

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ ЛЬВІВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра теоретичної психології

**ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ
ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В СТАНІ
ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»

Лілії ВАЧКО

2 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор

Галина КАТОЛИК

Рецензент

доктор юридичних наук, професор

Зоряна Кісіль

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 20__ р., протокол № _____

Завідувач кафедри теоретичної психології

Доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

(підпис)

Анотація

Вачко Лілія Михайлівна. Особливості прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стані довготривалого стресу

Магістерська робота присвячена дослідженню особливостей прояву механізмів психологічного захисту дорослої людини в умовах тривалого стресу. Авторка описала основні аспекти, чинники та особливості механізмів психологічного захисту. Проаналізовано наукову літературу щодо проблеми механізмів психологічного захисту, узагальнено та структуровано погляди науковців на проблему механізмів психологічного захисту. Робота носить теоретико-емпіричний характер. У другому розділі підібрано та охарактеризовано комплекс методів для дослідження механізмів психологічного захисту дорослих осіб в умовах тривалого стресу. Результати дослідження свідчать про те, що існують статистичні відмінності між такими показниками як: заперечення, придушення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивні утворення, конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникання, планування розв'язання проблем, миролюбство, уникнення, агресія, соціально-психологічна адаптація та реактивна тривожність.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, довготривалий стрес, копінг- стратегії, кореляційний аналіз, резильєнтність.

Vachko Liliia. Peculiarity of the manifestation of protective strategies of the behavior of an adult in a state of long-term stress

The master's thesis is devoted to the study of the peculiarities of the manifestation of the mechanisms of psychological protection of an adult in conditions of prolonged stress. The author described the main aspects, factors and features of psychological protection mechanisms. The scientific literature on the problem of psychological protection mechanisms was analyzed, the views of scientists on the problem of psychological protection mechanisms were summarized and structured. The work is theoretical and empirical in nature. In the second chapter, a set of methods for researching the mechanisms of psychological protection of adults in conditions of long-term stress is selected and characterized. The results of the study indicate that there are statistical differences between such indicators as: denial, suppression, regression, compensation, projection, substitution, intellectualization, reactive formations, confrontational coping, distancing, self-control, search for social support, acceptance of responsibility, escape-avoidance, problem-solving planning, peacefulness, avoidance, aggression, social-psychological adaptation, and reactive anxiety.

Key words: psychological protection, mechanisms of psychological protection, long-term stress, coping strategies, correlational analysis, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ПРОЯВІВ.....	7
1.1. Поняття та підходи до розуміння захисних стратегій поведінки людини.....	7
1.2. Копінг-стратегії дорослої людини в умовах стресу.....	18
1.3. Феномен резильєнтності, як складова психічної стійкості	30
1.4. Вплив стресу на фізіологію організму людини.....	36
Висновки до розділу 1.	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ.....	42
2.1. Опис процедури дослідження та досліджуваної групи.....	42
2.2. Характеристика методів та методик дослідження.....	47
2.3. Аналіз емпіричного дослідження.....	50
Висновки до розділу 2... ..	71
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження: мабуть, усі ми усі щодня стикаємось з різноманітними проблемами, такими як дотримання дедлайнів, оплата рахунків і догляд за дітьми, які змушують наші організми реагувати однаково. Стреси – це та частина життя, яку людям оминати не вдається. До рутинних проблем добавляються нові переживання, такі як COVID-19, наприклад. А починаючи з 24 лютого 2022 року громадяни України перебувають в перманентно небезпечній ситуації. Ми, як нація, проходимо зараз через низку випробувань, турбуючись не лише про себе та своє життя, а також про наших рідних, друзів та знайомих, які перебувають в різних куточках країни або закордоном, військовослужбовців, які щодня наражають себе на небезпеку, ризикують своїм життям заради нашого майбутнього.

Чим довше триває стрес, тим гірші наслідки можуть бути для психічних і соматичних станів людини. Довготривала активація системи реакції на стрес і надмірний вплив кортизолу та інших гормонів стресу, що впливає з цього, може порушити майже всі процеси організму. Це піддає людину підвищеному ризику багатьох проблем зі здоров'ям, зокрема: депресія, проблеми з травленням, головні болі, м'язова напруга і біль, хвороби серця, інфаркт, високий кров'яний тиск та інсульт, проблеми зі сном, різка зміна ваги, порушення пам'яті та концентрації [5].

Сучасний ритм та вимоги життя часто є складними та вимагають інтенсивних фізичних і психологічних зусиль, щоб підтримувати себе. Людина реагує на фізичне та психічне напруження, яке потенційно загрожує здоров'ю, активацією взаємопов'язаних нейроендокринних ланцюгів. Ця реакція дозволяє організму зіткнутися з викликом і впоратися з ним, відновивши гомеостатичну рівновагу. Якщо людина сприймає шкідливий стимул як занадто інтенсивний або його тривалість як занадто тривалу, вона

може не впоратися з ним і зазнати дезадаптації. У цьому випадку реакція на стрес не переходить у стан рівноваги, а нейроендокринні параметри залишаються зміненими, в результаті чого може виникнути захворювання.

Зрозуміло, що стрес має як фізичний (об'єктивний), так і психологічний (суб'єктивний) компоненти: останній, як описано Колхаасом та колегами, залежить від індивідуального сприйняття його передбачуваності та контрольованості [1]. Те, як людина може передбачити певний стресор і потім контролювати його, значною мірою визначає відповідь на стресор, наскільки швидко та ефективно вона активується, сприяючи адаптації, і як швидко вона вимикається після відновлення рівноваги.

Хронічний постійний стрес пов'язують із такими станами, як тривога, депресія, посттравматичний стрес, проблеми зі вживанням психоактивних речовин, проблеми зі сном і розлади особистості. Тривалий стрес також може вплинути на пам'ять людини, самооцінку, концентрацію, а також на інші аспекти навчання та пізнання [3].

Дослідження також виявили, що тривалий стрес насправді може призвести до змін у структурі мозку, включаючи зменшення обсягу в певних областях мозку. Ці структурні зміни мозку потенційно можуть призвести до поведінкової, емоційної та когнітивної дисфункції та зрештою підвищити вразливість людини до психічних захворювань [4].

Ця автоматична реакція розвинулась у наших давніх предків як спосіб захисту від хижаків та інших загроз. Зіткнувшись з небезпекою, організм починає працювати, наповнюючи організм гормонами стресу, такими як адреналін і кортизол, які прискорюють серцебиття, підвищують артеріальний тиск, готуючи людину впоратися з проблемою.

Об'єктом дослідження є захисні стратегії поведінки дорослої людини, механізми психологічного захисту, копінг стратегії та резильєнтність.

Предметом дослідження є захисні стратегії поведінки дорослих людей в умовах довготривалого стресу.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту дорослої людини в умовах тривалого стресу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати особливості прояву захисних стратегій поведінки, що перебувають в тривалому стресі. Здійснити теоретичний аналіз захисних стратегій поведінки, резильєнтності, копінг-стратегій, а також впливу довготривалого стресу.

2. Створити гіпотетичну теоретичну модель прояву захисних стратегій поведінки дорослої людини в стані довготривалого стресу.

3. Емпірично дослідити тему дослідження. Згідно створеної гіпотетичної моделі.

4. Обґрунтувати висновки.

Теоретичною основою роботи були наукові праці Сьюзен Фолкман, Річарда Лазаруса, Зігмунда Фрейда, Стівена Гобфоло, Деніела Канемана, Анни Фрейд, Карла Роджерса, Ненсі Мак-Вільямс, Донни Наказава, Едіт Егер.

Методики дослідження:

1. Анкета.

2. Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10.

3. Методика "Індекс життєвого стилю" Р. Плутчик, Х. Келлерман.

4. Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса.

5. Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Група досліджуваних: В дослідженні взяв участь 71 респондент з різних куточків України, віком від 18 до 65 років.

Теоретичне значення. Розроблено гіпотетичну модель, яка може використовуватись в подальшому науковцями, теоретиками та практикаками в психології, педагогіці, соціології, тощо.

Практичним значення. Результати дослідження можуть бути використані психологами психологічної служби для подальшої роботи із особами, що перебувають в тривалому стресі. У сфері надання психологічної допомоги, медичної допомоги

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, двох основних розділів та висновків, а також списку використаних джерел (61 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи містить 108 сторінок, основний зміст – 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ

1.1 Поняття підходів до розуміння захисних стратегій психіки

Витоком психоаналізу є спільна праця З. Фрейда та Й. Брєєра, що була видана у 1895 році «Hysterie», присвячена вивченню природи істерії та її лікуванню. Згідно результатів досліджень, які були проведені, вчені спростували тогочасну теорію, наче джерелом істеричних симптомів є невідомі анатомічні чи фізіологічні порушення. Вони дослідили, що істеричні симптоми мають своє підґрунтя у психічних переживаннях та амнезованих спогадах про них. Інший психоаналітик Юнг також описував цей процес схожим чином: травма створює подразнення, що в нормальних умовах звільняється відповідною реакцією. Проте, якщо ця реакція проживається не у повній мірі, то відбувається накопичення її із подальшим переходом у тілесну область.

Фройд уявляв симптоми як «похідні» або непрямі вираження імпульсів, які не можна виразити прямо, оскільки вони несумісні з іншими імпульсами або з моральними стандартами людини. Блокування експресії викликає неприємне відчуття тривоги, яке змінюється залежно від сили імпульсів і має тенденцію до прогресивного посилення, поки конфлікт не буде вирішено.

Ця концепція показує, що симптом може існувати лише тоді, коли він заміщує певні амнезовані афективні переживання. Вчені вказали, що за умови перетворення несвідомих процесів в усвідомлені – симптоматика зникає. Лікування, відповідно до цього відкриття має носити певний очисний ефект, тобто мати катарсичну спрямованість.

Терапія того часу передбачала лікування в стані гіпнозу, терапевт повинен повернути у свідомість те, що було вилучено внаслідок неможливості відреагування, таким чином зміст, який повернули у свідомість унеможлиблює існування симптому.

Ненадійність результатів, які отримували від лікування гіпнозом підштовхнули Фрейда до пошуку нових методів у роботі, то ж учений звернувся до сугестивної техніки І. Бернгейма.

Використовуючи цей підхід З. Фройд помітив опір пацієнтів до усвідомлення їх несвідомих спогадів: «Відчувалася сила, яка підтримувала хворобливий стан пацієнта, а саме опір хворого» [6].

Саме ця ідея опору стала фундаментальною для побудови психоаналітиком розуміння процесу істерії. На основі феномену опору, Фройд вводить також і поняття витіснення: «ті самі сили, що тепер перешкоджають у вигляді опору, раніше й витіснили патогенні переживання з пам'яті» [7].

Спершу З. Фройд виділяв витіснення, як єдину захисну стратегію, проте, пізніше, у 1926 році в своїй праці «Hemmung, Symptom und Angst», була описана диференціація психологічних захистів. За основу були взяті різноманітні види опору, такі як: опір несвідомого, опір супер-его, опір з перенесення, з яких було виділено такі форми захисту, як проєкція, заперечення, ізоляція, тд.

Згідно з аналітичною теорією несвідоме й свідоме перебувають у постійному конфлікті, а захист у свою чергу реалізовує їх відносини: свідоме впливає на несвідоме послуговуючись витісненням, що є захистом свідомого від неприйнятних інстинктивних потягів. Несвідоме ж у свою чергу, згідно з Фройдом, має вплив на свідоме за допомогою стратегій захисту, що перетворюють придушені потяги у форми допустимі для реалізації, шляхом раціоналізації, проєкції, ізоляції, тощо. Таким чином захисти представляють схильність до певних спотворень неприйнятних

імпульсів. Так, розриваючись між бажанням завдати болю батькові та почуттям провини, син може спрямувати свій гнів на когось іншого. В результаті хлопчик звільняється від почуття провини та тривоги. Якщо він витісняє свій гнів на більш безпечну мету, він розвиває ірраціональний гнів на «цапа відбувайла» і знову рятується від дискомфорту провини та тривоги. Якщо він придушує гнів, він забуває про нього.

Отже, в психоаналітичній базі за Фройдом, захист є певною функцією в психіці людини.

Те, що спочатку було клінічним конструктом, виявилось настільки плідним у роз'ясненні великої різноманітності соціальних явищ, як нормальних, так і ненормальних, що цей конструкт можна вважати одним із найбільш революційних у двадцятому столітті. Сам Фройд використовував цю концепцію, обговорюючи такі різні теми, як зміст мистецтва, значення снів, обмовки, джерела упереджень, помилки психотерапевтів, універсальні міфи, привабливість гумору, релігійні ритуали та погляд дитини на світ. Важко уявити, якими були б романи, п'єси чи живопис двадцятого століття, якби творчі митці не зіткнулися з поняттями конфлікту, несвідомих мотивів і захисних спотворень.

Високий інтерес до захисних стратегій є даниною їх корисності для пояснення незрозумілої поведінки з точки зору вирішення конфліктів, особливо внутрішніх, від яких людина не може втекти. Клініцисти зазвичай спостерігають за пацієнтами, які розриваються між моральними стандартами та/або сексуальними, агресивними імпульсами. Антагоністичні сили інтенсивні і мають приблизно однакову силу. Конфлікт часто розвиває стійку рівновагу, що характеризується тривалою нерішучістю та зростаючою тривогою. Схильність відмовитися від імпульсу має тенденцію посилювати цей імпульс, підкреслюючи неминуче розчарування, і послаблювати антагоніста, що здається менш важливим, у випадку, коли його можна задовольнити. Тривога може стати настільки сильною, що заважатиме об'єктивній оцінці подій. У такі моменти людина

може вдатися до захисних стратегій, які дозволяють вирішити проблему без усвідомлення природи вибору чи навіть конфлікту.

Механізми, за Фройдом, включають:

1. Витіснення – це процес мимовільного усунення в несвідоме неприйнятних думок, мотивів чи почуттів. З. Фройд докладно описав захисний механізм мотивованого забування. Він відіграє істотну роль у формуванні симптомів; коли цього механізму для зменшення тривожності виявляється недостатньо, підключаються інші захисні механізми, що дозволяють витісненому матеріалу усвідомлюватися у викривленому вигляді.

2. Регресію – за допомогою цього механізму здійснюється неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем мають регресивні риси. У нормі регресія виявляється в іграх, в реакціях на неприємні події (наприклад, при народженні другої дитини малюк – первісток перестає користуватися туалетом, починає просити соску і т.п.).

3. Реактивні формування – цей захисний механізм підмінює неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Захист носить двоступеневий характер. Спочатку витісняється неприйнятне бажання, а потім посилюється його антитеза. Наприклад, перебільшена опіка може маскувати почуття відторгнення, перебільшена солодка і ввічлива поведінка може приховувати ворожість тощо.

4. Зворотній рух – допомагає справитись з конфліктом, даючи нейтральну або позитивну реакцію на об'єкти, викликають стан фрустрації.

5. Відчуження – це психологічний захист у формі ізоляції, відособлення всередині свідомості особливих зон, які пов'язані з травматичними чинниками. У разі виникнення розщеплення, дисоціації

мислення людини (за локальними суб'єктивними оцінками) стає відчуженим.

6. Проекцію – це механізм віднесення до іншої особи або об'єкта думок, почуттів, мотивів і бажань, які на свідомому рівні індивід у себе відкидає. Нечіткі форми проекції виявляються в повсякденному житті. Багато хто з нас абсолютно є некритичним до своїх недоліків і з легкістю помічає їх тільки у інших. Ми схильні звинувачувати оточуючих у власних бідах. Проекція буває і шкідливою, тому що призводить до помилкової інтерпретації реальності. Цей механізм часто спрацьовує у незрілих і ранимих особистостей. У випадках патології проекція призводить до галюцинацій і марення, коли втрачається здатність відрізнити фантазії від реальності.

7. Інтроекцію – це символічна інтерналізація (включення до себе) людини або об'єкта. Дія механізму є протилежною проекції. Інтроекція виконує дуже важливу роль у ранньому розвитку особистості, оскільки на її основі засвоюються батьківські цінності та ідеали. Механізм актуалізується під час трауру, при втраті близької людини. За допомогою інтроекції усуваються відмінності між об'єктами любові і власною особистістю. Часом замість озлобленості або агресії по відношенню до інших людей принизливі спонукання перетворюються на самокритику, самообесцінювання, тому що сталася інтроекція обвинуваченого. Таке часто зустрічається при депресії.

8. Ідентифікацію – це форма психологічного захисту, характерна тим, що при її дії відбувається несвідоме уподібнення індивіда тому об'єкту, який йому загрожує: захист від об'єкта, що викликає страх, шляхом уподібнення йому.

9. Сублімацію – переклад енергії інстинктів (переважно сексуальних і агресивних імпульсів) у соціально прийнятні форми. Проблема сублімації має першорядне значення у вихованні та педагогіці. Навчити дитину вмінню швидко перемикає власну енергію афективних потягів і трансформувати її в добрий жарт, алегорію, гостроту, реалізувати

її в будь-якій творчій діяльності, спорті – означає дати людині в руки інструмент, що значно підвищує її адаптивні можливості в сучасному суспільстві.

10. Заперечення – це механізм відкидання думок, почуттів, бажань, потреб або реальності, які є неприйнятними на свідомому рівні. Поведінка при цьому показує, що ніби проблеми не існує. Примітивний механізм заперечення в більшій мірі характерний для дітей (якщо заховати голову під ковдрою, то реальність перестане існувати). Дорослі часто використовують заперечення у випадках кризових ситуацій (невиліковна хвороба, наближення смерті, втрата близької людини тощо)

[8].

Протягом більш ніж століття, що минуло з моменту висунення концепції захисту, її ретельно досліджували як клініцисти-прихильники, так і суворі експериментатори.

Так, у 1936 році виходить одна із найважливіших праць Анни Фройд: «Его і механізми оборони», де дослідниця розкрила свій науковий доробок. Спостереження, яким вона ділиться в книзі, є те, що захисні стратегії Его є несвідомими та, що вони відкидають вимоги інстинкту, не даючи цим пригніченим інстинктам стати свідомими, створюючи таким чином перетворення у пов'язані емоції. Коли вимоги інстинкту не задовільняються, виникає конфлікт, що породжує тривогу. Его задля регуляції зменшення тривоги вдається до захисних стратегій. (табл.1.1)

Завдяки тридцятилітньому клінічному дослідженню цієї теми дочка Фройда, спромоглася скласти класифікацію захисних механізмів, набагато ширшу, ніж класифікація її батька, Анна Ф., класифікувала засоби захисту за такими станами, як тривога, імпульси, реальна небезпека, заборонені емоції та тиск сумління. Навіть незважаючи на те, що одна умова іноді може викликати велику кількість різних засобів захисту, є певна достовірність передбачуваного зв'язку між ними. Наприклад, така захисна стратегія, як

повернення проти себе здається найбільш підходящою для спотворення агресивних імпульсів. І в той же час, ця стратегія видається такою, що не може бути застосованою відносно тривоги, зовнішньої загрози, сексуальних потягів. Тут доцільніше подумати про заперечення тривоги або зовнішньої загрози, і більш точним видається придушення сексуальних потягів.

Анна Фройд не погоджувалась із своїм батьком, начебто усі захисні стратегії можуть бути доступними людині в той самий час. Анна була адептом поступового формування захисних механізмів, відповідно до формування самих структур особистості, таких як «Ід», «Над-Я» та «Его». Згідно цього Анна вбачала відсутність таких захисних стратегій, як інтродекція та проєкція у ранньому дитячому віці через відсутність достатнього розвитку структур особистості. Такі твердження викликали суперечки між Анною, її прихильниками та англійською школою психоаналізу, зокрема й Мелані Кляйн, яка вбачала ці оборонні механізми, як важливий компонент розвитку цих структур.

Сама Анна висловлювалась стосовно цієї суперечки так:

«Ці розбіжності думок приносять нам той факт, що хронологія психічних процесів все ще є однією з найбільш незрозумілих полів аналітичної теорії... Отже, класифікація захисних механізмів за позицією в часі неминуче піддається сумнівам. Ймовірно, найкраще буде відмовитися від спроби так класифікувати їх і, натомість, детально вивчити ситуації, які вимагають захисних реакцій» [9].

У 1960 році вийшла книга «Внутрішній конфлікт та захист», в якій дослідники Даніель Міллер та Гай Свонсон описують свої погляди цього питання. Вони вважають, що спостерігач повинен спочатку ідентифікувати подію, як правило, імпульс, який конфліктує не може визнати, оскільки усвідомлення цього створило б об'єктивні труднощі або занепокоєння. Спостерігач ідентифікує подію на основі таких непрямих доказів, як зміст сновидінь, підсвідоме сприйняття та неприємні емоційні стани, такі як

надмірна тривога або почуття провини. Після цього, він повинен знайти заміник початкового імпульсу. Тип захисту впливає із заміни, зокрема характеру невідповідності між бажанням і дією. Якщо син постійно агресивний, і його батько є допомагаючим та підтримуючим у відповідь, тоді він може повертати назад свої агресивні імпульси у снах, що символізують вбивство сина [10].

Використовуючи різноманітні критерії, Міллер і Свонсон пропонують дві групи захисту, розрізняючи їх на основі складності викривлення в похідних, специфічності для конкретних проблем і соціальної ефективності. Використання захисту першої групи, яка, як припускають, розвивається у ранньому віці, призводить до значного викривлення в інтерпретації подій; вони прості тим, що не вимагають попереднього навчання. Такий захист, як заперечення, наприклад, вимагає лише, щоб людина заплющила очі та вигадала в уяві бажану картинку. Використання засобів захисту другої групи створює лише незначні спотворення в інтерпретації подій; вони, як правило, підходять для конкретних проблем; вони сприяють соціально прийнятній, навіть винагородженій поведінці; також вони є відносно складними. Захист, подібний до проекції, вимагає, щоб людина була здатна розпізнавати свої імпульси, щоб вона усвідомлювала себе та щоб вона була здатна застосувати кодекс цінностей.

Захисти другої групи мають спільне зміщення або зміщення в одному або кількох вимірах забороненого імпульсу, таких як об'єкти, афекти, дії та цільові стани. Коли злий на батька хлопець витісняє свою агресію на інший об'єкт, він вибирає щось схоже в певних аспектах на вихідний об'єкт. Іноді вибір може бути дуже віддаленим, як у класичному випадку маленького Ганса у Фрейда, який переклав свою проблему з батька на білих коней, обидва були великими, світлошкірими, міцними та мали темні структури

навколо очей (окуляри та шори) і темну область навколо рота (борода і морда).

Не так давно, науковці Вайлайн та Перрі підготували досить вичерпний перелік захисних механізмів, що містить ієрархізацію на семи рівнях: від найбільш адаптивного до найменшого, аж до часткового або повного спотворення плану дійсності.

Виявлені таким чином захисні механізми класифікували відповідно за такими критеріями:

а) «Рівень зрілості»: «Зрілий» (якщо функціональний та адаптивний) «Незрілий» (якщо дисфункціональний і дезадаптивний);

б) «Клінічна область»: «Відсутність психопатологічного стану» / «Невротичний» / «Межовий» / «Психотичний»;

в) «Джерело утворення»: «Первинне» (якщо воно первісне, сформоване в перші роки життя) / «Вторинний» (якщо він виникає в післяпологовому періоді).

Отже, сім ієрархічних рівнів захисних стратегій, згідно Вайнлайна та Перрі:

1) Сьомий захисний рівень є «високо адаптивним» рівнем і включає такі захисти, як альтруїзм, афіліація, придушення, гумор і сублімація. Ці засоби захисту сприяють функціональній, збалансованій та соціально корисній поведінці, дозволяють отримувати задоволення та часто передбачають усвідомлення емоцій та їх наслідків. Тому вони не є дисфункціональними і справді гарантують хорошу адаптацію до суб'єктивної реальності, яку сприймає суб'єкт;

2) Шостий рівень групує «нав'язливі захисти», такі як ретроактивне скасування, інтелектуалізація та ізоляція прихильності.

3) П'ятий рівень групує «невротичні захисти», такі як реактивне формування та витіснення.

4) Четвертий рівень групує «нарцистичні захисти», такі як ідеалізація, всемогутність і знецінення.

5) Третій рівень групує «захисти від відмови», такі як заперечення та проекція. Вони є дуже потужними захисними механізмами, здатними модифікувати сприйняту реальність у абсолютно нефункціональний спосіб, але вони також є необхідними механізмами за наявності сильної травми, здатної змінити суб'єкта до психотичного викривлення. Розум, таким чином, закриває завісу, гальмує небезпеку, набагато серйозніше за психоз.

6) Другий рівень групує «межові захисти», такі як проективна ідентифікація та розщеплення.

7) Перший рівень, який також називають «інстинктивною дією», є рівнем «розігрування», яке полягає в боротьбі зі стресом за допомогою прямих і часто імпульсивних дій, реалізованих без турботи про себе [11].

Отто Кернберг підкреслює, що захисні стратегії відіграють роль не тільки у врегулюванні конфліктів та їх розв'язанні, але й є важливим для формування та розвитку ідентичності, власного Я та регулювання об'єктних відносин [12].

Важливим також є відзначити думку Ненсі Мак-Вільямс, яка вважає, що жодна класифікація не може вважатись повноцінною, оскільки, згідно дослідниці, практично кожен психологічний процес може слугувати оборонним механізмом нашої психіки. Критеріями, якими керувалась Мак-Вільямс при укладанні власної класифікації (табл. 1.2) були:

- 1) згадки в доробках інших дослідників, їх частота.
- 2) їх зв'язок із певними рисами характеру [13].

Засноване Фройдом поняття захисних механізмів знайшло продовження і в інших школах також, не лише у психодинамічному підході.

Відтак, у гештальт підході захисні механізми називають «формами переривання контакту». Наприклад, людина хоче випити води, тобто увійти в контакт із нею. Потім людина думає, що раптом тут ще хтось хоче пити та їй може бути соромно, що вона буде пити, а всі інші – ні. Людина зупиняється, тобто перериває свій контакт із водою. У гештальт-підході буде досліджуватися те місце, в якому людина перериває контакт і зупиняє свій потяг до задоволення потреби.

У термінології когнітивно-поведінкового підходу не існує поняття «захисний механізм». У КПТ схожі процеси називають «когнітивним викривленням» або «когнітивними спотвореннями». Когнітивні викривлення, як і захисні механізми, є у всіх людей. Їх створюють нервові центри неокортексу (кора головного мозку, яка відповідає за мислення, пам'ять та ухвалення рішень). А захисні механізми створюють нервові центри глибших ділянок мозку, тому їх відносять до понять глибокої психології [14].

Представник гуманістичного спрямування психології, засновник особистісно центрованої терапії, Карл Роджерс описує захисні стратегії як комплекс процесів і механізмів, спрямований на збереження того позитивного стану людини, який вже було пережито раніше, або на його відновлення, у разі втрати.

За Роджерсом, захист – це поведінкова реакцію організму на загрозу, головна мета якої - зберегти цілісність Я-структури (або іншими словами – це самість/self). Роджерс запропонував тільки два механізми захисту, які використовуються для зведення до мінімуму усвідомлення невідповідності усередині «Я» або між «Я» і переживанням: спотворення сприйняття і заперечення. Слід зазначити, що загрозна переживання, по Роджерсу, не допускається до символізації у свідомості не тому, що воно «грішне» або суперечить моральним нормам, як вважав Фройд. Його символізація у свідомості заперечується, тому що воно несумісне з Яструктурою. Отже, захисна поведінка зберігає існуючу структуру «Я» і не дозволяє людині

втратити самоповагу. Спотворення сприйняття має місце, коли невідповідне переживання допускається до свідомості, але тільки у формі, яка робить його сумісним з якимось аспектом Я-образу людини.

Психотерапевтична практика К. Роджерса спрямована не на виявлення і аналіз конфліктів у особистості, а на створення умов для прийняття самого себе і досягнення особистісної самоактуалізації клієнта. В теоретичній концепції К. Роджерса відсутнє поняття "конфлікт", а емпіричний факт існування конфліктів і тривожність інтерпретує інакше: як неконгруентність самості (self) та досвіду. Психологічний захист служить для підтримки цілісності самості (self) і є причиною неконгруентності. Поняття "досвід" перетворює конфліктну позицію в матеріал, над яким людина може працювати, сприяючи цим самим вирішенню внутрішніх конфліктів. В терапії, К. Роджерс допомагає клієнту відмовитися від конфлікту і вирішувати пов'язані з ним проблеми [15].

1.2 Копінг-стратегії дорослої людини в умовах стресу

Копінг стратегії – це особисті психологічні та поведінкові методи, які науковці використовують для управління стресом, вирішення проблем, подолання труднощів та адаптації до складних ситуацій. Термін "коупінг" походить від англійського слова "coping," що означає "справлятися."

Таким чином, копінг – це думки та поведінка, мобілізовані для управління внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями [16].

Це термін, який використовується окремо для свідомої та добровільної мобілізації дій, відмінних від «захисних механізмів», які є підсвідомими або несвідомими адаптаційними реакціями, обидва з яких спрямовані на зменшення або толерантність стресу [17].

Історія дослідження копінгу сягає початків психоаналітичного руху на рубежі дев'ятнадцятого століття, але по-справжньому його почали розглядати як процес лише в 1970-1980-х роках через роботи таких теоретиків, як Перлін і Скулер [18], Лазарус і Фолкман [19] Біллінгс і Мус [20] і Кобаса [21]. Ці теоретики, серед інших, розробили низку різних підходів до визначення способів, якими подолання може бути пов'язане з певними результатами: деякі досліджували, як особистісні характеристики можуть бути передумовами копінгів; інші оцінювали, як людина насправді справляється зі стресовими подіями (Біллінгс і Мус); або вивчали характеристики стресових подій, які переживають люди; а нещодавно вчені досліджували відносний внесок характеристик особистості [22].

З великої кількості досліджень виникли два основних теоретичних, але взаємодоповнюючих підходи до розуміння копінгмеханізмів. Перший — це транзакційна теорія Річарда Лазаруса, а другий підхід — теорія збереження ресурсів Стевана Гобфолла [23].

Вони функціонують як рамки для розуміння копінг-механізмів.

- Транзакційна теорія копінгу:

Річард Лазарус вперше поділився думками про теорію у своїй основоположній книзі «Психологічний стрес і процес подолання» [24], в якій він був зацікавлений у максимізації функціонування імунної системи та усуненні шкідливого впливу на серцево-судинну систему. Однак вплив його інтересу до подолання мав набагато ширше охоплення з точки зору впливу на програму досліджень і її результати.

Найбільш цитоване визначення копінгу — це визначення Лазаруса та його колеги Сьюзен Фолкман, які визначають копінги «... як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як обтяжливі або перевищують ресурси особи». Це визначення стосується когнітивних, афективних і поведінкових аспектів процесу копінгу, а також

зосереджується на зусиллях людини, пов'язаних з цими механізмами. Лазарус і Фолкман також зазначають, що копінг не обмежується успішними зусиллями, а включає всі цілеспрямовані спроби впоратися зі стресом незалежно від їх ефективності. Тобто реакція подолання ініціюється як відповідь на стресову подію, яка обтяжує або перевищує ресурси людини.

Існує кілька ключових елементів концептуалізації теорії Лазаруса та Фолкман, а саме те, що копінг є взаємодією між людиною та оточенням, при цьому оцінка є ознакою процесу копінгу. Подолання, тобто копінг — це динамічний процес, який змінюється з часом, реагуючи на вимоги, після оцінок, як об'єктивних, так і суб'єктивних.

Як нещодавно зазначила Фолкман; «копінги є критичною точкою входу для захисту психічного та фізичного здоров'я від шкідливих наслідків стресу», і хоча вона визнає, що хоча модель стресу її та Лазаруса витримала випробування часом, вона не позбавлена проблем і обмежень. Вона ґрунтується на концепції оцінки, тобто чи є ситуація шкідливою через стрес чи є певним викликом (первинна оцінка), чи є у людини ресурси, щоб впоратися (вторинна оцінка), і оцінка стратегії копінгу після подолання, тобто після роботи самого копінгу (третинна оцінка). Оцінки не обов'язково свідомі, але можуть відбуватися несвідомо на автоматичному рівні. Вони стосуються двох вимірів копінгу: зосередженого на емоціях і зосередженого на проблемі. Крім того, Фолкман і Московіц пізніше визначили копінг, зосереджений на сенсі, як третій вимір копінгу.

- Теорія збереження ресурсів Стевана Гобфолла:

Вона базується на єдиному мотиваційному принципі, згідно з яким люди прагнуть отримати, зберегти та захистити те, що вони цінують. Стрес виникає тоді, коли ресурси знаходяться під загрозою, фактично втрачені або коли індивід інвестує ресурси, не отримуючи належної віддачі від зусиль. Коли є адекватна віддача від інвестицій, фонд ресурсів поповнюється, а самооцінка та впевненість підвищуються.

Дана теорія стверджує, що люди не чекають, поки станеться лихо, вони інвестують у ресурси, тобто страхуються; люди купують майбутній захист, наприклад, інвестуючи час і енергію у стосунки. У цьому сенсі цей аспект структури є проактивним, а не реактивним.

Люди прагнуть створити надлишок ресурсів, щоб компенсувати можливі майбутні втрати. Надлишок ресурсів, швидше за все, пов'язаний із еустресом (позитивним самопочуттям), а не з дистресом. Самозахист — це намагання захиститися від втрати ресурсу. Ми вкладаємо час, енергію, любов і прихильність в очікуванні повернення того ж. Влада і гроші є важливими ресурсами, які дозволяють нам накопичувати інші ресурси. Концепція втрати є центральною в теорії збережені ресурсів. Вона стверджує, що виграш важливий, але вторинний порівняно з втратою. Найбільш серйозні стресові події - це втрати. Однак, згідно з теорією, існує думка, що люди можуть переключити фокус уваги з втрати, переосмисливши загрозу як виклик, що можна витлумачити як позитивний аспект подолання.

Згідно з Гобфоллом, наголос теорії робиться на об'єктивних елементах загрози та втрати та «загальних оцінках» людей, які поділяють спільну біологію та культуру. Акцент робиться на обставинах, що відбуваються, а не на оцінках. Велике значення надається циклам втрат і прибутків.

Один із основоположних принципів теорії Гобфолла парадоксальний, оскільки втрата ресурсу є сильнішою, ніж приріст ресурсу, але помітність виграшу зростає в ситуаціях втрати ресурсу [25]. Здобутки мають позитивний відтінок, але програш має різко негативний відтінок, що узгоджується з Канеманом і Тверські, які стверджували, що програвати неприємніше, ніж вигравати [26].

Механізми коупінгу зі стресом допомагають зменшити побічні ефекти стресу. Реакція на стрес викликається нашою симпатичною нервовою системою, її реакцією «бий або біжи». Це спричиняє зміни у

людському тілі, щоб допомогти підготуватися до втечі або прямого зіткнення з потенційною небезпекою.

Побічні ефекти реакції на стрес включають:

1. Пришвидшений пульс.
2. Пришвидшене дихання.
3. Високий артеріальний тиск.
4. Підвищена пильність.
5. Загострені почуття.
6. Вивільнення глюкози (цукру) у кров для отримання енергії.
7. Пітливість.

Ці фізіологічні зміни корисні, коли людина перебуває в небезпечній ситуації. Проте, на жаль, людське тіло не знає різниці між реальною небезпекою та емоційним стресом.

Механізм копінг-стратегій, розглядається, як активний спосіб змінити ситуацію або сприйняття себе в цій ситуації. Копінги є гнучкішими, аніж механізми захисту, проте вимагають від людини більшої енергії та активної участі у когнітивних, емоційних і поведінкових процесах. Механізми захисту спрямовані на швидке зменшення емоційного напруження й тривоги, спрощують психічний дискомфорт, діють миттєво, без врахування майбутнього.

З цього випливає, що конструктивною адаптацією до навколишнього середовища вважається та, де копінг-стратегії виявляються більш вираженими, а захисні механізми менш присутніми.

Механізми коупінгу — це стратегії, які допомагають людям справлятися зі стресом і неприємними емоціями. Усвідомлює людина це чи ні, проте, вона регулярно використовує ці механізми подолання. Така

поведінка може допомогти вам впоратися зі стресом позитивним чином, а іноді може бути шкідливою.

У цій роботі психологічний захист ми визначаємо як систему, спрямовану на стабілізацію особистості та захист свідомості від неприємних та травмуючих переживань. Ефективність захисних механізмів вимірюється ліквідацією тривоги та подоланням страху. Успішний захист призводить до припинення імпульсів, що спричиняють тривогу; невдалий захист не здатний досягти цього, що призводить до їх постійного відтворення.

Також, тут ми визначаємо копінг-стратегії як дії, які людина використовує у ситуаціях психологічної загрози для фізичного, особистісного та соціального благополуччя. Ці стратегії охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери функціонування особистості і можуть призвести до успішної адаптації чи менш успішного пристосування.

Дослідження показали, що організація захисту і його здатність протистояти зовнішнім шкідливим впливам (тобто виконувати свої функції) у різних людей не однакова. Одних захист не захищає від того, від чого треба було б захистити, а інших захищає настільки міцно, що у психіку не просочується навіть значима для особистісного розвитку інформація. У результаті виникла необхідність розрізняти нормальний, постійно діючий у нашому повсякденному житті захист, який виконує профілактичні функції, і захист патологічний – який є неадекватною формою адаптації [27].

Копінг зазвичай передбачає пристосування до негативних подій чи реалій або терпимість до них, у той час як людина намагається зберегти свій позитивний образ себе та емоційну рівновагу. Подолання відбувається в контексті життєвих змін, які сприймаються як стресові. Психологічний стрес зазвичай пов'язаний з негативними змінами в житті, такими як втрата роботи або коханої людини, тощо. Проте всі зміни потребують певної адаптації. Навіть позитивні зміни — наприклад, одруження чи народження дитини — можуть викликати стрес.

Зміни викликають стрес, оскільки вони вимагають від нас пристосування та адаптації. Занадто багато змін протягом короткого періоду часу часто створює думку, що ми не контролюємо події. Таке сприйняття сприяє зниженню самооцінки і навіть може сприяти розвитку тривоги або депресії. У деяких випадках фізичні захворювання можуть розвинутиися або загостритися, коли здатність людини адаптуватися до змін перевантажується занадто великою кількістю змін [28].

Копінг-механізм передбачає пристосування до незвичних вимог або стресових факторів. Для цього потрібно докладати більше зусиль і витратити більше енергії, ніж це потрібно в повсякденному житті. Тривала мобілізація зусиль може сприяти підвищенню рівня гормонів, пов'язаних зі стресом, і зрештою призвести до фізичного розладу та хвороби.

Стресові фактори, які потребують подолання, можуть бути гострими, як-от переїзд у новий дім або проблеми, що виникають у шлюбі. Стресові фактори також мають тривалий характер, наприклад, хронічний біль, хронічна хвороба або тривалі фінансові проблеми.

Вплив багатьох гострих стресових факторів, які виникають протягом відносно короткого періоду часу, може бути кумулятивним і глибоким. Ті, хто через короткий проміжок часу пережили розлучення, смерть батька та змінили роботу, можуть мати проблеми з тим, аби належним чином підтримувати своє фізичне та емоційне здоров'я.

Згідно з Н. Хаан (1977), копінг і психологічний захист ґрунтуються на однакових, тотожних еґо-процесах, але відрізняються полярністю спрямованості на продуктивну адаптацію і слабку адаптацію. Копінгпроцеси беруть початок зі сприйняття виклику. Сприйняття виклику запускає когнітивні, ціннісні і мотиваційні структури, дія яких є основною для адекватної відповіді. Коли відбувається ситуація, в якій особистість стикається з новими вимогами соціального середовища, для яких наявні відповіді не можуть бути застосовані, виникає копінг-процес. Таким чином,

з точки зору Н. Хаан, копінг-процес – це пошук і здійснення адаптивної відповіді особистості на стресогенні вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду, але нових обставин. Захисні механізми з точки зору традиційного психоаналізу дозволяють усунути психічну травму або редукувати емоційне напруження за рахунок спотворення дійсності. Однак Н. Хаан прийшла до висновку, що існує група захисних механізмів, що дозволяють подолати проблемну ситуацію без спотворення дійсності і відмови від реальності. Класичні ж захисні механізми вона характеризує як ригідні, емоційно неадекватні і такі, що не відповідають реальності процеси [29].

Коли індивіди піддаються стресу, різні способи боротьби з ним називаються «стилями копіngu», які є набором відносно стабільних рис, які визначають поведінку індивіда у відповідь на стрес. Вони є послідовними з часом і в різних ситуаціях [30].

Загалом копінг поділяється на реактивний копінг (реакція після стресора) і проактивний копінг (має на меті нейтралізувати майбутні стресори). Згідно досліджень, проактивні люди досягають успіху в стабільному середовищі, тому що вони більш рутинні, жорсткі та менш реагують на стресори, тоді як реактивні люди краще працюють у більш мінливому середовищі [31].

Копінг стратегії загалом поділяють на чотири основні категорії

[32]:

- Проблемно-орієнтований коупінг: це раціональний підхід, який намагається змінити ситуацію, змінивши щось у середовищі або те, як людина взаємодіє з навколишнім середовищем. Тому цілком зрозуміло, що цей тип подолання спрямований на зменшення вимог щодо ситуації або розширення ресурсів для вирішення проблеми. На думку психологів, подолання, орієнтоване на проблему (стратегії взяти на себе відповідальність, які мають справу з поточною проблемою або усувають

стресори шляхом вирішення проблеми) часто посилюють відчуття контролю та зменшують стрес та його негативні наслідки, припускаючи, що ситуацію можна змінити. Ця стратегія спрямована на вирішення самої проблеми або ситуації, яка викликала стрес. Людина активно намагається змінити обставини, щоб подолати стрес. Приклади цього стилю включають активне подолання, планування, стримане подолання та придушення конкуруючих дій.

- Емоційно-орієнтований коупінг: люди з орієнтованим на емоції стилем подолання прагнуть покращити себе в розрізі проблемної ситуації, не змінюючи самої проблеми чи її сприйняття. Навпаки, люди зі стилем, зосередженим на проблемі, прагнуть фактично внести зміни у свою ситуацію або своє сприйняття ситуації, щоб зробити її меншою або більше не викликати стресу.

Дослідження показують, що люди використовують обидва типи стратегій для боротьби з більшістю стресових подій [33]; (Мал. 1).

Переважання одного типу стратегії над іншим частково визначається особистим стилем (наприклад, деякі люди справляються активніше, ніж інші), а також типом стресової події; наприклад, люди зазвичай використовують проблемно-орієнтоване подолання, щоб впоратися з потенційними контрольованими проблемами, такими як проблеми, пов'язані з роботою та сім'єю, тоді як стресори, які сприймаються як менш контрольовані, такі як певні види проблем із фізичним здоров'ям, спонукають до подолання, зосередженого на емоціях. У цьому випадку людина спрямовує свої зусилля на зменшення негативних емоцій, пов'язаних із стресом, а не на вирішення самої проблеми. Це може включати в себе методи релаксації, підтримку від друзів і родини, позитивний рефреймінг, прийняття, звернення до релігії та гумор.

- Зосередженість на значенні, коли особа використовує когнітивні стратегії, щоб керувати значенням ситуації.

- Соціальний копінг (пошук підтримки), при якому особа зменшує стрес, шукаючи емоційної чи інструментальної підтримки в своїй спільноті, використовуючи методи, на кшталт, як розмови з друзями, консультування психолога або прийняття участі в групових діях.

Багато механізмів подолання виявляються корисними в певних ситуаціях. Деякі дослідження показують, що підхід, зосереджений на проблемі, може бути найбільш корисним; інші дослідження мають послідовні дані про те, що деякі механізми подолання пов'язані з гіршими результатами [34]. Деадаптивний копінг відноситься до механізмів подолання, який пов'язаний з поганим станом психічного здоров'я та більш високим рівнем симптомів психопатології. До них відносяться відсторонення, уникнення та емоційне придушення [35].

Фізіологія, що лежить в основі різних стилів подолання, пов'язана з серотонінергічною та дофамінергічною діяльністю медіальної префронтальної кори та прилеглого ядра [36]. Нейропептиди вазопресин і окситоцин також мають важливе значення для стилів подолання. З іншого боку, нейроендокринологія, що включає рівень активності гіпоталамо-гіпофізарно-адренокортикальної осі, кортикостероїди та катехоламіни в плазмі крові, навряд чи матиме прямий причиннонаслідковий зв'язок із індивідуальним стилем подолання [37].

Не всі копінг-стратегії є корисними. Насправді, деякі можуть бути навіть шкідливими. Адаптивні копінг-механізми — це позитивні копінгнавички, тоді як неадаптивні — негативні копінг-навички.

Адаптивні механізми копінгу дають можливість змінити стресову ситуацію або налаштувати свою емоційну реакцію на стрес. Сюди можна віднести такі копінги, як:

1. Глибоке дихання.
2. Медитація.
3. Фізичне навантаження.

4. Ведення щоденника.
5. Розмова з близькою людиною.
6. Позитивні думки.
7. Ароматерапія.

Деадаптивні копінги — це негативні способи боротьби зі стресом. Деадаптивне подолання зазвичай виникає у людей, які пережили травму чи насильство в дитинстві [38]. Те, що стратегія допомагає витримати емоційний біль, не означає, що вона здорова. Деякі навички подолання можуть створити більші проблеми у житті, незважаючи на те, що вони можуть тимчасово відвернути людину від стресу, зрештою вони можуть призвести до фізичної та емоційної шкоди з часом. До таких копінгів відносять:

1. Вживання надмірної кількості алкоголю – такі речовини можуть тимчасово заглушити біль, але вони не вирішують проблему. Алкоголь є депресантом, який може погіршити самопочуття;

2. Вживання наркотиків – створює ризик розвитку розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, і може створити проблеми зі здоров'ям, а також правові, фінансові та соціальні проблеми;

3. Переїдання – їжа є стратегією подолання. Але спроба «набити свої почуття» їжею може призвести до нездорових стосунків із їжею та проблем зі здоров'ям. Іноді люди впадають в іншу крайність і обмежують свою їжу (оскільки це дає їм більше відчуття контролю), і, очевидно, це може бути не менш нездоровим;

4. Спалахи гніву.
5. Заперечення/ігнорування проблеми.
6. Самоушкодження.
7. Негативні думки, їх румінація.

8. Самоізоляція.

Експерти погоджуються, що механізми копінгу – це процес, а не подія. Людина може чергувати кілька з наведених вище стратегій подолання, щоб впоратися зі стресовою подією.

Люди відрізняються певними стилями подолання або вважають за краще використовувати одні певні копінг стратегії, ніж інші. Ці відмінності в стилях подолання зазвичай відображають відмінності в особистості. Жорсткість у подоланні менш імовірно допоможе, ніж гнучкість у подоланні — здатність пристосувати найбільш прийнятну стратегію копінгу до вимог різних ситуацій.

Однак, деякі ситуації, які вимагають подолання, ймовірно, викличуть подібні копінги для подолання у більшості людей [39]. Наприклад, стресові фактори, пов'язані з роботою, швидше за все, викличуть стратегії вирішення проблем. Стресори, які сприймаються як мінливі, з більшою ймовірністю викличуть стратегії вирішення проблем, тоді як стресори, які сприймаються як незмінні, з більшою ймовірністю викличуть пошук соціальної підтримки та стратегії, орієнтовані на емоції.

1.3 Феномен резильєнтності, як складова психічної стійкості

Початки вивчення резильєнтності пов'язані з областями психології розвитку та психопатології. Вчені спостерігали за явищем, коли деякі люди, незважаючи на труднощі та стрес, проявляли високий рівень функціонування та психічного благополуччя. Ці спостереження спричинили появу поняття резильєнтності як важливого психологічного аспекту.

У середині ХХ століття теоретичний розвиток поняття резильєнтності отримав імпульс завдяки працям вчених, таких як Еммі

Вергнер. Вона вивчала дітей, що пережили травматичні ситуації, та визначила поняття "резилієнтність". Вергнер підкреслила ключові фактори, такі як соціальна підтримка та саморегуляція, які сприяють високій резилієнтності [40].

А вже у другій половині XX століття були розроблені інструменти для вимірювання резилієнтності, такі як шкала CD-RISC. Ці інструменти надали можливість здобувати конкретні дані про рівень резилієнтності в різних груп населення.

Поняття резилієнтності стало ширше і почало включати не лише індивідуальні аспекти, а й соціальні та культурні. Дослідження резилієнтності на різних культурних контекстах допомагає розуміти, як це поняття інтерпретується та виражається в різних групах населення.

За результатами досліджень виникли інтервенційні програми, які спрямовані на розвиток резилієнтності. Ці програми часто орієнтовані на розвиток особистісних рис, які сприяють підвищенню резилієнтності, і можуть включати тренінг саморегуляції, підвищення соціальної підтримки та інші методи.

Визначення поняття резилієнтності змінювалося протягом багатьох років. Американська психологічна асоціація (АПА) визначає її, як «процес гарної адаптації перед обличчям негараздів, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, таких як проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, робочим місцем або фінансовими факторами» [41]. Тобто резилієнтність описує нашу здатність справлятися зі складними ситуаціями.

Дослідницька стаття 2009 року визначає резилієнтність, як процес, та описує цей термін як «розвиток компетентності, незважаючи на серйозні чи постійні труднощі» [42].

Давніші дослідження, проведені в 2004 році, стверджують, що резилієнтність перед обличчям втрати або потенційної травми є більш

поширеним явищем, ніж прийнято вважати, і що існують численні й іноді несподівані шляхи до неї [43].

Новіші дослідження, проведені у 2018 році, показали, що резильєнтність, оскільки вона пов'язана з травмою та подоланням, не є чітко визначеною і що її застосування має відрізнятися залежно від людини.

Двома ключовими компонентами резильєнтності є труднощі та позитивна адаптація. Резильєнтність також часто називають здатністю «прийти в норму» перед обличчям труднощів. Без труднощів ми не піддаємося виклику, а отже, не зобов'язані адаптуватися.

Важливо те, що «відскок» є позитивним, адже часто може призводити до встановлення або зміцнення наших внутрішніх сил. Таким чином не потрібно плутати хронічний стрес із труднощами, які виробляють психологічну стійкість. Когнітивні та емоційні інструменти, які ми розвиваємо, адаптуючись до труднощів, дають нам змогу впоратися з тим, з чим ми можемо зіткнутися в майбутньому.

На резильєнтність впливає широкий спектр факторів. Існують дискусії щодо ступеня впливу кожного фактора, хоча в основному погоджуються, що генетика, особистість, соціальна підтримка та життєвий досвід відіграють певну роль [44].

Роздуми про ці основні поняття дозволяють нам поміркувати про ситуації, коли ми мали можливість розвинути стійкість, і визначити періоди, коли ми були більш-менш стійкими. Розуміння того, чому деякі люди, як правило, відновлюються ефективніше, ніж інші, стикаючись із труднощами, має вирішальне значення для підтримки тих, хто переживає складні часи.

Деякі люди від природи стійкі, з рисами характеру, які допомагають їм залишатися незворушними перед лицем викликів [45]. Однак ця поведінка є не просто вродженою рисою, яка зустрічається у кількох обраних. Резильєнтність є результатом складного ряду внутрішніх і зовнішніх характеристик, включаючи генетику, фізичну форму, психічне здоров'я та навколишнє середовище.

Соціальна підтримка є ще однією важливою змінною, яка сприяє формуванню резильєнтності. Психічно сильні люди, як правило, мають підтримку сім'ї та друзів, які допомагають їм підтримувати себе у важкі часи.

Стійкі люди також, як правило, мають такі характеристики, як:

- Хороші комунікативні навички
- Наявність внутрішнього локусу контролю
- Високий емоційний інтелект і ефективне управління емоціями
- Позитивне ставлення до себе та своїх здібностей
- Володіння здатністю будувати реалістичні плани та дотримуватися їх
- Відчуття себе авторами, а не жертвами обставин

Резильєнтність — це те, що дає людям психологічну силу, щоб справлятися зі стресом і труднощами. Це психічний резервуар сили, до якого люди можуть звертатися у важкі часи, щоб перенести їх, не розпавшись. Боротьба зі змінами чи втратами є неминучою частиною життя. У певний момент кожен відчуває різну ступінь невдач. Деякі з цих труднощів можуть бути відносно незначними (такі як: отримати відмову в підвищенні на роботі), тоді як інші є катастрофічними у значно більшому масштабі (урагани та терористичні атаки).

Ті, кому бракує резильєнтності, можуть бути приголомшені такими переживаннями. Вони можуть зосереджуватися на проблемах і використовувати деструктивні механізми подолання, щоб впоратися з ними. Розчарування чи невдача можуть спонукати їх до нездорової, деструктивної чи навіть небезпечної поведінки. Ці люди повільніше оговтуються після невдач і в результаті можуть відчувати більше психологічного стресу [46].

Те, як люди справляються з цими проблемами, може зіграти значну роль не тільки в негайному результаті, але й у довгострокових

психологічних наслідках. Резильєнтність не усуває стрес і не усуває життєві труднощі [47]. Люди, які володіють цією якістю, не бачать життя крізь рожеві окуляри. Вони розуміють, що невдачі бувають і що іноді життя буває важким і болісним. Вони все ще відчувають негативні емоції, які виникають після трагедії, але їхній світогляд дозволяє їм подолати ці почуття та відновитися. Резильєнтність дає людям силу безпосередньо вирішувати проблеми, долати труднощі та жити далі. Після великомасштабних травм, таких як терористичні атаки, стихійні лиха та пандемія COVID-19, багато людей продемонстрували поведінку, яка є типовою стійкістю, і в результаті вони відчували менше симптомів депресії. Зараз, коли наше покоління переживає повномасштабне вторгнення, резильєнтність стає дуже актуальним питанням. Адже навіть перед обличчям подій, які здаються абсолютно неймовірними, стійкість дозволяє людям використовувати сили, щоб не просто вижити, але й процвітати.

Про це свідчить теорія професора Річарда Фарсона про зростання на тлі катастрофи. Дуже часто саме кризова ситуація найдієвіше вдосконалює нас як людських істот. Парадокс полягає в тому, що в той же час, коли лихі події можуть іноді нищити людей, вони зазвичай надають досвід, що спонукає до зростання.

У результаті таких катастроф людина часто вдається до значної переоцінки власної життєвої ситуації та змінює її відповідно до глибшого усвідомлення власних можливостей, цінностей та цілей [48].

Резильєнтність означає здатність справлятися з життєвими невдачами та є загальним уявленням адаптивності. Однак існують також різні типи резильєнтності, кожен з яких може впливати на здатність людини справлятися з різними формами стресу.

Резильєнтність може проявлятися в різних формах. Проте, розрізняють чотири основні її типи: фізична, психічна, емоційна і соціальна.

1. Фізична резильєнтність – означає те, як організм реагує на зміни та відновлюється після фізичних навантажень, хворіб і травм. Дослідження

показують, що цей тип резильєнтності відіграє важливу роль для здоров'я. Це впливає на те, як люди старіють, а також на те, як вони реагують і відновлюються після фізичного стресу та медичних проблем [49]. Фізична резильєнтність — це те, що люди можуть покращити — до певної міри — шляхом вибору здорового способу життя.

Достатній сон, повноцінне харчування та регулярні фізичні вправи — це лише кілька способів зміцнити цей тип стійкості.

2. Психічна резильєнтність — означає здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності. Люди, які володіють таким типом резильєнтності, гнучкі та спокійні під час кризи. Вони використовують розумову силу для вирішення проблем, просування вперед і залишаються з надією, навіть при зустрічі з невдачами.

3. Емоційна резильєнтність — передбачає здатність регулювати емоції під час стресу. Стійкі люди усвідомлюють свої емоційні реакції та прагнуть бути в контакті зі своїм внутрішнім життям. Завдяки цьому вони також можуть заспокоїти свій розум і керувати своїми емоціями, коли мають справу з негативним досвідом. Цей тип резильєнтності також допомагає людям зберігати оптимізм у важкі часи. Оскільки такі люди є емоційно стійкими, вони розуміють, що нещастя та важкі емоції не триватимуть вічно.

4. Соціальна резильєнтність — також можна назвати стійкістю спільноти, передбачає здатність груп виходити зі складних ситуацій. Це передбачає спілкування людей з іншими та спільну роботу для вирішення проблем, які стосуються людей як індивідуально, так і колективно. Аспекти соціальної резильєнтності включають об'єднання після катастроф, соціальну підтримку один одного, усвідомлення ризиків, з якими стикається громада, та формування почуття спільності [50]. Такі дії можуть бути важливими під час таких викликів, як стихійні лиха, які впливають на громади чи великі групи людей.

Поняття резильєнтності отримало важливе місце в психотерапевтичній практиці. Деякі психотерапевти використовують підходи, спрямовані на розвиток резильєнтності, як частину терапевтичного процесу, особливо при роботі з людьми, які пережили травматичні події.

1.4 Вплив стресу на фізіологію організму людини

Тривалий стрес може завдати серйозної шкоди психічному здоров'ю людини. Один з найперших досліджень впливу стресу на організм і психіку провів філософ та лікар Авіцена (980-1037). Лікар посадив двох овець в окремі загони. Одна жила спокійно: їла, пила, спала, проживала своє приємне овече життя. Поряд з іншою овечкою лікар прив'язав вовка. Дістати фізично вівцю він не міг, але постійно залишався в полі зору вівці. Протягом місяця-двох вона перестала їсти, пити, в неї порушився сон і, зрештою, вона померла від виснаження. Авіцена зробив висновок, що тіло та емоції пов'язані [2].

Канадський фізіолог Ганс Сельє (1907-1982) став одним з перших науковців, які систематично вивчали фізіологічні відповіді організму на стрес. Він ввів термін "генеральний адаптаційний синдром" (GAS) і запропонував теорію, що організм має обмежені ресурси для подолання стресорів і може пройти через кілька фаз реакції на стрес: тривожну реакцію, стадію опору та стадію виснаження. Ця теорія стала важливим кроком у розумінні взаємозв'язку фізіологічних і психологічних аспектів стресу.

Паралельно із тим перша і друга світові війни стали лабораторіями для дослідження стресу. Це сприяло розвитку клінічної психології і психіатрії. Наприклад, науковці вивчали неврози, травматичні стресові реакції та методи психотерапії для ветеранів війни.

Стрес – це реакція організму на шкідливі ситуації, незалежно від того, реальні вони чи уявні. Коли людина відчуває загрозу, у її тілі відбувається хімічна реакція, яка дозволяє їй діяти таким чином, щоб запобігти травмам. Ця реакція відома як «бійся або біжи», або реакція на стрес. Мигдалеподібному тілу необхідно двісті мілісекунд, щоб розрахувати на основі наших спогадів, чи потрібно запускати систему «бійся або біжи» [51].

Під час реакції на стрес частота серцевих скорочень прискорюється, дихання прискорюється, м'язи напружуються, а кров'яний тиск підвищується. Тіло людини готує діяти та захищати себе.

Нормальна стресова реакція розвивається у організмі досить швидко. Після стресової події тіло людини гасить реакцію боротьби або позивання до негайної втечі, і людина повертається у вихідний (звичний) стан спокою. Іншими словами, людина проходить повний цикл реакції на стресор.

Але навіть при цьому пережиті емоції впливають на тіло людини. Переживаючи стрес, люди можуть відчувати «ком у шлунку», або задуху, або ж стає важко ковтати – адже не випадково є вираз, що описує спілкування з неприємною людиною: «Він для мене як кістка в горлі».

Існує потужний зв'язок між ментальним стресом та фізичним збудженням. Коли людина відчуває стресогенні емоції – злість, страх, тривогу, занепокоєння, почуття втрати та інші, – «вісь напруження» викидає в кров гормони стресу, включаючи кортизол та цитокіни, які також є регуляторами імунних реакцій.

Якщо припустити, що імунній системі людини потрібно боротися з вірусною або бактеріальною інфекцією. Щоб зруйнувати шкідливі мікроорганізми, що просочилися, і відновити пошкоджені тканини, до місця виявлення інфекції направляється велика кількість цитокінів, які виробляються клітинами імунної системи. Однак, коли цитокінів стає

занадто багато, вони швидше руйнують тканину, ніж сприяють відновленню. Яскравим прикладом цього є токсичний шок.

Проте, пошкодження тканини може відбуватися і повільно протягом тривалого часу, як реакція на хронічний стрес. Слід пам'ятати, що стресова реакція розрахована на серйозні фактори, що загрожують життю та здоров'ю, вона миттєво приводить організм у стан оборони, а потім організм швидко відновлюється та повертається у стан гомеостазу, тобто рівноваги. небезпека минула, і можна розслабитись. Проблема в тому, що коли людина стикається із затяжним стресом, стресова реакція не припиняється взагалі. Вона застряє, умовно кажучи, у першій половині стресового циклу. Відновлення не відбувається. Натомість стресова реакція протікає хоч і мляво, але безперервно, нагнітаючи нові дози збудливих речовин. Залози, які відповідають за стрес, постійно виділяють гормони стресу, що веде до постійної активності цитокінів. Інакше висловлюючись, хронічний стрес веде до безконтрольного збудження. А порушення (підвищена активність цитокінів) призводить до захворювань.

Гормони стресу грають найважливішу роль організації роботи імунної системи та процесів порушення. Це пояснює, чому люди, які зазнають хронічного стресу, частіше хворіють.

Як сказав професор Стендфордського університету Роберт Сапольський, доктор наук, стипендіат Мак-Артура з дослідження нейробиологічного впливу емоційного стресу на імунну систему, «Стресова реакція іноді приносить більше шкоди, ніж джерело стресу, що знаходиться в зовнішньому середовищі, тому що завдяки їй ми буквально купаємо гормонів стресу» [52].

Стрес означає різні речі для різних людей. Те, що викликає стрес в однієї людини, може мало хвилювати іншу. Разом із тим кожен із нас має індивідуальну фізіологічну стійкість до стресу: одні вразливі більшою мірою, інші меншою [53].

Стрес може вплинути на всі аспекти життя людини, включаючи емоції, поведінку, мислення та фізичне здоров'я. Жодна частина тіла не має імунітету від нього. Але оскільки люди по-різному сприймають стрес, симптоми стресу можуть відрізнятися. Симптоми можуть бути нечіткими та такими ж, як і ті, що викликані захворюваннями [54].

1. Емоційні симптоми стресу включають:

- Людина легко стає збудливою, розчарованою чи примхливою.
- Почуття пригнічення, ніби людина втрачає контроль або потребує взяти контроль.
- Важко розслабитися та заспокоїти свій розум.
- Погане самопочуття (низька самооцінка), почуття самотності, нікчемності чи депресії.
- Уникання інших.

2. Фізичні симптоми стресу включають:

- Низьку енергію.
- Головні болі.
- Розлади шлунку.
- Ломоту, біль та напружені м'язи.
- Біль у грудях і прискорене серцебиття.
- Безсоння.
- Часті застуди та інфекції.
- Втрату сексуального бажання.
- Нервозність і тремтіння, дзвін у вухах, холодні або спітнілі руки та ноги.
- Сухість у роті та утруднене ковтання.

- Стиснутість щелепи та скреготіння зубами.

3. Когнітивні симптоми стресу включають:

- Постійне занепокоєння.
- Стрімкий потік думок.
- Забудькуватість і неорганізованість.
- Неможливість зосередитися.

4. Поведінкові симптоми стресу включають:

- Зміни в апетиті.
 - Зволікання та уникнення обов'язків.
 - Більше вживання алкоголю, наркотиків або сигарет.
- Більш нервова поведінка, така як гризння нігтів, тощо [55].

ВИСНОВОК ДО 1-го РОЗДІЛУ:

У нашому стрімкому світі люди будь-якого віку відчувають стрес. Стрес – це реакція на сприйману вимогу, внутрішню чи зовнішню, до нашого розуму, тіла чи емоцій. Стрес також можна визначити як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу змін [56].

Багато різних речей можуть викликати ці реакції, речей, з якими люди стикаються щодня у побуті. Проте, для українців головним стресором постає війна. При таких умовах, психологічна адаптація може проходити через кілька механізмів: захисні стратегії психіки, копінгмеханізми та резильєнтності, як адаптаційного феномену справляння із стресовими та травматичними подіями.

Дослідження захисних механізмів бере свій початок від Фрейда, проте, століттям пізніше науковці досі не можуть прийти до згоди у визначенні цього поняття. Так, кожна школа чи підхід можуть вкладати щось своє у це слово. У цьому розділі я провела теоретичний аналіз наукової літератури.

Основними критеріями відмінності між названими вище стратегіями є те, що захисні механізми психіки є неусвідомленими та націленими на зняття напруги та тривоги, у той час як копінг-механізми є свідомими феноменами діяльності, що фокусуються на вирішенні ситуації.

Захисні стратегії психіки людини активуються швидко та спотворюють реальність використовуючи: витіснення, регресію, реактивні формування, зворотній рух, відчуження, проєкцію, інтроєкцію, ідентифікацію, сублимацію, заперечення, таким чином захищаючи психіку.

Копінг-механізми активізуються поступово, добровільно та свідомо для мобілізації внутрішніми та зовнішніми стресовими ситуаціями [57]. Копінг зазвичай передбачає пристосування до негативних подій чи реалій або терпимість до них, у той час як людина намагається зберегти свій позитивний образ себе та емоційну рівновагу. Копінг механізми можуть бути адаптивними та деструктивними (дезадаптивними), і також ці

механізми поділяють на такі категорії, як: проблемно-орієнтований коупінг, емоційно-орієнтований коупінг, соціальний коупінг та коупінг, зосереджені на значенні.

Резильєнтність, в свою чергу, є результатом складного ряду внутрішніх і зовнішніх характеристик, включаючи генетику, фізичну форму, психічне здоров'я та навколишнє середовище. Узагальнюючи можна сказати, що резильєнтність — це те, що дає людям психологічну силу, щоб справлятися зі стресом і труднощами. Це психічний резервуар сили, до якого люди можуть звертатися у важкі часи, щоб перенести їх, не розпавшись. Резильєнтність означає здатність справлятися з життєвими невдачами та є загальним уявленням адаптивності. Розрізняють чотири основні типи, а саме: фізичну, психічну, емоційну та соціальну.

РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХИСНИХ СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

2.1. Опис процедури дослідження та досліджуваної групи

На основі опрацьованого теоретичного матеріалу, можна скласти таку гіпотетично-теоретичну модель (рис.2.1.1):

1. На першому етапі людина сприймає стресори, які викликають стрес. Це можуть бути події, які викликають загрозу або незручність, а також внутрішні конфлікти чи невизначеність.

2. Після цього відбувається оцінка стресорів та їх потенційного впливу на благополуччя людини і її здоров'я. Оцінка може бути як позитивною (як виклик), так і негативною (як загроза).

3. Оцінивши стресори людина звертається до внутрішніх ресурсів – це психологічні та фізіологічні ресурси, які має людина для впорядкування стресу. Вони можуть включати резерви психологічної стійкості, соціальну підтримку, здоровий спосіб життя, тощо.

4. Потім, залежно від результатів оцінки, людина реагує на стресори різними способами. Це можуть бути захисні стратегії, спрямовані на зниження стресу та коупінг-стратегії.

5. Наступним етапом відбувається прояв обраних стратегій. Це може включати зміни в способі сприйняття, емоційних реакцій, а також зміни у соціальній поведінці.

6. Останній етап відображає наслідки обраних стратегій адаптації до стресу. Це може бути успішне подолання стресу, покращення психологічного та фізичного благополуччя, або, навпаки, загострення проблем та ризику розвитку психічних розладів.

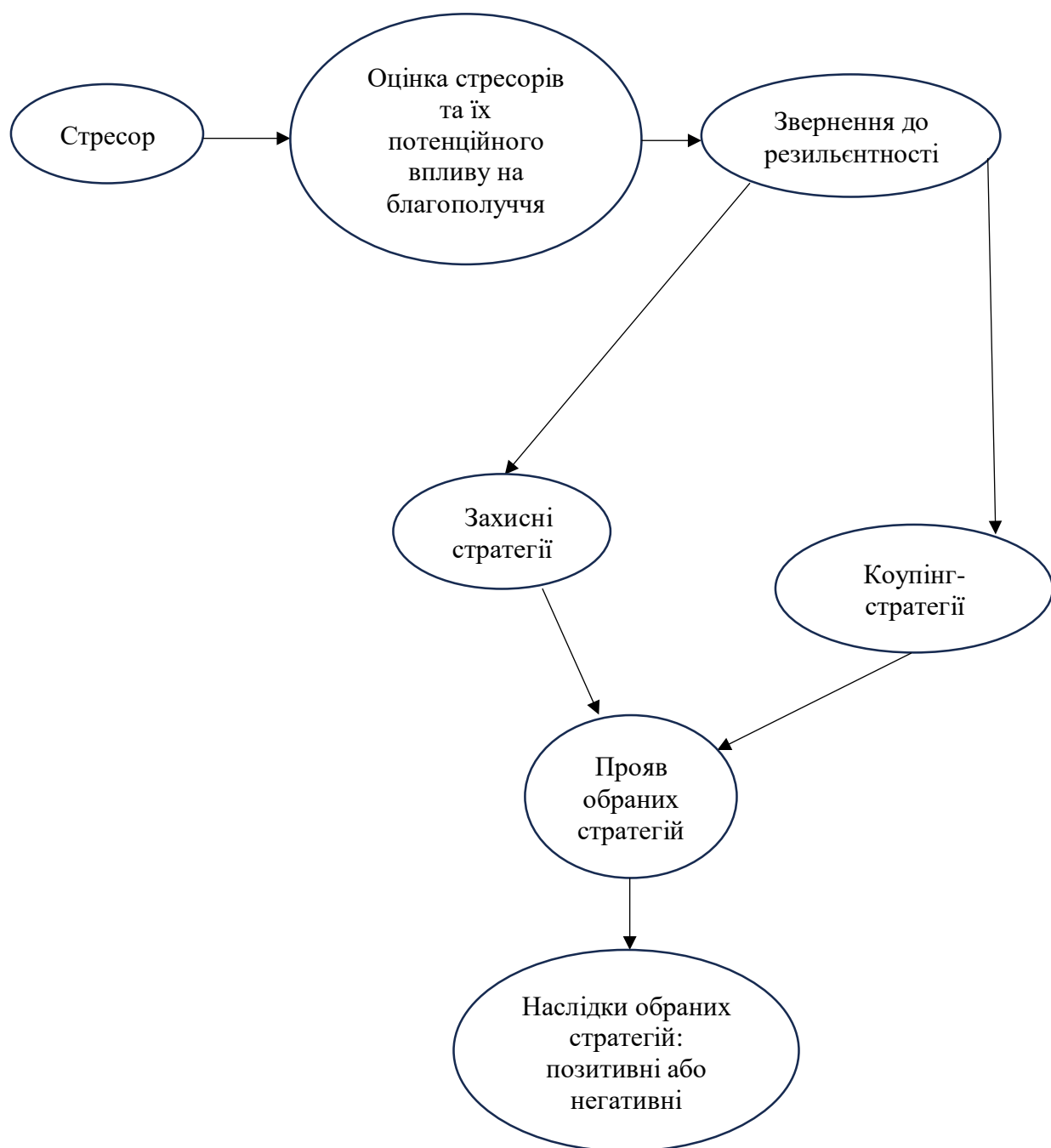


Рис. 2.1.1. Гіпотетично-теоретична модель прояву захисних стратегій людини

Отже, дослідження захисних стратегій дорослої людини в умовах тривалого стресу складалося з наступних етапів:

Перший етап мав на меті підбір валідних методів та методик дослідження, було обрано кількісне дослідження за допомогою опитувань. Відібрані були такі методики: опитувальник рівня

суб'єктивного стресу PSS-10; методика "Індекс життєвого стилю" Р. Плутчик, Х. Келлерман; опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса та шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Другий етап складався власне із самого емпіричного дослідження: його реалізації в онлайн форматі, за допомогою анонімного опитування в Google Forms. Форма опитувальника складалась із п'ятьох блоків, а саме з анкети загальної інформації про досліджуваних, другим блоком була діагностика рівню стресу, третім блоком був тест на дослідження домінантних захисних стратегій людини, четвертим блоком був опитувальник на визначення провідних коупінг-стратегій людини та, останній, п'ятий блок містив опитувальник для дослідження рівня резильєнтності в опитуваних.

Третій етап був спрямований на аналіз та обробку отриманих даних, а також формулювання висновків.

Досліджувана група складалася з 71 особи віком від 18 до 65 років (рис. 2.1.2), з різних куточків України. Значна частина досліджуваних, що взяли участь в опитуванні були із міста Львова – 47,9% опитуваних. Також брали участь жителі міста Київ, Стрий, Івано-Франківськ, Хмельницький, Дніпро, Одеса, Ужгород, Тернопіль, Чернігів, Ірпінь, також були досліджувані, що перебувають в інших країнах, зокрема, в Чехії, Німеччині, Польщі та Нідерландах.

	N	Mini mum	Maxi mum	Mea n	Std. Deviation
Вік	1	18,00	65,00	29,8732	8,01058

Рис. 2.1.2. Результати дослідження віку опитуваних

Із 71 опитаних було 63 жінки та 8 чоловіків (рис. 2.1.3).

Ваша стать?

71 відповідь

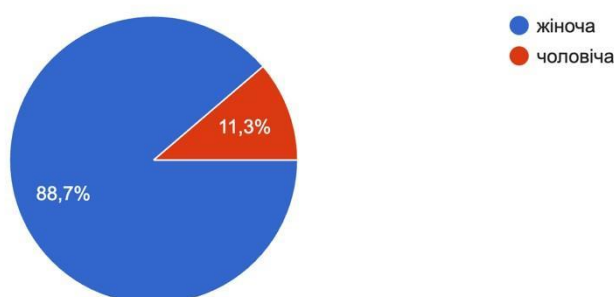


Рис. 2.1.3. Результати дослідження гендеру опитуваних

26 осіб із досліджуваної групи вказали, що є одруженими, 23 обрали відповідь «неодружена/неодружений», 17 осіб вказали, що перебувають у стосунках та 5 людей вказали, що є розведеними (рис. 2.1.4).

Ваш сімейний стан?

71 відповідь

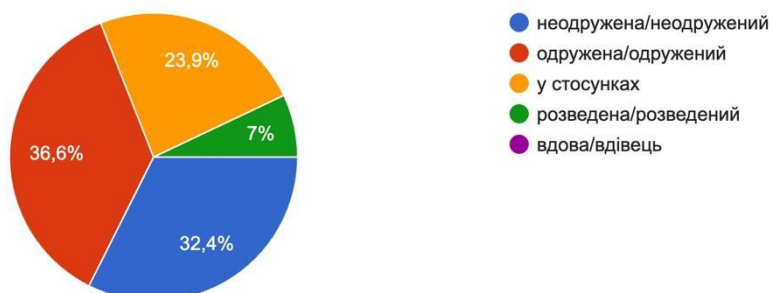


Рис. 2.1.4. Результати дослідження сімейного стану опитуваних

Серед досліджуваних були представники різних професій (рис. 2.1.5), найбільше опитаних були зі сфери ІТ – 18 людей. Також було опитано психологів, лікарів, підприємців.

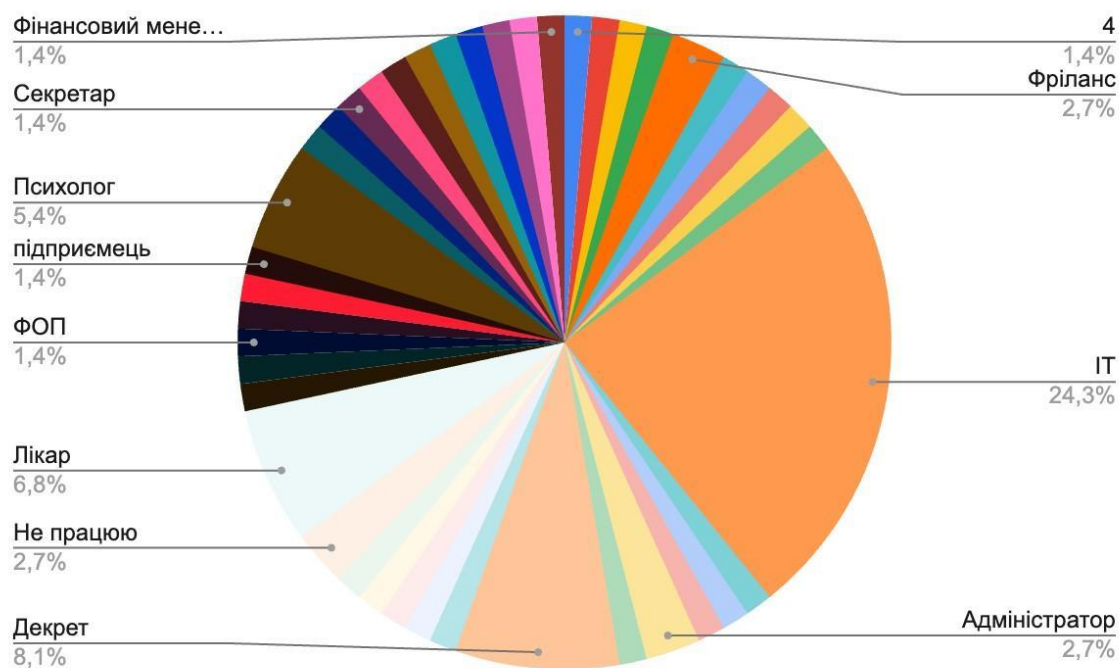


Рис. 2.1.5. Результати отриманих даних, щодо професії досліджуваних

Також було опитано, чи змінювали досліджувані своє місце проживання у зв'язку із повномасштабним вторгненням на територію України, 46 респондентів відповіли, що місце проживання не змінювали, а 26 вказали ствердну відповідь (рис. 2.1.6).

Чи змінювали Ви своє місце проживання у зв'язку з початком повномасштабного вторгнення?

71 відповідь

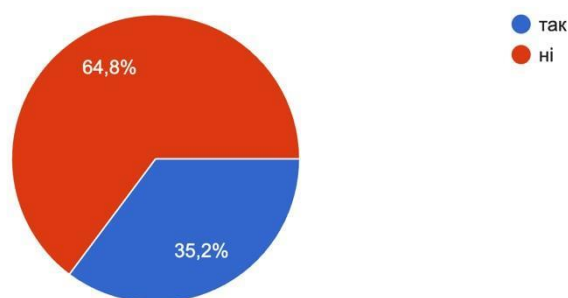


Рис. 2.1.6. Результати отриманих даних, щодо зміни проживання у зв'язку з початком повномасштабного вторгнення

Також було досліджено, повернулись вимушено переміщені особи назад чи досі залишаються на більш безпечних територіях (рис. 2.1.7), де було виявлено, що 16 осіб досі залишаються на територіях, де знайшли прихисток, а 10 осіб повернулись назад.

Якщо змінювали місце проживання, то:

26 відповідей

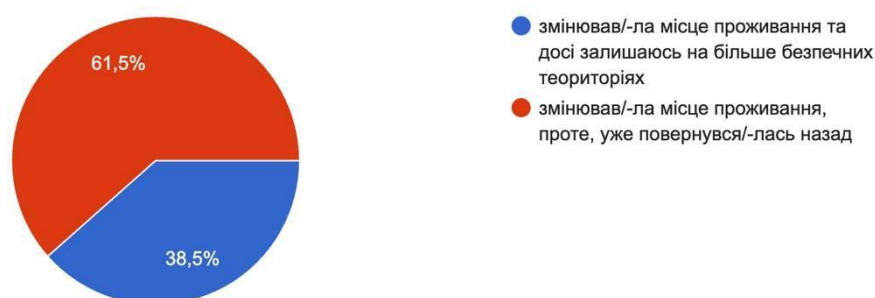


Рис. 2.1.7. Результати отриманих даних, щодо осіб, що змінювали своє місцезнаходження на початку повномасштабного вторгнення

2.2. Характеристика методів та методик дослідження

У дослідженні були використані наступні методики:

1. Методика "Індекс життєвого стилю" Р. Плутчик, Х.

Келлерман (Додаток А)

Методика "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI), описана в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик та структурної теорії особистості Х. Келлермана, дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Методика включає в себе 97 запитань, спрямованих на діагностику психологічних захистів людини. Запитання вимагають відповіді «так-ні». Методика дозволяє дослідити вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсацію, реактивне утворення, проєкцію, інтелектуалізацію (раціоналізація) та регресію. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного. Теорія емоцій, на якій побудована дана методика, розроблялася як монографічне дослідження 1962 року.

Вона отримала міжнародне визнання та використовувалася у розкритті інфраструктури групових процесів, дозволяла формувати уявлення про внутрішні процеси особистості та механізми психологічних захистів.

2. Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса (Додаток Б)

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінгстратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р.

Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році.

Досліджуваному пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Респондент повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

3. Опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10 (Додаток В)

Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale) розроблена американськими дослідниками Шелдоном Коеном та колегами для визначення ступеню, в якому людина оцінює життєву ситуацію як стресову (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) [58]. Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на важку подію, а також її патогенний вплив на психічне та фізичне здоров'я, визначаються не тільки об'єктивними характеристиками стресору (його природою, інтенсивністю, тривалістю, раптовістю та ін.), скільки суб'єктивною оцінкою події в контексті можливостей подолання. Стрессова реакція виникає, коли: а) ситуація сприймається як значима та загрозна, б) людина оцінює власні ресурси як недостатні для її подолання [59]. Шкала вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя. Цим PSS відрізняється від більшості методик, які фіксуються на зовнішніх чинниках стресового впливу та представляють собою перелік проблемних ситуацій, наявність яких респондент оцінює за певний проміжок часу. Натомість сприйнятий стрес розглядається, як загальний результат впливу реальних подій, процесів подолання та ряду інших особистісних і контекстуальних чинників: очікувань, толерантності до фрустрації, рівня накопиченого стресу, ресурсного стану людини, наявності соціальної підтримки і т.ін.

4. Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)

(Додаток Г)

Шкала Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

2.3 Аналіз емпіричного дослідження

1. Описова статистика.

Згідно результатів описової статистики ми бачимо, що середній вік людей у вибірці складає близько 30 років (табл. 2.3.1).

Табл. 2.3.1. Результати описової статистики віку учасників

		Описова статистика			
		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
вік	1	18	65	29,8732	8,01058

Також було проаналізовано рівень стресу в опитуваних (табл. 2.3.2).

Табл. 2.3.2. Результати описової статистики рівня стресу учасників

		Minim um	Maxim um	Mea n	Std. Deviation
Стрес	1	14	30	23,6 338	3,71191

Згідно отриманих результатів ми бачимо, що найменший показник стресу опитуваних рівний 14, максимальний рівний 30. Середнє значення для усієї вибірки практично рівне 24, що вказує на рівень сприйнятого стресу вище половини можливого показника, який становить 40. Цей результат є вищим різних клінічних вибірок, що були опубліковані раніше іншими країнами. Наприклад, можемо порівняти із результатами опитування, яке було проведене у Сполучених Штатах Америки у 1983 році, де середній бал для вибірки із 2387 місцевих жителів становив 13,02. Повторні дослідження були проведені уже в 2009 році, де було виявлено, що показник сприйнятого стресу суттєво зріс: для жінок він складав $13,68 \pm 6,57$ у 1983 році та $16,14 \pm 7,56$ в 2009 році; для чоловіків – $12,07 \pm 5,89$ та $15,52 \pm 7,44$ відповідно [60]. Тобто, показники стресу мають тенденцію підвищуватись, проте, рівень сприйнятого стресу в українців є надзвичайно високим зараз. Можемо стверджувати, що вибірка опитуваних знаходиться в умовах довготривалого стресу.

Згідно результатів, отриманих описовою статистикою (табл. 2.3.3), можна стверджувати, що найбільш поширеними захисними стратегіями, серед вибірки, що перебуває у довготривалому стресі є: регресія, середнє значення якої $7,6197 \pm 3,03016$ та заперечення, із результатом $7,169 \pm 2,1313$ відповідно.

А найменш поширеними захисними механізмами є реактивні утворення із середнім значенням $3,4225 \pm 2,04703$, витіснення та

компенсація, середні тенденції яких становлять $4,5775 \pm 1,90234$ та $4,6338 \pm 2,25667$ відповідно.

Табл. 2.3.3. Результати описової статистики захисних стратегій опитуваних

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Заперечення	71	2	11	7,169	2,1313
Витіснення	71	1	8	4,5775	1,90234
Регресія	71	0	14	7,6197	3,03016
Компенсація	71	0	10	4,6338	2,25667
Проекція	71	0	12	6,1268	3,11186
Заміщення	71	1	13	6,1268	2,75644
Раціоналізація	71	1	11	6,6479	2,28097
Реактивні утворення	71	0	8	3,4225	2,04703

Середній показник опитувальника «Копінг-стратегії» Лазаруса згідно проведеного мною дослідження показує, що найчастіша коупінгстратегія вибірки – це «втеча-уникнення», із середнім показником $14,3099 \pm 3,9082$. Мінімальне значення отримане в ході дослідження для цієї шкали становить 6, максимальний показник рівний 22.

Високі результати також отримав коупінг «позитивна переоцінка», середній показник якого становить $13,507 \pm 3,5652$, при найменшому

значенні 6, та найвищому 21, що є максимальним показником для даної шкали.

Згідно отриманих результатів, найменш використовувана коупінгстратегія – це «прийняття відповідальності», із середнім значенням $8,0423 \pm 2,37509$, також низькі показники отримала стратегія

«дистанціювання», середнє значення якої становить $9,7324 \pm 2,92261$

(табл. 2.3.4).

Табл. 2.3.4 Результати описової статистики коупінг-стратегій

	опитуваних				
	N	Mini num	Maxim um	Mean	Std. Deviation
Конфронтаційний копінг	71	4	16	10,4789	2,534 67
Дистанціювання	71	3	17	9,7324	2,922 61
Самоконтроль	71	6	18	12,5775	2,567 17
Пошук соціальної підтримки	71	3	18	12,2394	3,195 82
Прийняття відповідальності	71	3	12	8,0423	2,375 09
Втеча-уникнення	71	6	22	14,3099	3,908 2
Планування вирішення проблеми	71	5	18	12,1127	3,091 69
Позитивна переоцінка	71	6	21	13,507	3,565 2

Завдяки описовій статистиці, ми отримали наступні результати шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (табл. 2.3.5), середнє значення для вибірки становить $24,1408 \pm 6,27306$, максимальнє значення по цій шкалі, яке отримав один із респондентів становить 38 із 40 можливих.

Табл. 2.3.5 Результати описової статистики резильєнтності опитуваних

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Резилієнтність	71	12,00	38,00	24,1408	6,27306

2. Порівняльний аналіз даних

Для порівняння отриманих даних, за допомогою показників критерію Стьюдента, було виділено 2 групи: група «4» – не змінювала місце проживання із початком повномасштабного вторгнення на територію України та група «5» – яка змінювала своє місцезнаходження на більш безпечні території (Додаток Г; табл. 2.3.6).

Табл. 2.3.6. Результати t-критерію Стьюдента першої групи

	Група	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Резилієнтність	4,00	5	25,2222	6,04487	0,90112
	5,00	6	22,2692	6,33440	1,24228
Стрес	4,00	5	23,5778	3,98571	0,59415
	5,00	6	23,7308	3,25647	0,63865
Конфронтаційний копінг	4,00	5	10,4000	2,70017	0,40252
	5,00	6	10,6154	2,26410	0,44403

Дистанціюван ня	4,00	5	9,8667	2,97413	0,44336
	5,00	6	9,5000	2,87402	0,56364
Самоконтроль	4,00	5	12,3556	2,44164	0,36398
	5,00	6	12,9615	2,77821	0,54485
Пошук соціальної підтримки	4,00	5	11,7556	2,97837	0,44399
	5,00	6	13,0769	3,44004	0,67465
Прийняття відповідальності	4,00	5	7,6889	2,53899	0,37849
	5,00	6	8,6538	1,95841	0,38408
Втеча- уникнення	4,00	5	14,0000	4,44154	0,66211
	5,00	6	14,8462	2,75234	0,53978
Планування вирішення проблеми	4,00	5	12,2667	3,04063	0,45327
	5,00	6	11,8462	3,22108	0,63171
Позитивна переоцінка	4,00	5	13,8667	3,14498	0,46883
	5,00	6	12,8846	4,18881	0,82149
Заперечення	4,00	5	7,4000	2,15744	0,32161
	5,00	6	6,7692	2,06509	0,40500
Витіснення	4,00	5	4,5778	1,86461	0,27796

	5,00	6	4,5769	2,00346	0,39291
Регресія	4,00	5	7,3778	3,19295	0,47598
	5,00	6	8,0385	2,73468	0,53631
Компенсація	4,00	45	4,8000	2,34133	0,34902
	5,00	26	4,3462	2,11551	0,41489
Проекція	4,00	45	6,4889	3,29340	0,49095
	5,00	26	5,5000	2,71662	0,53277
Заміщення	4,00	45	6,0667	2,96495	0,44199
	5,00	26	6,2308	2,40512	0,47168
Раціоналізація	4,00	45	6,8000	2,38937	0,35619
	5,00	26	6,3846	2,09908	0,41166
Реактивні утворення	4,00	45	3,7333	2,10411	0,31366
	5,00	26	2,8846	1,86176	0,36512

З отриманих даних ми бачимо, що схильність до захисних стратегій в обох групах проявляється без особливих відмінностей.

Проте, якщо глянути на шкалу резильєнтності, можна зробити висновок, що ті респонденти, які не змінювали своє місце проживання у зв'язку із початком повномасштабного вторгнення, мають тенденцію до вищих показників стресостійкості.

Ще одна тенденція, яку можна побачити в отриманих даних, це те, що група, котра покидала свої домівки більше за іншу групу схильна до коупінгу «Пошук соціальної підтримки» (рис. 2.3.7).

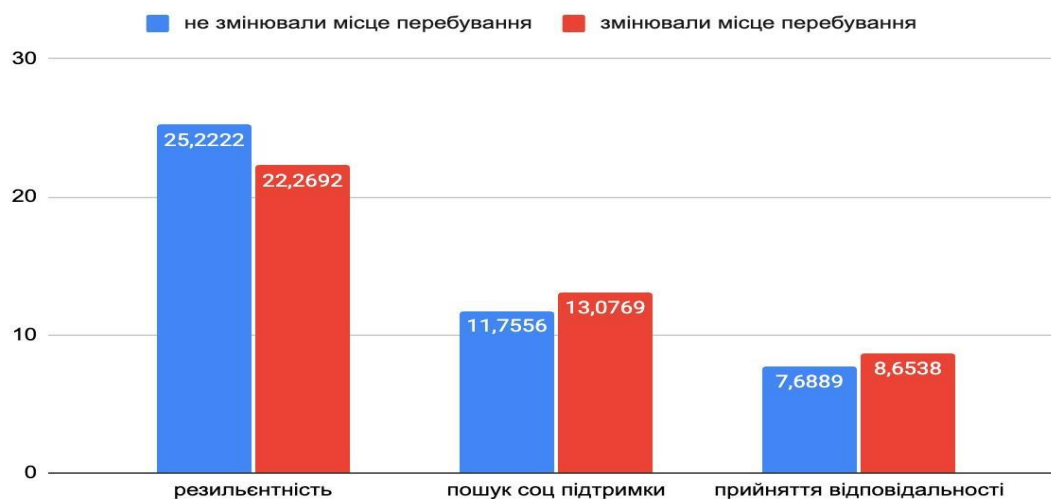


Рис. 2.3.7. Результати порівняльного аналізу першої групи

Також мною було проведено ще один порівняльний аналіз, де знову було розбито опитуваних на 2 групи: група «2» – респонденти, які змінювали своє місце перебування, та уже повернулись назад і група «3» – респонденти, що змінювали своє місце перебування через початок повномасштабного вторгнення, і досі залишаються на змінених територіях (Додаток Д; табл. 2.3.7).

Табл. 2.3.7. Результати t-критерію Стьюдента другої групи

	Група	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Резилієнтність	2,00	6	22,6250	5,70234	1,42558
	3,00	0	21,7000	7,52846	2,38071
Стрес	2,00	6	23,6250	2,87228	0,71807

	3,00	0	23,9000	3,95671	1,25122
ний Конфронтацій копінг	2,00	6	10,4375	2,33720	0,58430
	3,00	0	10,9000	2,23358	0,70632
ня Дистанціюван	2,00	6	9,3750	2,70493	0,67623
	3,00	0	9,7000	3,26769	1,03333
Самоконтроль	2,00	6	13,6250	2,33452	0,58363
	3,00	0	11,9000	3,21282	1,01598
Пошук соціальної підтримки	2,00	6	14,3750	2,39096	0,59774
	3,00	0	11,0000	3,94405	1,24722
Прийняття відповідальнос ті	2,00	6	9,3750	1,78419	0,44605
	3,00	0	7,5000	1,71594	0,54263
Втеча- уникнення	2,00	6	14,6875	3,15634	0,78909
	3,00	0	15,1000	2,07900	0,65744
Планування вирішення проблеми	2,00	6	13,5000	2,09762	0,52440
	3,00	10	9,2000	2,97396	0,94045

Позитивна переоцінка	2,00	16	14,4375	3,72324	0,93081
	3,00	10	10,4000	3,80643	1,20370
Заперечення	2,00	16	6,5625	2,06458	0,51615
	3,00	10	7,1000	2,13177	0,67412
Витіснення	2,00	16	4,5000	1,89737	0,47434
	3,00	10	4,7000	2,26323	0,71570
Регресія	2,00	16	7,9375	3,06526	0,76632
	3,00	10	8,2000	2,25093	0,71181
Компенсація	2,00	16	3,6875	1,62147	0,40537
	3,00	10	5,4000	2,45855	0,77746
Проекція	2,00	16	5,5000	2,68328	0,67082
	3,00	10	5,5000	2,91548	0,92195
Заміщення	2,00	16	6,3125	2,41437	0,60359
	3,00	10	6,1000	2,51440	0,79512
Раціоналізація	2,00	16	6,0625	2,23514	0,55878
	3,00	10	6,9000	1,85293	0,58595
Реактивні утворення	2,00	16	2,5625	1,36473	0,34118
	3,00	10	3,4000	2,45855	0,77746

Згідно порівняльного аналізу цих двох груп ми бачимо тенденцію, що та група людей, котра покидала територію та уже повернулась назад – є більш резильєнтною відносно іншої групи.

Також, ця група демонструє меншу схильність до компенсаційної захисної стратегії та реактивних утворень (рис. 2.3.8).

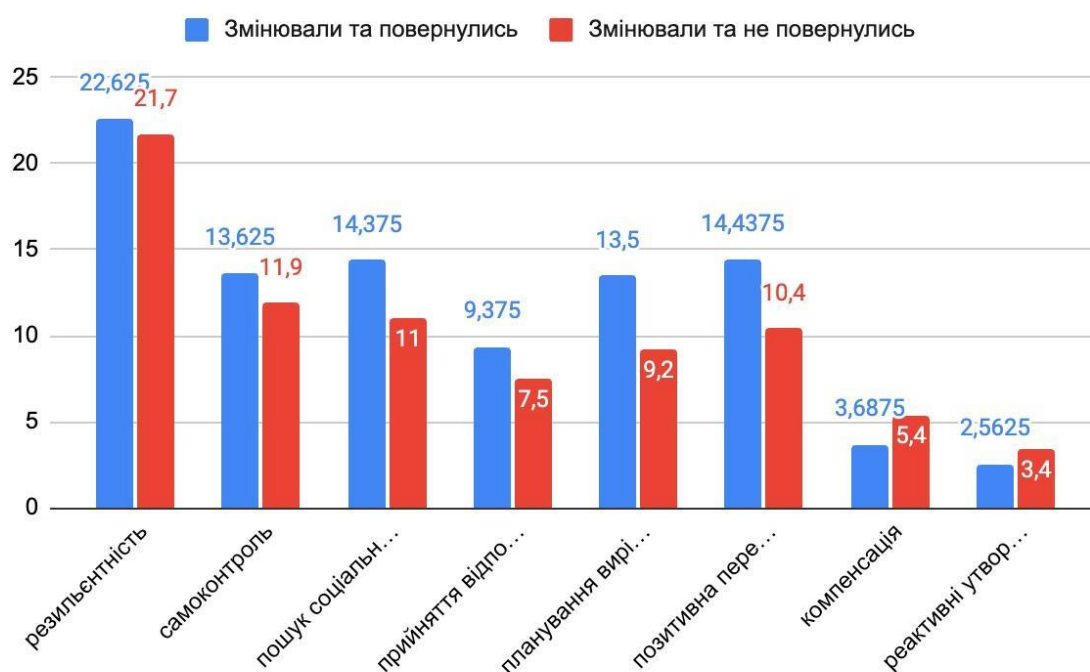


Рис. 2.3.8. Результати порівняльного аналізу другої групи

Щодо тенденцій обох груп у використанні коупінг-стратегій, то тут ми можемо говорити про те, що група «2» має більшу схильність за іншу групу в таких стратегіях, як «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблем» та «позитивна переоцінка».

3. Кореляційний аналіз даних

За результатами кроскореляції (Додаток Е) можна зробити висновок, що чим частіше людина використовує «заперечення», як захисну стратегію, тим вищий у неї показник резильєнтності ($r=0,416$ при $p<0,01$) та тим частіше вона вдається до такої коупінг-стратегії, як «позитивна переоцінка» ($r=0,297$ при $p<0,05$) (рис. 2.3.9).

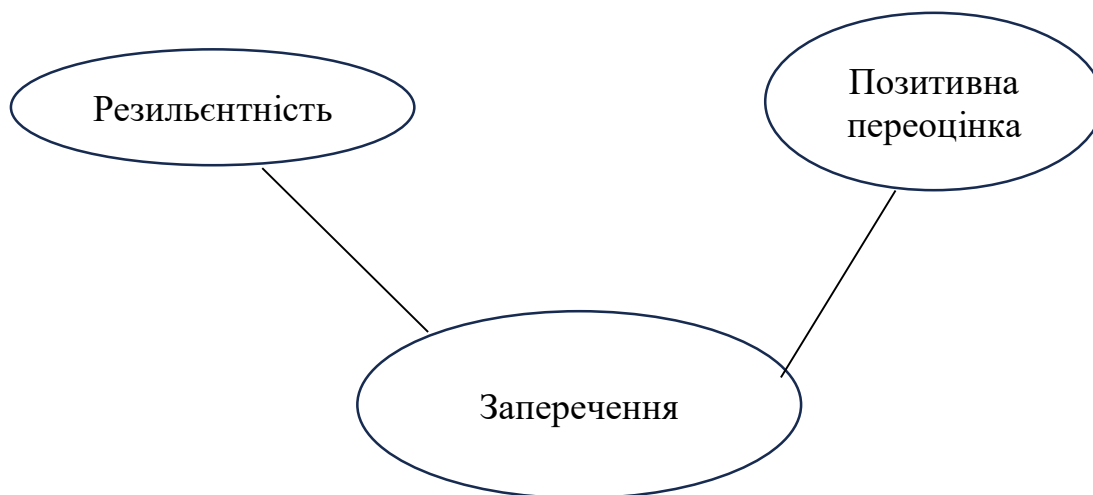


Рис. 2.3.9. Кореляційні зв'язки за шкалою «Заперечення»

Також можна стверджувати, що чим більше людина використовує захисну стратегію «регресія», то тим нижча у неї буде резильєнтність ($r=-0,258$ при $p<0,05$). Така людина буде більше піддаватись стресу ($r=0,490$ при $p<0,01$). Згідно кореляційного аналізу, людина, що частіше використовує цей захисний механізм також буде використовувати такі коупінги, як «конфронтаційний коупінг» ($r=0,305$ при $p<0,01$), «прийняття відповідальності» ($r=0,284$ при $p<0,05$) та «втеча-уникнення» ($r=0,651$ при $p<0,01$) (рис. 2.3.10).

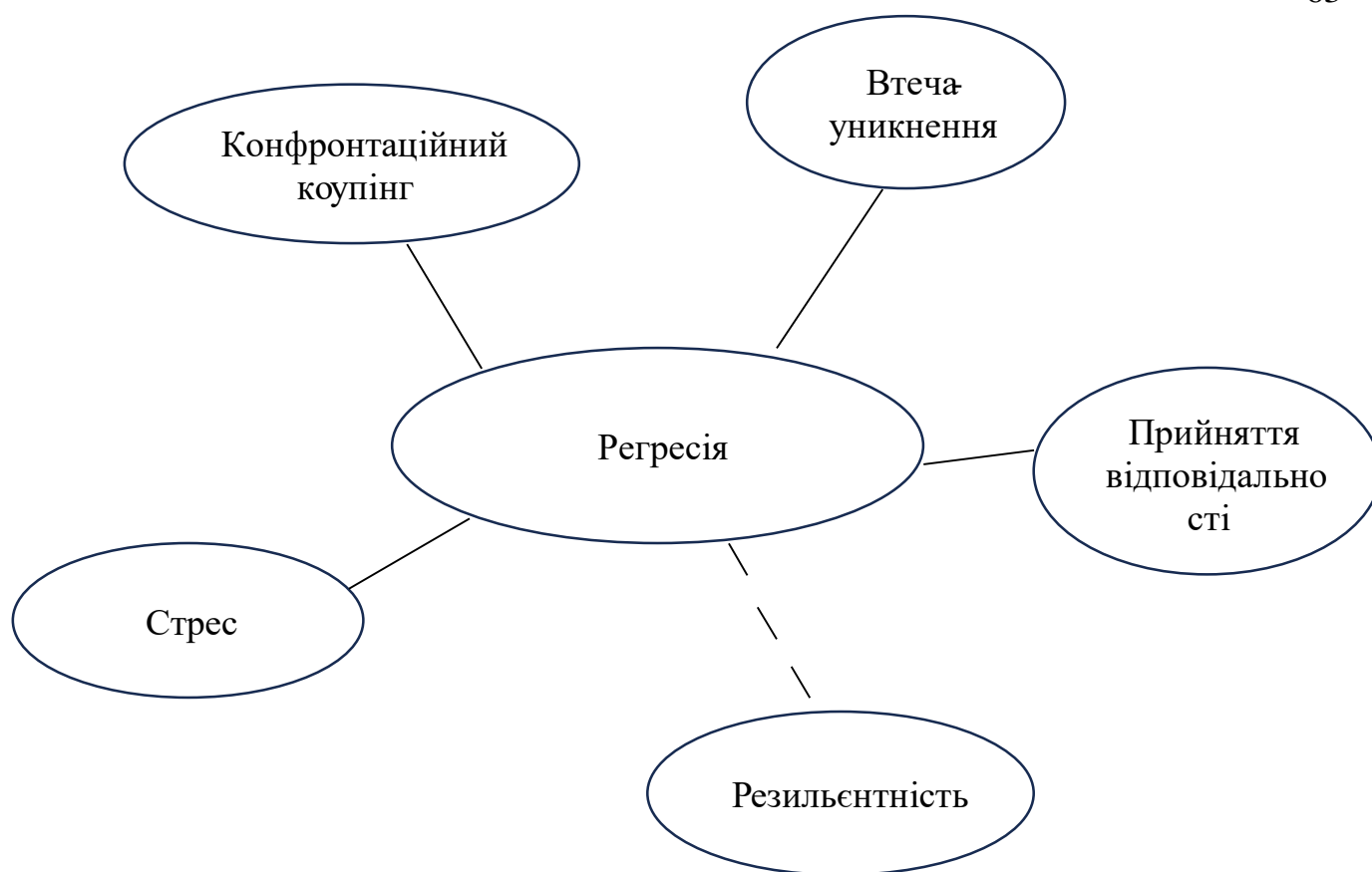


Рис. 2.3.10. Кореляційні зв'язки за шкалою «Регресія»

За результати кореляції шкали захисної стратегії «компенсація» бачимо зв'язок цього захисного механізму та механізму «регресія» ($r=0,558$ при $p<0,01$). Також можна зробити висновок, що чим вища компенсація, тим вищий стрес суб'єктивно переживає людина ($r=0,236$ при $p<0,05$). Характерною, при цьому захисті, коупінг-стратегією буде «втеча-уникнення» ($r=0,454$ при $p<0,01$) (рис. 2.3.11).

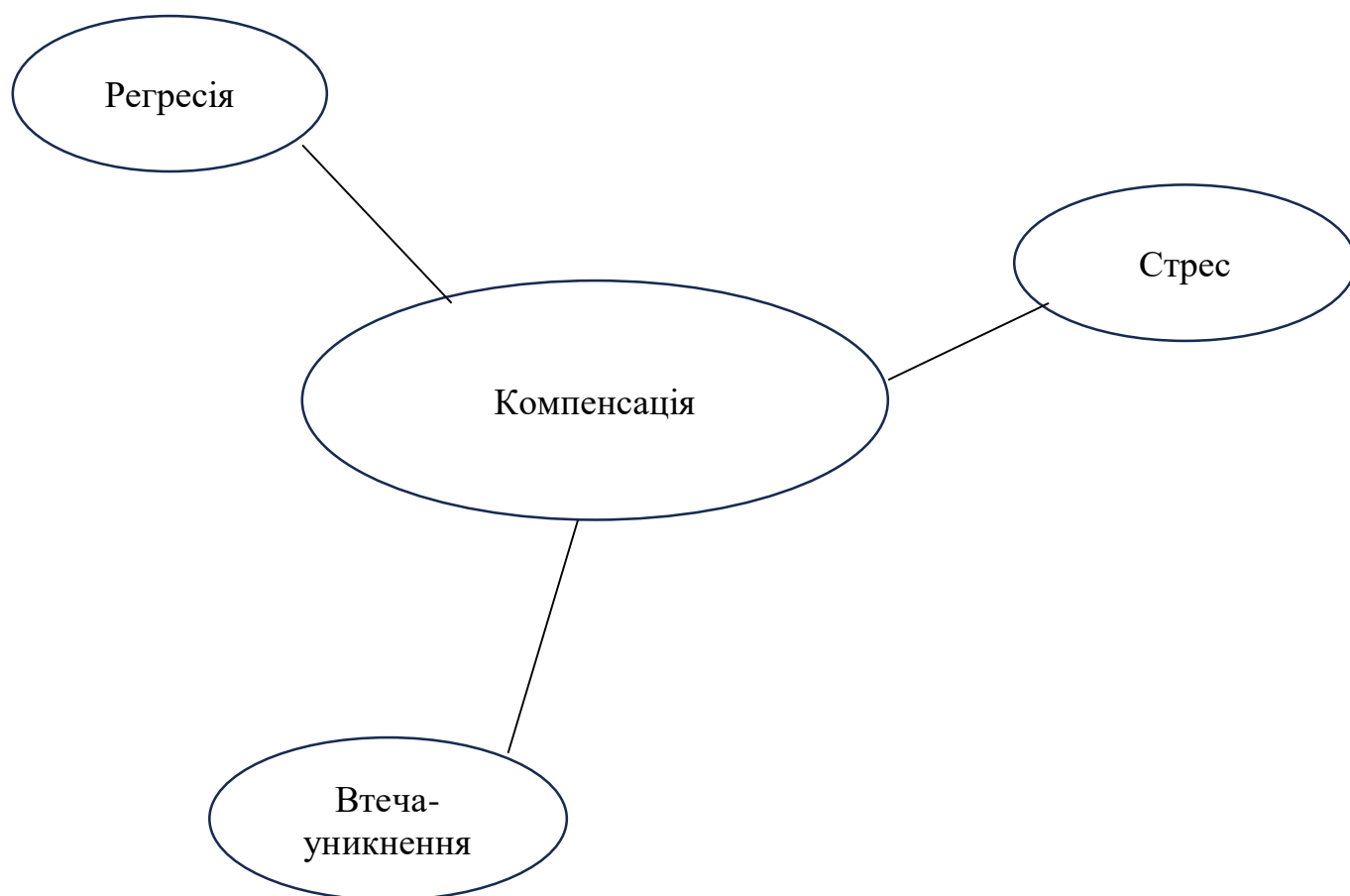


Рис. 2.3.11. Кореляційні зв'язки за шкалою «Компенсація»

Для захисної стратегії «проекція» бачимо, що згідно результатів, вона має зв'язок також із такими стратегіями, як «регресія» ($r=0,652$ при $p<0,01$) та «компенсація» ($r=0,521$ при $p<0,01$). Тут також чим вищий показник проекції, тим більший показник сприйнятого стресу ($r=0,319$ при $p<0,01$). «Проекція» корелює із такими коупінг-стратегіями, як «втеча-уникнення» ($r=0,461$ при $p<0,01$) та «конфронтаційний коупінг» ($r=0,296$ при $p<0,05$) (рис. 2.3.12).

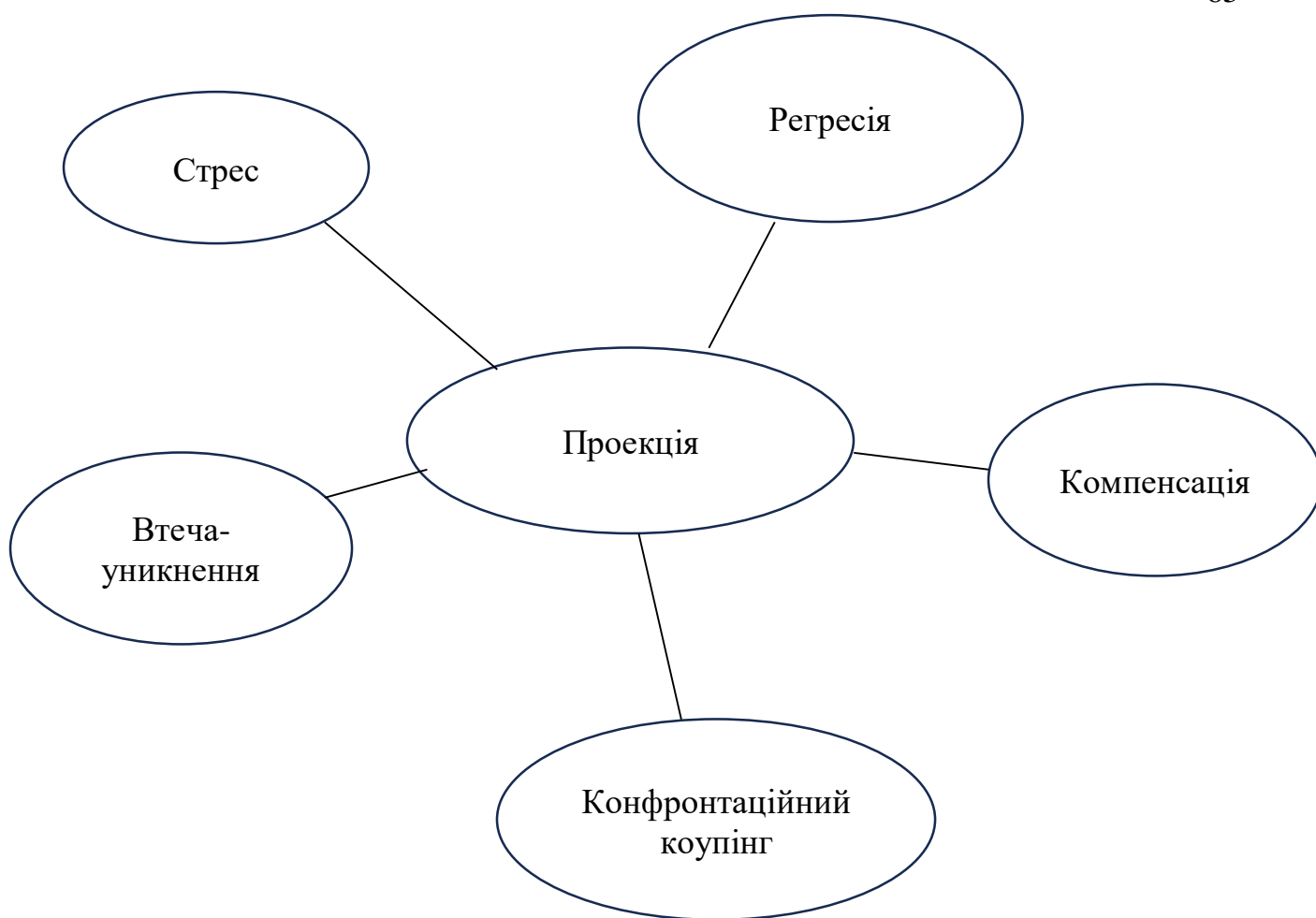


Рис. 2.3.12. Кореляційні зв'язки за шкалою «Проекція»

Для захисного механізму «заміщення» отримані результати показали, що чим він більший, тим більший зв'язок із такими захисними стратегіями, як «проекція» ($r=0,586$ при $p<0,01$), «компенсація» ($r=0,366$ при $p<0,01$) та «регресія» ($r=0,500$ при $p<0,01$). Також було виявлено зв'язок між заміщенням та такими коупінг-стратегіями, як «втечауникання» ($r=0,520$ при $p<0,01$) і «конфронтаційним коупінгом» ($r=0,386$ при $p<0,01$) (рис. 2.3.13).

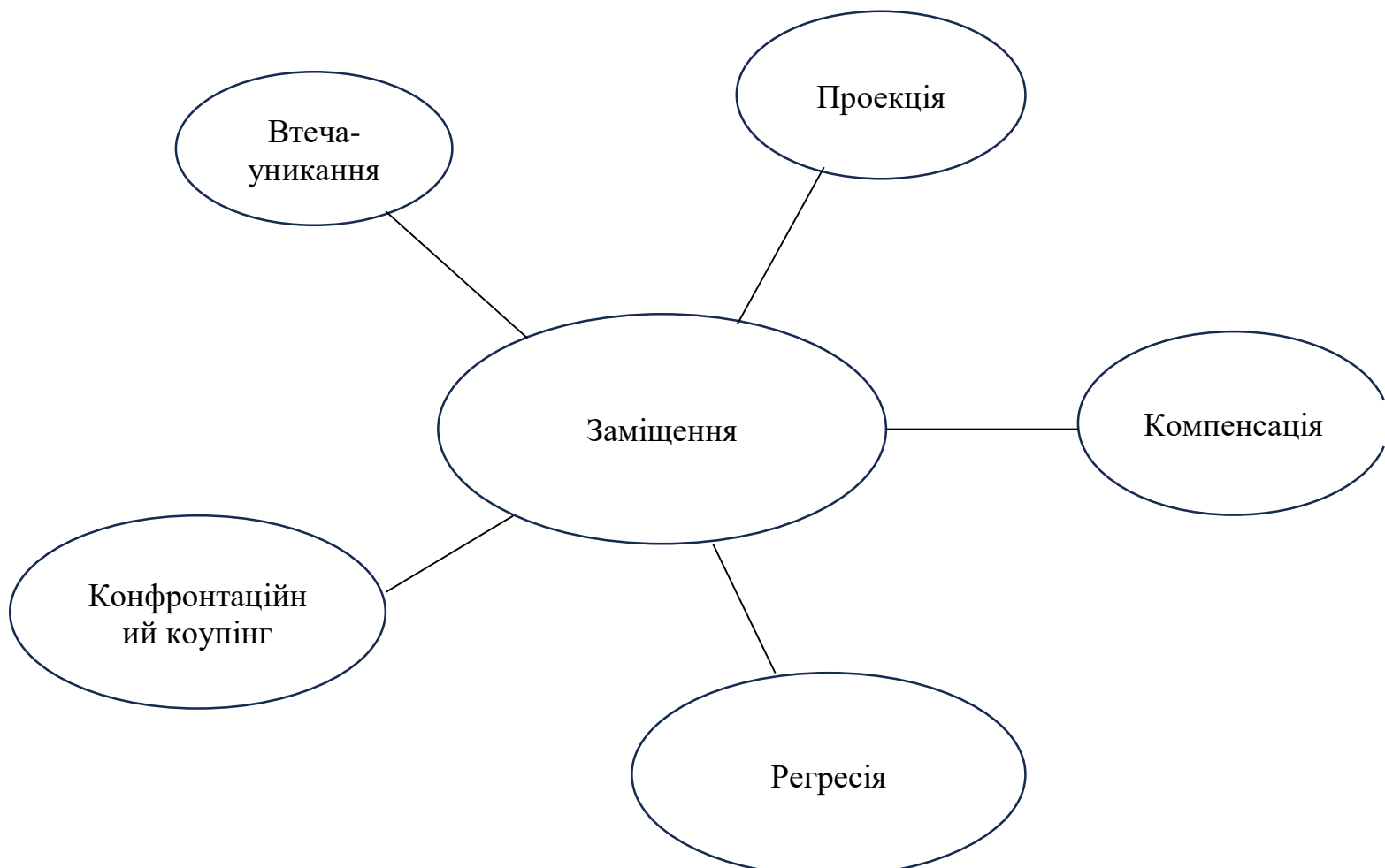


Рис. 2.3.13. Кореляційні зв'язки за шкалою «Заміщення»

За результатами кореляції можна зробити висновок, що чим більше людина використовує «раціоналізацію», як свою захисну стратегію, тим більше в неї проявлятиметься резильєнтність ($r=0,344$ при $p<0,01$), а також захисна стратегія «заперечення» ($r=0,347$ при $p<0,01$) (рис. 2.3.14).

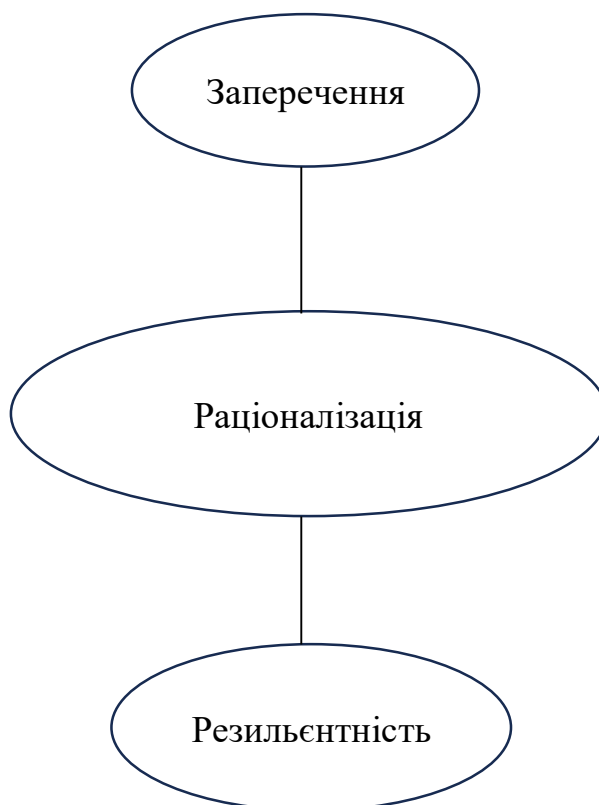


Рис. 2.3.14. Кореляційні зв'язки за шкалою «Раціоналізація»

Для захисного механізму «реактивні утворення» отримані результати показали, що чим він більший, тим менша резильєнтність ($r=0,254$ при $p<0,01$) і також менша коупінг-стратегія «планування вирішення проблеми» ($r=-0,292$ при $p<0,01$) (рис. 2.3.15).



Рис. 2.3.15. Кореляційні зв'язки за шкалою «Реактивні утворення»

4. Кластерний аналіз

В результаті кластерного аналізу було встановлено чотири типи: 1 тип – стійкий до переживань стресу; 2 тип – піддатливий до стресу, з розвиненими захисними механізмами; 3 тип – нестійкий регресивний та 4 тип – з хорошими коупінг-стратегіями. До першого типу ввійшло 7 людей до другого – 29, до третього типу належить 13 людей та в четвертому типі 22 людини (табл. 2.3.8).

Табл. 2.3.8. Розподіл людей по кластерах

Number of Cluster		
Cluster	1	7
	2	29
	3	13
	4	22
Valid		71
Missing		0

Досліджувані, які увійшли до типу «стійкий до переживань стресу» мають показники статистично значно вищі за шкалою «резильєнтність» (30,29), також цей тип виявив найнижчий рівень стресу з усіх типів, (19,86). Ще перший тип виявив найвищі показники коупінгу «позитивна переоцінка» (15,43), а також захисної стратегії «заперечення» (8,14).

В другому типі ми бачимо найвищий рівень стресу (25,14), і таких захисних стратегій, як витіснення (4,79), компенсація (5,55), проекція (7,62), заміщення (7,21), раціоналізація (7,76), а також найбільші показники таких коупінгів, як конфронтаційний коупінг (11,66), самоконтроль (13,17), дистанціювання (10,79), втеча-уникнення (16,14).

Третій тип відрізняється від решти високими показниками регресії (9,31) та реактивних утворень (4,46), а також найнижчими значеннями резильєнтності (16,15).

Четвертому типу властивий більше за інших пошук соціальної підтримки (13,91), прийняття відповідальності (8,77) та планування

вирішення проблем (13,14). Також людям цього типу менше за інших властиві реактивні утворення (2,5) (табл. 2.3.9).

Табл. 2.3.9. Результати кластерного аналізу

Final Cluster Centers				
	Cluster			
	1	2	3	4
Резилієнтність	30, 29	28,14	16, 15	21,6 4
Стрес	19, 86	25,14	23, 77	22,7 7
Конфронтаційний копінг	8,2 9	11,66	9,5 4	10,1 8
Дистанціювання	7,5 7	10,79	9,5 4	9,14
Самоконтроль	12, 29	13,17	10, 85	12,9 1
Пошук соціальної підтримки	12, 14	12,28	9,3 8	13,9 1
Прийняття відповідальності	5,8 6	8,31	7,3 8	8,77
Втеча-уникнення	7,7 1	16,14	14, 62	13,8 2
Планування вирішення проблеми	13	13,07	7,7 7	13,1 4
Позитивна переоцінка	15, 43	13,93	10	14,4 1
Заперечення	8,1 4	7,69	5,8 5	6,95
Витіснення	3,8 6	4,79	4,3 1	4,68
Регресія	2,4 3	8,76	9,3 1	6,77
Компенсація	1,8 6	5,55	5,5 4	3,77

Проекція	2,5 7	7,62	7,1 5	4,68
Заміщення	3,4 3	7,21	6,5 4	5,32
Раціоналізація	7,7 1	7,76	6,4 6	4,95
Реактивні утворення	3,2 9	3,69	4,4 6	2,5

ВИСНОВОК ДО 2-го РОЗДІЛУ:

В ході дослідження було проведено дослідження, що мало на меті виявити особливості прояву захисних стратегій дорослої людини в стані тривалого стресу.

Для дослідження були відібрані такі методики: опитувальник рівня суб'єктивного стресу PSS-10; методика "Індекс життєвого стилю" Р. Плутчик, Х. Келлерман; опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса та шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10).

У дослідженні прийняла участь 71 людина з різних куточків України, а також Німеччини, Нідерландів, Чехії та Польщі. Вік опитуваних становив 18 – 65 років. Найбільша кількість респондентів – були жінки, найчастіша сфера роботи – ІТ, медицина та приватна справа.

Методом описової статистики було систематизовано отримані дані та представлено мінімальні, середні та максимальні показники за кожним критерієм у вибірці. Середні показники стресу для вибірки склали 24, що є показником вищим середнього, тобто досліджувані перебувають в тривалому стресі, що робить дану вибірку валідною.

Також завдяки описовій статистиці виявили, що найбільш поширеними захисними стратегіями, серед вибірки, що перебуває у довготривалому стресі є: регресія, та заперечення. А найменш поширеними захисними механізмами є реактивні утворення, витіснення та компенсація.

Середній показник опитувальника «Копінг-стратегії» Лазаруса продемонстрував, що найчастіша коупінг-стратегія вибірки – це «втеча/уникнення». Високі результати також отримав коупінг «позитивна переоцінка», а найменш використовувані коупінг-стратегії – це «прийняття відповідальності» та «дистанціювання».

Для шкали резильєнтності Коннора-Девідсона середнє значення для вибірки становить $24,1408 \pm 6,27306$, що вказує на середній показник резильєнтності даної вибірки досліджуваних.

Також мною був проведено 2 порівняльні аналізи даних за допомогою показників t-критерію Стьюдента. В ході першого аналізу було досліджено 2 групи людей: ті, що не змінювали місце проживання із початком повномасштабного вторгнення на територію України та група, яка змінювала своє місцезнаходження на більш безпечні території. Порівнявши результати обох груп ми бачимо, що схильність до захисних стратегій в обох групах проявляється без особливих відмінностей. Проте, порівнявши шкалу резильєнтності, ми бачимо, що ті люди, які не змінювали своє місце проживання у зв'язку із початком повномасштабного вторгнення, мають тенденцію до вищих показників стресостійкості. Ще одна тенденція, яку побачили в отриманих даних, це те, що група, котра покидала свої домівки більше за іншу групу схильна до коупінгу «Пошук соціальної підтримки».

В другому порівняльному аналізі було протиставлено знову дві групи: ту, хто змінювали своє місце перебування, та уже повернулись назад і ті, що змінювали своє місце перебування через початок повномасштабного вторгнення, і досі залишаються на змінених територіях. В цьому аналізі ми бачимо тенденцію, що та група людей, котра покидала територію та уже повернулась назад – є більш резильєнтною відносно іншої групи. Також, ця група демонструє меншу схильність до компенсаційної захисної стратегії та реактивних утворень. Щодо тенденцій обох груп у використанні коупінг-стратегій, то тут ми можемо говорити про те, що група людей, що змінювала своє місце перебування на початку вторгнення і уже встигла повернутись назад, має більшу схильність за іншу групу в таких стратегіях, як «самоконтроль»,

«пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблем» та «позитивна переоцінка».

В ході кореляційного аналізу даних було отримано такі результати взаємозв'язків:

1. Чим частіше людина використовує «заперечення», як захисну стратегію, тим вища у неї резильєнтність та тим частіше вона вдається до такої коупінг-стратегії, як «позитивна переоцінка».

2. Чим більше людина використовує захисну стратегію «регресія», то тим нижча у неї резильєнтність. Така людина більше піддається стресу. Згідно кореляційного аналізу, людина, що частіше використовує цей захисний механізм також буде використовувати такі коупінги, як «конфронтаційний коупінг», «прийняття відповідальності» та «втеча-уникнення».

3. За результати кореляції шкали захисної стратегії «компенсація» бачимо зв'язок цього захисного механізму та механізму «регресія». Також можна зробити висновок, що чим вища компенсація, тим вищий стрес суб'єктивно переживає людина. Характерною, при цьому захисті, коупінг-стратегією буде «втеча-уникнення».

4. Для захисної стратегії «проекція» бачимо, що вона має зв'язок із такими стратегіями, як «регресія» та «компенсація». Тут також чим вищий показник проекції, тим більший показник сприйнятого стресу. «Проекція» корелює із такими коупінг-стратегіями, як «втеча-уникнення» та «конфронтаційний коупінг».

5. Для захисного механізму «заміщення» отримані результати показали, що чим він більший, тим більший зв'язок із такими захисними стратегіями, як «проекція», «компенсація» та «регресія». Також було виявлено зв'язок між заміщенням та такими коупінгстратегіями, як «втеча-уникання» і «конфронтаційним коупінгом».

6. За результатами кореляції можна зробити висновок, що чим більше людина використовує «раціоналізацію», як свою захисну

стратегію, тим більше в неї проявляється резильєнтність, а також захисна стратегія «заперечення».

7. Для захисного механізму «реактивні утворення» отримані результати показали, що чим він більший, тим менша резильєнтність і також менша коупінг-стратегія «планування вирішення проблеми».

В ході кластерного аналізу було встановлено чотири типи: 1 тип – стійкий до переживань стресу; 2 тип – піддатливий до стресу, з розвиненими захисними механізмами; 3 тип – нестійкий регресивний та 4 тип – з хорошими коупінг-стратегіями. До першого типу ввійшло 7 людей до другого – 29, до третього типу належить 13 людей та в четвертому типі 22 людини. Підсумовуючи результати отримані в ході кластерного аналізу, можна зробити висновок, що найбільш резильєнтні люди матимуть найнижчий рівень стресу та схильність до кількох провідних захисних стратегій. Люди ж, котрі мають найвищий рівень стресу користуються великою кількістю захисних стратегій та коупінгмеханізмів одночасно.

ВИСНОВОК:

Захисні механізми - це психологічні стратегії, які несвідомо використовуються для захисту людини від тривоги, що виникає через неприйнятні думки чи почуття. Відповідно до теорії Фрейда, захисні механізми передбачають певне спотворення реальності, щоб ми могли краще впоратися з ситуацією. Критерієм успіху захисних механізмів є зникнення імпульсів, які викликають цю тривогу. Успішний захист призводить до припинення цих імпульсів, тоді як неуспішний захист не може цього досягти та призводить до постійних повторень.

Захисні механізми – це спосіб упоратися з певними внутрішніми переживаннями або реакція на середовище, яка проникає всередину людини. Ми захищаємося від навколишнього світу або від себе, наприклад, від сильних переживань [61].

Психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисний або шкідливий феномен. Позитивні наслідки полягають у тому, що захисні механізми допомагають зберегти стійкість особистості в умовах стресу та сприяють адаптації. Однак вони можуть заважати усвідомленню власних характеристик та мотивів, ускладнюючи вирішення особистісних проблем. Також вони можуть спотворювати сприйняття подій та переживань, щоб уникнути травмування психіки, і обмежувати можливість активного впливу на ситуацію та зняття джерела стресу. Захисні механізми впливають на наше мислення, яке стає спрямованим на вирішення проблеми, відповідно до представленої нами картини ситуації. Вони можуть проявлятися різними способами, такими як психічні перебудови, фізичні дисфункції або зміни у поведінці.

Загалом, захисні механізми визнаються як важливий аспект нашого психологічного функціонування, а їх вплив на наше сприйняття

та відношення до інформації може бути як позитивним, так і негативним, також і в залежності від обставин та конкретних ситуацій.

В час великих потрясінь, в умовах війни, яку зараз переживають українці, постійно перебуваючи в небезпеці та стресі за себе та оточення, ми постійно вдаємось до різних засобів аби далі прожити своє життя, це різні захисні стратегії, коупінги. Ми вчимося розвивати свою резильєнтність.

В цій роботі я проаналізувала взаємозв'язки різних захисних стратегій із коупінг-стратегіями, із стресом та резильєнтністю, було визначено кластерні типи людей, виведено кореляційні взаємозв'язки. Також був проведений порівняльний аналіз людей, які покидали свої домівки через війну, і тих, що їх не покидали. А пізніше аналіз тих, хто покинув домівки і залишились на нових, для себе, територіях та тих людей, які спершу покинули домівки і уже повернулись назад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Koolhaas JM, Bartolomucci A, Buwalda B, et al. Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2011;35(5):1291–1301.
2. https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob1_silsk_shk_olu/6/visnuk_4.pdf
3. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J.* 2017;16:1057-1072 doi:10.17179/excli2017-480.
4. Mariotti A. The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Sci OA.* 2015;1(3):FSO23. doi:10.4155/fso.15.21
5. <https://www.verywellmind.com/prolonged-stress-symptoms-causesimpact-and-coping-5092113#citation-3>
6. Freud, S. Further remarks on the neuro-psychoses of defense. *SE,* 3: 157185p.
7. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Навчальна книга - Богдан. 2021. – 116-125с.
8. <https://psy.sspu.edu.ua/index.php/tsikava-psykholohiia/korysnistatti/67-zakhisni-mekhanizmi-psikhiki>
9. Фрейд А. Его і механізми захисту. 2016. – 53с.
10. Daniel R. Miller and Guy E. Swanson. Inner conflict and defense. New York: Henry Holt and Company, 1960. – 452p.
11. Concato G, Innocenti FB Manual of dynamic psychology. *Psiconline;* 3. Lingiardi V, Madeddu The defense mechanisms. Raffaello Cortina Editore – 2010. – 46p.
12. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. ІваноФранківськ.: Лілея-НВ, 2009. – 512 с.71.

13. Мак-Вільямс, Н. Психоаналітична діагностика: Розуміння структури особистості в клінічному, 1998. — 480с.
14. <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/podcast/303037-tine-postaviv-smayl-bo-zlishsya-na-mene-scho-take-proektsiya>
15. Роджерс К. Становлення особистості. 2010. – 127-132с.
16. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol.* 2004. – 55-74p.
17. Venner M. Adjustment, coping and defense mechanisms--deciding factors in the therapeutic process. *Z Gesamte Inn Med.* 1988. – 40-43p.
18. Pearlin, L. I., & Schooler, C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behaviour*, 19, 2–21p.
19. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer – 115p.
20. Billings, A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 877–891.
21. Kobasa, S. C. Stress life events, personality, and health: An enquiry in hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
22. Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences.* 2012. – 251–257p.
23. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513–524p.
24. Lazarus, R. S. *Psychological stress and the coping process.* New York: McGraw-Hill – 194p.

25. Wells, J., Hobfoll, S., & Lavin, J. 1999. When it rains, it pours: The greater impact of resource loss compared to gain on psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999. – 1172–1182p.
26. Kahneman, D., & Tversky, A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 263–291p.
27. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26265/Shebanov_a.pdf?sequence=1
28. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-withlifes-stressors>
29. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 65 с.
30. de Boer SF, Buwalda B, Koolhaas JM. Untangling the neurobiology of coping styles in rodents: Towards neural mechanisms underlying individual differences in disease susceptibility. *Neurosci Biobehav Rev*. 2017. – 401422.
31. Coppens CM, de Boer SF, Koolhaas JM. Coping styles and behavioural flexibility: towards underlying mechanisms. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 2010 Dec 27;365(1560):4021-8.
32. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol*. 2004;55:745-74.
33. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1834757>
34. Stoeber J, Janssen DP. Perfectionism and coping with daily failures: positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety Stress Coping*. 2011 Oct;24(5):477-97.
35. Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP, Williams E, Thigpen JC. Coping, emotion regulation, and psychopathology

in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol Bull.* 2017 Sep;143(9):939-99.

36. Coppens CM, de Boer SF, Koolhaas JM. Coping styles and behavioural flexibility: towards underlying mechanisms. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2010. – 8-10p.

37. Koolhaas JM, de Boer SF, Coppens CM, Buwalda B.

Neuroendocrinology of coping styles: towards understanding the biology of individual variation. *Front Neuroendocrinol.* 2010. – 21-31p.

38. *Child Dev Perspect.* 2015;9(2):96-100. doi:10.1111%2Fcdep.12112.

39. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/6392-stress-coping-withlifes-stressors>

40. Werner E. E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York : McGraw-Hill, 1989. – 88p.

41. <https://www.apa.org/topics/resilience>

42. [https://www.cambridge.org/core/journals/development-andpsychopathology/article/abs/resilience-as-](https://www.cambridge.org/core/journals/development-andpsychopathology/article/abs/resilience-as-process/D207B74FDA59A14BCA2928B14DCD6D74)

[process/D207B74FDA59A14BCA2928B14DCD6D74](https://www.cambridge.org/core/journals/development-andpsychopathology/article/abs/resilience-as-process/D207B74FDA59A14BCA2928B14DCD6D74)

43. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.59.1.20>

44. Fletcher, D., & Sarkar, M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist.* 2013.

– 12-23.

45. Zager Kocjan G, Kavčič T, Avsec A. Стійкість має значення: Пояснення зв'язку між особистістю та психологічним функціонуванням під час пандемії COVID-19. *Int J Clin Health Psychol.* 2021;21(1):100198. doi:10.1016/j.ijchp.2020.08.002.

46. Lee J, Blackmon BJ, Cochran DM, Kar B, Rehner TA, Gunnell MS. Disaster Med Public Health Prep. 2018;12(2):241-248. doi:10.1017/dmp.2017.6.

47. Shi L, Sun J, Wei D, Qiu J. Recover from the adversity: Functional connectivity basis of psychological resilience. *Neuropsychologia*. 2019;122:20-27. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2018.12.002.

48. Док. Едіт Іва Егер, Есме Шволл Вайганд. Вибір: прийняти можливе — Київ : Книголав, 2020. – 256 с.

49. Whitson HE, Duan-Porter W, Schmader KE, Morey MC, Cohen HJ, Colón-Emeric CS. Physical resilience in older adults: Systematic review and development of an emerging construct. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2016;71(4):489-95. doi:10.1093/gerona/glv202.

50. Kwok AH, Doyle EEH, Becker J, Johnston D, Paton D. What is ‘social resilience’? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand. *Int J Disaster Risk Reduct*.

2016;19:197-211. doi:10.1016/j.ijdr.2016.08.013.

51. <http://lindagraham-mft.net/resources/published-articles/theneuroscience-of-attachment/>

52. Наказава Донна Дж. Уламки дитячих травм. Київ. 2022. – 35с.

53. Тарашкевич М. Як допомогти собі у кризових ситуаціях. Свічадо, 2022. – 73с.

54. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24798553/>

55. https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptomseffects_of-stress-on-the-body

56. Едіт Іва Егер, Есме Шволл Вайганд. Вибір: прийняти можливе. — Київ : Книголав, 2020. – 324 с.

57. Никоненко І.О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів. Київ, 2017. – 200 с.

58. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* / S. Spacapan, & S. Oskamp(Eds.). Newbury Park, CA : Sage, 1988. – 31–67p.

59. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw Hill, 1966. – 466 p.

60. Cohen S., Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology*, 2012. Vol.

42(6).Pp. 1320–1334. DOI: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x

61. <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/podcast/303037-tine-postaviv-smayl-bo-zlishsya-na-mene-scho-take-proektsiya>

ДОДАТКИ:

Класифікація захисних механізмів за А.Фрейд *Таблиця 1.1*

Вид захисту:	Зміст:
1.Заперечення	Прагнення уникнути нової інформації, яка не співпадає з тією позитивною, що вже склалася.
2.Витіснення	Прагнення уникнути не всієї інформації цілком, а тільки істинного мотиву.
3.Подавлення	Блокування негативної інформації, але це здійснюється або при переході із сприймання у пам'ять і навпаки.
4.Раціоналізація	Захист, пов'язаний з підшукуванням розумних постфактум і отримання для себе індульгенції.
5.Проекція	Перенос відповідальності на оточуючий світ і звинувачення середовища.
6.Ідентифікація	Різновид проекції, але відповідальність лягає вже на конкретну людину, а не на світ взагалі.
7.Відчуження	Захист, призводячий до ізоляції. Призводить до розпаду звичайної свідомості.
8.Заміщення	Захист від тривожної ситуації за допомогою її переміщення з важкодоступного об'єкту на легкодоступний.

9.Сновидіння	Різновид заміщення, перенесення недоступної дії із реального світу у світ сновидінь.
10.Сублімація	Заміщення інстинктивної дії реалізації мети і використання замість неї іншої, такої, яка не протиречить соціальним цінностям.
11.Катарсис	Захист, притягуючий до себе іншу систему цінностей і загальну її зміну.

Класифікація захисних механізмів Н.Мак-Вільямс *Таблиця 1.2*

Вид захисту:	Зміст:
1.Репресія або витіснення	Ігнорування.
2.Регресія	Повернення до знайомого способу дій.
3.Ізоляція	Відчуження.
4.Інтелектуалізація	Більш вищий рівень ізоляції афекта від інтелекту.
5.Раціоналізація	Фальсифікування мотивів поведінки.
6.Моралізація	Підрозділ раціоналізації.
7.Компартменталізація	Роздільне мислення.
8.Анулювання	Розщеплення.
9.Поворот проти себе	Перенаправлення негативного зовнішнього афекту на себе.
10.Зміщення	Перенаправлення емоції з одного об'єкту на інший.

11.Реактивне утворення	Обернення емоції в протилежну.
12.Реверсія	Програвання сценарію,переміщення відношення людини з суб'єкта на об'єкт і навпаки.
13.Ідентифікація	Емоційний зв'язок або бажання бути схожим на іншу людину.
14.Відреагування	Програвання сценарію заздалегідь.
15.Інстинктуалізація	Первинні мотиви поведінки.
16.Сублімація	Направлення негативної енергії на об'єкт тривоги.

МАЛ. 1.1



Додаток А

Методика "Індекс життєвого стилю" [Р. Плутчик, Х. Келлерман]

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
а) так
б) ні
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
а) так
б) ні
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожимь.
а) так
б) ні
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
а) так
б) ні
5. Мені гидкі непристойні фільми.
а) так
б) ні
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
а) так
б) ні
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
а) так
б) ні
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.

- a) так
- b) ні
9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.
- a) так
- b) ні
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
- a) так
- b) ні
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
- a) так
- b) ні
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
- a) так
- b) ні
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.
- a) так
- b) ні
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
- a) так
- b) ні
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
- a) так
- b) ні
16. Багато чого в мені захоплює людей.
- a) так
- b) ні
17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
- a) так
- b) ні
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.

- a) так
- b) ні
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
- a) так
- b) ні
20. Мені доводилося думати про самогубство.
- a) так
- b) ні
21. Мене ображають непристойні жарти.
- a) так
- b) ні
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
- a) так
- b) ні
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
- a) так
- b) ні
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
- a) так
- b) ні
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
- a) так
- b) ні
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
- a) так
- b) ні
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.

- a) так
- b) ні
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
- a) так
- b) ні
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поводжуся дивно, безглуздо чи смішно..
- a) так
- b) ні
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
- a) так
- b) ні
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
- a) так
- b) ні
32. Порнографія огидна.
- a) так
- b) ні
33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.
- a) так
- b) ні
34. У мене немає ворогів.
- a) так
- b) ні
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
- a) так
- b) ні
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
- a) так
- b) ні

37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.

а) так

б) ні

38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.

а) так

б) ні

39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.

а) так

б) ні

40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.

а) так

б) ні

41. Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.

а) так

б) ні

42. Я не скоро помічаю погане в людях.

а) так

б) ні

43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.

а) так

б) ні

44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.

а) так

б) ні

45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.

а) так

б) ні

46. Сексуальна нестримність огидна.

- a) так
- b) ні
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
- a) так
- b) ні
48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.
- a) так
- b) ні
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
- a) так
- b) ні
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтись без підтримки та допомоги людей.
- a) так
- b) ні
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
- a) так
- b) ні
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
- a) так
- b) ні
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.
- a) так
- b) ні
54. Я схильний часто суперечити людям.
- a) так
- b) ні
55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.

- a) так
b) ні
56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.
- a) так
b) ні
57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
- a) так
b) ні
58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
- a) так
b) ні
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
- a) так
b) ні
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
- a) так
b) ні
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
- a) так
b) ні
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
- a) так
b) ні
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
- a) так
b) ні
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.

- a) так
- b) ні
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
- a) так
- b) ні
66. Мене не надто дратує дитячий плач.
- a) так
- b) ні
67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.
- a) так
- b) ні
68. Я завжди оптимістичний.
- a) так
- b) ні
69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.
- a) так
- b) ні
70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
- a) так
- b) ні
71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.
- a) так
- b) ні
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
- a) так
- b) ні
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.

- a) так
b) ні
74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
- a) так
b) ні
75. Я ніколи не бував панічно наляканий.
- a) так
b) ні
76. Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
- a) так
b) ні
77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.
- a) так
b) ні
78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.
- a) так
b) ні
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
- a) так
b) ні
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
- a) так
b) ні
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
- a) так
b) ні
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
- a) так
b) ні

83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.

a) так

b) ні

84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.

a) так

b) ні

85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.

a) так

b) ні

86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.

a) так

b) ні

87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.

a) так

b) ні

88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.

a) так

b) ні

89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.

a) так

b) ні

90. Я легко переносю критику та зауваження.

a) так

b) ні

91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.

a) так

b) ні

92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.

а) так

б) ні

93. Я не можу переживати свої невдачі поодинці.

а) так

б) ні

94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.

а) так

б) ні

95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.

а) так

б) ні

96. Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.

а) так

б) ні

97. Нерідко я відчуваю бажання відчувати у своїх руках пістолет чи автомат.

а) так

б) ні

Додаток Б

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

ОПИНІВШИСЬ У
СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...

часто

	ніколи	рідко	іноді			
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3		
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-	0	1	2	3		
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.			0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.			0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.			0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.			0	1	2	3
7. Сподівався на диво.						3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.			0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.			0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.			0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.			0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.			0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.			0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у когонебудь.			0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.			0	1	2	3
16. Намагався забути все це.			0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.			0	1	2	3

18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю 0 1 2 3 проблему.				
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3

35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Додаток В

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
0 1 2 3 4
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
0 1 2 3 4
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
0 1 2 3 4
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
0 1 2 3 4
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
0 1 2 3 4
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
0 1 2 3 4
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
0 1 2 3 4
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
0 1 2 3 4
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
0 1 2 3 4
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?
0 1 2 3 4

Додаток Г

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 = часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках
Повністю Вірно майже у невірно всіх випадках .

1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони 0 1 2 3 4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4
8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4
9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3 4

Додаток Г

Independent Samples Test										
				t-test for Equality of Means						
				t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Резиліентність	Equal variances assumed	0,540	0,465	1,949	69	0,055	2,95299	1,51533	-0,07000	5,97599
	Equal variances not assumed			1,924	50,315	0,060	2,95299	1,53469	-0,12904	6,03502
Стрес	Equal variances assumed	1,387	0,243	-0,166	69	0,869	-0,15299	0,92081	-1,98996	1,68398
	Equal variances not assumed			-0,175	61,028	0,861	-0,15299	0,87229	-1,89723	1,59124
Конфронтаційний копінг	Equal variances assumed	1,102	0,298	-0,343	69	0,733	-0,21538	0,62837	-1,46894	1,03817
	Equal variances not assumed			-0,359	59,963	0,721	-0,21538	0,59932	-1,41421	0,98344

Дистанціювання	Equal variances assumed	0,059	0,808	0,507	69	0,614	0,36667	0,72381	-1,07730	1,81063
	Equal variances not assumed			0,511	53,804	0,611	0,36667	0,71712	-1,07119	1,80452
Самоконтроль	Equal variances assumed	0,113	0,737	-0,958	69	0,342	-0,60598	0,63277	-1,86833	0,65636
	Equal variances not assumed			-0,925	46,977	0,360	-0,60598	0,65524	-1,92418	0,71221
Пошук соціальної підтримки	Equal variances assumed	0,525	0,471	-1,701	69	0,093	-1,32137	0,77683	-2,87109	0,22836
	Equal variances not assumed			-1,636	46,400	0,109	-1,32137	0,80764	-2,94668	0,30394
Прийняття відповідальності	Equal variances assumed	2,209	0,142	-1,670	69	0,099	-0,96496	0,57774	-2,11752	0,18761
	Equal variances not assumed			-1,790	63,244	0,078	-0,96496	0,53923	-2,04244	0,11253
Втеча-уникнення	Equal variances assumed	5,656	0,020	-0,877	69	0,383	-0,84615	0,96434	-2,76995	1,07764
	Equal variances not assumed			-0,991	68,595	0,325	-0,84615	0,85425	-2,55052	0,85821
Планування вирішення проблеми	Equal variances assumed	0,143	0,707	0,549	69	0,585	0,42051	0,76544	-1,10649	1,94752
	Equal variances not assumed			0,541	49,860	0,591	0,42051	0,77750	-1,14125	1,98228
Позитивна переоцінка	Equal variances assumed	2,547	0,115	1,120	69	0,267	0,98205	0,87666	-0,76684	2,73094
	Equal variances not assumed			1,038	41,439	0,305	0,98205	0,94586	-0,92754	2,89164
Заперечення	Equal variances assumed	0,068	0,795	1,205	69	0,232	0,63077	0,52334	-0,41326	1,67480
	Equal variances not assumed			1,220	54,221	0,228	0,63077	0,51716	-0,40598	1,66752
Витіснення	Equal variances assumed	0,588	0,446	0,002	69	0,999	0,00085	0,47201	-0,94078	0,94249
	Equal variances not assumed			0,002	49,273	0,999	0,00085	0,48129	-0,96620	0,96791
Регресія	Equal variances assumed	2,026	0,159	-0,884	69	0,380	-0,66068	0,74762	-2,15215	0,83078
	Equal variances not assumed			-0,921	59,070	0,361	-0,66068	0,71707	-2,09550	0,77413

Компенсація	Equal variances assumed	0,667	0,417	0,814	69	0,418	0,45385	0,55725	-0,65784	1,56553
	Equal variances not assumed			0,837	56,756	0,406	0,45385	0,54217	-0,63193	1,53962
Проекція	Equal variances assumed	1,946	0,168	1,296	69	0,199	0,98889	0,76288	-0,53302	2,51080
	Equal variances not assumed			1,365	60,641	0,177	0,98889	0,72449	-0,45998	2,43776
Заміщення	Equal variances assumed	2,696	0,105	-0,240	69	0,811	-0,16410	0,68364	-1,52793	1,19973
	Equal variances not assumed			-0,254	61,317	0,800	-0,16410	0,64640	-1,45653	1,12833
Раціоналізація	Equal variances assumed	0,074	0,786	0,737	69	0,464	0,41538	0,56374	-0,70924	1,54001
	Equal variances not assumed			0,763	57,980	0,449	0,41538	0,54437	-0,67429	1,50506
Реактивні утворення	Equal variances assumed	1,029	0,314	1,706	69	0,093	0,84872	0,49753	-0,14382	1,84125
	Equal variances not assumed			1,763	57,669	0,083	0,84872	0,48135	-0,11493	1,81236

Додаток Д

Independent Samples Test										
				t-test for Equality of Means	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		t		Lower					Upper	
Резиліентність	Equal variances assumed	1,017	0,323	0,356	24	0,725	0,92500	2,59928	-4,43966	6,28966
	Equal variances not assumed			0,333	15,422	0,743	0,92500	2,77490	-4,97550	6,82550
Стрес	Equal variances assumed	0,297	0,590	-0,205	24	0,839	-0,27500	1,33862	-3,03777	2,48777
	Equal variances not assumed			-0,191	14,933	0,851	-0,27500	1,44263	-3,35110	2,80110
Конфронтаційний копінг	Equal variances assumed	0,001	0,969	-0,499	24	0,622	-0,46250	0,92671	-2,37514	1,45014
	Equal variances not assumed			-0,505	19,932	0,619	-0,46250	0,91668	-2,37507	1,45007

Дистанціювання	Equal variances assumed	0,026	0,874	-0,275	24	0,785	-0,32500	1,18058	-2,76160	2,11160
	Equal variances not assumed			-0,263	16,539	0,796	-0,32500	1,23494	-2,93603	2,28603
Самоконтроль	Equal variances assumed	0,453	0,507	1,586	24	0,126	1,72500	1,08744	-0,51937	3,96937
	Equal variances not assumed			1,472	14,944	0,162	1,72500	1,17169	-0,77321	4,22321
Пошук соціальної підтримки	Equal variances assumed	2,166	0,154	2,730	24	0,012	3,37500	1,23633	0,82334	5,92666
	Equal variances not assumed			2,440	13,192	0,030	3,37500	1,38306	0,39149	6,35851
Прийняття відповідальності	Equal variances assumed	0,079	0,781	2,644	24	0,014	1,87500	0,70904	0,41162	3,33838
	Equal variances not assumed			2,669	19,838	0,015	1,87500	0,70243	0,40899	3,34101
Втеча-уникнення	Equal variances assumed	3,283	0,083	-0,365	24	0,718	-0,41250	1,12925	-2,74315	1,91815
	Equal variances not assumed			-0,402	23,877	0,692	-0,41250	1,02707	-2,53285	1,70785
Планування вирішення проблеми	Equal variances assumed	1,767	0,196	4,331	24	0,000	4,30000	0,99289	2,25077	6,34923
	Equal variances not assumed			3,993	14,619	0,001	4,30000	1,07678	1,99969	6,60031
Позитивна переоцінка	Equal variances assumed	0,015	0,902	2,668	24	0,013	4,03750	1,51355	0,91369	7,16131
	Equal variances not assumed			2,653	18,922	0,016	4,03750	1,52161	0,85185	7,22315
Заперечення	Equal variances assumed	0,101	0,753	-0,638	24	0,530	-0,53750	0,84252	-2,27637	1,20137
	Equal variances not assumed			-0,633	18,774	0,534	-0,53750	0,84903	-2,31599	1,24099
Витіснення	Equal variances assumed	0,514	0,481	-0,243	24	0,810	-0,20000	0,82326	-1,89913	1,49913
	Equal variances not assumed			-0,233	16,709	0,819	-0,20000	0,85862	-2,01393	1,61393
Регресія	Equal variances assumed	0,483	0,494	-0,234	24	0,817	-0,26250	1,12384	-2,58199	2,05699
	Equal variances not assumed			-0,251	23,229	0,804	-0,26250	1,04590	-2,42493	1,89993

Компенсація	Equal variances assumed	2,824	0,106	-2,148	24	0,042	-1,71250	0,79709	-3,35762	-0,06738
	Equal variances not assumed			-1,953	13,940	0,071	-1,71250	0,87679	-3,59379	0,16879
Проекція	Equal variances assumed	0,132	0,719	0,000	24	1,000	0,00000	1,11768	-2,30679	2,30679
	Equal variances not assumed			0,000	18,021	1,000	0,00000	1,14018	-2,39522	2,39522
Заміщення	Equal variances assumed	0,286	0,598	0,215	24	0,832	0,21250	0,98858	-1,82782	2,25282
	Equal variances not assumed			0,213	18,646	0,834	0,21250	0,99827	-1,87959	2,30459
Раціоналізація	Equal variances assumed	0,371	0,548	-0,989	24	0,332	-0,83750	0,84653	-2,58465	0,90965
	Equal variances not assumed			-1,034	21,931	0,312	-0,83750	0,80967	-2,51697	0,84197
Реактивні утворення	Equal variances assumed	7,146	0,013	-1,122	24	0,273	-0,83750	0,74665	-2,37852	0,70352
	Equal variances not assumed			-0,986	12,522	0,343	-0,83750	0,84903	-2,67886	1,00386

Додаток Е

Кроскореляція емпіричних даних

	Резилієнтність	Стрес	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка	Запечення	Вітання	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Раціоналізація	Реактивні утворення
Резилієнтність	Pearson Correlation	1	-0,082	0,070	0,072	0,202	0,108	-0,120	-0,104	,500*	,312*	,416*	0,144	-,258*	-,123	0,007	,344**	-,254*
	Sig. (2-tailed)		0,498	0,560	0,550	0,092	0,370	0,318	0,386	0,000	,312*	0,000	0,231	0,030	0,305	0,864	0,003	0,033
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	,312*	71	71	71	71	71	71	71

Стрес	Pearson Correlation	-0,082	1	,344**	0,173	,262*	0,225	0,178	,481**	0,214	,312*	-0,106	-0,044	,490**	,236*	,319**	0,214	0,087	0,216
	Sig. (2-tailed)	0,498		0,003	0,150	0,027	0,059	0,137	0,000	0,073	,312*	0,380	0,713	0,000	0,047	0,007	0,073	0,468	0,070
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	,312*	71	71	71	71	71	71	71	71
Конфронтаційний копінг	Pearson Correlation	0,070	,344**	1	,262*	,374**	0,139	,277*	,573**	0,150	,312*	0,017	0,087	,305**	0,221	,296*	,386**	0,109	0,046
	Sig. (2-tailed)	0,560	0,003		0,027	0,001	0,247	0,020	0,000	0,212	,312*	0,891	0,471	0,010	0,064	0,012	0,001	0,367	0,705
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	,312*	71	71	71	71	71	71	71	71
Дистанціювання	Pearson Correlation	0,072	0,173	,262*	1	,314**	0,012	,368**	,458**	-0,028	,312*	0,042	0,208	0,221	0,059	0,172	0,217	0,172	0,210
	Sig. (2-tailed)	0,550	0,150	0,027		0,008	0,924	0,002	0,000	0,815	,312*	0,729	0,082	0,064	0,628	0,152	0,069	0,151	0,079
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	,312*	71	71	71	71	71	71	71	71
Самоконтроль	Pearson Correlation	0,202	,262*	,374**	,314**	1	,300*	,340**	0,195	,460*	,312*	0,063	0,226	0,106	0,133	0,046	0,044	0,226	-0,053
	Sig. (2-tailed)	0,092	0,027	0,001	0,008		0,011	0,004	0,102	0,000	,312*	0,603	0,058	0,380	0,268	0,702	0,715	0,059	0,664
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	,312*	71	71	71	71	71	71	71	71
Пошук соціальної підтримки	Pearson Correlation	0,108	0,225	0,139	0,012	,300*	1	,422**	0,162	,503*	,312*	0,009	-0,014	0,071	-0,061	-0,191	-0,213	-0,022	-0,145
	Sig. (2-tailed)	0,370	0,059	0,247	0,924	0,011		0,000	0,177	0,000	,312*	0,943	0,910	0,554	0,614	0,110	0,075	0,858	0,229
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	,312*	71	71	71	71	71	71	71	71
Прийняття відповідальності	Pearson Correlation	-0,120	0,178	,277*	,368**	,340**	,422**	1	,448**	0,126	,312*	0,041	0,017	,284*	0,094	0,158	0,132	-0,013	0,220
	Sig. (2-tailed)	0,318	0,137	0,020	0,002	0,004	0,000		0,000	0,296	,312*	0,735	0,890	0,016	0,438	0,189	0,271	0,914	0,066
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	,312*	71	71	71	71	71	71	71	71
Втеча-уникнення	Pearson Correlation	-0,104	,481**	,573**	,458**	0,195	0,162	,448**	1	-0,017	,312*	0,019	0,033	,651**	,454**	,461**	,520**	0,049	0,117
	Sig. (2-tailed)	0,386	0,000	0,000	0,000	0,102	0,177	0,000		0,887	,312*	0,873	0,783	0,000	0,000	0,000	0,000	0,683	0,330

	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Планування вирішення проблеми	Pearson Correlation	,500**	0,214	0,150	-0,028	,460**	,503**	0,126	-0,017	1	,312*	0,188	0,047	-0,104	-0,107	-0,021	0,059	0,184	-0,292*	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,073	0,212	0,815	0,000	0,000	0,296	0,887		,312*	0,117	0,697	0,390	0,376	0,863	0,627	0,125	0,013	
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Позитивна перецінка	Pearson Correlation	,312**	-0,003	0,232	0,042	,448**	,392**	,298*	0,005	,498*	,312*	,297*	-0,088	0,205	0,003	-0,081	0,120	0,117	0,139	
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,980	0,052	0,728	0,000	0,001	0,012	0,967	0,000		0,012	0,465	0,086	0,979	0,504	0,319	0,331	0,249	
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Заперечення	Pearson Correlation	,416**	-0,106	0,017	0,042	0,063	0,009	0,041	0,019	0,188	,297*	1	0,183	0,081	0,010	0,063	-0,089	,347**	0,049	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,380	0,891	0,729	0,603	0,943	0,735	0,873	0,117	0,012		0,126	0,503	0,933	0,599	0,461	0,003	0,686	
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Витіснення	Pearson Correlation	0,144	-0,044	0,087	0,208	0,226	-0,014	0,017	0,033	0,047	-0,088	0,183	1	0,001	-0,100	-0,075	0,137	0,113	-0,137	
	Sig. (2-tailed)	0,231	0,713	0,471	0,082	0,058	0,910	0,890	0,783	0,697	0,465	0,126		0,990	0,408	0,533	0,255	0,347	0,255	
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Регресія	Pearson Correlation	-0,258*	,490**	,305**	0,221	0,106	0,071	,284*	,651**	-0,104	-0,205	0,081	0,001	1	,558**	,652**	,500**	0,106	0,190	
	Sig. (2-tailed)	0,030	0,000	0,010	0,064	0,380	0,554	0,016	0,000	0,390	0,086	0,503	0,990		0,000	0,000	0,000	0,377	0,113	
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Компенсація	Pearson Correlation	-0,123	,236*	0,221	0,059	0,133	-0,061	0,094	,454**	-0,107	-0,003	0,010	-0,100	1	,558**	,521**	,366**	0,174	0,136	
	Sig. (2-tailed)	0,305	0,047	0,064	0,628	0,268	0,614	0,438	0,000	0,376	0,979	0,933	0,408	0,000	0,000	0,002	0,146	0,258		
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Проекція	Pearson Correlation	-0,021	,319**	,296*	0,172	0,046	-0,191	0,158	,461**	-0,021	-0,081	0,063	-0,075	1	,652**	,521**	,586**	0,135	0,205	
	Sig. (2-tailed)	0,864	0,007	0,012	0,152	0,702	0,110	0,189	0,000	0,863	0,504	0,599	0,533	0,000	0,000	0,000	0,261	0,087		
	N	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71	71
Заміщення	Pearson Correlation	0,007	0,214	,386**	0,217	0,044	-0,213	0,132	,520**	-0,059	-0,120	-0,089	-0,137	1	,366**	,586**	1	-0,050	-0,020	

