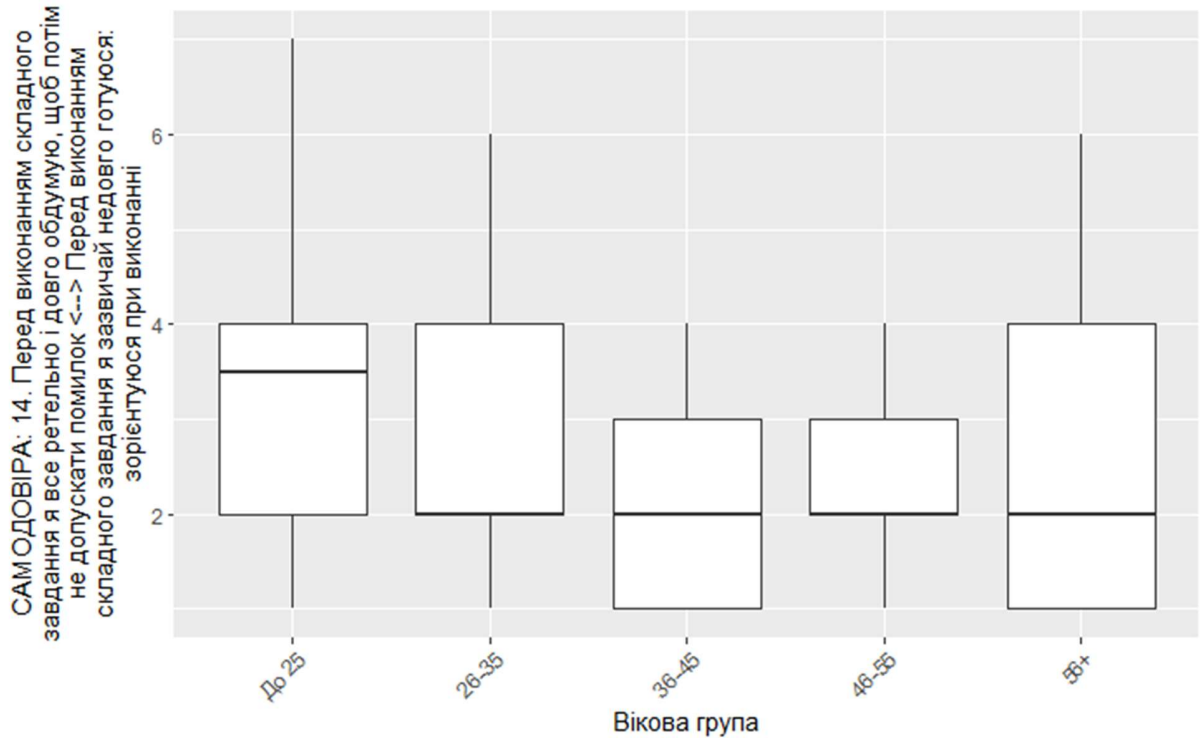


Рис 3.5 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень у вікових групах по завданню № 14 тесту на самодовіру (n=146)

3.4.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах

1. *Зниження "гнучкості" після 25 років*, тобто зменшення самодовіри у швидкій орієнтації та зростання схильності до довгого обмірковування. Це може бути пов'язано з кількома факторами: накопичення досвіду невдач; зростання відповідальності; розвиток критичного мислення.

2. *Стабілізація обережного підходу у середньому та старшому віці*: це означає, що схильність до ретельного та довгого обмірковування перед складними завданнями є домінуючою стратегією для більшості дорослих, а не

"гнучка орієнтація". Це може бути адаптивною стратегією для зниження ризиків та підвищення ймовірності успіху у складних життєвих ситуаціях.

3. Молодь більш схильна до гнучкості: це може бути як проявом властивості юності безтурботності, готовності до ризику та швидкої адаптації, так і наслідком меншого досвіду у вирішенні складних завдань, що не вимагає такого глибокого обмірковування, як у дорослому житті.

4. Індивідуальні відмінності: Широкий діапазон "вусів" на рисунку вказує на значні індивідуальні відмінності всередині кожної вікової групи. Це означає, що навіть у групі, де домінує обережний підхід, є люди, які покладаються на свою здатність швидко зорієнтуватися, і навпаки.

3.4.2 Висновки для створення технології допомоги

Діаграма (Рис. 3.5) свідчить про те, що з віком люди стають менш впевненими у своїй здатності гнучко впоратися зі складним завданням без ретельного попереднього обдумування. Переважає стратегія обережності, аналізу та планування. Це можна інтерпретувати як *зростання мудрості, досвіду та відповідальності*, що призводить до більш зваженого підходу до прийняття рішень. При створенні технології варто дотримуватись таких порад:

- **Диференційований підхід до стратегій прийняття рішень:** не засуджувати жодну зі стратегій (швидка орієнтація чи ретельне обмірковування), а вчити ВПО усвідомлено обирати найбільш ефективну для конкретної ситуації; пояснювати, що гнучкість (швидка орієнтація) є цінною у ситуаціях високої невизначеності та швидких змін (частий досвід ВПО), а ретельне обмірковування — у ситуаціях, де ціна помилки висока, і є час на планування.
- **Для молодих ВПО (до 25 років) – розвиток обґрунтованої "гнучкості":** технологія має допомогти їм формувати "усвідомлену гнучкість", що означає вчити їх оцінювати ризики та наслідки своїх

швидких рішень, а не діяти імпульсивно. Наприклад, включити інтерактивні вправи на швидку оцінку ситуації, розпізнавання ключових змінних та прогнозування короткострокових наслідків. Можна використовувати симуляції кризових ситуацій, де потрібно швидко діяти.

- **Для ВПО середнього та старшого віку (після 25 років) – баланс обережності та гнучкості:** технологія має допомогти їм не "застрягати" у паралічі аналізу та бути готовими до швидких дій, коли це необхідно. Наприклад, навчати "швидкому реагуванню" пропонуючи вправи на прийняття рішень в умовах обмеженого часу та інформації.

3.5 Змінна «Довіра до світу (ШКАЛА)»

Для цієї змінної зафіксовані значущі відмінності між віковими групами на рівні ($p = 0.048$). Порівняльний розподіл числових значень шкали у вікових групах представлено на Рис. 3.6 (більші значення вказують на більшу довіру до світу).

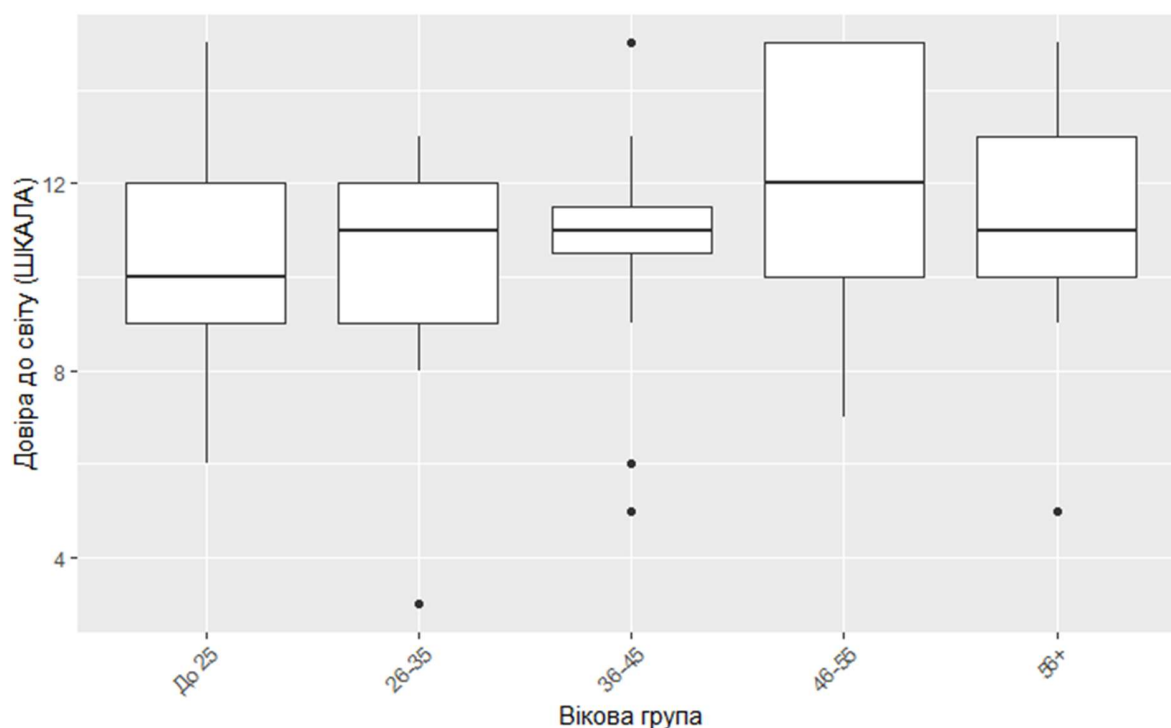


Рис 3.6 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень у вікових групах по змінній «Довіра до світу (ШКАЛА)» (n=146)

3.5.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах

З аналізу можна зазначити наступне: початково висока довіра в молодості; зростання довіри у зрілому віці, що може пояснюватися: накопиченням позитивного досвіду соціальних взаємодій, багато з яких є позитивними; стабільністю та безпекою; формуванням "кола" довіри. Невелике зниження рівня довіри у старшому віці (після 55 років) може бути пов'язано з різними факторами: зміна соціальних ролей; більша обережність; вплив негативних подій, накопичення їх досвіду (втрати, розчарування).

3.5.2 Висновки для створення технології допомоги

Дана діаграма (Рис. 3.6) демонструє, що довіра до світу має тенденцію до зростання з молодості до зрілого віку (пік у 46-55 років), а потім дещо знижується у старшому віці, але залишається на відносно високому рівні. Це відображає динаміку життєвого досвіду, формування соціальних зв'язків та відчуття

стабільності, які впливають на сприйняття світу як більш-менш безпечного та надійного. Зважаючи на ці особливості можна зауважити наступне: технологія допомоги ВПО повинна містити елементи, спрямовані на відновлення або **зміцнення базової довіри до світу, людей та інституцій**. Це є фундаментом для психологічної стійкості; **для молодих ВПО (до 25 років)** важливо не дати зруйнуватися довірі до світу під впливом травмівних подій. Можна запропонувати: модулі з розвитку критичного мислення (як довіряти, але і як розрізняти ризики); заохочувати до участі в перевірених волонтерських спільнотах, групах підтримки, де є чіткі правила взаємодії та позитивний досвід; навчати навичкам встановлення здорових кордонів у відносинах; **для ВПО середнього віку (26-55 років) – підтримка та розширення "кола довіри"**: Ця група має потенціал до зростання довіри. Технологія повинна сприяти розширенню їхнього "кола довіри" за межі найближчого оточення та закріпленню позитивного соціального досвіду. Це: програми, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків та налагодження нових, що ґрунтуються на спільному досвіді (групи за інтересами, професійні спільноти ВПО); надання інформації про надійні ресурси та організації, які надають допомогу ВПО, щоб формувати позитивний досвід взаємодії з оточенням; вправи на **усвідомлення та цінування позитивних соціальних взаємодій**, що вже відбуваються; **для ВПО старшого віку (56+) – робота з травмою втрати та обережністю**: технологія має бути особливо чутливою до їхніх переживань втрат та схильності до обережності. Можна запропонувати: модулі, що допомагають опрацювати досвід втрат та розчарувань (особистих і системних), які могли підірвати довіру; заохочення до вибіркової, але усвідомленої взаємодії з новими людьми та спільнотами, поступово відновлюючи довіру через позитивний досвід; програми на відновлення відчуття власної цінності та значущості у змінених соціальних ролях.

Загальні рекомендації для всіх вікових груп: фахівці, які працюють з ВПО, мають бути *прикладом надійності та емпатії*, створюючи простір, де довіра може бути відтворена; *навчання ВПО різниці між довірою та наївністю*, важливості перевірки інформації, готовності довіряти там, де це виправдано; *програми* мають передбачати поступове *відновлення довіри* через невеликі, успішні інтеракції, що накопичуються в позитивний досвід.

3.6 Змінна «Самоповага (ШКАЛА)»

Для цієї змінної зафіксовані значущі відмінності між віковими групами на рівні ($p = 0.037$). Порівняльний розподіл числових значень шкали у вікових групах представлено на Рис. 3.7 (більші значення вказують на більшу самоповагу).

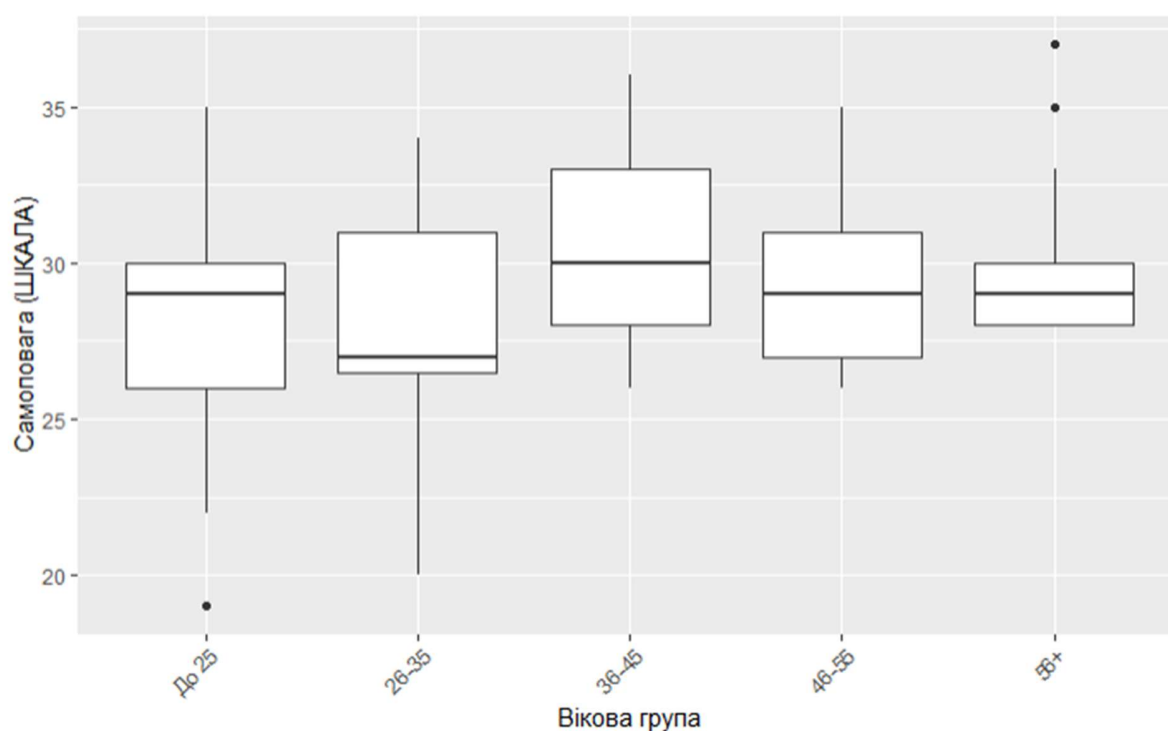


Рис 3.7 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень у вікових групах по змінній «Самоповага (ШКАЛА)» (n=146)

3.6.1 Інтерпретація різниці у розподілах в вікових групах

До 25 років: Найнижча мінімальна самоповага, викиди вниз може свідчити про вразливість у становленні Я-концепції. Молодь ще формує уявлення про

себе, що спричиняє коливання рівня самоповаги. Нестабільність може бути пов'язана з переходами (навчання, вибір кар'єри, соціальні порівняння).

26–35 років: Ймовірно, низькі значення самоповаги вказують на "кризу самореалізації". Можливо, на цьому етапі респонденти стикаються з підвищеним соціальним тиском (очікування, професійна самореалізація, сім'я), що тимчасово знижує самооцінку.

36–45 років: Зважаючи на відносно вищі значення самоповаги, респонденти знаходяться на піку життєвого досвіду, мають сформовані уявлення про себе, досягнення професійних і особистих цілей.

46–55 років: Період переосмислення (можлива "криза середнього віку"), що може частково впливати на зниження самоповаги.

56+ років: Самоповага середня та стабільна, у зрілому віці формується прийняття себе, зростає значення внутрішніх цінностей, а не зовнішніх оцінок.

3.6.2 Висновки для створення технології допомоги

Відмінності самоповаги у вікових групах необхідно враховувати при розробці цільових інтервенцій для ВПО.

Цільова підтримка "Я-концепції" у молоді (до 25 років): Ця група є найбільш вразливою до зниження самоповаги через період становлення ідентичності та зовнішні порівняння. Для ВПО це може посилюватися втратою звичного соціального кола та ролей. Психологічна допомога може включати: модулі для формування стабільної Я-концепції, розвитку самосприйняття та усвідомлення своїх сильних сторін; програми групової підтримки та менторства для зменшення відчуття ізоляції та отримання позитивного зворотного зв'язку; заохочувати до нових видів діяльності та навчання, де можна досягати успіху та формувати нові джерела самоповаги.

Подолання "кризи самореалізації" у молодих дорослих (26–35 років): Ця група може відчувати зниження самоповаги через підвищений соціальний

тиск та труднощі з самореалізацією. У ВПО це може бути загострено втратою роботи, статусу та життєвих планів. Психологічна допомога може включати: модулі для переосмислення професійних та особистих цілей в нових умовах, пошуку нових шляхів реалізації; підтримку у відновленні кар'єри, пошуку роботи, перекваліфікації; сприяння розвитку гнучкості та адаптивності у прийнятті життєвих змін.

Використання ресурсів зрілого віку (36–45 років): Ця група демонструє найвищий рівень самоповаги. Навіть якщо ВПО цього віку пережили втрати, у них є значний внутрішній ресурс. Допомога може передбачати: зосередження на актуалізації та використанні їхнього життєвого та професійного досвіду для подолання поточних викликів; заохочення до наставництва, волонтерства, де вони можуть реалізувати свої здібності та відчувати цінність свого внеску; допомогу у переосмисленні втрат як точки для нового зростання, спираючись на сформовану внутрішню опору.

Підтримка "переосмислення" у старших вікових групах (46–55 та 56+ років): у цій групі є потенціал для високої резилієнтності та прийняття себе. Допомога може передбачати: роботу з втратами, переосмисленням життєвих етапів та прийняттям змін (наприклад, вихід на пенсію, зміна соціального статусу); програми, що сприяють розвитку нових інтересів, хобі, для формування нових джерел самоповаги; підтримку соціальної активності та зв'язків, які є важливими для відчуття належності та цінності.

3.7 Значущі відмінності між групами, визначеними за місцем переміщення (аналіз дисперсії ANOVA)

Аналіз ANOVA (див. Додаток А, Таблиця А.5) виявив значущі відмінності між віковими групами за низкою змінних. Наведені описові статистики по групам переміщення (див. Додаток А, Таблиця А.6), що дозволяє встановити якісні відмінності між групами.

Розглянемо деякі змінні, які, на нашу думку, є найбільш важливими для розробки технології психологічної допомоги ВПО у зміцненні довіри до себе.

3.7.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах *місця переміщення* для змінної «завдання № 15 тесту Самодовіра»

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.042$). Нижчі значення вказують на вищу впевненість у тому, що життя складеться так як хочеться, тому найвищий рівень впевненості спостерігається у тих, хто не переїжджав (2.81), тоді як найнижчий – у тих, хто переїхав в інші країни (4.00). Групи, що переїхали в місто України (3.67) та село/селище міського типу України (3.40), демонструють середній рівень впевненості (див. Рис. 3.8).

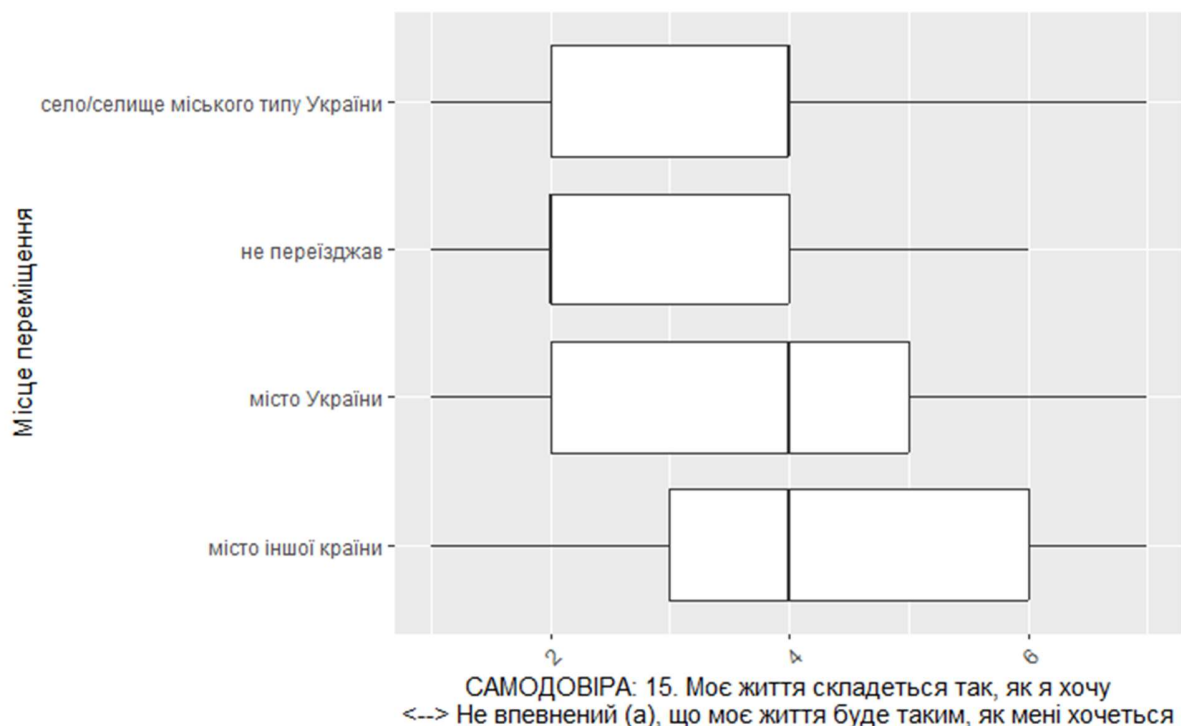


Рис 3.8 Порівняльний розподіл (діаграма боксплот) значень у групах переміщення по завданню № 15 тесту на самодовіру (n=146)

3.7.1.1 Висновки для створення технології допомоги

Для тих, хто переїхав в інші країни, де спостерігається найнижчий рівень впевненості у власному майбутньому, необхідно розробити інтенсивні програми,

спрямовані на відновлення довіри до себе та формування позитивного бачення життя. Для груп, що переїхали в місто України та село/селище міського типу України, також потрібна психологічна підтримка для зміцнення впевненості, хоча і з меншим акцентом, ніж для тих, хто виїхав за кордон. Для всіх ВПО, особливо для тих, хто відчуває знижену самовпевненість, важливо пропонувати тренінги з розвитку особистості, наставництво та психотерапію, спрямовану на подолання невизначеності та формування відчуття контролю над власним життям. Також слід зосередитися на допомозі у встановленні нових соціальних зв'язків та адаптації до нового середовища, що може сприяти підвищенню їхньої загальної самооцінки та відчуття безпеки.

3.7.2 Інтерпретація різниці *по роках* у розподілах у групах місця переміщення

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.000$). Середній вік значно відрізняється між групами. Наймолодшими є ті, хто не переїжджав (25.23 років) та ті, хто переїхав у місто України (26.25 років). Особи, які переїхали в міста інших країн, мають середній вік 30 років, тоді як найстаршою групою є ті, хто переїхав у село/селище міського типу України (42.78 років). Стандартні відхилення показують, що віковий діапазон є досить широким у всіх групах, але найбільший у групі, що переїхала в село/селище міського типу України (16.62).

3.7.2.1 Висновки для створення технології допомоги

Необхідно адаптувати психологічну підтримку до вікових особливостей різних груп. Для молоді (місто України, не переїжджав) акцент може бути зроблений на освіту, кар'єру та соціальну адаптацію, що сприятиме їхній довірі до майбутнього та самоповазі. Для старшої вікової групи (село/селище міського типу України) важливішими можуть бути питання стабільності, зв'язку з громадою та переосмислення життєвих цілей.

3.7.3 Інтерпретація різниці *по зайнятості* у розподілах у групах місця переміщення

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.000$). Значна частка студентів спостерігається серед тих, хто переїхав у місто України (0.89) та хто не переїжджав (0.87). Серед тих, хто переїхав в інші країни, студенти складають 0.62, а найменша частка студентів зафіксована у селах/селищах міського типу України (0.21).

3.7.3.1 Висновки для створення технології допомоги

Для студентів (переважно молоді) важливо розробити програми, що підтримують їхню освітню діяльність, надають можливості для професійного розвитку та соціальної інтеграції, що допоможе їм почуватися впевненіше та підвищити самоповагу. Це може включати стипендіальні програми, менторство, психологічну підтримку у навчанні та допомогу у працевлаштуванні.

3.7.4 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (*офіційна зайнятість*)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.001$). Частка офіційно зайнятих осіб найвища серед тих, хто переїхав в інші країни (0.62), що може свідчити про більшу стабільність або кращі можливості працевлаштування за кордоном. В Україні цей показник нижчий: 0.22 для тих, хто переїхав у місто України, 0.26 для тих, хто не переїжджав, і 0.17 для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України.

3.7.4.1 Висновки для створення технології допомоги

Для ВПО, які перебувають в Україні, необхідно зосередитися на допомозі у працевлаштуванні, перекваліфікації та створенні нових робочих місць. Це допоможе зміцнити їхню фінансову стабільність, що є ключовим фактором для підвищення самоповаги та довіри до майбутнього.

3.7.5 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (пенсіонери)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.001$). Найбільша частка пенсіонерів спостерігається у групі, яка переїхала в село/селище міського типу України (0.24). У місті України цей показник становить 0.06, а серед тих, хто не переїжджав – 0.03. Серед тих, хто переїхав в інші країни, пенсіонери відсутні у вибірці (0.00).

3.7.5.1 Висновки для створення технології допомоги

Для пенсіонерів, особливо тих, хто переїхав у сільську місцевість, важливо створити програми соціальної інтеграції, медичної та психологічної підтримки, а також можливості для дозвілля та участі у житті громади. Це допоможе їм відчувати себе потрібними та зберегти гідність.

3.7.6 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактори підтримки- навчання/робота)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.000$). Успіхи в роботі/навчанні є важливим джерелом підтримки для тих, хто не переїжджав (0.84), та тих, хто переїхав в інші країни (0.81). Для груп, що переїхали в місто України (0.67) та село/селище міського типу України (0.38), цей показник значно нижчий.

3.7.6.1 Висновки для створення технології допомоги

Для підвищення самоповаги та довіри у ВПО, особливо тих, хто переїхав в Україну (міста чи села), слід зосередитися на підтримці їхньої професійної та освітньої діяльності. Це може включати допомогу у пошуку роботи, курси підвищення кваліфікації, можливості для перекваліфікації та психологічну підтримку у процесі адаптації на новому місці роботи/навчання.

3.7.7 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактори підтримки: *стосунки з друзями*)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.014$). Стосунки з друзями є важливою опорою для всіх груп, але особливо для тих, хто переїхав у місто України (0.75) та хто не переїжджав (0.74). Для тих, хто переїхав в інші країни, цей показник становить 0.62, а для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України – 0.47.

3.7.7.1 Висновки для створення технології допомоги

Необхідно сприяти формуванню нових соціальних зв'язків та підтримці існуючих для всіх ВПО. Це можуть бути групи підтримки, клуби за інтересами, заходи для спільного дозвілля, що допоможуть їм підвищити самоповагу через відчуття приналежності.

3.7.8 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактор підтримки: *спілкування з природою*)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.008$). Спілкування з природою є важливим джерелом підтримки для тих, хто переїхав в інші країни (0.52) та у місто України (0.42). Для тих, хто не переїжджав, цей показник становить 0.35, а для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України – 0.17.

3.7.8.1 Висновки для створення технології допомоги

Для ВПО, особливо тих, хто перебуває у міських умовах, варто пропонувати заходи, пов'язані з природою: екскурсії, прогулянки парками, еко-терапія. Це може сприяти зниженню стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню відчуття гармонії.

3.7.9 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактор підтримки: заняття спортом)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.004$). Заняття спортом є більш значущим джерелом підтримки для тих, хто переїхав у місто України (0.44) та хто не переїжджав (0.45). Для тих, хто переїхав в інші країни, цей показник становить 0.19, а для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України – 0.17.

3.7.9.1 Висновки для створення технології допомоги

Слід підтримувати та заохочувати фізичну активність серед ВПО, особливо тих, хто перебуває у містах. Це може бути організація спортивних секцій, доступ до спортивних майданчиків, фітнес-програм, що допоможе їм підтримувати фізичне та психічне здоров'я, підвищити енергію та самоповагу.

3.7.10 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактор підтримки: творчість)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.009$). Творчість є значущим джерелом підтримки для тих, хто не переїжджав (0.58), тих, хто переїхав в інші країни (0.57), та тих, хто переїхав у місто України (0.53). Для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України, цей показник значно нижчий (0.28).

3.7.10.1 Висновки для створення технології допомоги

Необхідно пропонувати ВПО можливості для творчого самовираження (мистецькі майстер-класи, музичні гуртки, літературні студії). Творчість може стати важливим інструментом для опрацювання травм, відновлення внутрішнього балансу та підвищення самооцінки.

3.7.11 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактор підтримки: аналіз ситуацій).

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.000$). Аналіз ситуацій як джерело підтримки є більш поширеним серед тих, хто не переїжджав (0.68), та тих, хто переїхав у місто України (0.64). Для тих, хто переїхав в інші країни, цей показник становить 0.57, а для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України – 0.29.

3.7.11.1 Висновки для створення технології допомоги

Для ВПО, особливо тих, хто перебуває в Україні, важливо розвивати навички критичного мислення та аналізу ситуацій. Це можливо через психологічні консультації, тренінги з прийняття рішень, що допоможе їм краще адаптуватися до нових умов та відчувати більший контроль над життям.

3.7.12 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактор підтримки: попередній успішний досвід)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.000$). Попередній успішний досвід є значущим джерелом підтримки для тих, хто не переїжджав (0.74) і хто переїхав в інші країни (0.71). Для тих, хто переїхав у місто України, цей показник становить 0.53, а для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України – 0.29.

3.7.12.1 Висновки для створення технології допомоги

Важливо допомогти ВПО інтегрувати їхній попередній успішний досвід у нове життя. Це може включати психологічні сесії, спрямовані на переосмислення минулого, виявлення сильних сторін та ресурсів, що дозволить їм почуватися більш компетентними та впевненими у майбутньому.

3.7.13 Інтерпретація різниці у розподілах у групах місця переміщення (фактор підтримки: нові знання)

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.037$). Отримання нових знань є важливим джерелом підтримки для тих, хто не переїжджав (0.65), та тих, хто переїхав в інші країни (0.57). Для тих, хто переїхав у місто України, цей показник становить 0.50, а для тих, хто переїхав у село/селище міського типу України – 0.34.

3.7.13.1 Висновки для створення технології допомоги

Слід пропонувати ВПО можливості для здобуття нових знань та навичок: освітні курси, тренінги, семінари. Це може допомогти їм адаптуватися до нових умов, розширити горизонти та підвищити самоповагу через відчуття особистісного зростання.

3.7.14 Загальний висновок стосовно розбіжностей між групами визначеними за місцем переміщення

Місце переміщення є критичним фактором, що формує психологічний досвід ВПО. Технологічні рішення повинні бути адаптовані до специфічних потреб та ресурсів тих або інших категорій людей, доступних у різних типах населених пунктів (місто, село, інша країна).

3.8 Значущі відмінності між статевими групами (аналіз дисперсії ANOVA)

Аналіз ANOVA (див. Додаток А, Таблиця А.7) виявив значущі відмінності між статевими групами за низкою змінних. Наведені описові статистики по статевим групам (див. Додаток А, Таблиця А.8).

3.8.1 Повних років (змінна)

3.8.1.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.019$). Середній вік чоловіків (42.12 року) значно вищий, ніж середній вік жінок (32.03 року). Це вказує на те, що чоловіки, які брали участь в опитуванні, є старшими за жінок. Розширений діапазон віку у чоловіків ($SD = 20.52$) порівняно з жінками ($SD = 15.47$) свідчить про більшу гетерогенність чоловічої групи за віком.

3.8.1.2 Висновки для створення технології допомоги

Технологія психологічної підтримки повинна враховувати вікові особливості. Для старших чоловіків може бути актуальною підтримка у питаннях пенсійного забезпечення, медичного обслуговування, соціальної адаптації та переосмислення життєвих ролей. Для молодших жінок важливою може бути підтримка у питаннях освіти, кар'єри, догляду за дітьми та інтеграції у нові соціальні мережі. Програми повинні бути гнучкими, щоб відповідати різним життєвим етапам та потребам.

3.8.2 Зайнятість_pensioner (змінна)

3.8.2.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.009$). Частка пенсіонерів серед чоловіків (0.31) значно вища, ніж серед жінок (0.09). Це корелює з попереднім висновком про вищий середній вік чоловіків у вибірці.

3.8.2.2 Висновки для створення технології допомоги

Оскільки значна частка чоловіків є пенсіонерами, програма підтримки має включати специфічні аспекти для цієї групи. Це може бути допомога у доступі до медичних послуг, організація дозвілля, створення груп за інтересами, що сприятиме їхній соціальній інтеграції та відчуттю власної цінності. Важливо також надавати психологічну підтримку для подолання почуття втрати

соціального статусу або ролі, що часто супроводжує пенсійний вік, особливо в умовах переміщення.

3.8.3 Завдання № 3 тесту на Самодовіру (змінна)

3.8.3.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.034$). Менші значення відповідають першому варіанту відповіді (пошук нових шляхів), а більші — другому (засмучуюсь і залишаю спроби шукати нові шляхи). Середній показник у чоловіків (2.06) нижчий, ніж у жінок (2.83). Це свідчить про те, що чоловіки частіше схильні шукати нові шляхи досягнення мети, незважаючи на невдачі, тоді як жінки частіше засмучуються і можуть відмовлятися від своїх цілей.

3.8.3.2 Висновки для створення технології допомоги

Технологія підтримки має бути диференційованою за статтю. Для жінок важливо розвивати навички стресостійкості, підвищувати самооцінку та вчити їх стратегіям подолання труднощів. Це можуть бути тренінги з розвитку гнучкості мислення, майстер-класи з постановки реалістичних цілей та психотерапевтичні групи для роботи з почуттям розчарування. Для чоловіків, які вже демонструють більшу наполегливість, можна зосередитися на підтримці їхніх ініціатив та наданні ресурсів для реалізації нових планів.

3.8.4 ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні) (змінна)

3.8.4.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.042$). Успіхи в роботі/навчанні є більш значущим джерелом підтримки для жінок (0.64), ніж для чоловіків (0.38). Це може вказувати на те, що для жінок досягнення у професійній або освітній сфері є важливішим фактором для їхньої самооцінки та відчуття успіху.

3.8.4.2 Висновки для створення технології допомоги

Для жінок необхідно активно підтримувати їхню професійну та освітню діяльність. Це може включати допомогу у пошуку роботи, курси підвищення кваліфікації, можливості для перекваліфікації та психологічну підтримку у процесі адаптації на новому місці роботи/навчання. Важливо створювати умови для їхнього професійного зростання, оскільки це безпосередньо впливає на їхню самоповагу та довіру до себе. Для чоловіків, можливо, слід зосередитися на інших джерелах підтримки, таких як соціальні зв'язки або нові хобі, якщо успіхи в роботі не є для них першочерговим фактором самоствердження.

3.9 Значущі відмінності між групами за рівнем освіти (аналіз дисперсії ANOVA)

Аналіз ANOVA (див. Додаток А, Таблиця А.9) виявив значущі відмінності між статевими групами за низкою змінних. Наведені описові статистики по групам за рівнем освіти (див. Додаток А, Таблиця А.10).

Проаналізуємо таблиці описових статистик відмінностей між групами за рівнем освіти в контексті створення технології психологічної підтримки ВПО для зміцнення довіри та поваги до себе.

3.9.1 Повних років

3.9.1.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.000$). Середній вік значно варіюється залежно від рівня освіти. Наймолодша група має середню освіту (20.68 року), за ними йдуть особи з незакінченою середньою (30.33 року) та вищою освітою (31.78 року). Старшими є групи із середньою спеціальною освітою (39.95 року), а найстаршими — з вищою та післядипломною освітою (52.00 року). Стандартні відхилення показують значний віковий розкид, особливо у групі з незакінченою середньою освітою ($SD = 21.36$).

3.9.1.2 Висновки для створення технології допомоги

Технологія психологічної підтримки повинна бути адаптована до вікових особливостей та освітнього рівня ВПО. Для молодших груп (середня освіта) акцент може бути зроблений на підтримку освіти, професійного розвитку та соціальної інтеграції. Для старших груп, особливо з вищою та післядипломною освітою, важливо враховувати їхній попередній досвід та надавати можливості для професійної реалізації, перекваліфікації або волонтерської діяльності, що сприятиме підтримці їхньої самоповаги та довіри до себе.

3.9.2 Зайнятість_student

3.9.2.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.000$). Найвища частка студентів спостерігається серед осіб із середньою освітою (0.92), та вищою освітою (0.62). Значно менша кількість студентів серед тих, хто має середню спеціальну освіту (0.34) та найменша — серед осіб з вищою та післядипломною освітою (0.14).

3.9.2.2 Висновки для створення технології допомоги

Для молоді та осіб зі середньою та незакінченою середньою освітою, які активно навчаються, слід розробити спеціалізовані програми підтримки. Це може включати психологічне консультування щодо навчального стресу, кар'єрне консультування, допомогу у здобутті стипендій або грантів. Підтримка їхнього освітнього шляху безпосередньо впливатиме на їхню самоповагу та довіру до майбутнього, оскільки навчання є ключовим аспектом їхнього життя.

3.9.3 Зайнятість_official

3.9.3.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.004$). Частка офіційно зайнятих осіб зростає зі зростанням рівня освіти. Найбільша частка офіційно зайнятих спостерігається у групі з вищою та післядипломною освітою

(0.71), за ними йдуть особи з вищою освітою (0.33). У групах із середньою (0.24) та середньою спеціальною (0.11) освітою цей показник значно нижчий, а серед тих, хто має незакінчену середню освіту, офіційно зайнятих немає (0.00).

3.9.3.2 Висновки для створення технології допомоги

Для ВПО з нижчим рівнем освіти (незакінчена середня, середня, середня спеціальна) необхідно інтенсифікувати програми підтримки у сфері працевлаштування. Це може включати курси перекваліфікації, навчання новим професіям, допомогу у складанні резюме та підготовці до співбесід, а також психологічну підтримку для подолання бар'єрів на ринку праці. Для осіб з вищою освітою, які частіше офіційно зайняті, можна зосередитись на розвитку їхніх кар'єрних перспектив, менторстві та можливостях для професійного зростання.

3.9.4 ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)

3.9.4.1 Інтерпретація різниці у розподілах у групах

Встановлено значущі відмінності між групами на рівні ($p = 0.036$). Успіхи в роботі/навчанні є важливим джерелом підтримки для осіб з незакінченою середньою (0.67) та середньою (0.76) освітою. Цей показник також високий для групи з вищою освітою (0.64), але значно нижчий для осіб із середньою спеціальною освітою (0.53) та особливо для тих, хто має вищу та післядипломну освіту (0.14).

3.9.4.2 Висновки для створення технології допомоги

Для ВПО з нижчим рівнем освіти, а також для тих, хто має вищу освіту, слід активно підтримувати їхню діяльність у сфері роботи та навчання. Це може бути реалізовано через надання доступу до освітніх програм, тренінгів з розвитку професійних навичок, кар'єрного консультування, що допоможе їм досягати успіхів і, як наслідок, підвищувати свою самоповагу та довіру до майбутнього. Для групи з вищою та післядипломною освітою, де успіхи в роботі/навчанні менш значущі як підтримка, варто зосередитися на інших аспектах, що можуть

зміцнити їхню довіру та самоповагу, наприклад, соціальні зв'язки або громадська діяльність.

4 Факторний аналіз

Метою факторного аналізу було знайти латентні змінні, які максимально відрізняють групи ВПО та непереміщених. Висхідна кореляційна матриця факторного аналізу наведена у Додатку А, Таблиця А.11. До складу цієї матриці було включено досліджувані психометричні шкали та завдання тестів, які найбільш сильно відрізняють зазначені групи. Шкала «Фактор підтримки довіри до себе» не була включена до факторного аналізу тому, що була представлена її складовими – окремими змінними факторів підтримки довіри до себе, які мають сильні кореляційні зв'язки з цією шкалою (див. Додаток Б, Таблиця Б.1).

4.1 Аналіз результатів факторного аналізу

Факторний аналіз виконано за допомогою методу максимальної правдоподібності (ML) з обліновим (косокутним) обертанням, що дозволяє врахувати можливу кореляцію між факторами. Було виділено три фактори (ML1, ML2, ML3), які разом пояснюють 31 % дисперсії даних: ML1 пояснює 13 % дисперсії, ML2 – 13 %, ML3 – 5 %.

4.2 Значущі відмінності між групами ВПО та непереміщених по значенням факторів

Для оцінки ролі факторів у контексті переміщення проведено t-тести між групами (див. Додаток А, Таблиця А.13): ML1: $t = -1.380$, $p = 0.1705$ (не значуще), ML2: $t = -4.967$, $p < 0.0001$ (високо значуще), ML3: $t = -2.003$, $p = 0.0472$ (значуще на рівні 0.05). Це вказує на те, що фактори ML2 і ML3 є особливо важливими для диференціації між групами, що свідчить про їхню роль у процесі адаптації.

Це може свідчити про те, що:

- ВПО менш схильні покладатися на активні, орієнтовані на зростання стратегії подолання, такі як аналіз ситуацій, пошук нових знань, використання минулих успіхів або пошук підтримки в роботі/навчанні та дружніх стосунках. Це вказує на критичну психологічну вразливість та потенційне виснаження адаптивних ресурсів.
- ВПО мають дещо нижчі показники загального самосприйняття та асертивності, що узгоджується з їхньою схильністю "залишати свою думку при собі".

4.3 Інтерпретація факторів

Фактори було названо наступним чином (факторні навантаження див. Додаток А, Таблиця А.12) :

– **Фактор 1 (ML1): *Особисті адаптаційні ресурси (самодовіра та самоповага)***. Цей фактор включає змінні, пов'язані з самодовірою та самоповагою. Вони відображають внутрішні якості, такі як впевненість у своїх силах та позитивне сприйняття себе, що є основою для адаптації. Негативні навантаження можуть вказувати на контрастні аспекти, такі як переконання в контролі над життям, що потребує подальшого аналізу. Концептуально цей фактор відповідає самодовірі та самоприйняттю, які є адаптаційними ресурсами, хоча t-тест не показав значних відмінностей між групами ($p = 0.1705$), що може свідчити про їхню базову роль, але не диференціацію.

– **Фактор 2 (ML2): *Зовнішні та внутрішні адаптаційні ресурси (копінгові стратегії)***. Цей фактор охоплює змінні, пов'язані з тим, що підтримує особу, включаючи попередні успіхи, стосунки з друзями, аналітичні навички та творчість. Ці змінні відображають як зовнішні ресурси (соціальні стосунки), так і внутрішні (аналітичні навички, творчість), що є ключовими для копінгу зі стресом. Концептуально цей фактор може включати аспекти довіри до інших

через стосунки, хоча довіра до світу не є явно представлена. Висока значущість t-тесту ($p < 0.0001$) підкреслює його важливість для адаптації ВПО.

– **Фактор 3 (ML3): Автономія та впевненість у прийнятті рішень.** Цей фактор включає змінні, пов'язані з автономією, такі як вираження власної думки), підготовка до завдань та впевненість у контролі над життям). Негативне навантаження може вказувати на контраст між загальною довірою до себе та автономією, що потребує додаткового аналізу. Концептуально автономія є важливим ресурсом для адаптації, особливо в умовах, коли зовнішні структури підтримки можуть бути відсутні.

4.4 Взаємозв'язки між факторами:

Фактор 1 та Фактор 2: кореляція 0.08. – мають дуже слабкий позитивний зв'язок. Фактор 1 та Фактор 3, де кореляція -0.02 – є практично нульовою. Фактор 2 та Фактор 3 мають дуже слабкий позитивний зв'язок: кореляція 0.03. Можна допустити, що підвищення самодовіри та самоповаги не призводить автоматично до розвитку автономії чи впевненості у прийнятті рішень, і навпаки. Копінгові стратегії та автономія є відносно незалежними конструктами, тому необхідні цілеспрямовані інтервенції для кожного з цих аспектів.

4.5 Основні результати і їх використання в технології допомоги:

Фактор 1 (ML1): Особисті адаптаційні ресурси (самодовіра та самоповага) є ключовим для внутрішньої стійкості особистості. Висока самодовіра та самоповага є фундаментом для подолання стресу та адаптації до нових умов. Програми допомоги можуть включати техніки, спрямовані на підвищення самооцінки, впевненості у власних силах, визнання особистих досягнень та ресурсів (когнітивно-поведінкові техніки, робота з внутрішнім критиком, виявлення сильних сторін).

Фактор 2 (ML2): Зовнішні та внутрішні адаптаційні ресурси (копінгові стратегії) об'єднує комплексні стратегії подолання, які можуть включати як

звернення до зовнішньої підтримки (довіра до інших), так і внутрішні механізми (копінгові стратегії). Навантаження з довірою є мінорними. Технологія допомоги має передбачати навчання ВПО ефективним механізмам подолання стресу (розвиток навичок соціальної підтримки, вирішення проблем, управління емоціями, пошук інформації та конструктивні способи реагування на травматичні події).

Фактор 3 (ML3): Автономія та впевненість у прийнятті рішень. Від'ємні навантаження з "Довіра до себе ШКАЛА" (-0.45) та "Самоповага ШКАЛА" (-0.42), втім зазвичай очікується позитивний зв'язок між автономією та цими шкалами. Це може вказувати на складніший зв'язок або потребу у більш глибокому аналізі. Цей фактор, схоже, відображає здатність особистості діяти самостійно та приймати рішення в умовах невизначеності. Від'ємні кореляції з самоповагою/самодовірою можуть вказувати на те, що для ВПО високий рівень автономії може бути пов'язаний з меншою довірою до власної інтуїції або, можливо, з відчуттям більшого тягара відповідальності, що знижує самоповагу, або ж це свідчить про те, що автономія є результатом певного відчуження чи зневіри. Такі протиріччя і відмінності потребують додаткового дослідження, з підключенням інших методик. Під час допомоги ВПО важливо підтримувати та розвивати автономію з урахуванням виявлених взаємозв'язків. Програми повинні надавати інструменти для прийняття рішень, розвитку самостійності, але також звертати увагу на можливі негативні наслідки надмірної "автономії" (наприклад, соціальну ізоляцію, почуття перевантаженості). Це може включати тренінги з прийняття рішень, планування, розвитку проактивної позиції.

5 Кореляційний аналіз.

Кореляційна матриця є цінним джерелом інформації для розробки технології психологічної допомоги ВПО, оскільки вона дозволяє виявити взаємозв'язки між різними адаптаційними ресурсами (Рис. 3.9). До складу

матриці було включено досліджувані психометричні шкали та фактори встановлені за допомогою факторного аналізу.

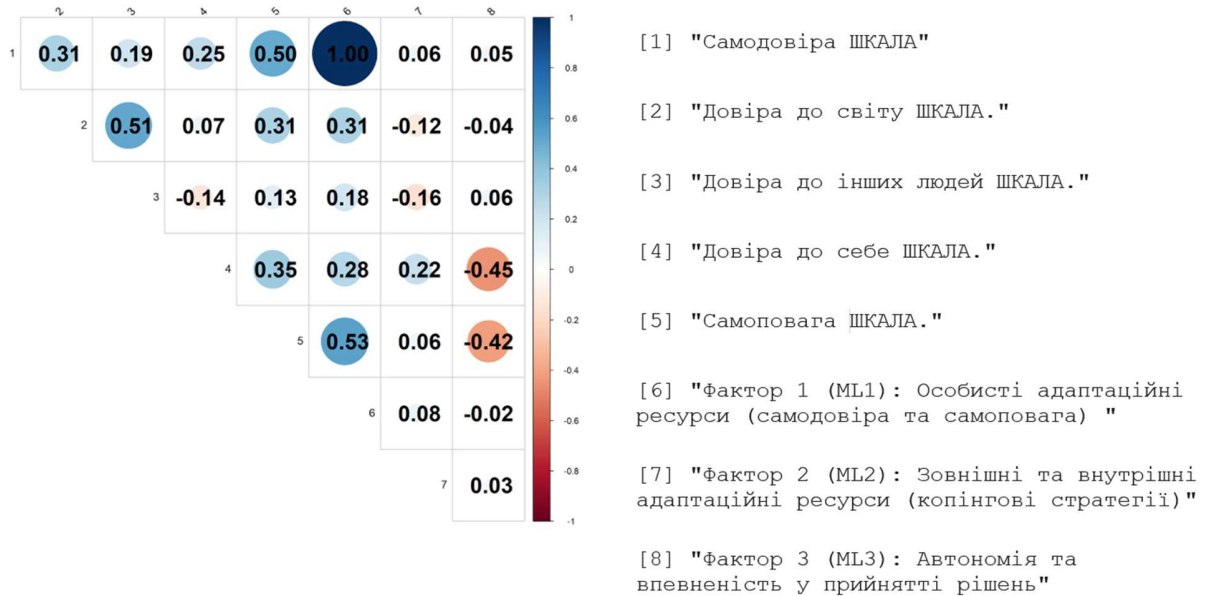


Рис. 3.9 Матриця коефіцієнтів кореляції Пірсона між психометричними шкалами та отриманими факторами (n=146)

5.1.1 Основні кореляції між психометричними шкалами та факторами:

Самодовіра.ШКАЛА та Фактор 1: кореляція 1.00. Це очікувано, оскільки "Самодовіра" є одним із основних компонентів цього фактору. Довіра до світу/інших людей та Фактор 1: низькі позитивні кореляції (0.31 та 0.18 відповідно). Це означає, що довіра до світу/інших людей не є основним компонентом особистих адаптаційних ресурсів у цій моделі. «Довіра до себе ШКАЛА»: Корелює з Фактором 1 (0.28), але значно менше, ніж "Самодовіра.ШКАЛА". Це може свідчити про певну диференціацію між загальною самодовірою та довірою до себе як окремим аспектом. Негативна кореляція (-0.45) з Фактором 3 вимагає додаткового аналізу.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1

Внутрішня надійність психометричних шкал за критерієм Альфа-Кронбах

Scale	Value
Самодовіра (ШКАЛА)	0.56
Довіра до світу (ШКАЛА)	0.33
Довіра до інших людей (ШКАЛА)	0.56
Довіра до себе (ШКАЛА)	0.73
Самоповага (ШКАЛА)	0.81
Фактор підтримки довіри до себе (ШКАЛА)	0.76

Таблиця А.2

Порівняльні описові статистики психометричних шкал для ВПО та непереміщених осіб

Назва змінної	ВПО			Непереміщені		
	Середнє	SD	N	Середнє	SD	N
Самодовіра..ШКАЛА.	63.57	8.31	86	65.85	10.56	60
Довіра.до.світу..ШКАЛА.	10.90	2.47	86	10.70	2.21	60
Довіра.до.інших.людей..ШКАЛА.	7.95	2.66	86	7.55	2.27	60
Довіра.до.себе..ШКАЛА.	23.45	4.27	86	23.58	3.40	60
Самоповага..ШКАЛА.	30.27	3.94	86	29.23	4.66	60
Фактор.підтр..дов..до.себе..ШКАЛА.	2.80	2.23	86	4.40	1.79	60

Таблиця А.3

Результати t-тесту для виявлення змінних, що розділяють групи ВПО та непереміщених осіб

Назва змінної	t_stat	p_value
Фактор.підтр..дов..до.себе..ШКАЛА.	-4.798	0.0000
ЩО.ПІДТРИМУЄ..аналіз.ситуацій	-4.287	0.0000

Назва змінної	t_stat	p_value
ЩО.ПІДТРИМУЄ..успіхи.в.роботі..навч	-3.450	0.0007
ЩО.ПІДТРИМУЄ..попередній.успішний.д	-2.970	0.0036
ЩО.ПІДТРИМУЄ..нові.знання	-2.827	0.0055
САМОДОВІРА..10..Якщо.більшість.вваж	-2.736	0.0071
ЩО.ПІДТРИМУЄ..стосунки.з.друзями	-2.512	0.0132
ЩО.ПІДТРИМУЄ..заняття.спортом	-2.497	0.0140
САМОДОВІРА..4..Якщо.при.виконанні.с	-2.286	0.0239
САМОДОВІРА..14..Перед.виконанням.ск	-1.885	0.0619*
САМОДОВІРА..15..Моє.життя.складетьс	1.733	0.0856*

Примітка: Від'ємний t_stat вказує на те, що ВПО мають нижчі середні значення за цією змінною порівняно з непереміщеними особами, а позитивний t_stat – на вищі середні значення. * - ці змінні містять $p > 0.05$, але відображають тенденцію

Таблиця А.4

Перелік змінних, в яких встановлені значущі відмінності між віковими групами (До 25, 26-35, 36-45, 46-55, 56+ років) (аналіз дисперсії ANOVA)

Назва змінної	P_значення
САМОДОВІРА: 1. Я завжди знайду спосіб вийти з важкої ситуації <--> Опинившись у важкій ситуації, я часто відчуваю розгубленість, доки хто-небудь не підкаже що робити	0.0177343
САМОДОВІРА: 3. Якщо у мене не виходить досягти свого, я засмучуюсь, але незабаром починаю шукати нові шляхи досягнення своєї мети <--> Якщо у мене не виходить досягти свого, я іноді засмучуюсь і залишаю цю затію	0.0466840
САМОДОВІРА: 14. Перед виконанням складного завдання я все ретельно і довго обдумую, щоб потім не допускати помилок <--> Перед виконанням складного завдання я зазвичай недовго готуюся: зорієнтуюся при виконанні	0.0155776
ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.0056882
ЩО ПІДТРИМУЄ: стосунки з друзями	0.0000002
ЩО ПІДТРИМУЄ: заняття спортом	0.0000374
ЩО ПІДТРИМУЄ: творчість	0.0117534
ЩО ПІДТРИМУЄ: аналіз ситуацій	0.0027900

Назва змінної	P_значення
ЩО ПІДТРИМУЄ: нові знання	0.0363903
ЩО ПІДТРИМУЄ: віра в Ісуса Христа	0.0155706
Довіра до світу (ШКАЛА)	0.0481976
Самоповага (ШКАЛА)	0.0375847

Таблиця А.5

Перелік змінних, в яких встановлені значущі відмінності між групами визначеними за місцем переміщення («місто іншої країни», «місто України», «не переїздив», «село/селище міського типу України») (аналіз дисперсії ANOVA)

Назва змінної	P_значення
Повних.років	0.0000000
Зайнятість_student	0.0000000
Зайнятість_official	0.0007417
Зайнятість_pensioner	0.0014713
САМОДОВІРА: 15. Моє життя складеться так, як я хочу <=> Не впевнений (а), що моє життя буде таким, як мені хочеться	0.0424722
ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.0000131
ЩО ПІДТРИМУЄ: стосунки з друзями	0.0147788
ЩО ПІДТРИМУЄ: спілкування з природою	0.0085440
ЩО ПІДТРИМУЄ: заняття спортом	0.0048711
ЩО ПІДТРИМУЄ: творчість	0.0090176
ЩО ПІДТРИМУЄ: аналіз ситуацій	0.0005109
ЩО ПІДТРИМУЄ: попередній успішний досвід	0.0000570
ЩО ПІДТРИМУЄ: нові знання	0.0377619

Таблиця А.6

Описові статистики для груп визначених за місцем переміщення («місто іншої країни», «місто України», «не переїздив», «село/селище міського типу України») по переліку змінних, в яких встановлені значущі відмінності між групами (аналіз дисперсії ANOVA)

statistic	Змінна	value_місто іншої країни	value_місто України	value_не переїзджав	value_село/селище міського типу України
mean	Повних.років	30.00	26.25	25.23	42.78
sd	Повних.років	12.74	12.47	12.87	16.62
min	Повних.років	17.00	18.00	18.00	18.00
max	Повних.років	49.00	62.00	70.00	70.00
mean	Зайнятість_student	0.62	0.89	0.87	0.21
sd	Зайнятість_student	0.50	0.32	0.34	0.41
min	Зайнятість_student	0.00	0.00	0.00	0.00
max	Зайнятість_student	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	Зайнятість_official	0.62	0.22	0.26	0.17
sd	Зайнятість_official	0.50	0.42	0.44	0.38
min	Зайнятість_official	0.00	0.00	0.00	0.00
max	Зайнятість_official	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	Зайнятість_pensioner	0.00	0.06	0.03	0.24
sd	Зайнятість_pensioner	0.00	0.23	0.18	0.43
min	Зайнятість_pensioner	0.00	0.00	0.00	0.00
max	Зайнятість_pensioner	0.00	1.00	1.00	1.00
mean	САМОДОВІРА: 15. Моє життя складеться так, як я хочу <=> Не впевнений (а), що моє життя буде таким, як мені хочеться	4.00	3.67	2.81	3.40
sd	САМОДОВІРА: 15. Моє життя складеться так, як я хочу <=> Не впевнений (а), що моє життя буде таким, як мені хочеться	1.82	1.62	1.42	1.54
min	САМОДОВІРА: 15. Моє життя складеться так, як я хочу <=> Не впевнений (а), що моє життя буде таким, як мені хочеться	1.00	1.00	1.00	1.00
max	САМОДОВІРА: 15. Моє життя складеться так, як я хочу <=> Не впевнений (а), що моє життя буде таким, як мені хочеться	7.00	7.00	6.00	7.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.81	0.67	0.84	0.38
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.40	0.48	0.37	0.49
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.00	0.00	0.00	0.00

statistic	Змінна	value_місто іншої країни	value_місто України	value_не переїзджав	value_село/селище міського типу України
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: стосунки з друзями	0.62	0.75	0.74	0.47
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: стосунки з друзями	0.50	0.44	0.44	0.50
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: стосунки з друзями	0.00	0.00	0.00	0.00
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: стосунки з друзями	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: спілкування з природою	0.52	0.42	0.35	0.17
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: спілкування з природою	0.51	0.50	0.49	0.38
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: спілкування з природою	0.00	0.00	0.00	0.00
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: спілкування з природою	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: заняття спортом	0.19	0.44	0.45	0.17
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: заняття спортом	0.40	0.50	0.51	0.38
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: заняття спортом	0.00	0.00	0.00	0.00
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: заняття спортом	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: творчість	0.57	0.53	0.58	0.28
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: творчість	0.51	0.51	0.50	0.45
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: творчість	0.00	0.00	0.00	0.00
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: творчість	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: аналіз ситуацій	0.57	0.64	0.68	0.29
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: аналіз ситуацій	0.51	0.49	0.48	0.46
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: аналіз ситуацій	0.00	0.00	0.00	0.00
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: аналіз ситуацій	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: попередній успішний досвід	0.71	0.53	0.74	0.29
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: попередній успішний досвід	0.46	0.51	0.44	0.46
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: попередній успішний досвід	0.00	0.00	0.00	0.00

statistic	Змінна	value_місто іншої країни	value_місто України	value_не переїзджав	value_село/селище міського типу України
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: попередній успішний досвід	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: нові знання	0.57	0.50	0.65	0.34
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: нові знання	0.51	0.51	0.49	0.48
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: нові знання	0.00	0.00	0.00	0.00
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: нові знання	1.00	1.00	1.00	1.00

Таблиця А.7

**Перелік змінних, в яких встановлені значущі відмінності між групами
визначеними за статтю (аналіз дисперсії ANOVA)**

Змінна	Р значення
Повних.років	0.0190634
Зайнятість_pensioner	0.0093447
САМОДОВІРА: 3. Якщо у мене не виходить досягти свого, я засмучуюсь, але незабаром починаю шукати нові шляхи досягнення своєї мети <--> Якщо у мене не виходить досягти свого, я іноді засмучуюсь і залишаю цю затію	0.0343092
ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.0417998

Таблиця А.8

**Описові статистики для груп визначених за статтю по переліку змінних, в
яких встановлені значущі відмінності між групами (аналіз дисперсії
ANOVA)**

statistic	Змінна	value_Жіноча	value_Чоловіча
mean	Повних.років	32.03	42.12
sd	Повних.років	15.47	20.52
min	Повних.років	17.00	18.00
max	Повних.років	70.00	68.00
mean	Зайнятість_pensioner	0.09	0.31
sd	Зайнятість_pensioner	0.29	0.48
min	Зайнятість_pensioner	0.00	0.00
max	Зайнятість_pensioner	1.00	1.00
mean	САМОДОВІРА: 3. Якщо у мене не виходить досягти свого, я засмучуюсь, але незабаром починаю шукати нові шляхи досягнення своєї мети <--> Якщо у мене не виходить досягти свого, я іноді засмучуюсь і залишаю цю затію	2.83	2.06
sd	САМОДОВІРА: 3. Якщо у мене не виходить досягти свого, я засмучуюсь, але незабаром починаю шукати нові шляхи досягнення своєї мети <--> Якщо у мене не виходить досягти свого, я іноді засмучуюсь і залишаю цю затію	1.38	1.12
min	САМОДОВІРА: 3. Якщо у мене не виходить досягти свого, я засмучуюсь, але незабаром починаю шукати нові шляхи досягнення своєї мети <--> Якщо у мене не виходить досягти свого, я іноді засмучуюсь і залишаю цю затію	1.00	1.00

statistic	Змінна	value_Жіноча	value_Чоловіча
max	САМОДОВІРА: 3. Якщо у мене не виходить досягти свого, я засмучуюсь, але незабаром починаю шукати нові шляхи досягнення своєї мети <--> Якщо у мене не виходить досягти свого, я іноді засмучуюсь і залишаю цю затію	6.00	4.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.64	0.38
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.48	0.50
min	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.00	0.00
max	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	1.00	1.00

Таблиця А.9

Перелік змінних, в яких встановлені значущі відмінності між групами за рівнем освіти (аналіз дисперсії ANOVA)

Змінна	P_значення
Повних.років	0.0000005
Зайнятість_student	0.0000083
Зайнятість_official	0.0040104
ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.0364993

Таблиця А.10

Описові статистики для груп за рівнем освіти по переліку змінних, в яких встановлені значущі відмінності між групами (аналіз дисперсії ANOVA)

statistic	Змінна	value_незакінчена середня	value_середня спеціальна	value_середня підприємства	value_вища підприємства	value_вища та
mean	Повних.років	30.33	20.68	39.95	31.78	52.00
sd	Повних.років	21.36	6.55	16.55	15.47	9.52
min	Повних.років	18.00	17.00	18.00	18.00	44.00
max	Повних.років	55.00	49.00	68.00	70.00	70.00
mean	Зайнятість_student	0.67	0.92	0.34	0.62	0.14
sd	Зайнятість_student	0.58	0.28	0.48	0.49	0.38
min	Зайнятість_student	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
max	Зайнятість_student	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	Зайнятість_official	0.00	0.24	0.11	0.33	0.71
sd	Зайнятість_official	0.00	0.44	0.31	0.47	0.49
min	Зайнятість_official	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
max	Зайнятість_official	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00
mean	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.67	0.76	0.53	0.64	0.14
sd	ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.58	0.44	0.51	0.48	0.38
min	ЩО ПІДТРИМУЄ:	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

statistic Змінна		value_незакінчена	value_середня	value_середня	value_вища	value_вища та
		середня		спеціальна		післядипломна
	успіхи в роботі (навчанні)					
max	ЩО ПІДТРИМУЄ:	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
	успіхи в роботі (навчанні)					

Кореляції Пірсона між змінними, обраними для факторного аналізу (n=146)

Таблица А.12

Навантаження змінних на фактори (показані навантаження > 0.30):

Фактор	Змінна	Навантаження
ML3: Автономія та впевненість у прийнятті рішень	ЩО.ПІДТРИМУЄ..аналіз.ситу	0.60
	ЩО.ПІДТРИМУЄ..нові.знання	0.54
	ЩО.ПІДТРИМУЄ..стосунки.з.	0.55
	ЩО.ПІДТРИМУЄ..творчість	0.48
	ЩО.ПІДТРИМУЄ..заняття.спо	0.39
	САМОДОВІРА..10..Якщо.біль	0.49
	САМОДОВІРА..8..Якщо.у.мене	0.35
	САМОДОВІРА..14..Перед.вик	0.36
	САМОДОВІРА..15..Моє.життя	0.34
	Довіра.до.себе..ШКАЛА	-0.34

Таблиця А.13

Результати t-тесту для факторних оцінок між групами між групами ВПО та непереміщених

Factor	t_stat	p_value
ML1	-1.380	0.1705
ML2	-4.967	0.0000
ML3	-2.003	0.0472

Прототип психометричної шкали «Фактор підтримки довіри до себе»

Методика оцінки факторів підтримки довіри до себе (прототип)

Мета та методологія

Ця методика розроблена для виявлення факторів, які, на думку респондентів, сприяють зміцненню їхньої довіри до себе. Прототип шкали «Фактор підтримки довіри до себе» оцінює кількість обраних респондентами позитивних копінг-стратегій із запропонованого списку, які, на їхню думку, підтримують і зміцнюють довіру до себе.

Для створення прототипу шкали було використано ієрархічний кластерний аналіз (метод ICLUST пакету psych в R-Studio) на основі відповідей, отриманих під час онлайн-опитування. Метою цього аналізу було максимізувати внутрішню надійність кластерів (альфа Кронбаха).

Бланк методики та інструкція

Під час загального онлайн опитування було використано наступну форму (бланк) (рис. Б.1) в якій респондентам було запропоновано обирати декілька варіантів відповідей, та, за потреби, вказати додаткові власні. Інструкція цього бланку містила наступний текст – «Що підтримує і зміцнює Вашу довіру до себе?».

Що підтримує і зміцнює Вашу довіру до себе? *

- ☐ Успіхи в роботі (навчанні)
- ☐ Стосунки з сім'єю
- ☐ Стосунки з друзями
- ☐ Спілкування з природою
- ☐ Заняття спортом
- ☐ Творчість
- ☐ Допомога іншим
- ☐ Аналіз ситуацій
- ☐ Віра у перемогу
- ☐ Попередній успішний досвід
- ☐ Нові знання
- ☐ Інше: _____

Рис. Б.1 Бланк методики оцінки факторів підтримки довіри до себе
Особливості створення прототипу психометричної шкали

Для створення шкали було використано ієрархічний кластерний аналіз пунктів шкали (факторів підтримки перелічених на рис. Б.1) ("<https://personality-project.org/r/r.ICLUST.html>"), а саме метод ICLUST пакету psych в програмному середовищі R-Studio. Особливістю цього методу є те, що при побудові ієрархії він намагається максимізувати значення внутрішньої надійності (альфа Кронбах) кластерів.

На множині можливих варіантів відповідей було отримано наступну кластерну ієрархію див рис. Б.2. Кластер «C7» формує дендограму психометричної шкали, яка складається з 7 пунктів, з прийнятною внутрішньою надійністю (альфа Кронбах = 0.76).

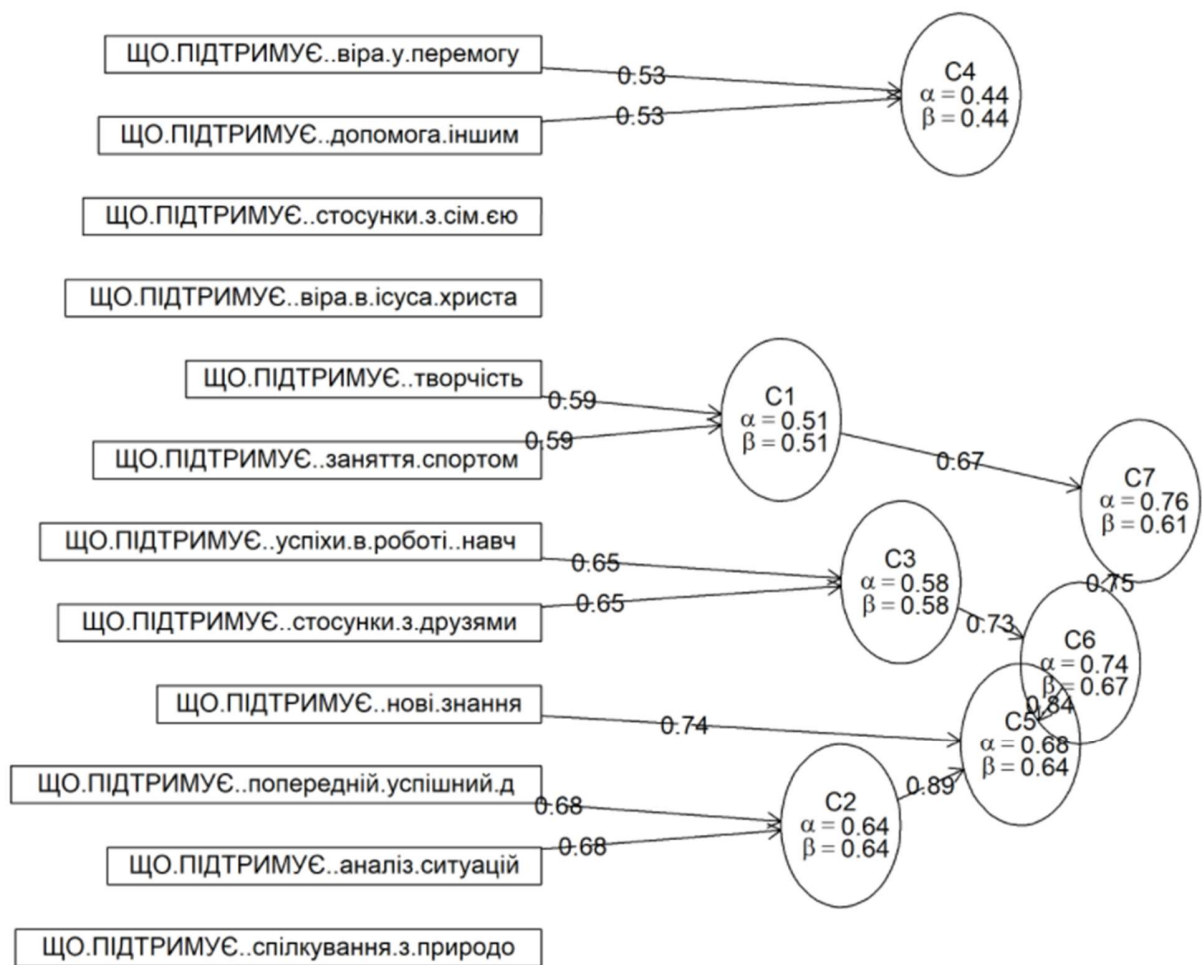


Рис. Б.2 Дендограма отримана в результаті ICLUST кластерного аналізу (n=146)

Склад та розрахунок шкали

За результатами кластерного аналізу було сформовано шкалу, яка складається з 7 завдань (пунктів). До неї увійшли наступні варіанти відповідей:

- «успіхи в роботі (навчанні)»
- «стосунки з друзями»
- «заняття спортом»
- «творчість»
- «аналіз ситуацій»
- «попередній успішний досвід»

- «нові знання»

Шкала розраховується шляхом сумування балів за кожен обраний варіант. Кожен обраний пункт приносить 1 бал, а необраний — 0 балів. Таким чином, мінімальне значення шкали дорівнює 0, а максимальне — 7.

Властивості шкали

Внутрішня надійність

Внутрішня надійність шкали за показником **альфа Кронбах** дорівнює 0.76, що відповідає прийнятному рівню.

В таблиці Б.1 наведені ймовірнісні оцінки для варіантів відповідей та кореляції завдань зі шкалою.

Таблиця Б.1

Ймовірнісний розподіл варіантів відповідей на завдання шкали та кореляція Пірсона завдань зі шкалою (n=146)

Назва фактору підтримки довіри до себе	Варіант відповіді		Кореляція зі шкалою
	0	1	
ЩО ПІДТРИМУЄ: творчість	0.55	0.45	0.62
ЩО ПІДТРИМУЄ: заняття спортом	0.70	0.30	0.54
ЩО ПІДТРИМУЄ: успіхи в роботі (навчанні)	0.39	0.61	0.67
ЩО ПІДТРИМУЄ: стосунки з друзями	0.38	0.62	0.66
ЩО ПІДТРИМУЄ: нові знання	0.52	0.48	0.63
ЩО ПІДТРИМУЄ: попередній успішний досвід	0.49	0.51	0.70
ЩО ПІДТРИМУЄ: аналіз ситуацій	0.50	0.50	0.64

Розподіл ймовірностей можна оцінити як збалансований, – відсутні значення які б перевищували 0.8, або були меншими за 0.2, тобто відсутні надмірно «важкі» та надмірно «легкі» завдання шкали. Кореляції завдань зі шкалою мають значущі високі значення.

Конструктна валідність

В таблиці Б.2 наведені кореляційні зв'язки між психометричними шкалами. Шкала «Фактор підтримки довіри до себе» не має статистично значущих кореляційних зв'язків з іншими психометричними шкалами. Однак, найбільший позитивний зв'язок ($r=0.14$) спостерігається зі шкалою «Довіра до себе», що узгоджується з теоретичними уявленнями про цей зв'язок. Це може свідчити про те, що ті, хто обирає більшу кількість позитивних копінг-стратегій, схильні дещо вище оцінювати свою довіру до себе. Для остаточного встановлення конструктної валідності потрібні подальші дослідження, оскільки сила цього зв'язку є невеликою.

Таблиця Б.2

Кореляційна матриця (нижній трикутник) коефіцієнтів Пірсона між психометричними шкалами (n=146)

Самодовіра (ШКАЛА)	1	1.00					
Довіра до світу (ШКАЛА)	2	0.31	1.00				
Довіра до інших людей (ШКАЛА)	3	0.19	0.51	1.00			
Довіра до себе (ШКАЛА)	4	0.25	0.07	-0.14	1.00		
Самоповага (ШКАЛА)	5	0.51	0.31	0.20	0.31	1.00	
Фактор підтр. дов. до себе (ШКАЛА)	6	0.04	-0.10	-0.11	0.14	-0.06	1.00
		1	2	3	4	5	6

Описові статистики

Описові статистики для шкали «Фактор підтримки довіри до себе» наведені в таблиці Б.3.

Таблиця Б.3

Описові статистики для шкали «Фактор підтримки довіри до себе» для груп «вся вибірка», «ВПО» та «непереміщені»

група	mean	sd	min	max	n	skewness	kurtosis
-------	------	----	-----	-----	---	----------	----------

Вся вибірка	3.46	2.20	0	7	146	-0.09	-1.23
ВПО	2.80	2.23	0	7	86	0.36	-1.09
Непереміщені	4.40	1.79	0	7	60	-0.62	-0.43

На рисунках Б.3 та Б.4 наведено порівняльні розподіли значень шкали для груп ВПО/непереміщених. Різниця розподілу значень шкали в групах ВПО/непереміщених вказують на суттєві відмінності між цими групами, що підтверджується Т-тестом (див. Додаток А, Таблиця А.3). Зокрема, видно (рис. Б.3), що для групи ВПО 15 (18%) респондентів не вказали жодної із запропонованих позитивних копінг-стратегій для зміцнення довіри до себе, в той час як для групи непереміщених був лише один такий респондент (1.6%).

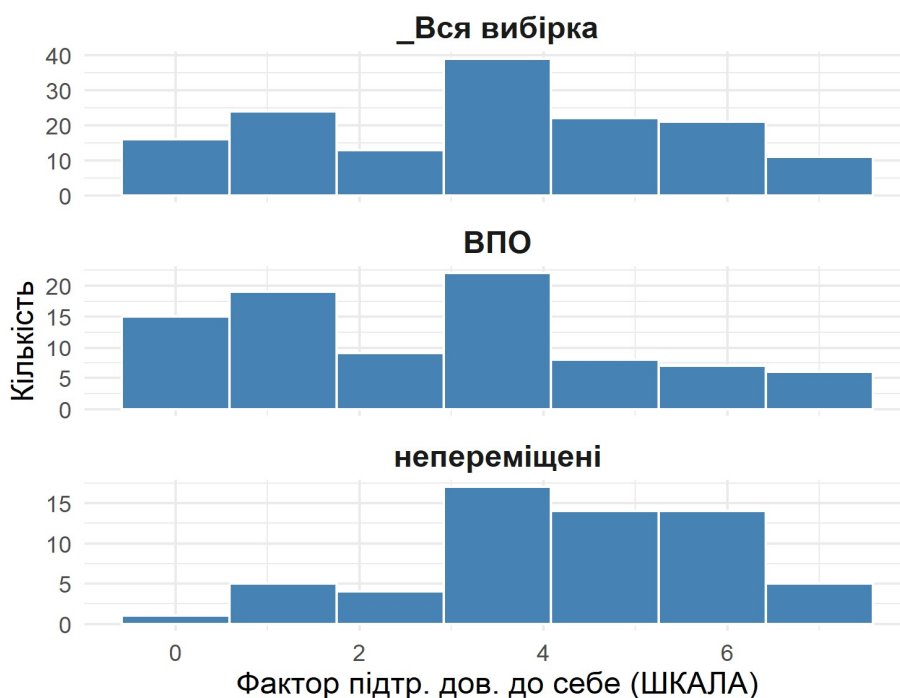


Рис. Б.3 Порівняльний частотний розподіл значень шкали для груп «вся вибірка», «ВПО» та «непереміщені»

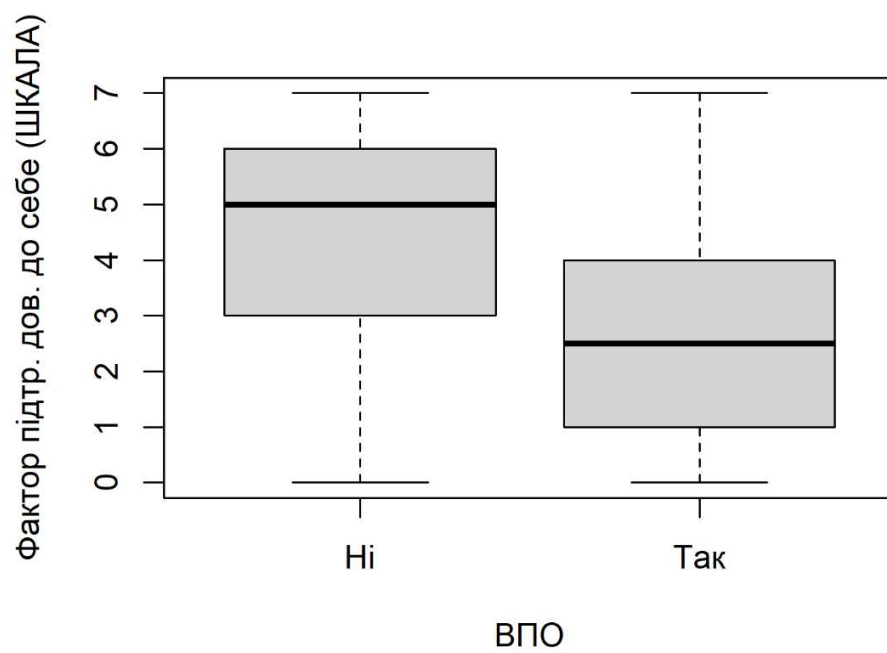


Рис. Б.4 Порівняльний розподіл значень шкали (діаграма боксплот) для груп «ВПО» та «непереміщені»