

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості використання захисних механізмів
та копінг-стратегій цивільним населенням під час війни**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-235 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Макаренко А.В.
(прізвище та ініціали)
Керівники
д.психол.н.,проф
Завязкіна Н.В.
д.філософії(Phd)
Інютіна О.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

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

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

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

Зав. кафедри соціальної психології

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

Київ–2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
1.1. Теоретичний аналіз стресових чинників під час війни.....	9
1.2. Поняття та класифікація захисних механізмів	15
1.3. Особливості психологічних копінг-стратегій та їх використання.....	20
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
2.1. Характеристика та опис вибірки.....	28
2.2. Опис методик дослідження психологічних особливостей використання захисних механізмів та копінг-стратегій.....	30
Висновки до розділу II.....	35
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
3.1. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретації.....	36
3.2. Кореляційні зв'язки захисних механізмів з копінг-стратегіями.....	62
3.3. Рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей цивільного населення під час війни.....	68
Висновки до розділу III.....	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	89

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі теоретично проаналізовано та емпірично досліджено особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням України під час війни.

Розглянуто стресові чинники, що мають вплив на населення під час війни, зокрема біологічні, соціальні та психологічні аспекти. На основі наукових джерел виокремлено поняття та види захисних механізмів. Проаналізовано поняття копінг-стратегій в історичному аспекті та з врахуванням впливу чинників стресу.

Представлені методики та описи емпіричного вивчення копінг-стратегій цивільного населення під час війни, а також основні психологічні особливості проявів захисних механізмів. Виявлено, що частота перебування в стресових ситуаціях пов'язана із заміною моделі поведінки та почуттів на діаметрально протилежні, а також у заміщенні та регресії.

Звернення за допомогою до інших у стресових ситуаціях є адаптивною поведінкою цивільного населення, спрямованою на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Характерним для цивільного населення виявився прояв реакції зосередження та активації зусиль, заміни неприйнятної дії на допустиму у стресовій ситуації.

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження сформовано основні практичні рекомендації щодо підвищення ефективності копінг-стратегій цивільного населення під час війни: копінг, орієнтований на уникнення; регресія; заміщення та самозвинувачення.

Наголошено на важливості психоедукаційних заходів для цивільного населення під час війни та усвідомленні їх впливу на здатність упорядковувати думки, на процеси виникнення відчуття провини та сорому, гніву, страху та болю.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: психологічні захисні механізми, копінг-поведінка, стрес, позитивний копінг, соціально-психологічна адаптація, поведінкові реакції.

ВСТУП

Актуальність розгляду особливостей поведінки та проявів цивільного населення в умовах війни обумовлена набуттям нового досвіду та необхідності щоденного, повного фізичного та психічного функціонування, потреби у відновленні психічного здоров'я особи при довготривалій травматизації подіями та наслідками війни.

В умовах постійних повітряних тривог, вибухів та загроз життю важливим залишається здатність людини, колективу та спільноти знижувати вплив стресових та надзвичайних ситуацій, зменшувати дію негативних проявів тілесних та психологічних наслідків завдяки формуванню та посиленню ресурсів окремих людей, колективів, спільнот, які здатні запобігти збільшенню психологічних проблем та психічних розладів серед учасників та свідків жахливих подій війни.

Незалежно від того, чи людина є безпосереднім учасником та свідком бойових дій, чи цивільною особою у відносно безпечних місцях, спостереження травмуючих подій та усвідомлення воєнних загроз може створити відчуття постійного перебування у зоні високої небезпеки. Одночасно навколо особи формуються стресори, що особливо впливають на цивільних осіб, які не мають відповідної військової підготовки, є доволі вразливими та незахищеними перед дією зовнішніх непереборних факторів (Храбан, 2022).

Відповідно, стрес послаблює психологічні захисні ресурси. Є ряд досліджень, що доводять здатність особи ефективно протистояти стресорам довкілля за допомогою психологічних захисних механізмів, включаючи копінг-стратегії (Храбан, 2022).

В умовах тривалої війни з метою надання психологічної допомоги цивільному населенню необхідні вживати заходів, що сприяють підвищенню ефективності захисних механізмів та формуванню позитивних форм копінг-стратегій. Відповідно, дослідження копінг-стратегій цивільного населення під час війни є пріоритетним напрямом досліджень, що сприяєтиме удосконаленню та розробці послідовних, сучасних та ефективних напрямків та побудові

стратегій для вирішення проблем у сфері ментального здоров'я та благополуччя, психологічної стабілізації населення на певному життєвому етапі.

Досліджено, що на вибір форми копінг-стратегій населенням мають вплив культура, релігія, світові політичні процеси у різних регіонах, оскільки люди на місцях по-різному розуміють благополуччя, економічну та психологічну стійкість. Зосередження уваги на виборі населенням копінг-стратегій, призведе до формування нових підходів у розумінні сутності копінгу, виокремлення позитивних та негативних переваг використання різних стратегій для подальшого впровадження та інтеграції таких концепцій для роботи з цивільним населенням (Храбан, 2022).

Складний травматичний досвід, набутий українцями внаслідок війни, є причиною негативних наслідків, проте може і сприяти знаходженню та посиленню відновлювальних зусиль, формування нових, хоча б короткострокових, цілей, нового сенсу життя; змінювати ставлення людини до себе, до інших і до світу. Сучасна війна в Україні актуалізувала у громадян потребу зупинятись та пояснювати вчинки та події, пов'язані з воєнною агресією, усвідомлювати зміни усталеного способу життя, виробляти засоби протидії індивідуальній і колективній травмі та шукати ефективні стратегії превентивної поведінки.

Відповідно, **актуальність теми дослідження** полягає у науковому пошуку нових підходів до використання захисних механізмів та копінг-стратегій, з якими стикається цивільне населення особливо в сучасних болісних реаліях війни. Щоденні події змушують особу пристосовуватися до реалій оскільки події оцінюються психікою людини як напружені та нескінченні, що призводить до глибоких кризових переживань. Саме неконтрольовані та травматичні події впливають на людину, її тілесний та психоемоційний стан, розуміння реальності та несвідомий прояв психологічних захисних механізмів, вибір копінг-стратегій, відповідно, актуальною та перспективною стає обрана тема дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають наукові праці Д. Амірхана, Л. Карамушки, О. Кокуна, Л. Пасічник, М. Сироти, Т. Яблонської,

Н. Ярош та ін., які вивчають сутність поняття «копінг-стратегія» та його різновидів. Питання особливостей становлення психологічних захисних механізмів особи у своїх наукових дослідженнях описували Я. Андрушко, В. Злишков, Т. Кирпенко, С. Лукомська, , Т. Титаренко та ін.

Об'єктом дослідження є феномен психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій.

Предмет дослідження: психологічні захисні механізми та копінг-стратегії цивільного населення під час війни.

Мета дослідження – дослідити та виділити основні психологічні особливості захисних механізмів та копінг-стратегій цивільного населення під час війни.

Відповідно до мети сформовано такі **завдання дослідження:**

- дослідити та проаналізувати теоретичні аспекти використання психологічних захисних механізмів цивільного населення в умовах війни;
- проаналізувати вплив стресу та феномен використання копінг-стратегій цивільним населенням в умовах війни;
- емпірично дослідити та здійснити аналіз результатів дослідження психологічних особливостей використання захисних механізмів цивільним населенням під час війни;
- встановити наявність кореляційних зв'язків захисних механізмів з копінг-стратегіями;
- проаналізувати результати дослідження та виокремити основні копінг-стратегії, що проявляються у цивільного населення під час війни;
- надати рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей цивільного населення під час війни.

Під час опрацювання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:**

- теоретичні методи: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, історичний;
- емпіричні методи:

- авторська анкета;
 - опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Плутчика-Келлермана-Конте (у адаптації Т.М. Кирпенко);
 - індикатор копінг-стратегій (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан) (у адаптації М. Сироти);
 - опитувальник Brief-COPE С. Carver (у адаптації Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського);
 - опитувальник «Копінг-стратегій», (Ways of Coping Questionnaire (WCQ)) Р. Лазаруса, С. Фолкман (у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої);
- статистичні методи: в дослідженні використано методи математичної статистики й аналізу даних із застосуванням програми jamovi, описові статистики, порівняння середніх за допомогою U-критерія Манна-Уїтні для незалежних вибірок, кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Спірмена.

Характеристика дослідницької вибірки: у опитуванні взяли участь 157 осіб віком від 18 до 65 років, серед яких 23 чоловіки та 134 жінки. Серед усіх опитаних 6 осіб проживають за кордоном.

Теоретична та практична значущість роботи полягає у здійсненні аналізу понять «захисний механізм» та «копінг-стратегія», а також особливостей їх прояву в цивільного населення під час війни. Емпірично досліджено, що правильно підібрані копінг-стратегії поведінки впливають на успішну соціально-психологічну взаємодію між людьми. За наслідками проведеного дослідження надано рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей цивільного населення під час війни та шляхів формування позитивних копінг-стратегій.

Дослідницькі питання: 1. Які різновиди захисних механізмів частіше проявляються у цивільного населення під час війни.

2. Чи відрізняються відповіді опитуваних щодо способів подолання кризових ситуацій в авторській анкеті та опитувальнику.

3. Які копінг-стратегії найчастіше характерні для цивільного населення під час війни та які фактори на це впливають.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз стресу та стресостійкості під час війни

Сучасна війна в Україні забирає не лише життя, фізичне здоров'я, житло, але знищує психіку людей та віру у майбутнє. Постійне відстежування новин, неочікувані сигнали повітряної тривоги, потужні звуки вибухів, сумні та болючі звістки про смерті військових, полонених, мирних жителів, серед яких діти та немовлята, досить негативно впливають на ментальне здоров'я людей.

Відомо, що симптоми стресу мають доволі різні прояви, залежать від зовнішніх обставин та середовища, а також від внутрішніх особливостей самого організму людини. Стрес та стресовий розлад мають ряд симптомів, зокрема: фізичні реакції (поганий сон, фізична напруга, втома, тахікардія, біль, розлади шлунково-кишкового тракту); емоційні реакції (гнів, агресія, сором, підвищена тривога, ступор та ін.); когнітивні реакції (слабка та короткочасна концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння); міжособистісні прояви (недовіра до близьких, збудливість та дратівливість, конфліктність) (Бардин, 2021).

Стрес є універсальною захисною реакцією організму на дію зовнішніх або внутрішніх подразників, що сприяє адаптації до мінливих умов середовища. Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес поділяється на два основні типи: еустрес (гострий, адаптивний) та дистрес (хронічний, дезадаптивний) (Selye, 1956).

Еустрес сприяє активізації функціональних резервів організму, мобілізуючи його адаптаційні можливості без шкоди для здоров'я. Цей тип стресу є короткочасним і сприяє ефективному подоланню загрозової ситуації. Дистрес, навпаки, супроводжується виснаженням захисних ресурсів організму, порушенням адаптації та підвищеним ризиком розвитку соматичних і психічних розладів. Найчастіше дистрес виникає у випадках незадоволення базових потреб

особистості, що зумовлює його особливу небезпеку для психічного та фізичного здоров'я людини (Selye, 1956).

Стрес відчутно впливає на стан здоров'я цивільного населення під час війни та фізіологічно активізує реакцію «бий або біжи», контрольовану центральною нервовою системою. Під впливом сигналу від гіпоталамуса наднирники вивільняють гормони стресу – адреналін і кортизол. Це призводить до прискорення серцевого ритму, підвищення тиску та переорієнтації кровотоку до органів і м'язів, відповідальних за виживання людини в критичних умовах. Після завершення дії стресового фактора всі системи мають повернутися до базової норми. Якщо ж цього не відбувається, виникає хронічний стрес, що поступово виснажує центральну нервову систему. Його наслідками можуть бути значна зміна поведінки, розлади харчування, виникнення залежності від ігор, алкоголю, наркотиків (Кокун, 2022).

Рівень стресостійкості кожної людини є доволі різним, піддається змінам протягом життя і залежить від багатьох чинників.

При дослідженні взаємозв'язку психологічної готовності жінок до материнства та стресостійкості в умовах війни, було встановлено сильну кореляцію стресостійкості з активністю жінок, та середню за силою кореляцію стресостійкості з оптимізмом (Макаренко, 2025).

Розвиток стресостійкості можна розглядати як пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання негативного впливу стресових факторів. На думку Feder (2019), високий рівень стресостійкості корелює з позитивним психічним станом, соціальним визнанням та ефективністю професійної діяльності.

У 1962 році Л. Мерфі увів у науковий обіг поняття «копінг» (від англ. coping), яким позначається поведінка в умовах стресу. У сучасній психології копінг визначають як систему поведінкових та когнітивних стратегій, спрямованих на подолання або зниження рівня психоемоційної напруги (Vandelanotte, 2022).

Стрессова реакція охоплює собою не лише безпосередній момент дії подразника, а й тривалість, інтенсивність та специфіку переживання стресу людиною, а також форми адаптації через копінг-механізми. Наслідки стресу можуть бути як негативними, так і позитивними, у межах даного дослідження акцент зроблено на позитивних аспектах, що здатні підтримати цивільне населення в умовах війни (Folkman, 2004). (Folkman, 2004).

Серед позитивних впливів стресу варто відмітити підвищення швидкості та ефективності когнітивної діяльності, зростання концентрації уваги, покращення пам'яті та здатності до навчання. Адреналін у короткочасному режимі активізує роботу мозку, стимулює центр прийняття рішень і мобілізує адаптаційні ресурси. Дослідження підтверджують, що помірний стрес може сприяти нейрогенезу, тобто утворенню нових нейронних зв'язків (Barbayannis, 2022).

Одночасно важливо зазначити, що позитивні ефекти притаманні лише короткотривалому стресу. При тривалому впливі стресових чинників організм втрачає адаптаційні ресурси, що призводить до хронічної втоми, зниження імунітету та розвитку психосоматичних і психічних розладів. (Barbayannis, 2022).

Одним із позитивних проявів стресу є здатність мобілізувати внутрішні ресурси людини, стимулюючи досягнення вищих результатів і підвищення продуктивності. Дослідження, проведене у відділі неврології Медичної школи Нью-Джерсі, підтверджує, що помірний рівень стресу може покращувати здатність до навчання та запам'ятовування, оскільки сприяє утворенню нових нейронних зв'язків у головному мозку (Barbayannis, 2022).

Також доведено, що стрес здатен сприяти підвищенню психологічної стійкості та витривалості. Під впливом контрольованих стресових ситуацій індивід навчається адаптації до змін та непередбачуваних умов, що формує здатність до ефективного реагування на подібні події у майбутньому (APA, 2023).

Відповідно, адаптація до стресових обставин сприяє формуванню стресостійкості як важливої характеристики для подолання як поточних, так і майбутніх труднощів.

Одним із проявів стресостійкості є розвиток навички саморегуляції. Зокрема, результати досліджень серед молоді свідчать, що високий рівень саморегуляції та використання адаптивних копінг-стратегій асоціюються зі зниженням ризику емоційного вигорання та зростанням мотивації до навчання (Коробка, 2019).

Дослідження під час пандемії COVID-19 виявило, що фізична активність у поєднанні з високою стресостійкістю позитивно впливає на психоемоційний стан, знижуючи рівень депресивності, тривожності та суб'єктивного сприйняття стресу (Кокун, 2023).

Важливою концепцією є теорія позитивного розвитку, згідно з якою стресові події можуть слугувати каталізатором особистісного зростання, стимулюючи до навчання, розвитку та самовдосконалення. Індивіди, здатні зберігати конструктивну установку в умовах стресу, демонструють високий рівень психологічної стійкості, гнучкості та здатності до адаптації (Кокун, 2023).

Вважаємо, що особливої уваги заслуговує механізм когнітивної переоцінки – зміни інтерпретації стресових ситуацій на конструктивну. Такий підхід сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій і відкриває можливості для особистісного росту.

Згідно з теорією когнітивної оцінки, запропонованою Р. Лазарусом (1987), саме сприйняття події як загрози або виклику визначає, чи спричинить вона стресову реакцію. Первинна оцінка включає визначення значущості події, а вторинна — оцінку власних ресурсів і здатності впоратись із ситуацією. Повторна переоцінка дає змогу скоригувати оцінку ситуації на основі нової інформації або змінених обставин (Lazarus, 1987).

Вважаємо за доцільне цивільному населенню під час війни розвивати навичку реаппрайзингу (Reappraisal) – процесу повторної оцінки ситуації після

отримання нової інформації або змін в умовах, що дозволяє індивіду скоригувати свої первинні і вторинні оцінки.

Теорія Лазаруса має велике значення для формування та укріплення стратегій управління стресом. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія використовує цю концепцію для допомоги людям у впливі на їх думки і оцінки ситуацій, що сприяє зниженню стресу і підвищенню добробуту.

Під час війни доцільно дослідити соціальний стрес – явище, що виникає через різні механізми, такі як соціальна ізоляція, відчуття несправедливості, нестабільність доходів, дискримінація, поляризація у суспільстві.

Такі механізми викликають психологічні та фізіологічні реакції, що можуть призвести до довготривалих негативних наслідків для тілесного здоров'я.

Індивідуальна реакція на стрес значною мірою зумовлена наявністю внутрішніх ресурсів, попереднім досвідом переживання складних ситуацій, а також рівнем соціальної підтримки з боку близького оточення. У цьому контексті транзакційна модель стресу, розроблена Р. Лазарусом (Lazarus, 1987) та доповнена С. Фолкман (Folkman, 2004), акцентує увагу на ключовій ролі когнітивної оцінки ситуації та вибору копінгових стратегій для ефективного подолання стресових впливів. Водночас важливим фактором впливу на стрес виступають соціальні ресурси, зокрема підтримка з боку родини, друзів і колег, що можуть значно знизити інтенсивність негативного емоційного стану та посприяти адаптації.

Наслідки соціального стресу є багатовимірними та охоплюють як психологічні порушення (зокрема підвищений рівень тривожності, депресивні стани), так і фізіологічні розлади, серед яких гіпертонічна хвороба, серцево-судинні захворювання та аутоімунні процеси. Дослідження засвідчують, що представники соціальних груп із низьким соціально-економічним статусом демонструють вищу вразливість до хронічного стресу та супутніх соматичних хвороб (Хачатурян, 2017).

Відповідно у нашому дослідженні, при аналізі значення психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій, ми запитували у жінок та чоловіків їх місце проживання, матеріальне становище, частоту перебування у стресі та що їм допомагає його долати.

Також вважаємо за доцільне для формування стресостійкості у цивільного населення під час війни розглянути біопсихосоціальну модель.

Біопсихосоціальна модель стресу розглядає стрес як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Згідно з підходом Дж. Енгеля (1977), психічне здоров'я не може бути ізольованим від фізіологічного стану та соціального контексту. Біологічні фактори охоплюють генетичні передумови, функціонування нервової системи та стан здоров'я; психологічні — особистісні риси, когнітивні установки та емоційні реакції; соціальні — рівень підтримки, економічна стабільність, міжособистісні зв'язки (Engel, 1977).

Біопсихосоціальний підхід має практичне значення як для медичної, так і для психотерапевтичної допомоги. Наприклад, у дослідженнях хронічного болю встановлено, що психологічні й соціальні чинники істотно впливають на сприйняття болю та ефективність терапії (Улько, 2020).

У психотерапії біопсихосоціальна модель сприяє розумінню того, як механізм взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів впливає на розвиток психічних розладів, їх лікування та подальше запобігання. Також модель сприяє інтеграції різних методів терапії для досягнення оптимальних результатів (Engel, 1977).

Таким чином, у контексті війни важливо не лише знижувати дистрес, але й активізувати ресурси, що дозволять трансформувати стрес у фактор психологічного зростання. Ефективним у цьому процесі є поєднання когнітивної переоцінки з принципами біопсихосоціального підходу, що сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій і підвищує якість життя в умовах хронічного стресу.

У свою чергу, ми вважаємо біопсихосоціальну модель доцільним елементом для врахування при побудові позитивних копінг-стратегій цивільним населенням під час війни.

1.2. Поняття та класифікація захисних механізмів

Психологічний захист є одним із найскладніших і водночас суперечливих феноменів у структурі особистості. Його функціонування сприяє стабілізації та у той же момент дезорганізації внутрішнього світу індивіда. Первинні уявлення про цей феномен закладено в роботах Ш. Ференці, який детально описав процеси інтроєкції, проєкції та ідентифікації (Злепко, 2009).

У широкому розумінні психологічний захист – це будь-яка (свідома чи несвідома) форма реагування або прояву, за допомогою якої особистість намагається убезпечити себе від психічного напруження, здатного призвести до її дезінтеграції та руйнування (Кирпенко, 2017).

Українська дослідниця Т. Яценко (2012) акцентує увагу на тому, що активація механізмів психологічного захисту може призвести до спотворення сприйняття реальності та, як наслідок, до внутрішньоособистісного конфлікту, що порушує цілісність особистості.

Серед базових механізмів психологічного захисту, які виокремлюють більшість дослідників (зокрема Андрушко, 2016), фігурують: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проєкція, деперсоналізація, відчуження, ідентифікація, компенсація, сублимація, катарсис, регресія.

Психологиня О. Гошовська (2013), у дослідженні типів психологічних захистів спирається на психоаналітичну діагностику і розуміння структури особистості в клінічному процесі.

Згідно з психоаналітичним підходом, зокрема у праці Н. Мак-Вільямс (2011), захисні механізми поділяються на первинні та вторинні, залежно від ступеня їх впливу на сприйняття реальності та глибину психологічної регресії (McWilliams Nancy, 2011).

До первинних належать такі механізми, як:

- всемогутній контроль – переконання у власній здатності контролювати все, що відбувається; супроводжується почуттям провини у випадку втрати контролю;
- дисоціація – психологічне відокремлення себе від травматичних переживань;
- інтродекція – несвідоме засвоєння зовнішніх установок як власних;
- заперечення – свідомо або несвідомо відмова визнавати очевидну, але психотравмуючу інформацію;
- примітивна ідеалізація – сприйняття іншого як ідеального, що супроводжується відповідним знеціненням при розчаруванні;
- примітивна ізоляція – втеча від реальності шляхом занурення у фантазії;
- проєктивна ідентифікація – нав'язування іншим ролей відповідно до власної проєкції;
- проєкція – приписування власних неприйнятних почуттів або бажань зовнішнім об'єктам;
- розщеплення Его – поділ об'єктів на «чорні» або «білі», без інтеграції суперечливих аспектів;
- соматизація – соматичні прояви у відповідь на психологічний дистрес (McWilliams Nancy, 2011).

Ці механізми діють на рівні первинного психічного процесу, автоматично активуються і, як правило, не враховують принцип реальності (McWilliams Nancy, 2011).

Варто детальніше зупинитися на детальному поясненні первинних захисних механізмів. Всемогутній контроль розглядається як захисний психічний механізм, що проявляється у несвідомому переконанні індивіда в його здатності повністю контролювати як власне життя, так і зовнішні обставини. За визначенням Н. Мак-Вільямс (2011), наслідком такої переконаності часто стає надмірне відчуття відповідальності за події, що виходять за межі реального

впливу особистості, що зумовлює виникнення почуття провини у випадку втрати контролю. Така поведінка іноді супроводжується міжособистісними конфліктами, пов'язаними з нав'язуванням власного бачення іншим.

Мак-Вільямс (2011) зазначає, що цей механізм ґрунтується на неусвідомлюваній фантазії про абсолютний контроль, яка слугує захистом від страху, тривоги та безпорадності. Проте тривале дотримання цієї установки може мати деструктивні наслідки. Зокрема, при зіткненні з невдачею особистість може необґрунтовано звинувачувати себе, сприймаючи будь-який негативний результат як наслідок власних помилкових дій або думок.

Дисоціація як захисний механізм виявляється у психологічному відокремленні індивіда від подій, які мають травматичний або неприйнятний характер. Суб'єктивно це сприймається як відчуження: події ніби відбуваються не з особистістю, а з кимось іншим. Така реакція дозволяє мінімізувати вплив нестерпних емоцій і підтримати здатність до функціонування у критичних ситуаціях (McWilliams Nancy, 2011).

Хоча у звичайних умовах дисоціація використовується рідко, вона є типовою для осіб з підвищеною чутливістю до негативних афективних проявів у житті. У таких випадках вона може активуватись навіть у незначних емоційно забарвлених ситуаціях, спричиняючи враження ригідності, емоційної холодності або відчуження.

Попри це, до переваг дисоціації можна віднести її функціональну трансцендентність завдяки можливості сприймати власний досвід з боку, що сприяє об'єктивнішому аналізу ситуації й контролю над поведінкою.

Заперечення проявляється у відмові визнавати наявність психотравмуючої або неприйнятної інформації. Це може бути як свідоме ігнорування фактів, так і несвідоме виключення небажаного змісту зі свідомості задля збереження цілісності «Я» (McWilliams Nancy, 2011).

Інтроєкція полягає у несвідомому присвоєнні установок, поглядів або мотивів інших людей, які згодом сприймаються як власні. Вона є примітивною формою ідентифікації, однак, на відміну від останньої, не усвідомлюється

суб'єктом. Інтроєкція пов'язана з механізмами проєкції та проєктивної ідентифікації, а її характерним проявом є ототожнення з агресором. У цьому випадку особа переймає риси або поведінку агресивного об'єкта, що потенційно погрожує її безпеці, з метою мінімізувати психологічну напругу (McWilliams Nancy, 2011).

Примітивна ідеалізація – це процес несвідомого уявлення іншої особи як ідеального або всемогутнього захисника. Така стратегія, хоч і тимчасово дає відчуття безпеки, водночас зміщує локус контролю за межі суб'єкта та може призводити до серйозних розчарувань, коли ідеалізований об'єкт не відповідає очікуванням. Побічним ефектом такого механізму є глибоке переживання власної недосконалості, що посилює внутрішній конфлікт.

Примітивна ізоляція, або аутистичне фантазування, полягає у відході від дійсності через занурення у внутрішній світ або інший психічний стан. Цей механізм дозволяє зняти психологічну напругу без спотворення реальності, однак супроводжується уникненням міжособистісної взаємодії, що ускладнює соціальні контакти та інтеграцію особистості у суспільство.

Проєктивна ідентифікація є доволі складним механізмом, за якого індивід несвідомо приписує іншому свої неприйнятні емоції чи установки, одночасно спонукаючи його до поведінки, яка відповідає цим приписам. У деяких підходах вона розглядається як комбінація проєкції та інтроєкції (McWilliams Nancy, 2011).

Проєкція – процес приписування іншому індивіду власних думок, емоцій або мотивів. Завдяки цьому механізму суб'єкт уникає відповідальності за власні афекти, сприймаючи їх як зовнішні. У разі домінування проєкції особистість схильна або намагатися змінити зовнішній об'єкт, або уникнути його впливу, намагаючись таким чином звільнитися від внутрішнього конфлікту.

Розщеплення характеризується тенденцією до сприйняття реальності у дихотомічному форматі: «добре – погано», «свій – чужий», «успіх – поразка». Такий тип мислення спрощує обробку інформації, проте унеможливорює

інтеграцію суперечливого досвіду, що часто призводить до емоційної нестабільності та когнітивної ригідності (McWilliams Nancy, 2011) .

Соматизація (конверсія) – це соматичне вираження психологічного конфлікту у вигляді фізичних симптомів, які не мають об'єктивного медичного підґрунтя. Така реакція виконує роль «мови тіла», що сигналізує про внутрішню психологічну напругу.их механізмів.

До вторинних захисних механізмів Н. Мак-Вільямс відносить такі (McWilliams Nancy, 2011):

- анулювання (відшкодування) – несвідома спроба компенсувати негативну подію через позитивну;
- витіснення – забування неприємного досвіду;
- заміщення – перенесення емоцій на менш загрозливий об'єкт;
- уникнення – контроль доступу до інформації або спотворення її сприйняття;
- ідентифікація – ототожнення з іншою особою або соціальною групою;
- ізоляція афекту – відокремлення емоційного компонента від змісту ситуації;
- інтелектуалізація – раціоналізація емоційного змісту;
- компенсація/гіперкомпенсація – підкреслення сильних сторін для заміщення слабких;
- моралізація – апеляція до етичних норм для обґрунтування поведінки;
- відігравання – повторення ситуацій з метою емоційного звільнення;
- аутоагресія – спрямування агресії на себе;
- роздільне мислення – існування протилежних уявлень без конфлікту;
- раціоналізація – надання логічного обґрунтування власній поведінці;
- реактивне утворення – демонстрація протилежних почуттів до заборонених;
- реверсія – зміна ролей у внутрішньому сценарії;

- регресія – повернення до інфантильних моделей поведінки;
- сексуалізація – надання сексуального значення травматичному досвіду;
- сублімація – спрямування імпульсів у соціально схвалену діяльність (McWilliams Nancy, 2011).

Шебанова В. (2012) наголошує, що головним критерієм ефективності психологічного захисту є зменшення рівня тривожності, страху та внутрішнього напруження. Успішний захист досягає цієї мети, водночас неуспішний лише підтримує або поглиблює деструктивний стан.

Необхідно враховувати, що прояви психологічного захисту є глибоко індивідуальними та контекстуально зумовленими. У сучасних умовах, зокрема в умовах війни, спостерігається трансформація форм і змісту захисних реакцій, що вимагає гнучкого та емпатійного підходу до їх аналізу.

Прийнято розрізняти успішний та неуспішний психологічний захист.

Успішним захистом вважається тоді, коли особистість отримує зниження напруги, тривоги, страху. Неуспішний захист нездатний зробити це й тому викликає їх постійне повторення (Шебанова, 2012).

Підтримуємо думку Шебанової В. (2012), що проявлення механізмів психологічного захисту є досить індивідуальним для кожної людини, особливо під час війни. Не доцільно розглядати психологічні захисні механізми однозначно, варто враховувати внутрішні передумови та зовнішні чинники, зокрема тривалу війну, що має значний вплив на формування та прояви психологічних захисних механізмів.

1.3. Особливості психологічних копінг-стратегій та їх використання

Життєві кризи, що тривають певний період, спричиняються як зовнішніми чинниками (соціальним контекстом, об'єктивними життєвими подіями), так і внутрішньоособистісними конфліктами. У першому випадку криза виникає як реакція на необхідність адаптації до нових, часто стресогенних обставин. Вона вимагає від індивіда не лише ситуативного реагування, а й глибокої внутрішньої

перебудови, певного творчого оновлення структурної організації особистісного «Я» відповідно до нових реалій. Така перебудова охоплює трансформацію існуючих поведінкових моделей та формування нових особистісних якостей, які до цього не були наявними в особистому досвіді (Максименко, 1998).

Зростання рівня ворожості серед цивільного населення, викликане війною, призводить до стрімкого збільшення кількості ситуацій, що загрожують психологічній стабільності окремих людей. Такі стани посилюють уразливість особистості, підвищуючи інтенсивність емоційних навантажень та потребу в активізації механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій.

Аналіз особливостей адаптації цивільного населення в умовах воєнного конфлікту, проведений Т. Храбан (2022) методом дискурс-аналізу, продемонстрував динамічний характер копінг-реакцій протягом часу. Зокрема, у перші п'ять днів після початку бойових дій найпоширенішими копінг-стратегіями були: емоційна вентиляція, звинувачення інших, катастрофізація, заперечення негативних переконань і суджень оточення, використання надії та орієнтації на майбутнє. Ці реакції відображають як спроби швидкого емоційного розвантаження, так і пошук внутрішніх ресурсів для стабілізації.

Поняття «копінг» (від англ. coping) було вперше введене у науковий обіг Л. Мерфі у 1962 році у контексті дослідження реакцій дітей на критичні життєві ситуації. Сутнісно копінг визначається як система свідомих або несвідомих зусиль, що спрямовані на зниження дії або усунення стресорного чинника (Корсун, 2013).

Копінг охоплює як вроджені (рефлекси, інстинкти), так і набуті (самоконтроль, стратегічне гальмування, когнітивна переоцінка) форми поведінкової адаптації (Корсун, 2013).

У сучасній науковій літературі термін «копінг» представлений широким спектром синонімічних понять: стратегії подолання стресу, життєві стратегії, техніки реагування в кризових обставинах, копінг-навички, копінг-поведінка тощо (Кудрицька, 2024).

Українські науковці С. Корсун (2013) і Т. Ткачук (2013) підкреслюють, що копінг займає проміжну позицію між двома напрямками сучасної психології особистості. Перший фокусується на взаємодії особистості з контекстом ситуації, де увага зміщується з індивіда на соціальне або середовищне оточення. Другий орієнтується на індивідуально-особистісні відмінності, зокрема на варіативність реакцій, зумовлену внутрішніми особливостями людини в певних умовах.

На думку Е. Хайм, яку підтримує Т. Титаренко (2020), доцільним є аналіз копінг-поведінки в межах трьох основних сфер: емоційної, когнітивної та поведінкової. Залежно від рівня ефективності, копінг-стратегії поділяються на адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні.

Систематизація копінгу за змістом та функцією, запропонована Amirkhan (1999), виділяє три типи: стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

Особливу увагу заслуговує класифікація Річардса (у викладі С. Максименка, 1998), яка передбачає: ситуаційно-орієнтований копінг (активне втручання або уникнення ситуації, пасивне сприйняття); когнітивно-орієнтований копінг (осмислення, зміна сприйняття); оцінковий копінг (переформулювання життєвих цілей, переоцінка ситуації).

У професійній психології копінг-стратегії вивчаються як засіб забезпечення емоційної стабільності, зниження тривожності та підтримки психічної рівноваги (Вірна, 2016; Міщук, 2019).

У межах психології особистості копінг трактується як ситуативна складова стилю життя, що забезпечує досягнення психологічного благополуччя (Ткачук, 2011; Чуйко, 2017).

У клінічній психології акцент робиться на неадаптивних копінг-стратегіях, які можуть супроводжувати девіантну або криміногенну поведінку (Лапчук, 2019; Мороз, 2020; Возніцина, 2020).

Зі свого боку, крос-культурна й соціальна психологія акцентують на ролі копінгу в адаптації внутрішньо переміщених осіб (Афанасьєва, 2020; Лазоренко, 2019; Леонова, 2019; Сердюк, 2020).

Низка українських дослідників, зокрема Н. Родіна (2009) та А. Коваленко (2011), вказують на те, що національна наукова традиція вивчення копінгу й досі перебуває на етапі активного формування.

Ж. Вірна (2016) підкреслює, що життєві стратегії особистості, тісно пов'язані із ціннісними орієнтаціями, виступають базою для формування ефективних копінг-механізмів. Вони є не лише відображенням особистісного зростання, а й результатом накопиченого досвіду подолання труднощів.

Варто зауважити, що на сьогодні домінують три основні моделі розуміння копінг-стратегій: его-психологічна модель (ґрунтується на концепції захисних механізмів, включаючи несвідомі способи психічної адаптації); модель особистісних рис, що припускає сталість копінг-реакцій у межах особистісного стилю; ситуаційна модель – орієнтована на контекстуальні особливості взаємодії між особистістю та стресовою подією (Міщук, 2019).

Крім того, О. Бацилєва (2019) та К. Потаєва (2019) також систематизують основні наукові підходи до дослідження копінгу та виділяють: психоаналітичний копінг, що проявляється як автоматичний захист від психотравми, без залучення свідомих процесів; диспозиційний – стійка особистісна тенденція; трансакційний копінг передбачає спосіб регуляції стосунків з оточенням у відповідь на ситуаційні виклики (Базилєва, 2019).

Доволі поширеним є і ресурсний копінг зосереджений на мобілізації внутрішніх (здібності, навички) та зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка) (Леонова, 2019).

Н. Родіна (2009) зазначає, що значний внесок у розвиток концептуальних підходів до адаптації було здійснено в рамках різних наукових парадигм: психоаналітичної (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг), екзистенційної (В. Франкл) та когнітивної (Р. Лазарус, Л. Мерфі). Усі ці підходи зробили вагомий внесок у

розуміння копінг-поведінки як механізму адаптації до життєвих труднощів. (Родіна, 2009).

У контексті екстремальних життєвих обставин науковиця Т. Титаренко (2012) розглядає поведінку людини як механізм, що забезпечує управління особистістю власними очікуваннями та емоційним реагуванням на кризові події. Така поведінка передбачає постійні когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на відповідність ситуаційним вимогам, а також передбачення та підготовку до можливих змін.

Згідно з авторкою, відсутність своєчасної адаптації призводить до втрати контролю над ситуацією. У такому випадку людина або занурюється у стан безпорадності, або реагує імпульсивно, вдаючись до неефективного вирішення проблем, не даючи собі часу на рефлексію, осмислення події та формування раціонального плану дій (Титаренко, 2012).

Копінг-поведінка виконує ключову функцію регуляції емоційних станів, сприяючи відновленню суб'єктивного відчуття контролю та внутрішньої готовності до конструктивних змін. У такому контексті копінг слугує інструментом поступового вирішення проблем, що слугуватиме підтримкою цивільному населенню у післявоєнний період.

Дослідники (зокрема Чуйко, 2017) виділяють низку ефективних копінг-стратегій, актуальних в умовах екстремального стресу: відволікання, релаксація, когнітивне переосмислення, прийняття, емоційне вираження, пошук підтримки та вжиття практичних заходів для впливу на ситуацію.

У стані кризи відзначається зниження психічної гнучкості. Людина може виявляти спрощене, ригідне мислення, що супроводжується емоційною лабільністю, апатією, гнівом та відсутністю адекватного планування (Коваленко, 2011). Особливо важливою тут стає здатність суб'єкта до осмисленого ставлення до подій.

Т. Титаренко виділяє кілька типів ставлення особи до подій: недбале (людина не намагається оцінити наслідки подій), перебільшене (виникає паніка),

демонстративне (людина акцентує, що її ситуація найгірша), стихійне (реальність заперечується з надмірною енергією) та продуктивне (реальність сприймається спокійно і терпляче) (Титаренко, 2020).

У тих випадках, коли проблему неможливо вирішити, а уникнення недосяжне, активізуються емоційно орієнтовані копінг-стратегії, які мають на меті зменшення психічної напруги. Попри їхню обмежену конструктивність у розв'язанні проблеми, вони мають адаптивний ефект щодо збереження психічної рівноваги.

До неконструктивних копінг-реакцій, які все ж виконують часткову регуляторну функцію, належать: захисні механізми (заперечення, витіснення), імпульсивні дії, емоційні зриви, переїдання, агресія, демонстративна поведінка (Титаренко, 2020).

Важливим теоретичним внеском у розуміння реакцій на неконтрольовані ситуації стала концепція вивченої (набутої) беспорядності, запропонована М. Селігманом. Учений зазначає, що в умовах, коли індивід систематично стикається з подіями, на які не може вплинути, виникає стійке відчуття безсилля. За таких обставин відбувається зниження мотивації до активної поведінки, ослаблення когнітивних функцій (зокрема здатності до навчання) та розвиток афективних порушень, що проявляються в апатії або депресії (Стасюк, 2018).

Феномен беспорядності реалізується у вигляді так званого потрійного дефіциту: мотиваційного (втрата бажання діяти), когнітивного (нездатність до нової поведінки в подібних ситуаціях) та емоційного (почуття марності, пригніченості) (Стасюк, 2018).

Однією з ключових характеристик копінг-здатності особи є адекватність оцінки ситуації, що включає точність у розпізнаванні її параметрів, об'єктивну оцінку власних ресурсів та репертуару дій, а також здатність до модифікації поведінкових стратегій залежно від зміни обставин (Хачатурян, 2017).

У цьому контексті життєстійкість розглядається як інтегральна особистісна характеристика, яка передбачає здатність ефективно реагувати на труднощі, підтримувати внутрішній контроль і зберігати спрямованість

поведінки навіть у складних умовах. Ю. Хачатурян (2017) підкреслює, що життєстійкість включає в себе відповідальне ставлення до подій, прийняття викликів та цілеспрямованість як стрижневі компоненти адаптаційного потенціалу.

До найважливіших ресурсів адаптації дослідники відносять: ціннісні орієнтації та особистісну спрямованість; позитивні соціальні установки; високу самосвідомість (відсутність розриву між реальним і ідеальним «Я»); розвинені самоаналіз та емпатію; контроль над імпульсами та емоціями; адаптивний інтелект, почуття гумору та толерантність до парадоксів (Климчук, 2020).

Ralf Schwarzer (2024) виділяє елементи подолання стресових життєвих подій, подолання та адаптація до стресу;

- самоефективність внутрішніх копінг-ресурсів;
- соціальна підтримка як вид зовнішнього копіngu;
- взаємна динаміка ресурсів подолання, а саме двовекторність самоефективності та соціальної підтримки.

Отже, теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що в сучасних психологічних дослідженнях, що були зроблені і під час війни, адаптацію особистості до екстремальних умов можна вважати метою копінг-стратегій, який буде критерієм його ефективності, а саме – вміння знизити вплив стресу на особистість та повернути її до відносно нормального рівня функціонування.

Висновки до розділу I

Перший розділ дипломної роботи присвячено огляду та аналізу теоретичних аспектів впливу стресу на цивільне населення під час війни та використання психологічних захисних механізмів.

Досліджено феномен використання копінг-стратегій цивільним населенням в умовах війни та визначено їх важливість.

Вважаємо за доцільне цивільному населенню під час війни розвивати навичку реаппрайзингу – процесу повторної оцінки ситуації після отримання нової інформації або змін в умовах, що дозволяє індивіду скоригувати свої первинні і вторинні оцінки.

Базуючись на наукових джерелах, підтримуємо думку, що вміння знизити рівень та вплив стресу на особистість під час війни є метою формування та закріплення копінг-стратегій.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Характеристика та опис вибірки

До даного дослідження було залучено 157 осіб віком від 18 до 65 років (загальна вибірка по критерію віку зображена на рис. 2.1), які проживають у великих містах України, проте переважна більшість у м. Київ, та 6 осіб за кордоном.

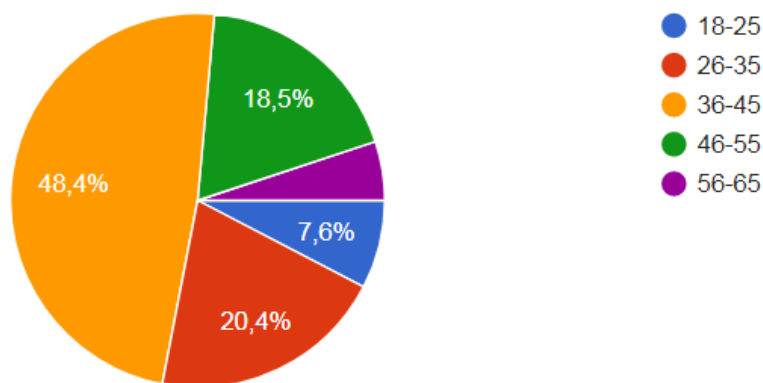


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком.

Кожному респонденту було запропоновано дати відповіді на питання з авторської анкети та чотирьох адаптованих опитувальників.

Враховуючи, що копінг-стратегії можуть допомогти знизити рівень стресу, покращити психічне здоров'я та забезпечити кращий стан адаптації до різних ситуацій, ми запитали у респондентів як часто вони перебувають у стресових ситуаціях. Відповідно, 62 особи зазначили, що доволі часто перебувають у стресових ситуаціях, 9 осіб – рідко та 86 – час від часу.

Також нас цікавило чи можуть респонденти на їх думку адаптуватися до складних обставин, зберігаючи стабільність емоційного стану та здатність

відновлювати нормальне функціонування після стресу. Вибірка по критерію стресостійкості зображена на рис. 2.2.

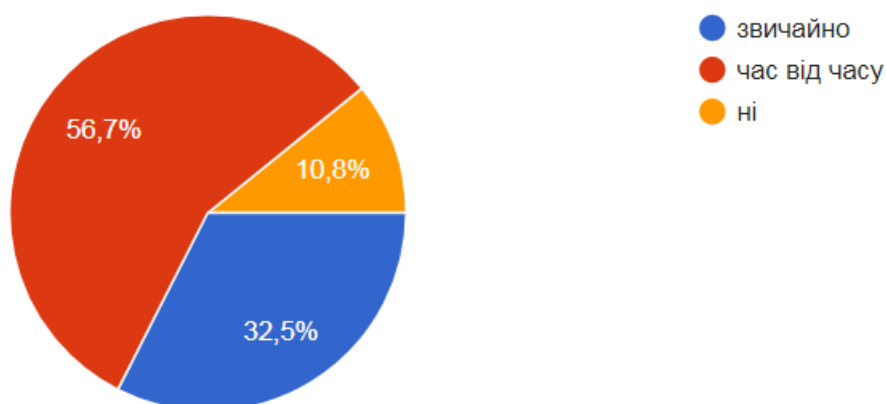


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за особистим відчуттям наявності стресостійкості

Респонденти відповіли і щодо їх особистих реакцій на стресові події, а саме який несвідомий захисний механізм (бий, біжи, завмири чи підкорись) їм притаманний, що дає змогу оцінити ситуацію та запускає низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання. Більшість, а саме 70 осіб, перебувають у стані «завмири» під час стресових для них подій.

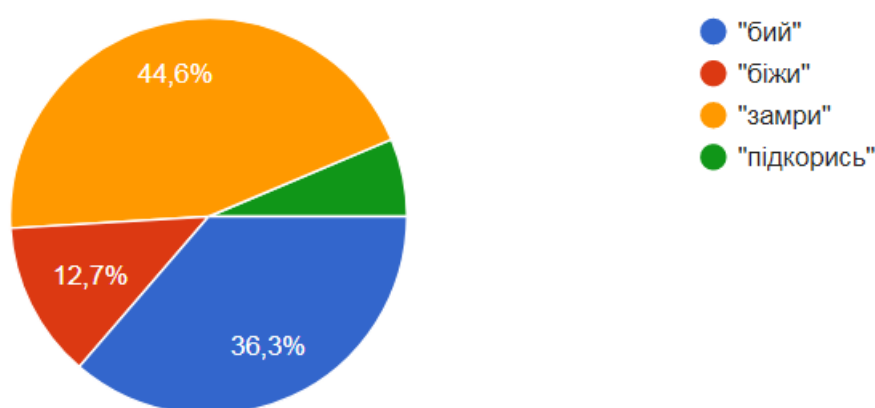


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за особистою реакцією на стрес

З метою дослідження копінг-стратегій цивільного населення під час війни респондентам було запропоновано відповісти на питання: до кого вони

звертаються за допомогою у стресовій ситуації. Лише 4 особи звертаються за допомогою до психолога чи психотерапевта, а 80 респондентів долають труднощі самостійно.

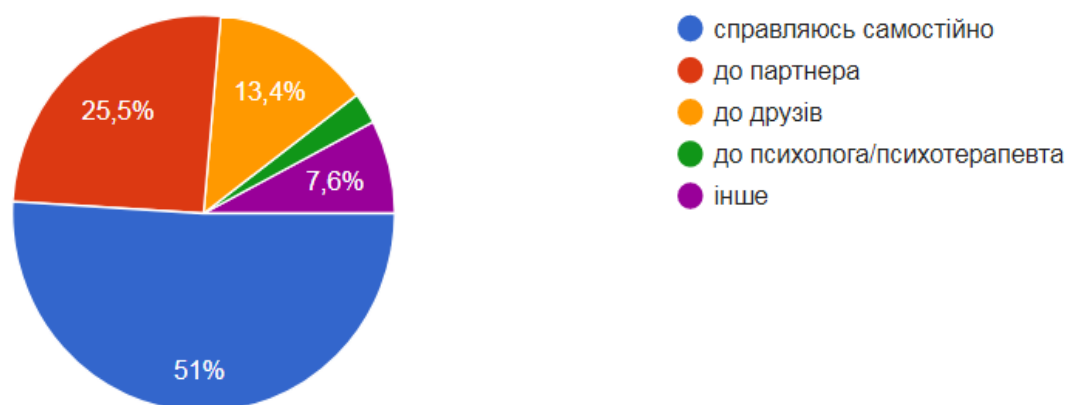


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за критерієм звернення по допомогу у стресовій ситуації

З метою виявлення копінг-стратегій цивільного населення під час стресових ситуацій респонденти поділились досвідом, що їх підтримує та допомагає після стресових ситуацій. Найбільше таких варіантів: відпочинок, прогулянки, розмови з рідними та друзями, спорт, сон, час наодинці. Траплялися і такі варіанти відповідей респондентів: молитва, алкоголь, солодоці, прибирання, заспокійливі.

2.2. Опис методик дослідження психологічних особливостей використання захисних механізмів та копінг-стратегій

При дослідженні питання психологічних особливостей використання захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням під час війни нами були застосовано авторську анкету та чотири методики.

Дослідження проведено за допомогою сервісу Google Forms, поширення відбувалося шляхом розсилки посилань на опитування у соціальних мережах та месенджерах (Facebook, Telegram, Viber).

До авторської анкети увійшли наступні питання:

- Ваша стать;
- Ваш вік;
- Де Ви проживаєте;
- Як Ви оцінюєте на сьогодні рівень Вашого матеріального становища;
- Як часто Ви перебуваєте у стресових ситуаціях;
- Який вид поведінки Ви обираєте у стресових ситуаціях;
- До кого Ви звертаєтесь у складну хвилину;
- Як часто звертаються до Вас за допомогою/порадою інші люди;
- На Вашу думку, що Вам «допомагає» після стресових ситуацій.

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Плутчика-Келлермана-Конте (у адаптації Кирпенко Т.М.).

Методика дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити провідні, основні механізми захисту, та оцінити ступінь вираженості кожного з них.

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблений у 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman & HR Conte) на основі психоеволюційної теорії Плутчик і структурної теорії особистості Келлермана (Яцюк, 2023).

Опитувальник адаптовано та рекомендовано до використання у монографії Кирпенко Т.М. (Кирпенко, 2017).

Опитувальник дає змогу виявити систему механізмів психологічного захисту, виокремити у особи переважаючі захисні механізми, оцінити ступінь наявності та прояву кожного. За допомогою 92 тверджень здійснюється вимір восьми видів захисних механізмів (Додаток 1).

Кожному із захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують індивідуальні прояви реакцій людини на різні життєві ситуації. На

основі відповідей можна створити профіль захисної структури респондента за нижченаведеними шкалами.

Реактивне утворення – заміна типової поведінки або почуттів на діаметрально протилежні справжнім бажанням.

Заперечення полягає у прагненні уникнути нової інформації, болю, тривоги, надмірних переживань, відмова визнати існування небажаних фактів або подій.

Заміщення полягає в усуненні складної ситуації через перенесення реакції з «недосяжного» об'єкта на «досяжний», або через заміну неприйнятної дії на допустиму, що допомагає знизити напруження.

Регресія – повернення до більш раннього рівня розвитку або більш спрощеної манери самовираження, зменшує тривогу шляхом відмови від реалістичного мислення на користь діям, що сприяли зменшенню тривоги в минулому.

Проекція – процес, в якому позитивні та негативні властивості, відносини, вірування, поведінка або відчуття, які насправді відносяться до особистості, приписуються іншим об'єктам чи людям.

Компенсація – захисний механізм психіки, що полягає у реакції людини приховати свою слабкість або недолік та підкреслити іншу сильну сторону або талант.

Витіснення – активне та вмотивоване усунення (ігнорування, забування) явищ, подій, ситуацій, людей зі свідомості.

Раціоналізація – пояснення будь-яких явищ чи подій найбільш прийнятними та зрозумілими для себе мотивами, що зберігають самоцінність (Кирпенко, 2017).

Індикатор копінг-стратегій (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан, 1990) у адаптації М. Сироти).

Мета методики полягає у вивченні копінг-стратегій для розв'язання існуючих проблем, створення передумов для пошуку соціальної підтримки або уникнення контактів.

Автором є Д. Амірхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995 (Додаток 2).

Це унікальна копінгова методика, побудована емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де респонденти зазначали за допомогою яких засобів чи стратегій вони долають стресові ситуації. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, що увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення (Яцюк, 2023).

Ідея опитувальника Д. Амірхана полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, сформовані у людини протягом життя, доцільно згрупувати на такі:

- стратегія розв'язання проблем – активна поведінка для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблем;
- стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінка пошуку підтримки у партнерів, друзів, колег, спеціалістів;
- стратегія уникнення – пасивна поведінка уникання контакту з навколишньою дійсністю, піти від розв'язання проблем.

Доведено, що найбільш ефективним є використання трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації та обставин (Яцюк, 2023).

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023).

У сучасних умовах війни зросла потреба вивчити її наслідки для психічного здоров'я українців, зокрема, дослідити стратегії подолання стресу. Доволі відома у світа, українська версія методики Brief-COPE (Carver et al., 1997) дає можливість практично здійснити психодіагностику та відповідні порівняльні дослідження (Яблонська, 2023).

Методика Brief-COPE дає можливість психологам дослідити особливості подолання стресу та реагування на травматичні ситуації під час війни з метою подальшого планування та реалізації психологічної допомоги.

Модель С. Carver et al. (1997) відображає розуміння стратегій подолання як комбінації, з одного боку, певних стійких тенденцій копіngu (диспозиційний копінг), а з іншого боку, методів, які використовують у конкретній стресовій ситуації (ситуаційний копінг) (Яблонська, 2023).

Brief COPE inventory (Carver, 1997) містить 28 запитань, що передбачають відповіді за 4-бальною шкалою Лайкерта та варіанти відповідей для диспозиційної версії – від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”); для ситуаційної версії – від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”) (Carver, 1997).

Brief COPE містить 14 підшкал: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та самозвинувачення (Додаток 3).

Зазначені підшкали класифікуються у три виміри вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; уникання подолання (Яблонська, 2023).

Опитувальник «Копінг-стратегій», (Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолкман, у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої).

Методика призначена для визначення копінг-стратегій та способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

Даний опитувальник відноситься до першої стандартної методики в області вимірювання копіngu. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С.Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.А. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою в 2004 році (Яцюк, 2023).

Автори методики стверджують, що подолання життєвих труднощів проявляються у когнітивних та поведінкових зусиллях індивіда.

Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає в тому, щоб мати ресурс подолати труднощі, зменшити їх негативні наслідки, уникнути негативних ситуацій або просто витерпіти їх певний час.

Респонденту пропонуються 50 тверджень, що стосуються його поведінки у важкій життєвій ситуації. Опитуваний оцінює як часто описані варіанти поведінки проявляються у нього (Додаток 4).

Висновки до II розділу

У другому розділі дослідження здійснено опис вибірки, зокрема, що дослідження було залучено 157 осіб віком від 18 до 65 років (загальна вибірка по критерію віку зображена на рис. 2.1), які проживають у великих містах України, проте переважна більшість у м. Київ, та 6 осіб за кордоном.

З метою дослідження та діагностики у респондентів поширених психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій під час війни, було використано поширені та ефективні у західній науці методики.

Зокрема опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Плутчика-Келлермана-Конте (у адаптації Т.М. Кирпенко); індикатор копінг-стратегій (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан) (у адаптації М. Сироти); опитувальник Brief-COPE С. Carver (у адаптації Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського); опитувальник «Копінг-стратегій», (Ways of Coping Questionnaire (WCQ)) Р. Лазаруса, С. Фолкман, у адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої).

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретації

Одним з ключових завдань нашої роботи – дослідити особливості захисних механізмів та копінг-стратегій у залежності від соціально-демографічних даних, тому, в першу чергу, ми виділили анкетні дані, з яких вийшло утворити метричні шкали, та застосували кореляційний аналіз задля встановлення їхніх взаємозв'язків із захисними механізмами та копінгами.

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях зі шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI), було встановлено наступне:

Вік позитивно корелює з Витісненням ($r = 0.166^*$, $p = 0.038$) та негативно корелює з механізмами: Регресія ($r = -0.283^{***}$, $p < .001$), Компенсація ($r = -0.251^{**}$, $p = 0.002$) та Раціоналізація ($r = -0.159^*$, $p = 0.047$).

Рівень доходу негативно корелює зі шкалами Реактивні утворення ($r = -0.163^*$, $p = 0.041$), Заміщення ($r = -0.182^*$, $p = 0.023$) та Регресія ($r = -0.229^*$, $p = 0.004$).

Частота перебування в стресових ситуаціях позитивно корелює зі шкалами Реактивні утворення ($r = 0.193^*$, $p = 0.016$), Заміщення ($r = 0.340^{***}$, $p < .001$) та Регресія ($r = 0.354^{***}$, $p < .001$), а також негативно корелює зі шкалою Запереченням реальності ($r = -0.288^{***}$, $p < .001$).

Табл. 3.1.

Кореляційні зв'язки анкетних даних (віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях) зі шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI)

		Вік	Рівень доходу	Частота перебування у стресових ситуаціях
Реактивні утворення	коэф. Спір.	0.001	-0.163*	0.193*
	p	0.990	0.041	0.016
Заперечення реальності	коэф. Спір.	0.001	0.001	-0.288***
	p	0.988	0.986	<.001
Заміщення	коэф. Спір.	-0.124	-0.182*	0.340***
	p	0.122	0.023	<.001
Регресія	коэф. Спір.	-0.283***	-0.229**	0.354***
	p	<.001	0.004	<.001
Компенсація	коэф. Спір.	-0.251**	-0.029	0.153
	p	0.002	0.717	0.057
Проекція	коэф. Спір.	-0.058	-0.104	0.145
	p	0.470	0.195	0.071
Витіснення	коэф. Спір.	0.166*	-0.034	0.057
	p	0.038	0.671	0.477
Раціоналізація	коэф. Спір.	-0.159*	0.076	-0.035
	p	0.047	0.346	0.666

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях зі шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI), було встановлено:

- Вік негативно корелює зі шкалою Вирішення проблем ($r = -0.198^*$, $p = 0.013$).
- Рівень доходу негативно корелює зі шкалою Уникнення проблем ($r = -0.199^*$, $p = 0.013$).
- Частота перебування у стресових ситуаціях позитивно корелює зі шкалою Уникнення проблем ($r = 0.198^*$, $p = 0.013$).

Табл. 3.2.

Кореляційні зв'язки анкетних даних (віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях) зі шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI)

		Вік	Рівень доходу	Частота перебування у стресових ситуаціях
Вирішення проблем	коеф. Спир.	-0.198*	0.125	0.092
	p	0.013	0.120	0.254
Пошук соціальної підтримки	коеф. Спир.	-0.105	0.130	0.026
	p	0.193	0.107	0.748
Уникнення проблем	коеф. Спир.	-0.125	-0.199*	0.198*
	p	0.121	0.013	0.013

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях зі шкалами опитувальника Brief-COPE, було встановлено, що Вік негативно корелює зі шкалою Копінг, фокусований на емоціях ($r = -0.187^*$, $p = 0.020$).

Не встановлено кореляцій для Рівня доходу та Частоти перебування у стресових ситуаціях.

Табл.3.3.

Кореляційні зв'язки анкетних даних (віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях) зі шкалами опитувальника Brief-COPE

		Вік	Рівень доходу	Частота перебування у стресових ситуаціях
Копінг, фокусований на проблемі	коэф. Спір.	-0.040	0.092	-0.011
	p	0.622	0.252	0.891
Копінг, фокусований на емоціях	коэф. Спір.	-0.187*	0.120	0.082
	p	0.020	0.135	0.310
Унікаючий копінг	коэф. Спір.	-0.045	-0.109	0.103
	p	0.575	0.175	0.200

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях зі шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання» було встановлено:

- Вік негативно корелює зі шкалою Конфронтаційний копінг ($r = -0.183^*$, $p = 0.022$), Прийняття відповідальності ($r = -0.244^{**}$, $p = 0.002$), Втеча-уникнення ($r = -0.188^{**}$, $p = 0.019$).
- Частота перебування у стресових ситуаціях позитивно корелює зі шкалами Конфронтаційний копінг ($r = 0.222^{**}$, $p = 0.005$), Прийняття відповідальності ($r = 0.326^{***}$, $p < .001$) та Втеча-уникнення ($r = 0.239^{**}$, $p = 0.003$).

Табл. 3.4.

Кореляційні зв'язки анкетних даних (віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях) зі шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання»

		Вік	Рівень доходу	Частота перебування у стресових ситуаціях
Конфронтаційний копінг	коэф. Спир.	-0.183*	0.110	0.222**
	p	0.022	0.171	0.005
Дистанціювання	коэф. Спир.	-0.090	-0.116	-0.001
	p	0.264	0.149	0.988
Самоконтроль	коэф. Спир.	-0.113	0.078	0.048
	p	0.160	0.336	0.553
Пошук соціальної підтримки	коэф. Спир.	-0.060	0.133	0.027
	p	0.458	0.097	0.742
Прийняття відповідальності	коэф. Спир.	-0.244**	0.006	0.326***
	p	0.002	0.944	<.001
Втеча-уникнення	коэф. Спир.	-0.188*	-0.126	0.239**
	p	0.019	0.118	0.003

Порівняння респондентів, які проживають у великому місті з тими, які проживають у маленькому містечку за шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI), було встановлено відмінність за шкалою Реактивні утворення ($U = 1100$, $p = 0.013$), а також можемо припустити про відмінність за шкалою Проекція ($U = 1204$, $p = 0.053$).

Табл.3.5.

Порівняння респондентів, які проживають у великому місті з тими, які проживають у маленькому містечку за шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI)

		Статистика	p		Величина ефекту
Реактивні утворення	U-критерій Манна-Уїтні	1100	0.013	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.30643
Заперечення реальності	U-критерій Манна-Уїтні	1461	0.523	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.07913
Заміщення	U-критерій Манна-Уїтні	1494	0.640	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.05801
Регресія	U-критерій Манна-Уїтні	1301	0.148	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.18001
Компенсація	U-критерій Манна-Уїтні	1551	0.861	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.02207
Проекція	U-критерій Манна-Уїтні	1204	0.053	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.24117
Витіснення	U-критерій Манна-Уїтні	1486	0.609	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.06337
Раціоналізація	U-критерій Манна-Уїтні	1495	0.643	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.05769

Як бачимо з коробкових діаграм, респонденти, які проживають у маленькому містечку, мають вищий рівень за шкалою Реактивні утворення ніж респонденти, які проживають у великому місті.

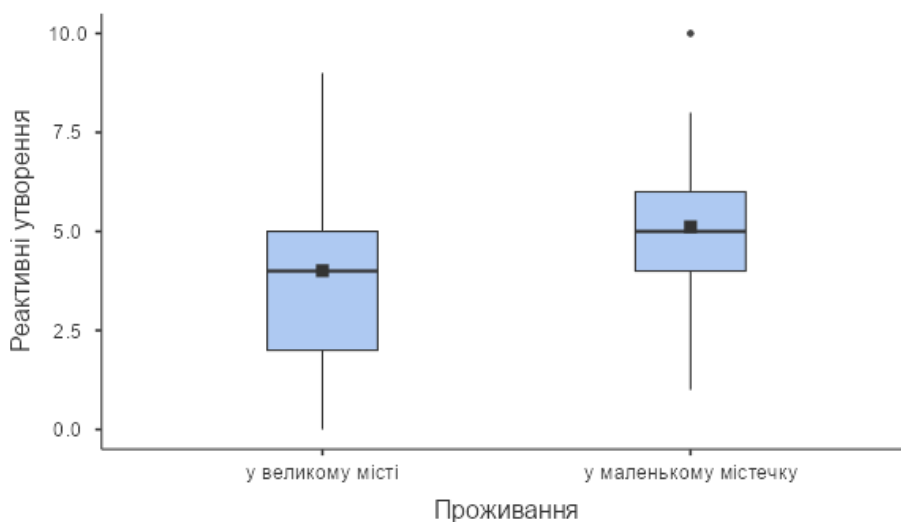


Рис. 3.1. Коробкові діаграми за шкалою Реактивні утворення в групах, утворених за місцем проживання

Припускаємо також, що респонденти, які проживають у маленькому містечку, мають вищий рівень за шкалою Проекція ніж досліджувані, які проживають у великому місті.

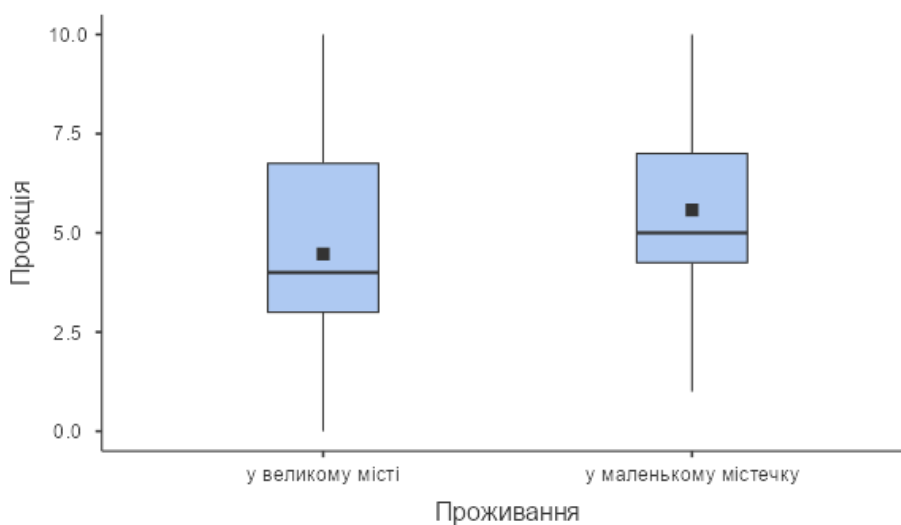


Рис. 3.2. Коробкові діаграми за шкалою Проекція в групах, утворених за місцем проживання

Не було встановлено відмінностей в групах, утворених за місцем проживання, за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI).

Табл. 3.6.

Порівняння респондентів, які проживають у великому місті з тими, які проживають у маленькому містечку за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI)

		Статистика	p		Величина ефекту
Вирішення проблем	U-критерій Манна-Уїтні	1576	0.962	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.00631
Пошук соціальної підтримки	U-критерій Манна-Уїтні	1565	0.915	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.01356
Уникнення проблем	U-критерій Манна-Уїтні	1529	0.773	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.03625

За шкалами опитувальника Brief-COPE було встановлено відмінність в групах, утворених за місцем проживання, за шкалою Релігія.

Табл. 3.7.

Порівняння респондентів, які проживають у великому місті з тими, які проживають у маленькому містечку за шкалами опитувальника Brief-COPE

		Статистика	p		Величина ефекту
Активне подолання	U-критерій Манна-Уїтні	1562	0.901	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.01545
Використання інформаційної підтримки	U-критерій Манна-Уїтні	1417	0.381	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.10656
Позитивний рефреймінг	U-критерій Манна-Уїтні	1487	0.613	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.06242
Планування	U-критерій Манна-Уїтні	1586	1.000	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.00000
Емоційна підтримка	U-критерій Манна-Уїтні	1458	0.509	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.08102

Вираження емоцій	U-критерій Манна-Уїтні	1517	0.724	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.04351
Гумор	U-критерій Манна-Уїтні	1392	0.313	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.12232
Прийняття	U-критерій Манна-Уїтні	1516	0.716	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.04414
Релігія	U-критерій Манна-Уїтні	1123	0.017	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.29193
Самозвинувачення	U-критерій Манна-Уїтні	1425	0.410	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.10183
Самовідволікання	U-критерій Манна-Уїтні	1253	0.088	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.21028
Відмова	U-критерій Манна-Уїтні	1520	0.736	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.04193
Вживання психоактивних речовин	U-критерій Манна-Уїтні	1439	0.421	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.09269
Поведінкове розмежування	U-критерій Манна-Уїтні	1511	0.698	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.04729

Зважаючи на коробкові діаграми бачимо, що досліджувані, які проживають в маленькому містечку, мають достовірно вищий рівень за шкалою Релігія ніж досліджувані, які проживають у великому місті.

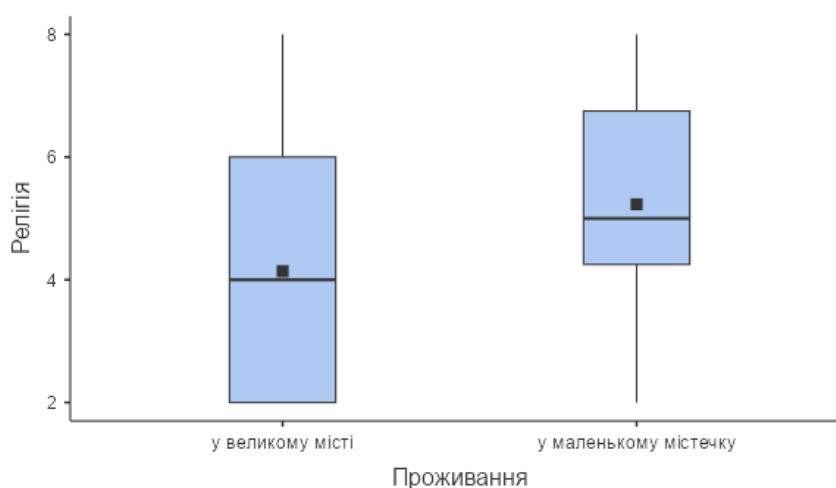


Рис. 3.3. Коробкові діаграми за шкалою Релігія в групах, утворених за місцем проживання

Не було встановлено відмінностей в групах, утворених за місцем проживання, за інтегральними шкалами опитувальника Brief-COPE.

Табл.3.8.

Порівняння респондентів, які проживають у великому місті з тими, які проживають у маленькому містечку за інтегральними шкалами опитувальника Brief-COPE

		Статистика	p		Величина ефекту
Копінг, фокусований на проблемі	U-критерій Манна-Уїтні	1452	0.500	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.08449
Копінг, фокусований на емоціях	U-критерій Манна-Уїтні	1506	0.686	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.05076
Унікаючий копінг	U-критерій Манна-Уїтні	1465	0.542	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.07629

Порівнюючи респондентів, які проживають у великому місті з тими, які проживають у маленькому містечку за шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання», було встановлено відмінність за шкалами Прийняття відповідальності ($t(146) = -2.5651^a$, $p = 0.011$), Позитивна переоцінка ($t(146) = -2.1257$, $p = 0.035$).

Табл.3.9.

Порівняння досліджуваних, які проживають у великому місті з тими, які проживають у маленькому містечку за шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання»

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Конфронтаційний копінг	t-критерій Стьюдена	-1.6913	146	0.093	d Коена	-0.3653
Дистанціювання	t-критерій Стьюдена	-1.5252	146	0.129	d Коена	-0.3295
Самоконтроль	t-критерій Стьюдена	-0.8300	146	0.408	d Коена	-0.1793

Пошук соціальної підтримки	U-критерій Манна-Уїтні	1445		0.477	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.08890
Прийняття відповідальності	t-критерій Стюдена	-2.5651 ^a	146	0.011	d Коена	-0.5541
Втеча-уникнення	t-критерій Стюдена	-1.2656	146	0.208	d Коена	-0.2734
Планування вирішення проблеми	U-критерій Манна-Уїтні	1519		0.736	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.04224
Позитивна переоцінка	t-критерій Стюдена	-2.1257	146	0.035	d Коена	-0.4592

У досліджуваних, які проживають у маленькому містечку, вищий рівень за шкалою Прийняття відповідальності, ніж у досліджуваних, які проживають у великому місті.

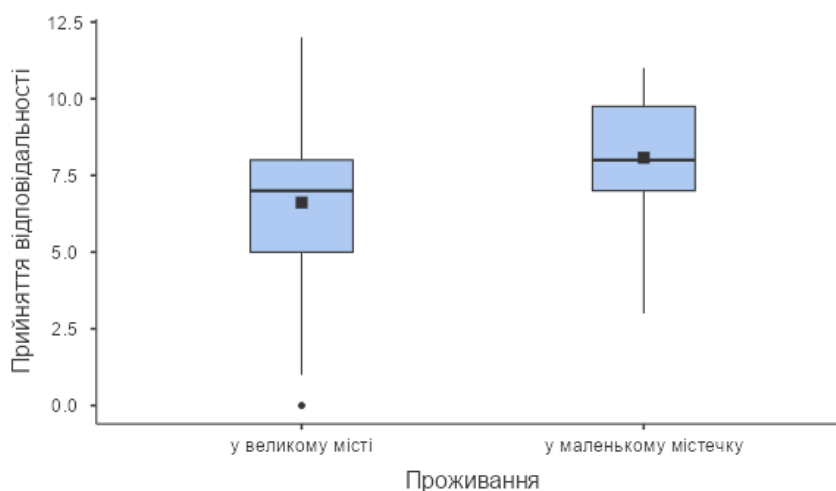


Рис. 3.4. Коробкові діаграми за шкалою Прийняття відповідальності, утворених за місцем проживання

У досліджуваних, які проживають у маленькому містечку, вищий рівень за шкалою Позитивна переоцінка, ніж у досліджуваних, які проживають у великому місті.

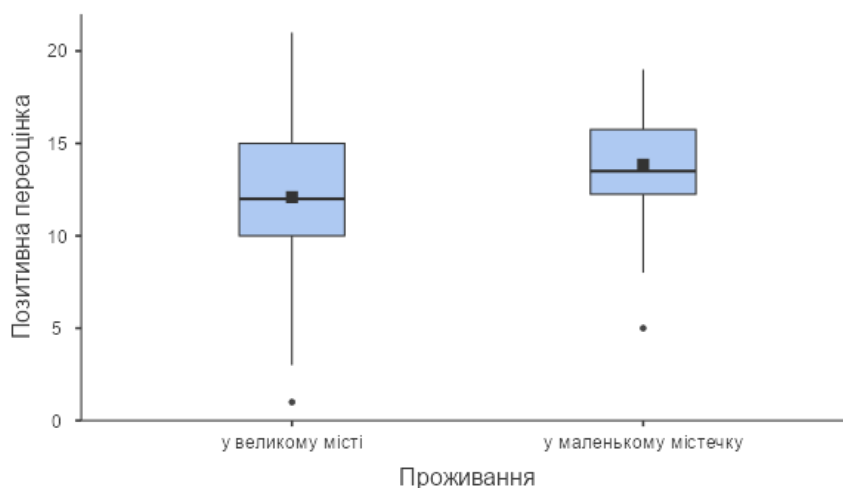


Рис. 3.5. Коробкові діаграми за шкалою Позитивна переоцінка, утворених за місцем проживання

У подальшому ми порівнювали групи респондентів, які у відповідь на питання «До кого ви звертаєтесь у складну хвилину?» казали, що справляються самостійно (79 осіб) та тих, чия відповідь була об'єднана у «звертаються за допомогою» (77 осіб).

Табл.3.10.

Порівняння респондентів, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI)

		Статистика	p		Величина ефекту
Реактивні утворення	U-критерій Манна-Уїтні	2544	0.075	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.1637
Заперечення реальності	U-критерій Манна-Уїтні	2962	0.775	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.0263
Заміщення	U-критерій Манна-Уїтні	2688	0.204	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.1164
Регресія	U-критерій Манна-Уїтні	3004	0.895	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.0123
Компенсація	U-критерій Манна-Уїтні	2821	0.430	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.0727

Проекція	U-критерій Манна-Уїтні	2872	0.546	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.0557
Витіснення	U-критерій Манна-Уїтні	2769	0.328	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.0896
Раціоналізація	U-критерій Манна-Уїтні	2649	0.160	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.1290

Порівнюючи досліджуваних, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI), було встановлено відмінності за шкалами Вирішення проблем ($U = 2382$, $p = 0.019$) та Пошук соціальної підтримки ($U = 1956$, $p < .001$).

Табл.3.11.

Порівняння досліджуваних, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI)

		Статистика	p		Величина ефекту
Вирішення проблем	U-критерій Манна-Уїтні	2382	0.019	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.2170
Пошук соціальної підтримки	U-критерій Манна-Уїтні	1956	<.001	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.3571
Уникнення проблем	U-критерій Манна-Уїтні	2579	0.099	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.1522

Респонденти, які звертаються за допомогою, мають вищий рівень за шкалами Вирішення проблем та Пошук соціальної підтримки ніж досліджувані, які справляються самостійно.

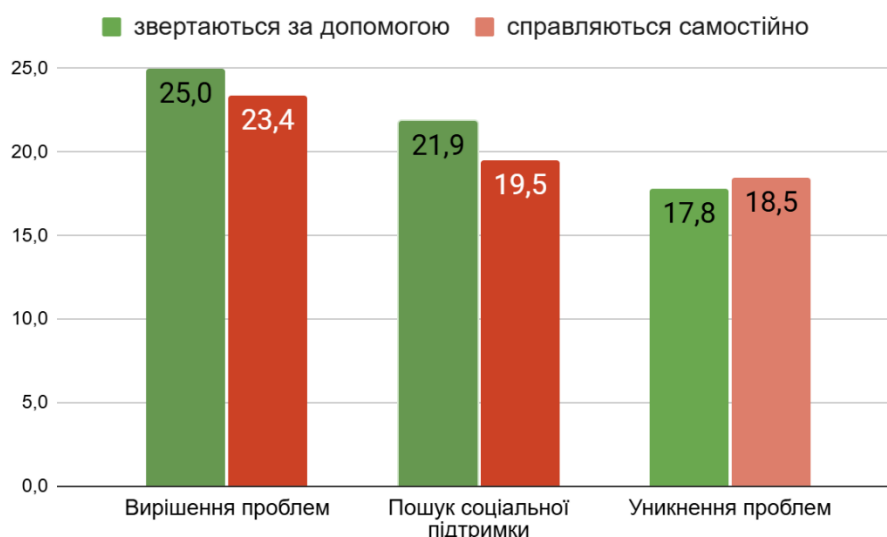


Рис. 3.6. Діаграми середніх за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI)

Порівнюючи респондентів, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника Brief-COPE, було встановлено відмінності за шкалами Копінг, фокусований на проблемі ($U = 2410$, $p = 0.025$) та Копінг, фокусований на емоціях ($U = 1987$, $p < .001$).

Табл. 3.12.

Порівняння досліджуваних, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника Brief-COPE

		Статистика	p		Величина ефекту
Копінг, фокусований на проблемі	U-критерій Манна-Уїтні	2410	0.025	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.2076
Копінг, фокусований на емоціях	U-критерій Манна-Уїтні	1987	<.001	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.3469
Унікаючий копінг	U-критерій Манна-Уїтні	2712	0.241	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.1083

Респонденти, які звертаються за допомогою, мають вищий рівень за шкалами Копінг, фокусований на проблемі та Копінг, фокусований на емоціях ніж досліджувані, які справляються самостійно.

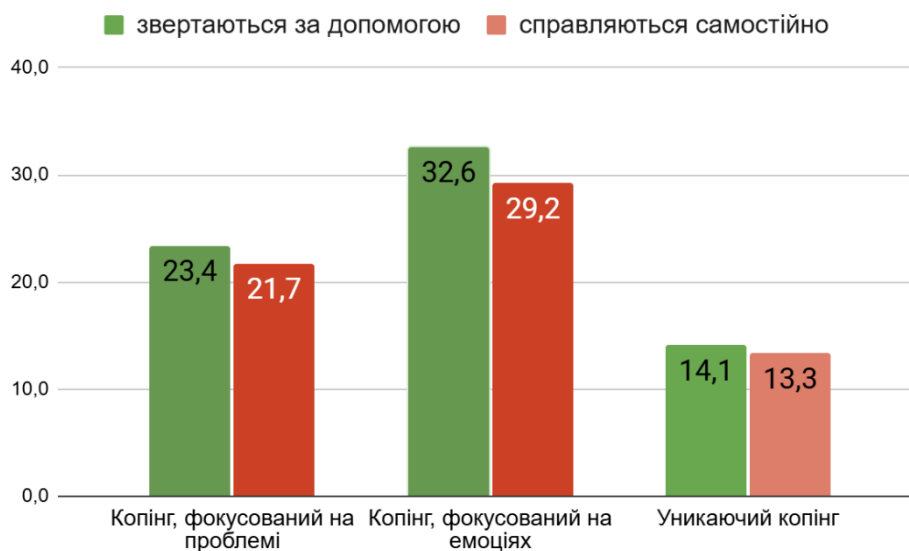


Рис. 3.7. Діаграми середніх за шкалами опитувальника Brief-COPE

Порівнюючи респондентів, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання», було встановлено відмінності за шкалами Пошук соціальної підтримки ($U = 1903, p < .001$) та Позитивна переоцінка ($t(154) = 3.4687, p < .001$).

Табл. 3.13.

Порівняння респондентів, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання»

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Конфронтаційний копінг	t-критерій Стьюдена	1.0542	154	0.293	d Коена	0.1688
Дистанціювання	t-критерій Стьюдена	-0.9525	154	0.342	d Коена	-0.1525
Самоконтроль	t-критерій Стьюдена	-0.4414 ^a	154	0.660	d Коена	-0.0707

Пошук соціальної підтримки	U-критерій Манна-Уїтні	1903		<.001	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.3745
Прийняття відповідальності	t-критерій Стьюдена	1.0968	154	0.274	d Коена	0.1756
Втеча-уникнення	U-критерій Манна-Уїтні	2967		0.792	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.0245
Планування вирішення проблеми	U-критерій Манна-Уїтні	2576		0.097	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.1530
Позитивна переоцінка	t-критерій Стьюдена	3.4687	154	<.001	d Коена	0.5555

Респонденти, які звертаються за допомогою, мають вищий рівень ніж досліджувані, які справляються самостійно, за шкалами Пошук соціальної підтримки та Позитивна переоцінка.

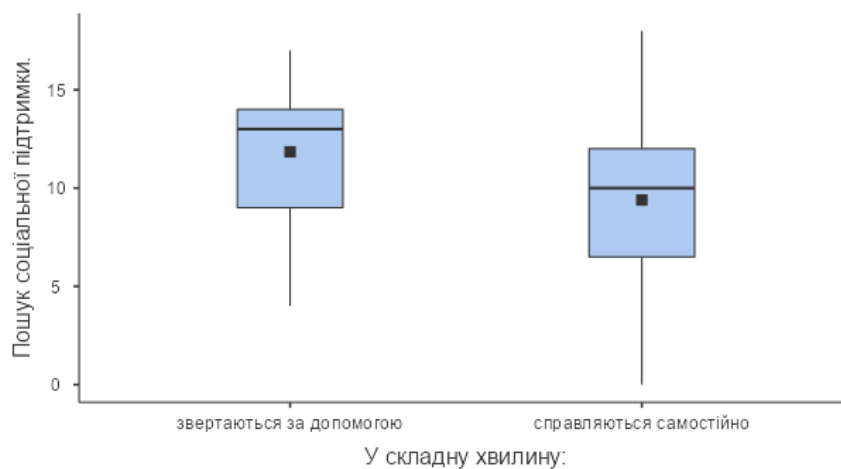


Рис. 3.8. Коробкові діаграми за шкалою Пошук соціальної підтримки в групах тих, хто справляється самостійно та тих, хто звертаються за допомогою

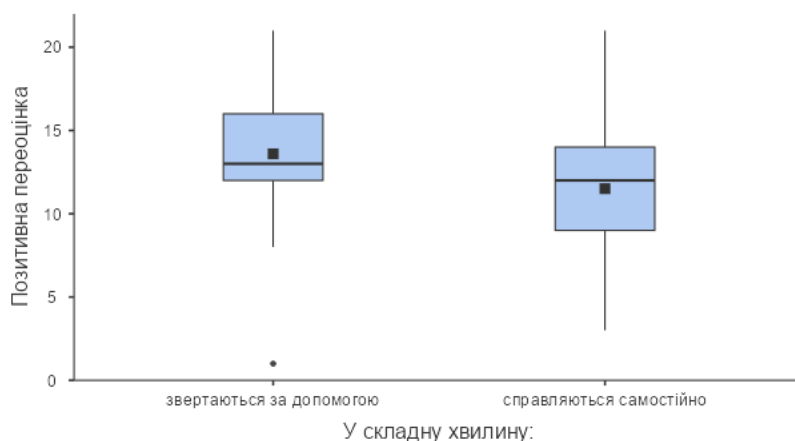


Рис. 3.9. Коробкові діаграми за шкалою Позитивна переоцінка в групах тих, хто справляються самостійно та тих, хто звертаються за допомогою

Анкета містила також питання «Як часто звертаються до Вас за допомогою/порадою інші люди?», за відповідями на яке було виділено дві групи: доволі часто (89 респондентів) та доволі рідко (56 респондентів). Решта відповідей лишились поза групами.

Не було встановлено відмінностей між цими групами за шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI).

Табл. 3.14.

Порівняння респондентів, до яких доволі часто звертаються по допомогу, з тими, до яких доволі рідко, за шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Реактивні утворення	U-критерій Манна-Уїтні	2484		0.975	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.00321
Заміщення	t-критерій Стьюдена	0.476	143	0.635	d Коена	0.0812
Заміщення	U-критерій Манна-Уїтні	2389		0.673	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.04133
Регресія	U-критерій Манна-Уїтні	2042		0.066	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.18058

Компенсація	U-критерій Манна-Уїтні	2293		0.415	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.07986
Проекція	U-критерій Манна-Уїтні	2209		0.247	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.11376
Витіснення	U-критерій Манна-Уїтні	2296		0.419	Рангово-бісер. коеф. кор.	-0.07885
Раціоналізація	U-критерій Манна-Уїтні	2260		0.340	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.09330

Серед шкал опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI) було встановлено відмінність між вказаними групами за шкалою Пошук соціальної підтримки.

Табл. 3.15.

Порівняння респондентів, до яких доволі часто звертаються по допомогу, з тими, до яких доволі рідко, за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI)

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Вирішення проблем	U-критерій Манна-Уїтні	2035		0.063	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.18339
Пошук соціальної підтримки	U-критерій Манна-Уїтні	1685		0.001	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.32404
Уникнення проблем	U-критерій Манна-Уїтні	2482		0.969	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.00401

Респонденти, до яких доволі часто звертаються за допомогою, мають вищий рівень Пошуку соціальної підтримки ніж ті, до яких звертаються доволі рідко.

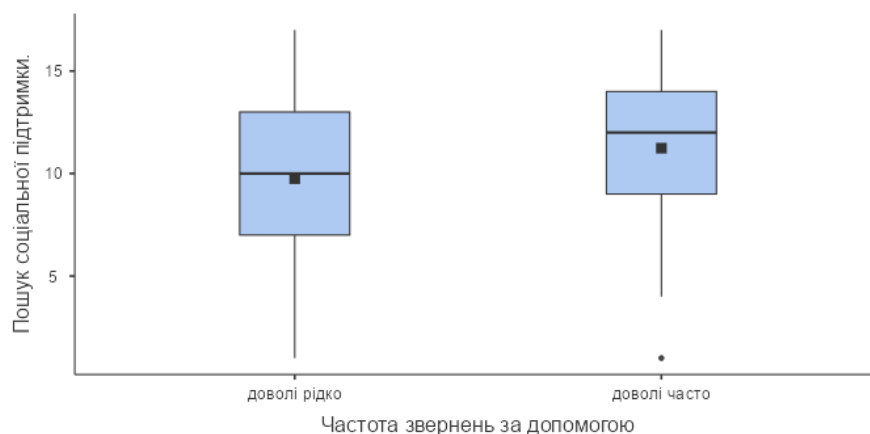


Рис. 3.9. Коробкові діаграми за шкалою Пошук соціальної підтримки в групах тих, до кого доволі часто звертаються за підтримкою та тих, до кого доволі рідко

Порівнюючи респондентів, до яких доволі часто звертаються по допомогу, з тими, до яких доволі рідко, за шкалами опитувальника Brief-COPE, було встановлено відмінності за шкалами Копінг, фокусований на проблемі ($U = 1801$, $p = 0.005$) та Копінг, фокусований на емоціях ($U = 1795$, $p = 0.005$).

Табл. 3.16.

Порівняння респондентів, до яких доволі часто звертаються по допомогу, з тими, до яких доволі рідко, за шкалами опитувальника Brief-COPE

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Копінг, фокусований на проблемі	U-критерій Манна-Уїтні	1801		0.005	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.27729
Копінг, фокусований на емоціях	U-критерій Манна-Уїтні	1795		0.005	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.27990
Унікаючий копінг	U-критерій Манна-Уїтні	2235		0.295	Рангово-бісер. коеф. кор.	0.10313

Респонденти, до яких доволі часто звертаються за допомогою, мають вищий рівень за шкалами Копінг, фокусований на проблемі та Копінг, фокусований на емоціях, ніж досліджувані, до яких звертаються доволі рідко.

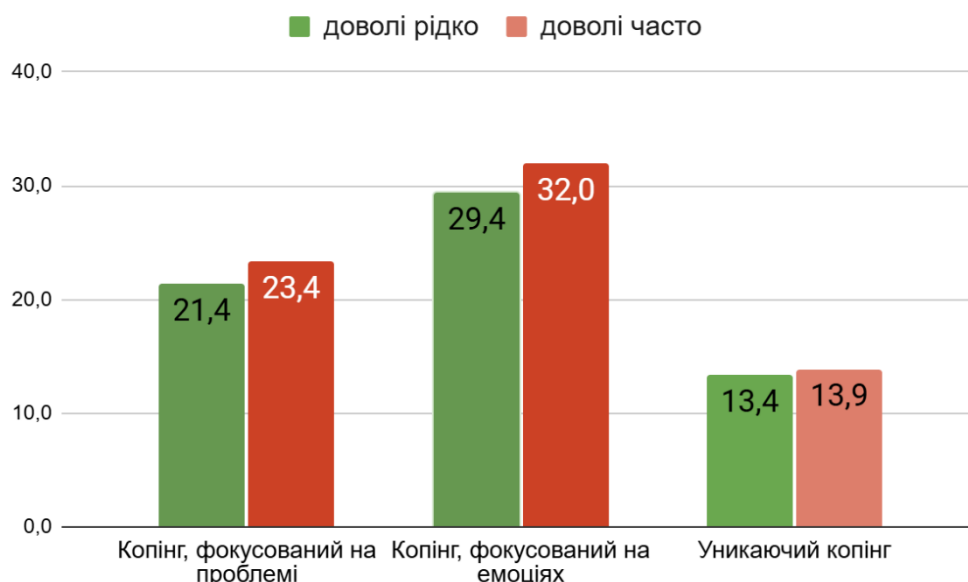


Рис. 3.10. Діаграми середніх в групах респондентів, до яких доволі часто звертаються за допомогою, з тими, до яких звертаються доволі рідко

Порівнюючи респондентів, до яких доволі часто звертаються по допомогу, з тими, до яких доволі рідко, за шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання», було встановлено відмінності за шкалами Самоконтроль ($U = 1975$, $p = 0.035$), Пошук соціальної підтримки ($U = 1929$, $p = 0.022$) та Планування вирішення проблеми ($t(143) = -2.040$, $p = 0.043$).

Табл. 3.17.

Порівняння респондентів, до яких доволі часто звертаються по допомогу, з тими, до яких доволі рідко, за шкалами опитувальника Р. Лазаруса

«Способи подолання»

		Статистика	Ст. св.	p		Величина ефекту
Конфронтаційний копінг	t-критерій Стьюдена	-0.986	143	0.326	d Коена	-0.1682

Дистанціювання	t-критерій Стьюдена	-0.319	143	0.750	d Коена	-0.0544
Самоконтроль	U-критерій Манна-Уїтні	1975		0.035	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.20766
Пошук соціальної підтримки.	U-критерій Манна-Уїтні	1929		0.022	Рангово-бісер. коэф. кор.	0.22612
Прийняття відповідальності	t-критерій Стьюдена	0.472	143	0.638	d Коена	0.0805
Втеча-уникнення	U-критерій Манна-Уїтні	2351		0.567	Рангово-бісер. коэф. кор.	-0.05658
Планування вирішення проблеми	t-критерій Стьюдена	-2.040	143	0.043	d Коена	-0.3479
Позитивна переоцінка	t-критерій Стьюдена	-1.161	143	0.248	d Коена	-0.1979

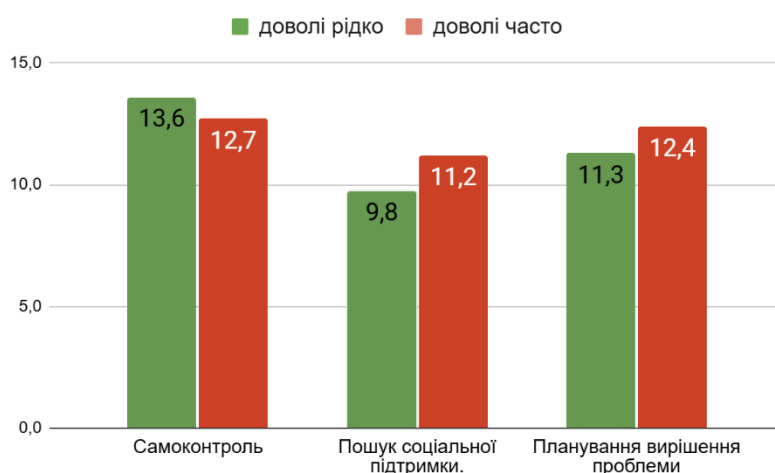


Рис. 3.11. Діаграми середніх в групах, утворених за частотою звернень оточуючих за допомогою, за шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання», за якими встановлено відмінність.

Досліджуючи відмінності в групах, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись) за шкалами опитувальника «Індекс

життєвого стилю» (LSI), було встановлено відмінності за шкалами Заміщення та Регресія.

Табл. 3.18.

Порівняння груп респондентів, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись), за шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI)

Шкали опитувальника «Індекс життєвого стилю»	χ^2	df	p
Реактивні утворення	4.158	3	0.245
Заперечення реальності	0.999	3	0.801
Заміщення	11.342	3	0.010
Регресія	14.107	3	0.003
Компенсація	4.583	3	0.205
Проекція	0.999	3	0.802
Витіснення	1.022	3	0.796
Раціоналізація	1.178	3	0.758

За шкалою Заміщення встановлено відмінність між групами «бий» та «замри».

Табл. 3.19.

Попарні порівняння в групах респондентів, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись) за шкалою Заміщення

Реакція на стрес	Реакція на стрес	W	p
"бий"	"біжи"	-0.507	0.984

"бий"	"замри"	-4.627	0.006
"бий"	"підкорись"	-0.429	0.990
"біжи"	"замри"	-2.649	0.240
"біжи"	"підкорись"	-0.349	0.995
"замри"	"підкорись"	1.566	0.685

Як бачимо з коробкових діаграм, у респондентів, які мають реакцію «бий» вищий рівень Заміщення ніж у досліджуваних з реакцією «замри».

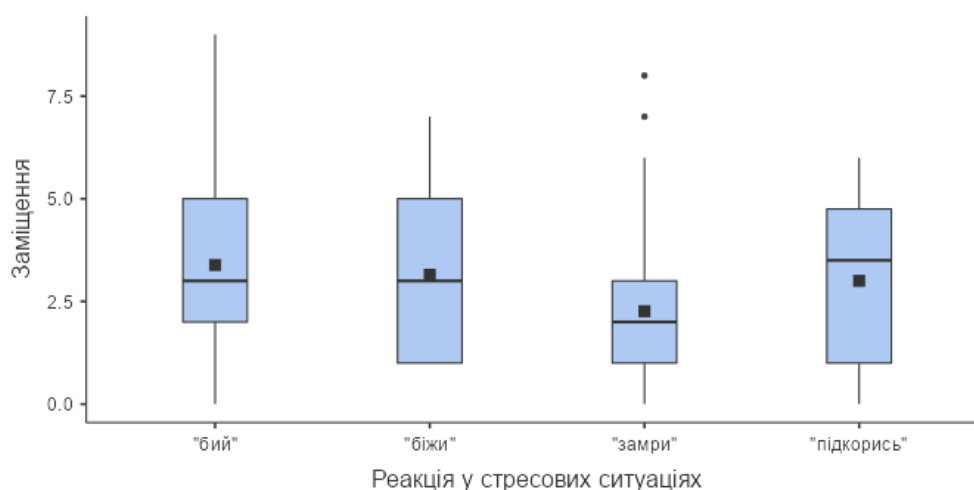


Рис. 3.12. Коробкові діаграми за шкалою Заміщення в групах, утворених за реакцією у стресових ситуаціях

За шкалою Регресія встановлено достовірні відмінності між групами «бий» та «замри», а також «біжи» та «замри».

Табл. 3.20.

Попарні порівняння в групах респондентів, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись) за шкалою Регресія

Реакція на стрес	Реакція на стрес	W	p
"бий"	"біжи"	0.538	0.981
"бий"	"замри"	-4.378	0.011
"бий"	"підкорись"	0.251	0.998

"біжи"	"замри"	-3.830	0.034
"біжи"	"підкорись"	-0.221	0.999
"замри"	"підкорись"	2.865	0.179

З коробкових діаграм можна зробити висновок, що у респондентів, які мають реакцію «бий» чи «біжи», вищий рівень Регресії ніж у досліджуваних з реакцією «замри».

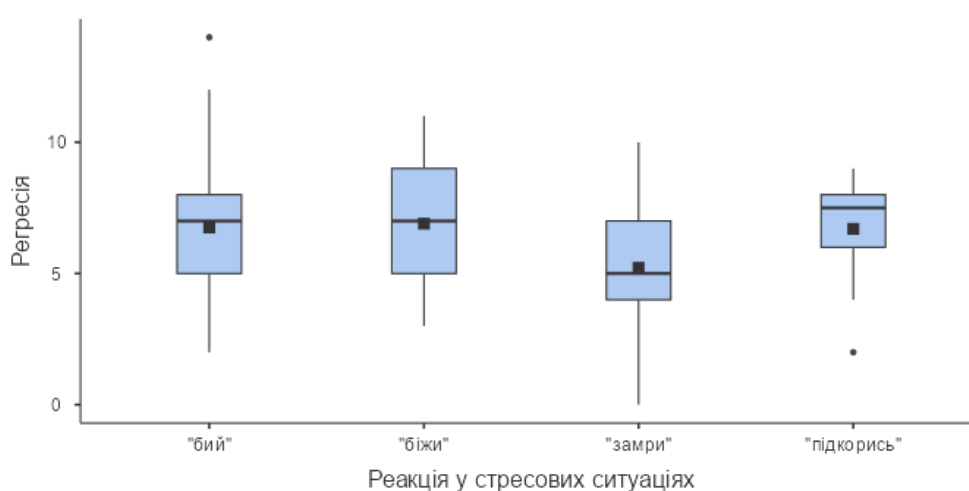


Рис. 3.13. Коробкові діаграми за шкалою Регресія в групах, утворених за реакцією у стресових ситуаціях

Не було встановлено відмінностей в групах, утворених за реакцією на стрес, за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI).

Табл. 3.21.

Порівняння груп респондентів, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись), за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI)

Шкали опитувальника	χ^2	df	p
Вирішення проблем	4.832	3	0.185

Пошук соціальної підтримки	4.025	3	0.259
Уникнення проблем	0.961	3	0.811

Аналогічно не було встановлено відмінностей у групах, утворених за реакцією на стрес, за шкалами опитувальника Brief-COPE.

Серед шкал опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання» було встановлено відмінності в групах, утворених за реакцією на стрес, за шкалами Конфронтаційний копінг та Планування вирішення проблеми.

Табл. 3.22.

Порівняння груп респондентів, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись), за шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання»

Шкали опитувальника «Способи подолання»	χ^2	df	p
Конфронтаційний копінг	10.223	3	0.017
Дистанціювання	4.912	3	0.178
Самоконтроль	1.863	3	0.601
Пошук соціальної підтримки.	1.992	3	0.574
Прийняття відповідальності	5.353	3	0.148
Втеча-уникнення	3.091	3	0.378
Планування вирішення проблеми	9.417	3	0.024
Позитивна переоцінка	5.205	3	0.157

Респонденти з реакцією «бий» мають вищий рівень Конфронтаційного копінгу, ніж досліджувані з реакцією «замри».

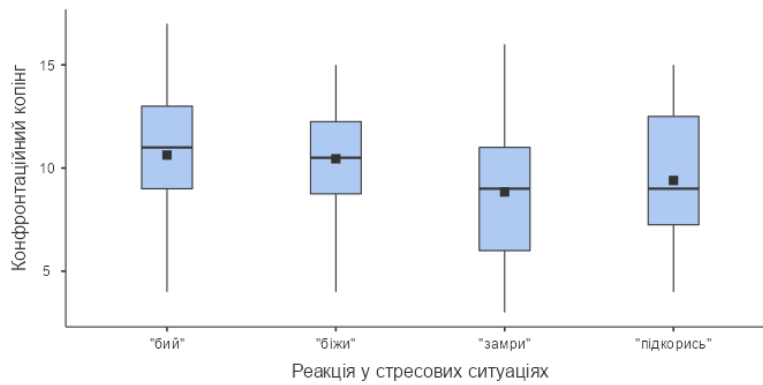


Рис. 3.14. Коробкові діаграми за шкалою Конфронтаційний копінг в групах, утворених за реакцією у стресових ситуаціях

Табл.3.23.

Попарні порівняння в групах респондентів, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись) за шкалою Планування вирішення проблеми

Реакція на стрес	Реакція на стрес	W	p
"бий"	"біжи"	-1.207	0.829
"бий"	"замри"	-4.182	0.016
"бий"	"підкорись"	-1.841	0.562
"біжи"	"замри"	-1.975	0.502
"біжи"	"підкорись"	-0.786	0.945
"замри"	"підкорись"	0.578	0.977

Респонденти з реакцією «бий» мають вищий рівень Планування вирішення проблеми, ніж досліджувані з реакцією «замри».

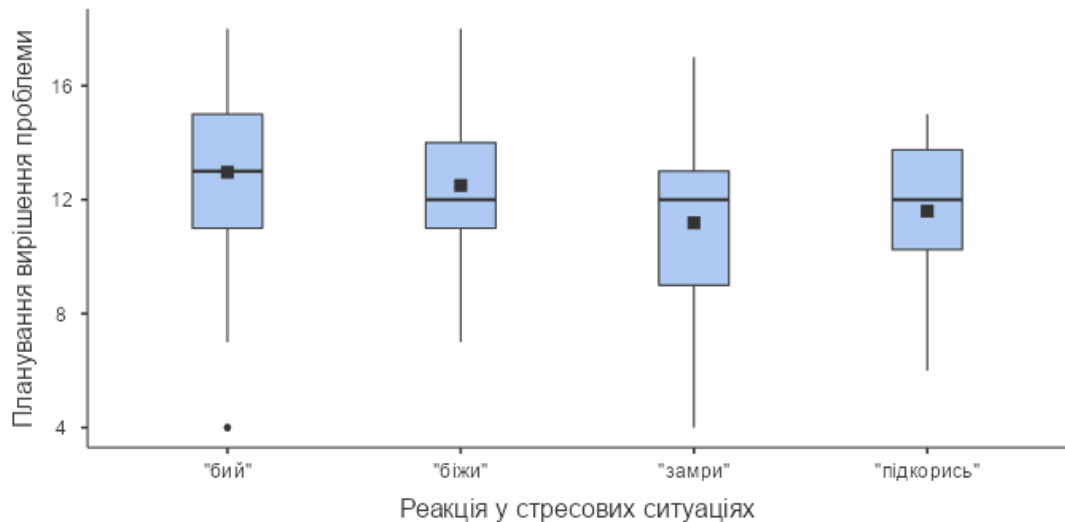


Рис. 3.15. Коробкові діаграми за шкалою Планування вирішення проблеми в групах, утворених за реакцією у стресових ситуаціях

3.2. Кореляційні зв'язки захисних механізмів з копінг-стратегіями

На нашу думку важливо дослідити взаємозв'язки захисних механізмів з копінг-стратегіями, оскільки ці два фактори у теорії взаємопов'язані.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) зі шкалами опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (CSI), було встановлено:

- Вирішення проблем позитивно корелює зі шкалою Раціоналізація ($r = 0.286^{***}$, $p < .001$).
- Пошук соціальної підтримки позитивно корелює зі шкалами Заперечення реальності ($r = 0.177^*$, $p = 0.027$) та Компенсація ($r = 0.171^*$, $p = 0.032$).
- Уникнення проблем позитивно корелює зі шкалами Реактивні утворення ($r = 0.201^*$, $p = 0.012$), Заміщення ($r = 0.393^{***}$, $p < .001$),

Регресія ($r = 0.329^{***}$, $p < .001$), Компенсація ($r = 0.317^{***}$, $p < .001$) та Проекція ($r = 0.233^{**}$, $p = 0.003$).

Табл. 3.24.

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) зі шкалами опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (CSI)

Вид захисного механізму		Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Реактивні утворення	коеф. Спір.	0.046	0.028	0.201*
	p	0.569	0.727	0.012
Заперечення реальності	коеф. Спір.	-0.118	0.177*	-0.076
	p	0.143	0.027	0.347
Заміщення	коеф. Спір.	0.115	-0.030	0.393***
	p	0.152	0.707	<.001
Регресія	коеф. Спір.	0.121	0.091	0.329***
	p	0.131	0.260	<.001
Компенсація	коеф. Спір.	0.122	0.171*	0.317***
	p	0.129	0.032	<.001
Проекція	коеф. Спір.	0.052	-0.027	0.233**
	p	0.516	0.737	0.003
Витіснення	коеф. Спір.	-0.057	-0.135	0.046
	p	0.479	0.093	0.566
Раціоналізація	коеф. Спір.	0.286***	-0.096	0.033
	p	<.001	0.231	0.682

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) з інтегральними шкалами опитувальника Brief-COPE, було встановлено:

- Копінг, фокусований на проблемі позитивно корелює зі шкалою Заперечення реальності.
- Копінг, фокусований на емоціях позитивно корелює зі шкалами Заміщення та Компенсація.
- Уникаючий копінг позитивно корелює зі шкалами Заміщення, Регресія, Компенсація та Проекція.

Табл. 3.25.

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) з інтегральними шкалами опитувальника Brief-COPE

Вид захисного механізму		Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Уникаючий копінг
Реактивні утворення	коэф. Спір.	-0.090	-0.062	0.149
	p	0.264	0.440	0.064
Заперечення реальності	коэф. Спір.	0.185*	-0.046	0.049
	p	0.021	0.571	0.545
Заміщення	коэф. Спір.	-0.092	0.180*	0.277***
	p	0.252	0.024	<.001
Регресія	коэф. Спір.	0.002	0.143	0.282***
	p	0.976	0.075	<.001
Компенсація	коэф. Спір.	0.149	0.229**	0.334***
	p	0.063	0.004	<.001
Проекція	коэф. Спір.	-0.080	-0.022	0.205*
	p	0.322	0.784	0.010
Витіснення	коэф. Спір.	-0.028	-0.000	-0.025

	p	0.730	0.998	0.752
Раціоналізація	коэф. Спір.	0.140	0.074	0.021
	p	0.081	0.360	0.799

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) зі шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання», було встановлено:

- Шкала Реактивні утворення позитивно корелює зі шкалами Втечу-уникнення ($r = 0.164^*$, $p = 0.041$) та негативно корелює з Плануванням вирішення проблеми ($r = - 0.168^*$, $p = 0.036$). З іншими копінг-стратегіями зв'язків не виявлено.

- Заперечення реальності позитивно корелює з Позитивною переоцінкою ($r = 0.168^*$, $p = 0.036$).

- Заміщення позитивно пов'язане з Конфронтаційним копінгом ($r = 0.366^{***}$, $p < .001$), Дистанціюванням ($r = 0.191^*$, $p = 0.017$), Самоконтролем ($r = 0.229^{**}$, $p = 0.004$), Прийняттям відповідальності ($r = 0.282^{***}$, $p < .001$) та Втечею-уникненням ($r = 0.483^{***}$, $p < .001$). З іншими шкалами зв'язків не виявлено.

- Регресія позитивно корелює з Конфронтаційним копінгом ($r = 0.433^{***}$, $p < .001$), Дистанціюванням ($r = 0.268^{***}$, $p < .001$), Самоконтролем ($r = 0.193^*$, $p = 0.016$), Прийняттям відповідальності ($r = 0.278^{***}$, $p < .001$) та Втечею-уникненням ($r = 0.468^{***}$, $p < .001$).

- Компенсація позитивно пов'язана з Конфронтаційним копінгом ($r = 0.346^{***}$, $p < .001$), Дистанціюванням ($r = 0.236^{**}$, $p = 0.003$), Самоконтролем ($r = 0.223^{**}$, $p = 0.005$), Пошуком соціальної підтримки ($r = 0.172^*$, $p = 0.032$), Прийняттям відповідальності ($r = 0.288^{***}$, $p < .001$), Втечею-уникненням ($r = 0.480^{***}$, $p < .001$), Плануванням вирішення проблеми ($r = 0.166^*$, $p = 0.038$) та Позитивною переоцінкою ($r = 0.221^{**}$, $p = 0.006$).

- Проекція позитивно корелює з Конфронтаційним копінгом ($r = 0.204^*$, $p = 0.011$), Дистанціюванням ($r = 0.227^{**}$, $p = 0.004$), Самоконтролем ($r = 0.255^{**}$, $p = 0.001$), Прийняттям відповідальності ($r = 0.205^*$, $p = 0.010$) та Втечею-уникненням ($r = 0.317^{***}$, $p < .001$).

- Витіснення позитивно пов'язане з Дистанціюванням ($r = 0.196^*$, $p = 0.014$) та негативно пов'язане з Пошуком соціальної підтримки ($r = -0.158^*$, $p = 0.048$).

- Раціоналізація позитивно корелює з Позитивною переоцінкою ($r = 0.213^{**}$, $p = 0.008$).

Табл. 3.26.

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) зі шкалами 1-4 опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання»

Вид захисного механізму		Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки
Реактивні утворення	коэф. Спір.	-0.067	0.127	0.127	-0.075
	p	0.407	0.114	0.114	0.350
Заперечення реальності	коэф. Спір.	-0.088	0.125	-0.077	0.081
	p	0.275	0.119	0.340	0.313
Заміщення	коэф. Спір.	0.366***	0.191*	0.229**	-0.064
	p	<.001	0.017	0.004	0.429
Регресія	коэф. Спір.	0.433***	0.268***	0.193*	-0.005
	p	<.001	<.001	0.016	0.946
Компенсація	коэф. Спір.	0.346***	0.236**	0.223**	0.172*
	p	<.001	0.003	0.005	0.032
Проекція	коэф. Спір.	0.204*	0.227**	0.255**	-0.013

	p	0.011	0.004	0.001	0.875
Витіснення	коэф. Спір.	-0.100	0.196*	0.147	-0.158*
	p	0.212	0.014	0.067	0.048
Раціоналізація	коэф. Спір.	-0.010	0.099	0.148	0.025
	p	0.903	0.218	0.065	0.757

Табл. 3.27.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI)
зі шкалами 5-8 опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання»**

Вид захисного механізму		Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Реактивні утворення	коэф. Спір.	0.022	0.164*	-0.168*	-0.005
	p	0.788	0.041	0.036	0.946
Заперечення реальності	коэф. Спір.	-0.115	0.032	0.047	0.168*
	p	0.152	0.694	0.563	0.036
Заміщення	коэф. Спір.	0.282***	0.483***	0.008	-0.106
	p	<.001	<.001	0.917	0.186
Регресія	коэф. Спір.	0.278***	0.468***	0.022	-0.044
	p	<.001	<.001	0.781	0.588
Компенсація	коэф. Спір.	0.288***	0.480***	0.166*	0.221**
	p	<.001	<.001	0.038	0.006

Проекція	коэф. Спір.	0.205*	0.317***	-0.073	-0.007
	p	0.010	<.001	0.364	0.930
Витіснення	коэф. Спір.	-0.035	0.032	-0.053	-0.154
	p	0.669	0.696	0.508	0.055
Раціоналізація	коэф. Спір.	0.044	0.044	0.104	0.213**
	p	0.586	0.582	0.194	0.008

3.3. Рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей цивільного населення під час війни

Підсумовуючи статистичний аналіз особливостей використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільного населення під час війни, за допомогою емпіричних методик, зокрема, опитувальника «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте для діагностики системи механізмів психологічного захисту; індикатора копінг-стратегій Д. Амірхана для вивчення копінг-стратегій розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення; опитувальника Brief-COPE С. Carver для дослідження стратегій подолання стресу під час війни; опитувальника «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса, С. Фолкман для визначення способів, якими особи долають труднощів у різних сферах психічної діяльності, сформовано факторну модель психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій, надано рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей цивільного населення під час війни.

Частота перебування респондентів, які брали участь у нашому дослідженні, в стресових ситуаціях призводить до постійної заміни моделі

поведінки або почуттів такими, що є протилежними реальним подіям, обставинам та справжнім бажанням. Одночасно, респонденти несвідомо вдаються до більш ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки, які мають гарантувати захист та безпеку. Регресія є доволі поширеним способом зменшення тривоги через відмову від мислення про реальність на користь діям, що призвели до зниження тривоги в минулому. Проте, стрес і посилює відповідальність за життя своє та близьких.

Досліджуючи кореляційні зв'язки віку, рівня доходу та частоти перебування у стресових ситуаціях, було встановлено, що вік респондентів не впливає на вираження емоцій, використання емоційної підтримки, гумору, прояви прийняття, самозвинувачення. Також, було доведено, що вік не має значення для проявів конфронтації чи уникнення від проблем, тобто стресові чинники мають вплив на широкі категорії цивільного населення.

Факторно можна стверджувати, що респонденти, які проживають у маленькому містечку, мають вищий рівень захисного механізму реактивного утворення ніж респонденти, які проживають у великому місті.

Одночасно, населення, яке проживає у маленькому містечку, має достовірно вищий рівень впливу релігії та прийняття відповідальності, ніж ті, хто проживає у великих містах.

Для формування рекомендацій з метою поліпшення адаптаційних можливостей населення, важливо врахувати відповіді респондентів щодо того, як вони переживають стресові події.

Опитані, які справляються зі стресом самостійно, показали у шкалах Вирішення проблем та Пошук соціальної підтримки відмінності з тими, які звертаються за допомогою.

Респонденти, які звертаються за допомогою, мають вищий рівень стресостійкості, що свідчить про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем та наявність стратегії, що спрямована на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією.

Респонденти, до яких звертаються за допомогою, мають вищий рівень стратегії щодо пошуку соціальної підтримки ніж ті, тобто вони можуть опорою та орієнтирами для інших.

Для подолання негативних наслідків стресової ситуації, що склалася під час війни та вироблення навичок для використання конструктивних копінг-стратегій вважаємо доцільним проведення психокорекційної роботи за допомогою психокорекційних заходів для вироблення позитивних копінг-стратегій емоційного та поведінкового характеру.

З метою вироблення необхідних і корисних копінг-стратегій доцільно використати концепцію Р. Яна Булмана, який висвітлив особливості процесу посттравматичного зростання у наступні 3 моделі: «Сила через страждання», «Психологічна готовність» та «Екзистенційна переоцінка» (Дучимінська, 2020).

Перша модель має наметі розкриття людиною своїх ресурсів, оволодіння модерними копінгами, які розкривають та оновлюють життєві перспективи.

Друга модель є засобом, що характеризується як такий, що людина думає про не припустимість отримання нового травматичного досвіду і що трагедія, саме з нею, ніколи не станеться. Особистість переорієнтовує власні внутрішні почуття на те, щоб у майбутньому ще раз не відчувати занепокоєння перед новими випробуваннями. Розкривається ще один тип особистісного зростання після травми. Особистість оновлюється і з іншого боку для неї розкриваються процеси пізнання духовності, релігійні та духовні цінності. Людина може визначати пріоритети та змінювати життєві плани (Дучимінська, 2020).

Вагомою перевагою копінг-стратегій є їх здатність змінювати та адаптувати реакції людини на неочікувані та стресові події. До них можна віднести активні дії для подолання проблеми, техніки «тут і зараз» для управління емоціями, що виникають у відповідь на стрес.

Під час психокорекційної роботи з цивільним населенням протягом війни, доцільним є вироблення таких копінг-стратегій:

1) проблемно-орієнтовані стратегії, що сфокусовані саме на вирішенні самої проблеми, що є причиною стресу. Наприклад, активна розробка плану та прогнозування для вирішення проблем та подолання труднощів:

- пошук необхідної інформації – отримання уточнюючої інформації з різних джерел;
- залучення та зміцнення ресурсів: підтримка від інших людей або ресурсів для вирішення проблеми або відволікання (що було проявлено у відповідях наших респондентів на питання авторської анкети).

2) емоційно-орієнтовані стратегії, що спрямовані на вміння управляти емоціями внаслідок стресу:

- позитивне переосмислення: спроба знайти позитивний аспект ситуації чи набути досвід;
- мінімізація негативних емоцій: використання методів релаксації та медитації, майндфулнесу;
- звернення за соціальною підтримкою: спілкування з друзями, родиною або підтримка групи, колективу;
- когнітивна переоцінка: зміна сприйняття стресової ситуації для зменшення її негативного впливу;
- адаптація поведінки: зміна поведінкових реакцій для покращення адаптації до нових умов;
- керування емоціями: використання технік для зменшення емоційного стресу, таких як релаксація та медитація.

Вважаємо, що роль копінг-стратегій для цивільного населення є важливими, оскільки вони зменшують негативний вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я; покращують психічне благополуччя завдяки підтримці позитивного настрою та емоційного стану; підвищують адаптацію до нових умов життя, коли реалії стають менш стресовими та більш керованими щоденні рутини.

Одночасно, пропонуємо застосовувати тренінг формування та використання різних видів захисних механізмів та копінг-стратегій як

детермінант стабілізації психічного здоров'я цивільного населення під час війни та з метою післявоєнного відновлення. За основу взято ідеї та рекомендації Л. Карамушки (2024) щодо психології вибору копінг-стратегії серед керівників освітніх організацій.

Мета тренінгу: психологічна підготовка цивільного населення дорослого віку та різного місця проживання до використання різних видів захисних механізмів та копінг-стратегій як детермінант стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення.

Відповідно до мети сформовано завдання:

1. Засвоєння цивільним населенням в межах колективів та за допомогою самоосвіти сукупності базової інформації про сутність захисних механізмів та копінг-стратегій, їх роль у стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення.

2. Оволодіння цивільним населенням прийомом та методам самодіагностики для визначення особливостей виникнення та застосування копінг-стратегій, врахування внутрішніх психологічних чинників, що впливають на вибір позитивних копінг-стратегій з метою стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення.

3. Формування у населення практичних умінь та навичок, необхідних для використання різних видів захисних механізмів та копінг-стратегій як детермінант стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення.

Для проведення цивільному населенню під час війни тренінгу пропонується його загальна структура:

Тренінгова сесія 1. «Механізм вироблення стресу в умовах війни та його прояви у цивільного населення. Передумови формування психологічних захисних механізмів».

Тренінгова сесія 2. «Значення копінг-стратегій для особистості та її ресурсу під час війни та післявоєнного відновлення».

Тренінгова сесія 3. «Роль захисних механізмів та копінг-стратегій як детермінант стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення».

Тренінгова сесія 4. «Психологічні чинники та умови розвитку позитивних та дієвих копінг-стратегій цивільного населення під час війни та з метою післявоєнного відновлення».

Передбачено, що в межах тренінгових сесій є доцільним зосередження на таких компонентах:

а) інформаційно-смісловий (пояснює сутність захисних механізмів та копінг-стратегій, їх види та роль у стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення);

б) діагностичний (набуття та засвоєння методів самодіагностики для визначення особливостей вибору захисних механізмів та принципів застосування копінг-стратегій у контексті стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення.);

в) корекційно-розвивальний (формування у цивільного населення практичних навичок та умінь, необхідних для використання активних та позитивних копінг-стратегій для стабілізації психічного здоров'я під час війни та з метою післявоєнного відновлення.).

Нами було досліджено, що копінг-стратегії, які використовує цивільне населення під час війни мають кореляційні зв'язки з позитивними та негативними компонентами психічного здоров'я та показниками благополуччя.

Найбільш поширеною у респондентів є копінг-стратегія «орієнтація на вирішення завдання», що відноситься до позитивних та продуктивних стратегій, має безпосередній зв'язок з усіма компонентами психічного здоров'я цивільного населення. Припускаємо, що використання цієї копінг-стратегії знижує тривожність і фрустрованість респондентів, сприяє покращенню позитивного психічного здоров'я, психічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, благополуччя у сфері контактів та загального показника

благополуччя, що свідчить про доцільність використання цієї копінг-стратегії в контексті підтримки та самопідтримки цивільного населення під час війни.

Поширеною є і копінг-стратегія «соціальне відволікання», що хоча і характеризується активними діями, але займає проміжне місце між дієвими та недієвими копінг-стратегіями, має прямий зв'язок з ішими компонентами психічного здоров'я. Використання цивільним населенням цього копінгу сприяє зміцненню позитивних проявів психічного здоров'я, гармонії між видами локус контролю здоров'я, а також психічного благополуччя, фізичного здоров'я і благополуччя, благополуччя у сфері контактів та загального показника благополуччя. Це засвідчує також доцільність використання копінг-стратегії «соціальне відволікання» у контексті формування та підтримки психічного здоров'я населення під час війни.

Попри те, що копінг-стратегія «спрямованість на емоції» є пасивною та непродуктивною, відмічається її поширеність серед цивільного населення під час війни. При використанні цієї копінг-стратегії помітним є зростання тривожності, проявів агресії та ригідності, фрустрації серед респондентів. Посилюється зосередження на контролі випадку, знижуються показники позитивного фізичного та психічного здоров'я, благополуччя у сфері контактів. Проте, варто відмітити небажаність використання цієї копінг-стратегії цивільним населенням в умовах війни та необхідність поступового зниження її використання у післявоєнний період.

Ще однією проявленою серед респондентів, проте пасивною, копінг-стратегією є «уникнення». Використання цієї копінг-стратегії не сприяє вирішенню проблем у моменті, але обумовлює тенденцію до покращення психічного здоров'я, зокрема впливу на внутрішній контроль та взаємодію з іншими. Відповідно, є доцільним продовжити використання цієї копінг-стратегії цивільним населенням під час війни для стабілізації психічного стану та зниження психічної напруги респондентів.

Копінг-стратегія «відволікання» є доволі поширеною, належить до пасивних, проте позитивно впливає на вираженість стабілізації у моменті, уміння заспокоїтись з метою відновлення психічного здоров'я у подальшому.

У межах виокремлення кожного компоненту тренінгової сесії доцільним буде використання інтерактивних технік. Зокрема, техніка продовження незакінчених речень, зосереджена робота у малих групах, подальше індивідуальне, групове та міжгрупове обговорення, діагностичного інтерв'ю в парах. До переліку технік можна додати і міні-лекції, психологічний практикум, що здійснюються в межах малих груп; метод мозкового штурму, виконання творчих завдань, арт-методик, що сприятимуть активному включенню учасників тренінгу в обговорення теми, виявленню проблем та обміну досвідом, а також призведуть до формування умінь та навичок, необхідних для використання різних захисних механізмів та копінг-стратегій.

Доцільною рекомендацією для цивільного населення під час війни може бути гештальт-терапія, оскільки засновник напрямку Ф. Перлз розглядав питання виживання здорової особистості у нездоровому суспільстві. Відповідно, більшість технік гештальт-терапії спрямовані саме на забезпечення психологічної підтримки особи, на певне звільнення людини від минулих та майбутніх складнощів та повернення його Я до присутності у бутті.

Висновки до розділу III

Третій розділ дипломної роботи присвячено опису результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретації, що були сформовані, використовуючи статистичний аналіз.

Встановлено наявність кореляційних зв'язків захисних механізмів з копінг-стратегіями, зокрема шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) зі шкалами опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (CSI), шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) щодо проявів захисних

механізмів з інтегральними шкалами опитувальника Brief-COPE та зі шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання», серед яких найбільш проявленими є захисні механізми: реактивні утворення, заміщення, заперечення, компенсація, проєкція, витіснення та раціоналізація.

Надано ряд рекомендацій щодо покращення поліпшення адаптаційних можливостей цивільного населення під час війни, зокрема отримання психологічної допомоги, самоактуалізація та реалізація мотиву, участь у тренінгу.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного та емпіричного досліджень, а також відповідно до поставлених завдань можна зробити наступні висновки:

1. Було досліджено та проаналізовано теоретичні аспекти використання психологічних захисних механізмів цивільного населення в умовах війни. Однією з причин виникнення механізмів психологічного захисту є бажання знизити та подолати тривогу, страх, паніку та інші негативні переживання. Підтримано думку Ненсі Мак-Вільямс щодо виокремлення двох різних рівнів захисних механізмів у залежності від рівня їх простоти, тобто, наскільки відчутно та помітно їх включення перешкоджає людині правильно і неспотворено сприймати реальність. А також ідею щодо виокремлення первинних та вторинних захисних механізмів.

2. Проаналізовано вплив стресу на цивільне населення під час війни, зокрема, негативні та позитивні його прояви на фізичне та психічне здоров'я. Виокремлено вплив соціального стресу як різновиду, що формується на рівні взаємовідносин у родині, колективі чи соціальному просторі. Обґрунтовано думку щодо доцільності цивільному населенню під час війни розвивати навичку свідомої та повторної оцінки ситуації після отримання інформації або змін в умовах, що дозволить особі скоригувати свої первинні емоції.

Досліджено, що переживання стресу відбувається не лише у моменті, а й охоплює собою тривалу та інтенсивну стресову реакцію, а також прояви та способи, за допомогою яких людина справляється зі стресом, тобто саме вибір відповідних копінг-стратегій.

3. Здійснено аналіз результатів дослідження психологічних особливостей використання захисних механізмів цивільним населенням під час війни з використанням емпіричних методик, зокрема, опитувальника «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте для діагностики системи механізмів психологічного захисту; індикатора копінг-стратегій Д. Амірхана для вивчення копінг-стратегій розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки і

уникнення; опитувальника Brief-COPE С. Carver для дослідження стратегій подолання стресу під час війни; опитувальника «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса, С. Фолкман для визначення способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності.

4. Встановлено наявність кореляційних зв'язків захисних механізмів з копінг-стратегіями.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) зі шкалами опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (CSI), було встановлено:

- вирішення проблем позитивно корелює зі шкалою Раціоналізація ($r = 0.286^{***}$, $p < .001$);

- пошук соціальної підтримки позитивно корелює зі шкалами Заперечення реальності ($r = 0.177^*$, $p = 0.027$) та Компенсація ($r = 0.171^*$, $p = 0.032$);

- уникнення проблем позитивно корелює зі шкалами Реактивні утворення ($r = 0.201^*$, $p = 0.012$), Заміщення ($r = 0.393^{***}$, $p < .001$), Регресія ($r = 0.329^{***}$, $p < .001$), Компенсація ($r = 0.317^{***}$, $p < .001$) та Проекція ($r = 0.233^{**}$, $p = 0.003$).

У частині дослідження кореляційних зв'язків шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) щодо проявів захисних механізмів з інтегральними шкалами опитувальника Brief-COPE, що виявляє копінг-стратегії під час війни, було встановлено, що копінг, фокусований на проблемі позитивно корелює зі шкалою Заперечення реальності. Одночасно, копінг, фокусований на емоціях позитивно корелює зі шкалами Заміщення та Компенсація. Щодо унікаючого копінгу, то він позитивно корелює зі шкалами Заміщення, Регресія, Компенсація та Проекція.

Також було встановлено кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI) зі шкалами опитувальника Р. Лазаруса «Способи подолання», серед яких найбільш проявленими є захисні механізми: реактивні утворення, заміщення, заперечення, компенсація, проекція, витіснення та раціоналізація, що корелюють з більшістю копінг-стратегій.

5. Проаналізовано результати дослідження та виокремлено основні копінг-стратегії, що проявляються у цивільного населення під час війни. З метою виявлення копінг-стратегій цивільного населення під час стресових ситуацій у авторській анкеті було питання: що підтримує та допомагає після стресових ситуацій. Найбільше серед респондентів таких варіантів відповідей: відпочинок, прогулянки, розмови з рідними та друзями, спорт, сон, час наодинці. Траплялися і такі варіанти відповідей респондентів: молитва, алкоголь, солодощі, прибирання, заспокійливі.

Важливим для формування копінг-стратегій були відповіді респондентів на питання «До кого ви звертаєтесь у складну хвилину?». Відповідно, справляються самостійно – 79 осіб, та звертаються за допомогою - 77 осіб. Статистично, порівнюючи досліджуваних, які справляються самостійно, з тими, які звертаються за допомогою, за шкалами опитувальника “Індикатор копінг-стратегій” (CSI), було встановлено відмінності за шкалами Вирішення проблем ($U = 2382$, $p = 0.019$) та Пошук соціальної підтримки ($U = 1956$, $p < .001$). Респонденти, які звертаються за допомогою, мають вищий рівень за шкалами Копінг, фокусований на проблемі та Копінг, фокусований на емоціях, ніж досліджувані, які справляються самостійно.

Досліджуючи відмінності в групах, утворених за реакцією в стресових ситуаціях (бий, біжи, замри, підкорись) за шкалами опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LSI), було встановлено відмінності за шкалами Заміщення та Регресія. Зокрема, прояв реакції «бий» характерний для осіб, котрі намагаються у момент стресу «вирішити» (усунути) неприємну ситуацію.

6. Надано рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей цивільного населення під час війни. З метою вироблення навичок для використання конструктивних копінг-стратегій вважаємо доцільним проведення психокорекційної роботи за допомогою психокорекційних заходів для вироблення позитивних копінг-стратегій емоційного та поведінкового характеру.

До важливих етапів поліпшення адаптаційних можливостей особи під час війни можна віднести зосередження на моменті саме тут і зараз, тобто чи є реальна загроза, місце перебування та оточення.

Також доцільним є усвідомлення та наявність мотиву, тобто мета задоволення потреби: заради чого особі виробляти копінг-стратегії, як це вплине на її внутрішній стан та налагодження підтримки з оточуючими.

Наступним етапом може бути упорядкування внутрішнього світу, а саме за допомогою психотерапевтичної роботи з психологом чи психотерапевтом. Важливо виділити і самоактуалізацію, тобто спостереження особою покращення її стану, реакцій на стресові події.

До рекомендацій важливо додати проведення тренінгу за можливості.

Людина, яка переживає травмуючі події, буде інакше розуміти себе та світ, матиме більше самоцінності та поваги. Людина, яка вижила у пеклі війни, однозначно має право творити мирну та міцну реальність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я. С. (2012). Психологічні захисти у Я-концепції. Вісник Харківського національного університету №1032. Серія «Психологія». С.6-9.
2. Андрушко Я. С. (2016). Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС. – 276 с.
3. Афанасьєва Н.В. (2020). Психологічний супровід вимушених переселенців в Україні. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, С. 18–19.
4. Барабаш О. (2017). Стратегії поведінки у канфліктних ситуаціях. Підприємництво, господарство і право. Теорії держави і права. №3. С. 208-112.
5. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. (2019). Поняття та особливості вибору копінг- стратегій: теоретичний аспект. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, № 2. С. 167–169.
6. Бех І. Д. (2003). Виховання особистості: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. / Навч.-метод. видання. Либідь. С. 280.
7. Бобро О. В. (2021). До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. Молодий вчений. № 3(2). С. 189-192.
8. Богдан О. (2024) Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць. Випуск 16 (30), 60-83. <https://orcid.org/0000-0002-4035-9144>
9. Вірна Ж. П. (2016). Психологія особистісної події : навч. посіб. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 146 с.

10. Гозак С., Єлізарова О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 8 № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463.
11. Гошовська О. Я. (2013) Психологічний захист у структурі самоприйняття особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. Я. Гошовська. – Луцьк. – 20 с.
12. Дучимінська Т. І. (2020). Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами. Психологія та практична психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології. Луцьк. 22 с.
13. Злепко С. М., Сергєєва В. В., Коваль Л. Г., Азархов О. Ю. (2009). Типологія захисних механізмів психічної адаптації та схильність до психічних розладів. Вінницький національний технічний університет. Медична інформатика та інженерія. Вінниця. № 4. С. 32–38.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка. – 219 с.
15. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. (2024). Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 188 с.
16. Кирпенко Т. М. (2017). Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. – Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля. – 176 с.
17. Кирпенко Т.М. (2011). Вплив механізмів психологічного захисту на міжособистісну взаємодію підлітків // Проблеми сучасної психології – Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип.14. С. 343-351.

18. Климчук В. О. (2020). Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 125 с.
19. Коберник Л. О. (2008). Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці. С. 173 – 177.
20. Коваленко А. Б. (2011). Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи / А. Б. Коваленко // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – №9. – С. 110-113.
21. Когут О. (2019). Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. Правовий часопис Донбасу. № 2. С. 158– 164.
22. Кокун О. М., Мельничук Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 25 с.
23. Колісниченко, П. Т., Конечний, Г., & Гомон, Н. (2024). Психічний, соціальний та економічний добробут. Time description of economic reforms, (4), 6–12. <https://doi.org/10.32620/cher.2023.4.01>
24. Коробка Л. М. (2019). Психологічний зміст стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ. С. 120–123.
25. Корсун С. І., Ткачук Т. А. (2013). Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 194 с.
26. Кудрицька О. В. (2024). Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях. URL: <http://nuczu.edu.ua>
27. Лазоренко Б. П. (2019). Реабілітація і соціально-психологічний супровід вимушено переселених осіб. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, С. 134–138.

28. Лапчук В. С. (2019). Морально-психологічний стан військовослужбовців під час перебування в полоні. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ,. С. 138–140.
29. Леонова І. М. (2019). Вплив вимушеної міграції на психологічні проблеми переселенців. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, С. 140–142.
30. Макаренко А.В. (2025). Взаємозв'язок психологічної готовності жінок до материнства та стресостійкості в умовах війни: Спеціальний випуск журналу: тези науково-практичної конференції «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення» (12–13 квітня 2025 року, м. Київ), с .67-70.
31. Максименко С. Д. (1998). Основи генетичної психології. : навч. посіб. Київ: НПЦ Перспектива. 220 с.
32. Маслоу А. (2003). Мотивація та особистість. Львів: Ліга-Прес. 352 с.
33. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / за наук. ред. Г.В. Циганенко. Київ. (2018). 100 с.
34. Михайлишин У. Б. (2013). Особливості проявів тривожності неповнолітніх делінквентів. Проблеми екстремальної та кризової психології. №13. С.187-197.
35. Міщук С. С. (2019). Значення активації долаючої інтенції в процесі подолання дитячої психотравми. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, С. 149–152.
36. Мороз О. С. (2020). Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. С. 170–173.

37. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ : Міністерство у справах ветеранів України, 2020. 192 с.
38. Омельченко Я. М. (2019). Життєстійкість дорослих як важлива умова опірності стресу у дітей. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ. С. 166–168.
39. Пасічник Л. (2022). Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Psychological Prospects Journal*, Вип. 40, 2022, 104–120. <https://orcid.org/0000-0003-3593-1086>
40. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк (2016). 260 с.
41. Психологічна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
42. Радченко О.М. (2022). Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Здоров'я України 21 сторіччя*. № 15- 16. С. 532-533. URL: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-ta-filosofskopoglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-medycyn>.
43. Родіна Н. В. (2009). Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Вісник ОНУ*. Одеса, Т.14. Вип. 6. С. 80–87.
44. Сазонова І. В. (2019). Посттравматичне зростання дітей і підлітків: актуальність проблеми та перспективи досліджень. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ. С. 192–194.
45. Сердюк Л. З., Володарська Н. Д. (2020). Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок воєнного конфлікту на сході України. Військова психологія у вимірах

- війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ. С. 14–15.
46. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД (2019). – 286 с.
47. Стасюк В. В. (2018). Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали III всеукр. наук.-практ. круглого столу. Ірпінь. С. 153–154.
48. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ (2021). - 204 с.
49. Титаренко Т. М. (2017). Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ. № 1. С. 140–150.
50. Титаренко Т.М. (2020). Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ. С. 15–16.
51. Ткачук Т.А. (2011). Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: Монографія / Т.А. Ткачук. – Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України. – 286 с.
52. Улько Н. М. (2020). Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. Вип. 11. С. 104–118.
53. Хачатурян Ю. Р. (2017). Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ. № 1. С. 175–191.

54. Храбан Т.Є. (2022). Копінг-поведінка цивільного населення України на початку воєнного конфлікту 2022 року. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-180>
55. Чуйко О. В. (2017). Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ. № 1. С. 192–203.
56. Шебанова В. І. (2012). Проблематика механізмів психологічного захисту [Електронний ресурс]: Вип. 37. С.246-249. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nchnpu_012_2012_37_67.pdf
57. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. № 10. С. 66–89.
58. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моног. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД (2012). 512 с.
59. Яцюк М.В. (2023). Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. – 81 с.
60. Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. By Barbayannis G. *Frontiers in Psychology*. (2022). № 13. P. 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
61. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>.
62. Amirkhan J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – Vol. 59. – P. 1066–1075.
63. Amirkhan J.H. (1999). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // *European Journal of Personality*.
64. Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. № 196(4286). P. 129-136.

65. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>.
66. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. № 55. P. 745-77.
67. Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>.
68. Lazarus R.S. (1987). Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* № 1. P.141-169.
69. McWilliams Nancy (2011). *Psychoanalytic diagnosis : understanding personality structure in the clinical process / Nancy McWilliams. — 2nd ed.p.; cm*
70. Ralf Schwarzer. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences* 2024. Published by Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393>
71. Selye H. (1956) *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 516 p.
72. To Q. G., Vandelanotte C., Cope K., & et al. (2022). The association of resilience with depression, anxiety, stress and physical activity during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*. № 22. P. 22-491. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12911-9>

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Плутчика-Келлермана-Конте (у адаптації Кирпенко Т.М.)

Інструкція: уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то поставте «так».

Варіанти відповідей: так / ні

1. Зі мною дуже легко домовитися.
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.
3. Я завжди знаходжу людини, на якого хочу бути схожим.
4. Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися, чому мені це все роблять.
5. Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.
6. Я часто червонію.
7. Одна з найбільших моїх переваг – стриманість.
8. Іноді у мене з'являється спонукання пробити стіну кулаком.
9. Я нестриманий.
10. Якщо мене хтось затягне в натовп, я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які командують іншими.
13. Мені часто буває погано.
14. Я - високоморальна людина, як мало хто інший.
15. Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю.
16. Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій.
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї сім'ї ходили б голими.
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся.
19. Якщо мене хтось відкидає, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.
20. Люди мною часто милуються.
21. Я іноді бував так запеклий, що навіть ламав речі.
22. Мене дуже дратують люди, що складають всякі плітки.
23. Я завжди бачу кращу сторону життя.
24. Я хочу, і весь час намагаюся за допомогою фіззарядки змінити свій зовнішній вигляд.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.
26. Я не забобонний.
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Меню дратують люди, які малюються перед іншими.
29. Ненавиджу недружніх.
30. Я дуже стараюся нікого не образити.
31. Я з тих людей, які не плачуть.
32. Я дуже багато курю.
33. Мені дуже важко розлучитися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя.
35. Я багато займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не говорю, а відразу ж скаржуся кому-небудь.
38. Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.
39. Мені ніколи люди не набридають.
40. Я не можу спокійно всидіти на місці.
41. Я мало що пам'ятаю зі свого дитинства.
42. Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих.

43. Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати.
44. Про мене кажуть, що я довірливий.
45. Мені неприємні люди, які одним стрибком досягають своєї мети.
46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Перед подорожжю я обдумую кожну дрібницю.
49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б
50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурим.
51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях.
52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.
53. Неприємні фільми мене дратують.
54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.
55. Люди кажуть про мене, що я не емоційний.
56. Приймаючи якісь рішення, я навіть після цього обмірковую його.
57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.
58. Коли я керую автомобілем, мені іноді хочеться розбити іншу машину.
59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.
60. Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу.
61. Я гидую деякими харчовими продуктами.
62. Я іноді гризу нігті.
63. Кажуть, що я схильний обходити гострі питання.
64. Я любитель випити.
65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.
66. Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь.
67. Кар'єристи мене дратують.
68. Я багато брешу.
69. Я гидую порнографією.
70. Через свого характеру я мав неприємності по роботі.
71. Найбільше я ненавиджу нещасних людей.
72. Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій.
73. Якщо я чую або читаю про який-небудь трагедії, це не змінює мого настрою.
74. Дотик до чогось слизуватого викликає у мене огиду.
75. Коли я в піднесеному настрої, то починаю поводити себе як дитина.
76. Я все-таки багато сперечаюся з людьми.
77. Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком.
78. Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги.
79. Багато людей мене дратують.
80. Митися не у своїй ванні для мене справжня мука.
81. Мені соромно вимовляти нецензурні слова.
82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.
83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий.
84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи.
85. Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим.
86. Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі.
87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж в інших.
88. Люди аморальні мені неприємні.
89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.
90. Я часто закохуюся.
91. Кажуть, що я людина об'єктивний.
92. Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання.

Опитувальник містить 8 шкал:

Реактивні утворення: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.
 Заперечення реальності: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.
 Заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.
 Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84
 Компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.
 Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.
 Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.
 Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.

Додаток 2

Індикатор копінг-стратегій (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан, 1990) у адаптації М. Сироти)

Інструкція. У бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила Вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом.
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином опанувати проблему.
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось.
6. Роблю все можливе, щоб не дати довшоколішнім побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, бо обговорення допомагає мені почувати себе краще.
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами розв'язати проблему, поки не знайду найкращий.
12. Довіряю своїм страхам родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті.
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюсь повністю на розв'язання проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся на телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще.
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.

21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути від проблеми.
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.
26. Сплю більше звичайного.
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книги або кіно.
29. Намагаюся розв'язати проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене на одинці.
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.

Відповіді респондента зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії.

Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ до опитування:

Шкала «вирішення проблем»: Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «пошук соціальної підтримки»: Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Шкала «уникнення проблем»: Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Розподіл нормативних оцінок результатів тесту:

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-26
Високий	> 31	> 29	> 27

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Варіанти відповідей на твердження:

1. Я зазвичай цього не робив/не робила
 2. Я рідко це робив/робила
 3. Я робив/робила це час від часу
 4. Це саме те, що я зазвичай робив/робила
-
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
 3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
 11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
 12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
 13. Я критикував(ла) себе.
 14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
 15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
 16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
 17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
 18. Я жартував(ла) з цього приводу.
 19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
 20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
 21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
 22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
 23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
 24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
 25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
 26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
 27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
 28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (копінг, фокусований на проблемі)

- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Додаток 4

Опитувальник «Копінг-стратегій», (Ways of Coping Questionnaire (WCQ)) Р. Лазаруса, С. Фолкман, у адаптації

Інструкція: Пропонується уявити себе у скрутному становищі і вибрати по кожній позиції частоту її використання. Відповідям надається кілька балів.

Варіанти відповідей:

0 – ніколи

1 – рідко

2 – іноді

3 – часто

Опинившись у важкій ситуації, я ...

1. Зосереджувалась на тому, що мені робити далі, на наступному кроці.
2. Починала щось робити, знаючи, що це не спрацює, головне – робити хоч щось.
3. Намагалась схилити керуючих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорила з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикувала себе та докоряла собі.
6. Намагалась не спалювати мости, залишаючи усе як є.
7. Сподівалась на диво.
8. Мирилася з долею: трапляється, що мені не щастить.
9. Поводилась, наче нічого не трапилось.
10. Намагалась не показувати своїх почуттів.
11. Намагалась побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спала більше за звичайне.
13. Зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукала співчуття й розуміння в кого-небудь.
15. Відчувала потребу висловити себе у творчості.
16. Намагалась забути все це.
17. Зверталась по допомогу до спеціалістів.
18. Змінювалась і росла як особистість в позитивному напрямку.
19. Вибачалась і намагалась усе загладити.
20. Складала план дій.
21. Намагалась дати вихід своїм почуттям.
22. Розуміла, що сама викликала цю проблему.
23. Набиралась досвіду в цій ситуації.
24. Говорила з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагалась покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням чи ліками.
26. Відчайдушно ризикувала.
27. Намагалась діяти не занадто поспішно, довіряючи першому пориву.
28. Знаходила нову віру в щось.
29. Знову відкривала щось важливе для себе.
30. Щось змінювала так, що все залагоджувалось.
31. В цілому уникала спілкування з людьми.
32. Не допускала це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.
33. Питала пораду у родича чи друга, якого поважала.
34. Намагалась, щоб інші не дізнались, як погано йдуть справи.
35. Відмовлялась сприймати це занадто серйозно.
36. Говорила про те, що я відчуваю.
37. Наполягала на своєму й боролася за те, чого хотіла.
38. Зганяла це на інших.
39. Користувалась минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації.
40. Знала, що треба робити, й подвоювала свої зусилля, щоб усе налагодити.
41. Відмовлялась вірити, що це насправді трапилось.
42. Давала обіцянки, що наступного разу все буде інакше.
43. Знаходила пару інших способів вирішення проблеми.
44. Намагалась, щоб мої емоції не занадто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінювала в собі.
46. Хотіла, щоб усе це скоріше якось владналось чи скінчилось.
47. Уявляла собі, фантазувала, як усе це могло обернутися.

48. Молилася.

49. Прокручувала в голові, що мені сказати чи зробити.

50. Думала про те, як би у цій ситуації діяла інша людина, яким я захоплююсь, і намагалась діяти як вона.

1. Конфронтація - позиції: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанціювання - позиції: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль - позиції: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Пошук соціальної підтримки - позиції: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Прийняття відповідальності - позиції: 5, 19, 22, 42.
6. Уникнення - позиції: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планування вирішення проблеми – позиції: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Позитивна переоцінка - позиції: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48