

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Несвідомі аспекти долаючої поведінки особистості»**

«Unconscious aspects of coping behavior of the individual »

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Оцерклевич Ірина Олександрівна

Освітня програма Психологія

Керівник: д. психол.н.,

професор Родіна Н.В.

Рецензент: завідувач кафедри мовної та психолого-
педагогічної підготовки, д.психол.н., професор
Одеського національного економічного університету,

Асеева Ю.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПШП)

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____ 20__ р.

Оцінка _____/_____/____

(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ЕК

(підпис)

(ПШП)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕСВІДОМИХ АСПЕКТІВ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ	7
1.1. Поняття долаючої поведінки в психології	7
1.2. Несвідомі механізми психіки у подоланні стресу.....	18
1.3. Когнітивно-емоційні детермінанти долаючої поведінки	29
Висновки до 1 розділу	34
РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК	36
2.1. Характеристика вибірки дослідження	36
2.2. Методики дослідження.....	45
Висновки до 2 розділу	49
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕСВІДОМИХ АСПЕКТІВ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	52
3.1. Аналіз несвідомих тенденцій долаючої поведінки за результатами тесту Люшера	52
3.2. Аналіз несвідомих тенденцій долаючої поведінки за результатами тесту Сонді.....	60
3.3. Аналіз свідомих копінг-стратегій за результатами опитувальника WOCQ	80
3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між свідомими копінг-стратегіями та несвідомими детермінантами поведінки	87
Висновки до 3 розділу	93
ВИСНОВКИ	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100

ВСТУП

Актуальність теми. У ХХІ столітті, який супроводжується стрімкими трансформаціями соціального, культурного, економічного й безпекового середовища, психічне здоров'я особистості стало об'єктом посиленої уваги дослідників, практиків і систем охорони здоров'я. Глобальні епідемії, військові конфлікти, соціальні кризи, вимушене переселення, руйнування звичних структур підтримки — усе це створює хронічні або надзвичайні стресові ситуації, в яких людина змушена мобілізувати ресурси для збереження психічної рівноваги та ефективного функціонування. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження долаючої поведінки (копінгу) — як комплексу стратегій, що регулюють взаємодію людини з травматичними та деструктивними обставинами.

У дослідженні несвідомих аспектів долаючої поведінки особистості простежується активна увага з боку як зарубіжних, так і українських науковців. Зокрема, серед українських дослідників слід відзначити праці Карамушки Л. М., Кокуна О. М., Коробки Л. М., Вдовиченка А. В., Родіної Н. В., Бацилевої О. В., які висвітлюють копінг-стратегії, психодіагностику та психологічну допомогу в умовах кризи чи екстремального стресу. Особливо актуальними в контексті військової загрози є міждисциплінарні підходи, представлені в роботах Кузікової С., Щербакової І., Сафіна О., де аналізуються феномени психічної стабільності та адаптаційного ресурсу особистості. Із зарубіжних авторів вагомий внесок у розробку концептуальних моделей копінгу та регуляції емоцій зробили Lazarus R., Folkman S., Gross J., Vaillant G., Tedeschi R., Bucci W., McWilliams N., Carver C., Compas B., Fonagy P., Porges S., які розглядали як свідомі, так і несвідомі регулятивні механізми поведінки у стресових ситуаціях. Такий спектр досліджень дозволяє інтегрувати когнітивні, психодинамічні й

нейрофізіологічні уявлення про долаючу поведінку в єдину теоретико-практичну рамку.

Попри широке висвітлення проблематики копінгу в когнітивно-поведінковій і соціальній психології, значна частина наукових праць фокусується переважно на свідомих стратегіях реагування — таких як аналіз проблеми, звернення по допомогу, уникнення або прийняття ситуації. У той самий час сучасна психодинамічна, гуманістична та тілесно-орієнтована психологія послідовно акцентують на тому, що поведінка у стресових ситуаціях часто детермінована несвідомими мотивами, витісненими емоціями, установками та внутрішніми конфліктами. Людина може не усвідомлювати, чому обирає ту чи іншу стратегію — наприклад, замикання, гіперконтроль, відхід у раціоналізацію або надмірну допомогу іншим, — проте ці реакції ґрунтуються на глибинних психічних структурах, що формуються впродовж життя.

В умовах затяжного або екстремального стресу (зокрема, спричиненого війною), саме несвідомі патерни починають відігравати домінуючу роль. Саме вони зумовлюють те, чи зможе особистість мобілізувати ресурси для подолання, чи, навпаки, потрапить у стан психічного виснаження або регресу. Наприклад, витіснення власних потреб, агресії, вразливості або тілесного комфорту може виглядати як «ефективна» стратегія в короткостроковій перспективі, однак призводить до хронічної перенапруги, психосоматичних розладів або емоційного вигорання. Тому вивчення саме несвідомих аспектів копінг-поведінки — це шлях до глибшого розуміння не лише того, «що» робить людина у стресі, але й «чому» вона це робить, і «звідки» походять її реакції.

Окрема увага до цієї теми зумовлена сучасними викликами, що постають перед українським суспільством. Війна, розлука з близькими, зруйновані міста, втрачений дім, втрачені соціальні ролі — це чинники, які не просто активують стрес, а вимагають від особистості глибокої перебудови

системи саморегуляції. У таких умовах адаптивність визначається не лише наявністю ресурсів, але й здатністю контактувати з витісненими частинами себе: гнівом, страхом, втомою, потребою в допомозі. Дослідження цих несвідомих процесів дає змогу краще зрозуміти, чому одні люди стають більш стійкими, а інші — схильні до психологічної дезорганізації.

Таким чином, тема «несвідомі аспекти долаючої поведінки особистості» є надзвичайно актуальною як у контексті психологічної науки, так і в площині суспільного запиту. Її опрацювання дозволяє сформулювати більш комплексне, глибоке й чутливе до внутрішнього світу людини уявлення про адаптацію в часи кризи.

Об'єкт дослідження: долаюча поведінка особистості.

Предмет дослідження: несвідомі аспекти долаючої поведінки особистості.

Мета роботи: дослідити несвідомі аспекти долаючої поведінки особистості.

Завдання роботи:

1. Теоретично проаналізувати поняття долаючої поведінки та її свідомих і несвідомих складників у контексті сучасної психології.
2. Провести емпіричний аналіз несвідомих потягів та афективних тенденцій особистості в умовах соціально-психологічного стресу.
3. Дослідити характерні особливості свідомих копінг-стратегій та їхній взаємозв'язок із суб'єктивно переживаємими соціальними чинниками дезадаптації.
4. Виявити кореляційні зв'язки між несвідомими компонентами та свідомими копінг-стратегіями, визначити профіль узгодженості або внутрішнього конфлікту.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел;

– *емпіричні*: колірний тест М. Люшера, тест Л. Сонді, опитувальник WOCQ, авторська анкета соціальних факторів стресу;

– методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз, критерій Крускала–Волліса.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження проводилося у 2025 році на території України серед дорослого населення, яке переживає тривалий стрес у зв'язку з воєнними діями. Вибірка становила 61 особу, переважно жінки віком від 23 до 35 років. Опитування проводилося добровільно, з дотриманням етичних норм анонімності та конфіденційності. Збір даних відбувався за допомогою онлайн-форм та індивідуальних консультацій.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані в практиці кризової психології, психотерапії, консультативної діяльності, а також у програмах підтримки волонтерів, соціальних працівників і фахівців допомагаючих професій. Отримані дані дають змогу краще розуміти глибинні причини неефективних копінг-стратегій, а також розробити підходи до корекції й психопрофілактики в умовах хронічного стресу.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 71 джерела. Загальний обсяг роботи становить 99 сторінок, у тому числі 13 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕСВІДОМИХ АСПЕКТІВ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття долаючої поведінки в психології

Поняття копінгу (від англ. *coping* — «долати») виникло в психології як спроба систематизувати ті когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, що виникають у людини у відповідь на загрозові чи надмірно напружені ситуації. Класичне визначення копінг-стратегій сформулювали Р. Лазарус і С. Фолкман, які трактували їх як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми й/або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини» [60].

На сьогодні копінг-стратегії розглядаються не лише як ситуативна відповідь на стрес, але й як відносно стабільна система адаптаційної поведінки, що формується під впливом особистісних рис, соціокультурного контексту, попереднього досвіду та навіть несвідомих установок [41, 45].

У процесі систематизації теоретичних підходів до вивчення функцій копінг-стратегій виявляється, що більшість дослідників розглядають їх як багатофункціональний психічний механізм, здатний забезпечувати адаптацію особистості до впливу стресових подій. У науковій літературі [54,55,65] виокремлюється щонайменше три ключові функції копінгу, кожна з яких відіграє специфічну роль у регуляції внутрішнього стану індивіда та його поведінкової активності.

Передусім, слід відзначити регуляторну функцію копінг-стратегій, що полягає у підтриманні емоційної рівноваги суб'єкта. Стресові події, особливо ті, що несуть загрозу фізичному чи психологічному благополуччю, супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями — тривогою, страхом, провинною, гнівом. У таких умовах копінг-стратегії виступають засобом внутрішнього «амортизування» емоційного напруження, знижуючи

його інтенсивність і забезпечуючи збереження функціонального стану особистості. Прикладами стратегій, що виконують цю функцію, є емоційне дистанціювання, застосування гумору, залучення емоційної підтримки з боку значущих осіб. Таким чином, регуляторна функція копінгу сприяє стабілізації афективної сфери та захисту емоційного «ядра» особистості.

Наступною є когнітивно-адаптивна функція, що реалізується через зміни у способах сприйняття та осмислення стресової ситуації. Ця функція передбачає активізацію когнітивних ресурсів особистості, зокрема таких, як переосмислення (reappraisal), переоцінка загрозливого значення події, фокусування на наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсах, а також смислова інтерпретація переживаного досвіду. Когнітивні процеси, які залучаються в межах цієї функції, дозволяють не лише зменшити інтенсивність дистресу, а й відновити внутрішній контроль над ситуацією, що є особливо цінним у контексті довготривалих або екзистенційно значущих стресорів.

Окрему вагу має поведенкова функція копінгу, що передбачає здійснення активних дій, спрямованих на зміну або подолання джерела стресу. У цьому випадку особистість не обмежується емоційною або когнітивною регуляцією, а залучається до практичної трансформації умов, у яких перебуває. Серед поведінкових стратегій найчастіше згадуються: безпосереднє вирішення проблемної ситуації, мобілізація соціальних і матеріальних ресурсів, пошук допомоги або інформації, зміна середовища чи власної участі в ньому. Поведенкова активність у відповідь на стрес виступає важливим індикатором адаптаційної зрілості особистості та її здатності до самозбереження.

Таким чином, копінг-стратегії виконують комплексну функцію в системі адаптації людини до стресових обставин. Їх регуляторна, когнітивно-адаптивна та поведенкова складові забезпечують як стабілізацію емоційної сфери, так і мобілізацію ресурсів для вирішення проблеми або зміни її суб'єктивного значення. Така багатовекторність функціонування копінгу

дозволяє розглядати його як центральний механізм психічного самозбереження в умовах життєвих викликів.

З українського наукового простору варто відзначити роботи Л. М. Карамушки [11], яка підкреслює, що копінг-стратегії не лише відображають індивідуальний спосіб реагування на стрес, але й відіграють роль у збереженні психічного здоров'я в умовах соціальної напруги, організаційних трансформацій чи збройного конфлікту. За її словами, копінг є формою саморегуляції, яка інтегрує як свідомі процеси, так і латентні, неусвідомлені механізми.

У рамках розвитку психологічної теорії подолання стресу особливе місце належить типології копінг-стратегій, запропонованій Р. Лазарусом і С. Фолкман. У ній автори виділили два основні напрями поведінкових і когнітивних реакцій особистості у відповідь на ситуації, що мають характер загрози або втрати. Ці напрями — проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг — стали фундаментом для подальших емпіричних досліджень та розвитку сучасних адаптаційних моделей [60].

Проблемно-орієнтовані стратегії додання, відповідно до цієї класифікації, скеровані на зміну самої ситуації, яка спричиняє стрес, або на зменшення її впливу за рахунок безпосередніх дій. У межах цієї групи копінгів індивід активізує внутрішні ресурси для аналізу проблеми, формує план дій, шукає необхідну інформацію, долучає доступні соціальні або матеріальні ресурси, тобто фокусується на вирішенні джерела напруги. Такий підхід передбачає вищий рівень суб'єктивного контролю над ситуацією та є характерним для осіб із розвиненим почуттям самоєфективності.

На противагу цьому, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії мають на меті передусім зниження інтенсивності емоційного переживання, яке виникає у відповідь на подію, що не піддається зміні. У цьому випадку індивід не спрямовує зусилля на трансформацію об'єктивної реальності, а намагається

зменшити емоційний дистрес, використовуючи такі стратегії, як прийняття неминучого, уникання теми, знецінення значущості події або пошук підтримки в оточенні. Хоча подібні реакції часто оцінюються як менш ефективні, вони відіграють важливу роль у короткостроковій стабілізації емоційного стану, особливо в умовах, де зовнішнє втручання неможливе або небажане.

Варто зазначити, що ці дві категорії копінгу не є взаємовиключними. Як засвідчують подальші дослідження [44], у реальних життєвих ситуаціях більшість людей поєднують обидва типи реакцій, змінюючи їх співвідношення залежно від складності ситуації, її тривалості, рівня доступних ресурсів, а також особистісних особливостей, таких як емоційна стабільність, тривожність, стиль мислення. Така динамічність копінг-поведінки свідчить про її гнучку і багаторівневу природу, що відображає складність взаємодії між особистістю та середовищем.

У контексті ментального здоров'я це означає, що ефективність копінг-стратегії не визначається самою її приналежністю до тієї чи іншої групи, а залежить від здатності особистості адекватно обирати або комбінувати способи реагування згідно з вимогами ситуації та внутрішніми ресурсами. Таким чином, класифікація Лазаруса і Фолкман зберігає свою актуальність як концептуальна основа для подальших досліджень у сфері адаптації, психічної резильєнтності та профілактики порушень ментального здоров'я.

У сучасному науковому дискурсі проблема неадаптивних або дисфункціональних копінг-стратегій привертає дедалі більшу увагу як у клінічній, так і в загальнопсихологічній практиці. Попри той факт, що більшість дослідників фокусуються на адаптивних механізмах долаття стресу, саме дезадаптивні реакції часто виявляються більш поширеними в ситуаціях хронічного дистресу, травматизації чи обмеженого доступу до ресурсів соціальної підтримки.

Як зазначають Е. А. Skinner з колегами, дисфункціональні стратегії копіngu — це такі поведінкові або когнітивні реакції, що формально виконують функцію емоційного чи ситуаційного захисту, однак в довгостроковій перспективі підривають адаптаційний потенціал особистості. Вони можуть знижувати здатність до критичного осмислення ситуації, блокувати емоційну регуляцію, або сприяти виникненню залежностей, тривожних і депресивних станів [65].

У структурі подолання стресу особливу увагу дослідників привертають не лише конструктивні, адаптивні стратегії, а й ті механізми реагування, які в довгостроковій перспективі виявляються малоефективними або навіть шкідливими для психічного і соматичного здоров'я. Йдеться про дисфункціональні копіng-стратегії — моделі поведінки, що дають ілюзію захисту або короточасне полегшення, однак не сприяють справжньому вирішенню проблеми чи інтеграції травматичного досвіду. Їхня присутність часто свідчить про зниження адаптаційного потенціалу особистості, підвищення психологічної вразливості, а в окремих випадках — про формування психопатологічних симптомів.

Одним із найбільш поширених механізмів є заперечення як спосіб уникнення усвідомлення загрози. У цьому випадку індивід або частково, або повністю ігнорує сам факт існування стресора, зменшує його значущість або відмовляється вірити в можливість негативних наслідків. Хоча така стратегія на перший погляд справляє враження стабілізуючого чинника — дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги, — у перспективі вона унеможливорює активне реагування на небезпеку, відтерміновує прийняття рішень і може призводити до затягування конфліктних ситуацій. У ряді емпіричних досліджень виявлено, що заперечення часто пов'язане з уникненням медичної допомоги, прогресуванням хронічних соматичних розладів, а також із підвищеним ризиком депресивних і тривожних станів [36].

Іншою важливою стратегією, що має потенціал дезадаптації, є самозвинувачення. У цій формі копінгу особистість інтерпретує негативні події як наслідок власної помилки, вади або недосконалості. Такий стиль мислення супроводжується румінацією — повторюваними ментальними поверненнями до ситуації, фіксацією на нереалізованих діях або словах, почуттям провини та безсилля. Дослідження свідчать, що самозвинувачення виступає одним із ключових чинників у розвитку депресивної симптоматики, особливо у осіб з досвідом психотравматичних подій у дитинстві або юності [45].

До особливо поширених у кризових періодах належить уникнення як стратегія психологічного дистанціювання. Воно проявляється у свідомому відволіканні від проблемної теми, уникненні розмов, відтермінуванні рішень або навіть у фізичному униканні певних місць, людей чи діяльності. Хоча така поведінка може допомогти знизити емоційне напруження на початковому етапі переживання, у довготривалій перспективі вона сприяє наростанню напруги, відкладанню вирішення конфлікту та закріпленню тривожних очікувань. Дослідники підкреслюють, що стратегії уникнення особливо часто виявляються у посттравматичних реакціях та асоціюються зі зниженням загального рівня життєвої задоволеності [67].

Ще одним способом зниження психологічного дистресу, який має виражено деструктивний характер, є вживання психоактивних речовин як копінг-реакція. У таких випадках алкоголь, наркотики або інші хімічні речовини використовуються не як засіб розваги, а як спосіб «заглушити» емоції, полегшити переживання або тимчасово змінити стан свідомості. Подібна стратегія є одним із факторів ризику формування залежностей і з часом призводить до значного погіршення ментального здоров'я, зниження когнітивних функцій і соціальної дезадаптації [41]. Особливо тривожними є дані про широке поширення цієї стратегії серед осіб, які пережили травму, втрату чи вимушене переміщення.

Окреме місце в структурі дисфункціонального копіngu посідає повторюване катастрофічне мислення, яке характеризується фокусом на найгірших можливих сценаріях, гіперболізацією загроз та постійною ментальною «прокруткою» негативних подій. Такий стиль переживання, що іноді набуває форми румінацій, має властивість перетворювати ситуативний стрес на хронічне переживання. Він пов'язаний із порушенням сну, зниженням загальної енергії, втратою концентрації та підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів [62].

Усі вищезгадані стратегії об'єднують одне: вони не спрямовані на реальне розв'язання проблеми або її переосмислення, а радше блокують або заміщують її переживання. Як свідчать українські дослідження, у періоди масових кризових подій (зокрема, збройного конфлікту) частота використання саме таких форм копіngu зростає. Зокрема, у вибірках внутрішньо переміщених осіб, волонтерів та цивільних, які пережили втрати, домінують саме уникнення, заперечення або пасивне прийняття, що ускладнює доступ до ресурсів підтримки й підвищує ризик емоційного вигорання [29, 31].

У контексті психотерапевтичної практики та психологічної профілактики це означає необхідність не лише виявлення деструктивних копінг-стратегій, а й створення умов для їх усвідомлення, переосмислення та поступової трансформації на адаптивні моделі поведінки. Це завдання вимагає комплексного підходу — поєднання емоційної підтримки, когнітивної реконструкції, навчання навичкам саморегуляції й розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

У контексті українських реалій, особливо на тлі тривалого збройного конфлікту, що супроводжується масовими втратами, переселенням, роз'єднанням сімей і руйнуванням звичного укладу життя, проблема використання дисфункціональних копінг-стратегій набуває особливої актуальності. Емоційне виснаження, соціальна невизначеність, нестача

ресурсів і відсутність гарантій безпеки створюють умови, у яких звичні механізми саморегуляції перестають бути ефективними. У таких умовах значна частина людей вдається до стратегій уникнення, психологічної ізоляції, заперечення небезпеки або пасивного прийняття подій, що відбуваються.

Дослідження, проведені серед внутрішньо переміщених осіб, волонтерів та цивільного населення, засвідчують, що найпоширенішими реакціями на психологічну травматизацію є емоційне «вимикання» (емоційне оціпеніння), уникнення будь-якого обговорення подій, пов'язаних з війною, а також тенденція до самоізоляції. Ці стратегії дають змогу частково зменшити інтенсивність афекту, однак у більшості випадків не сприяють реальному опрацюванню травматичного досвіду. Особливо показовою є неготовність значної частини респондентів звертатися по психологічну допомогу навіть у ситуаціях глибокого дистресу. Таке ставлення пояснюється поєднанням кількох чинників: високим рівнем стигматизації ментального здоров'я, відсутністю звички до звернення по професійну підтримку, а також недостатнім рівнем психологічної грамотності в дорослого населення [25, 26].

Ці тенденції мають комплексний характер і не можуть розглядатися винятково як прояви особистісної слабкості чи емоційної нестійкості. У багатьох випадках вони є відображенням тривалого перебування в умовах надзвичайного навантаження, коли доступ до ресурсів, часу й безпечного простору для внутрішньої роботи є обмеженим. Особливо вразливими в цьому аспекті є жінки з малолітніми дітьми, люди похилого віку, а також ті, хто перебуває в умовах тривалої соціальної ізоляції.

У зв'язку з цим дисфункціональні копінг-стратегії становлять виклик не лише для індивідуального благополуччя, а й для всієї системи психосоціальної підтримки. Вони не дозволяють людині реалізувати наявні адаптаційні ресурси, унеможлиблюють звернення по допомогу, а в окремих

випадках — сприяють формуванню затяжних посттравматичних розладів. Аналіз таких стратегій необхідний як у діагностичному, так і в інтервенційному контексті: виявлення груп ризику, розробка програм первинної профілактики, формування стійкості (резильєнтності) та поступове навчання ефективним способам саморегуляції. Такий підхід має враховувати не лише особистісні особливості, але й соціокультурні бар'єри, що впливають на вибір поведінкових реакцій і стиль взаємодії з іншими.

У підсумку, досвід останніх років демонструє, що навіть у критичних умовах можливо створити середовище, у якому людина поступово відмовляється від дезадаптивних моделей поведінки та набуває здатності до більш усвідомленого, ресурсного реагування на виклики. Проте для цього необхідне поєднання системної підтримки, освітньої роботи та доступної психологічної допомоги на різних рівнях — від громад до державних структур.

У структурі копінг-поведінки значне місце займають не лише свідомі, контрольовані зусилля особистості щодо подолання стресових ситуацій, а й ті стратегії, що реалізуються автоматично, без безпосереднього усвідомлення суб'єктом їх механізмів і цілей. Упродовж тривалого часу основна увага в психологічних дослідженнях приділялася свідомим формам реагування — раціональному аналізу, прийняттю рішень, мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Проте у сучасному науковому дискурсі дедалі активніше формується уявлення про те, що значна частина копінг-стратегій має неусвідомлений, автоматизований характер, що суттєво впливає на ефективність адаптації особистості та якість ментального здоров'я [41, 45, 63].

Автоматизовані копінг-стратегії формуються впродовж онтогенезу, найчастіше — у ранньому дитинстві, у відповідь на стійкі або повторювані психотравмуючі ситуації. Вони закріплюються внаслідок недостатньої опрацювання емоційного досвіду або його витіснення зі свідомості. На

відміну від свідомих форм поведінки, автоматизовані стратегії не потребують активного когнітивного аналізу, не завжди супроводжуються емоційною рефлексією та часто є реактивними за своєю природою. Типовими проявами таких стратегій є імпульсивне уникнення, емоційне «відключення», повторювані реакції відчуження або емоційного оніміння, які людина не завжди може пояснити логічно.

Сучасна психодинамічна та когнітивна психологія трактує автоматизовані копінг-реакції як такі, що перетинаються з механізмами психологічного захисту. Згідно з Міжнародною класифікацією захисних механізмів, представленою в *DSM-5*, такі захисти поділяються на адаптивні та дезадаптивні. До адаптивних належать, наприклад, сублімація, альтруїзм, гумор — тобто механізми, які, не порушуючи структуру особистості, забезпечують функціональне перетворення внутрішнього конфлікту на прийнятну зовні форму. Дезадаптивні ж захисти — як-от проєкція, ізоляція афекту, заперечення — знижують гнучкість реагування, блокують доступ до переживань, сприяють виникненню патологічних симптомів, а у довгостроковій перспективі погіршують здатність до реального вирішення проблемної ситуації [37].

Автоматизовані копінг-стратегії не є однозначно негативними. У кризових або екстремальних ситуаціях вони можуть виконувати функцію «психічного амортизатора», тимчасово знижуючи інтенсивність переживань і дозволяючи особистості зберігати функціональність. Однак за умов хронічного стресу або травматизації саме такі реакції можуть перешкоджати адаптації. Наприклад, уникнення, яке виникло як реакція на травматичну подію, з часом може трансформуватися у стійкий стиль поведінки, що блокує розвиток особистості, порушує міжособистісні зв'язки та посилює симптоми тривожності чи депресії.

Важливим аспектом сучасних досліджень є розуміння копінгу як континууму свідомості, тобто такого процесу, в якому межа між свідомими й

автоматизованими реакціями є умовною. У межах цього підходу, запропонованого в когнітивно-поведінковій традиції, поведінка суб'єкта розглядається як така, що включає одночасно усвідомлені рішення, емоційні імпульси та несвідомі патерни, закріплені внаслідок попереднього досвіду. Такий інтегративний підхід дозволяє глибше зрозуміти природу долаючої поведінки, особливо в ситуаціях, де спонтанні емоційні реакції переважають над рефлексивним осмисленням [40, 43, 45].

Особливого значення розгляд несвідомих аспектів копінгу набуває в українському контексті, де мільйони людей перебувають у стані тривалого стресу через воєнні дії, втрату близьких, втрату житла, зміну соціального статусу. Дослідження, проведені в останні роки, демонструють, що у великій кількості людей активізуються автоматизовані патерни уникнення, емоційного оціпеніння, «виключення» болісних тем із повсякденного обговорення. Особливо характерними ці реакції є для учасників бойових дій, ветеранів, родин загиблих, вимушених переселенців. У багатьох випадках вони не усвідомлюють власних стратегій подолання, не пов'язують їх із психічним станом, відмовляються від звернення по допомогу, вважаючи такий крок виявом слабкості.

У цій ситуації важливим завданням психотерапевтичної та соціально-психологічної підтримки стає не лише навчання усвідомленим копінг-стратегіям, а й м'яке виведення автоматизованих захисних механізмів на рівень усвідомлення, їх переосмислення та трансформація. Поступове формування здатності розпізнавати свої реакції, диференціювати власні потреби та вибудовувати стратегії самопідтримки є ключовими факторами покращення ментального здоров'я в умовах колективної травматизації.

Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що копінг-поведінка є багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює як свідомі, так і автоматизовані стратегії реагування на стрес. Вона виконує ключові функції в процесі адаптації особистості до зовнішніх і внутрішніх

викликів, зокрема емоційну регуляцію, когнітивне переосмислення ситуації та поведінкову активність. Типології копінг-стратегій значно ускладнилися порівняно з класичними моделями, що дозволяє враховувати індивідуальні відмінності у способах додання труднощів. Особливу наукову та практичну цінність має вивчення несвідомих аспектів копінгу. А саме автоматизованих моделей, що нерідко формуються внаслідок раннього травматичного досвіду й можуть мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення. У кризових соціальних умовах, зокрема в реаліях війни, актуальність дослідження автоматизованих стратегій подолання значно зростає, оскільки саме вони часто домінують у поведінці та потребують психокорекційного втручання.

1.2. Несвідомі механізми психіки у подоланні стресу

У контексті дослідження несвідомих аспектів долаючої поведінки особистості центральне місце посідає феномен психологічного захисту — сукупність автоматизованих, неусвідомлюваних механізмів, спрямованих на збереження внутрішньої цілісності особистості в умовах емоційного напруження, конфлікту чи психотравми. Ці механізми не усувають зовнішню загрозу, але змінюють її суб'єктивне сприйняття, знижуючи інтенсивність афекту та блокуючи доступ до болісного переживання.

Поняття захисних механізмів вперше було введено Зигмундом Фройдом у межах психоаналітичної теорії. У його працях психологічний захист розглядався як ключова функція «Я» (Ego), що протистоїть внутрішнім конфліктам між вимогами «Ід» (Id), моральними обмеженнями «Супер-Его» (Super-Ego) та зовнішніми реаліями. Найбільш класичними з описаних механізмів є витіснення (repression), проекція, регресія, реактивне утворення, заперечення [50].

Анна Фройд у праці *The Ego and the Mechanisms of Defence* систематизувала ці механізми та показала їхню роль у розвитку особистості, особливо в дитячому віці. Вона розширила розуміння захисту як активного

процесу, що є природною частиною функціонування психіки і має еволюційне значення. На відміну від ранньої психоаналітичної традиції, де захисти трактувалися переважно як патологічні прояви, Анна Фройд підкреслювала їх адаптивну функцію в ситуаціях перевантаження або психічної нестабільності [51].

У подальшому розуміння психологічного захисту зазнало істотної еволюції. Зокрема, у другій половині ХХ століття сформувалися неофрейдистські та когнітивні підходи до тлумачення захистів як форм ментального реагування, що не завжди мають патологічний характер. Наприклад, у концепціях Дж. Вайланта, розроблених у межах Гарвардського лонгітюдного дослідження, захисні механізми поділяються на примітивні (наприклад, проекція, дисоціація), невротичні (витіснення, заміщення) та зрілі (гумор, сублімація, альтруїзм). Така класифікація дозволяє розглядати захист не лише як симптом, а як динамічний компонент психологічного функціонування, що розвивається із віком та досвідом [69].

Сучасні концепції, зокрема інтегративна модель захисних механізмів, запропонована в межах DSM-5, наголошують на багатовимірному характері захистів. У ній захисні механізми розглядаються як неусвідомлені процеси, які модифікують внутрішнє або зовнішнє сприйняття з метою зменшення тривоги чи дискомфорту. У цьому підході визнано, що деякі захисти є більш адаптивними, інші — менш; однак усі вони є частиною нормального функціонування психіки, а не виключно маркерами патології [37].

У межах вітчизняної психології захисні механізми також розглядаються як необхідна умова збереження психічної рівноваги в умовах надмірного емоційного навантаження. Зокрема, українські дослідники звертають увагу на важливість розпізнавання захистів у клінічній та кризовій практиці. Наприклад, в умовах війни найбільш поширеними стали механізми заперечення (як захист від інформаційного шоку), відщеплення (емоційна нечутливість до травматичного контенту) та ідеалізація (героїзація втрат і

насильства як спосіб надати сенс подіям). Такі реакції, хоч і виконують функцію стабілізації, можуть затримувати глибше опрацювання досвіду та поглиблювати симптоми тривалого посттравматичного стресу.

Таким чином, захисні механізми психіки є фундаментальною складовою несвідомих копінг-реакцій. Їхня роль у долатті стресу проявляється як у нормі, так і в умовах психічного дезбалансу. Знання про механізми захисту дозволяє глибше зрозуміти поведінкові й емоційні реакції особистості на стрес, прогнозувати ризики дезадаптації та обирати відповідні психокорекційні інструменти.

У сучасній психологічній науці спостерігається зростаюча зацікавленість до дослідження таких глибинних психічних утворень, як несвідомі установки та афективні схеми, що функціонують як латентні механізми регуляції психіки й відіграють визначальну роль у процесі подолання стресу. На відміну від копінг-стратегій і захисних механізмів, що вже певною мірою структуровані й можуть частково усвідомлюватися особистістю, установки та схеми формують фонову основу, на якій відбувається первинне кодування емоційного досвіду та визначається значущість зовнішніх подразників.

Несвідомі установки розглядаються як глибинні переконання, які набуваються внаслідок раннього емоційного досвіду й соціалізації, й утворюють стійкі фрейми інтерпретації реальності. Ці установки є продуктом повторюваних взаємодій з батьківськими фігурами або іншими значущими дорослими, і саме через них формується базова оцінка себе, інших і світу — як безпечного або загрозливого, підтримуючого або байдужого. На думку Аарона Бека, такі глибинні переконання, хоч і не усвідомлюються напряму, суттєво впливають на автоматичні думки, емоційні реакції та поведінкові стратегії особистості. Вони не є продуктом рефлексивної оцінки ситуації, а радше відображають стереотипний спосіб бачення світу, що автоматично активується у стресових умовах [39].

Значний внесок у розуміння несвідомих установок зробила також схема-терапія Джеффри Янга, де зазначається, що ранні дезадаптивні схеми — як-от схема емоційної депривації, покинутості, соціального відчуження — можуть залишатися активними протягом усього життя, навіть якщо зовнішні обставини змінюються. У таких випадках особистість інтерпретує нові події через призму старого досвіду, що зумовлює стійке повторення дезадаптивних копінг-моделей [71].

Якщо несвідомі установки пов'язані переважно з когнітивним виміром, то афективні схеми, згідно з теорією Вілми Буччі [42, 43], є цілісними ментальними структурами, що інтегрують емоційні переживання, тілесні реакції, сенсорну пам'ять і фрагменти уявлень, сформованих у процесі афективної взаємодії. Ці схеми активуються автоматично при контакті з подразниками, які хоча б частково нагадують попередній травматичний чи емоційно значущий досвід. Вони є глибоко закоріненими в імпліцитній пам'яті і не піддаються простому когнітивному контролю. Їх активність зазвичай проявляється у вигляді миттєвих реакцій: відчуття тривоги, сорому, гніву або емоційного «застигання», які виникають ще до усвідомлення причин. Роботи Леслі Грінберга в межах емоційно-фокусованої терапії вказують, що саме афективні схеми є джерелом повторюваних емоційних патернів у міжособистісних стосунках, і без їх опрацювання будь-які зміни залишаються нестійкими [52, 53].

Істотне значення афективні схеми мають у процесі інтерпретації стресових подій, оскільки вони детермінують не лише те, як особистість сприймає подію, а й які реакції вважає допустимими або небезпечними. Наприклад, особа, яка у дитинстві зазнала емоційного ігнорування, може несвідомо уникати емоційної близькості, сприймаючи її як загрозу, попри відсутність об'єктивної небезпеки. Відповідно, будь-яка ситуація, що вимагає емоційного залучення, стає для неї джерелом напруження й активізує стратегії уникнення або емоційного відсторонення.

Дослідження українських фахівців, проведені в умовах повномасштабного військового конфлікту, підтверджують, що у значній частині населення активізуються латентні несвідомі патерни, сформовані ще до початку бойових дій. Наприклад, у внутрішньо переміщених осіб виявлено високий рівень емоційного оніміння, недовіри до оточення, сорому за прояви власної слабкості. У контексті колективної травми особливо поширеними є афективні схеми самозвинувачення та вивченого безсилля, які значно ускладнюють процес відновлення. Подібні схеми не лише підсилюють емоційний дистрес, а й знижують ефективність соціальної підтримки, оскільки особа, діючи згідно з глибинною установкою «мені не допоможуть», може навіть несвідомо відмовлятися від допомоги, що їй надається [2, 5, 12].

Крім того, виявлено тенденцію до формування компенсаторних реакцій, що маскують глибокий дистрес за зовнішньою активністю, надмірною відповідальністю або волонтерською діяльністю. Такі форми гіперфункціонування, хоч і сприймаються як соціально схвалювані, нерідко виступають результатом гіперкомпенсації, яка приховує нездатність до безпечного контакту з власною вразливістю. Поширеною є також установка на самодостатність і самоконтроль, яка зумовлює уникнення звернення по допомогу навіть у кризових станах. Це призводить до наростання прихованої симптоматики: тривожності, психосоматичних розладів, емоційного вигорання, депресивної симптоматики.

У клінічних спостереженнях фіксується також феномен міжпоколінної ретравматизації, коли неінтегровані патерни реагування попередніх поколінь (особливо пов'язані з історичними травмами, такими як репресії, депортації, голодомори) актуалізуються у поведінці нащадків у вигляді стійких установок недовіри, мовчання, сорому за потребу в підтримці або ідеалізації страждання. Ці феномени функціонують як культурно-афективні схеми, що значною мірою впливають на глибинний характер реагування українців на

травму війни, блокуючи процеси емоційного відновлення та посилюючи внутрішню ізоляцію.

Таким чином, аналіз реакцій цивільного населення в умовах війни свідчить про складну взаємодію індивідуальних і колективних несвідомих механізмів, які потребують не лише кризового втручання, а й тривалої терапевтичної роботи, спрямованої на деконструкцію застарілих афективних схем, формування безпечного досвіду контакту з емоціями та поступове відновлення здатності приймати підтримку й бути у взаємодії.

У таких умовах завдання психотерапії полягає не стільки в раціональному поясненні ситуації, скільки у м'якому виведенні на рівень усвідомлення тих несвідомих структур, що керують реакціями. Робота з несвідомими установками та афективними схемами дозволяє зруйнувати патологічне коло повторення дезадаптивних моделей і сформувати нові способи емоційного реагування, базовані на довірі, прийнятті та внутрішній стабільності.

Таким чином, несвідомі установки й афективні схеми виступають як визначальні внутрішні фактори, що суттєво впливають на процес подолання стресу. Вони функціонують за межами свідомого контролю, але при цьому регулюють сприйняття, афект, поведінку та якість взаємодії з іншими. Їхній вплив особливо яскраво виявляється в умовах кризи, коли доступ до свідомих ресурсів обмежений, а поведінка стає більш автоматизованою. Усвідомлення й терапевтичне опрацювання цих структур є необхідною умовою для формування стабільної адаптації, відновлення ментального благополуччя та побудови нових, більш життєздатних моделей реагування.

Аналіз копінг-поведінки в її зв'язку з несвідомими структурами психіки демонструє складну ієрархічну взаємодію між афективною регуляцією, ранніми досвідом і поточними способами реагування на стрес. У цьому контексті несвідомі установки та афективні схеми виступають не лише як фонові модератори поведінки, а як джерела внутрішнього тиску, який і

активізує захисні та копінг-стратегії. Зокрема, дослідження в рамках когнітивної моделі емоцій підтверджують, що автоматизовані реакції, які формуються на базі глибинних схем, не лише випереджають свідому оцінку ситуації, а й скеровують увагу на специфічні загрози, збільшуючи ймовірність залучення захисних копінг-механізмів. Це означає, що особистість фактично не обирає реакцію, а «відтворює» її згідно з вбудованою афективно-когнітивною матрицею [39].

Серед широкого спектру реакцій на внутрішню психологічну нестабільність особливу поширеність має уникнення — як несвідома, так і частково усвідомлювана стратегія, спрямована на зменшення інтенсивності емоційного переживання шляхом зниження контакту з травматичним або загрозливим подразником. Згідно з концепцією емоційної обробки, розробленою в межах емоційно-фокусованої терапії, уникнення виконує тимчасову стабілізаційну функцію, знижуючи афективне навантаження, яке перевищує межі психічної толерантності. Проте така стратегія має амбівалентний ефект: з одного боку, вона перешкоджає розвитку афективного перевантаження, з іншого — блокує процес емоційного інтегрування травматичного досвіду, перериває його осмислення, унеможливорює формування нових смислів і довготривалої адаптації [38, 52, 53].

Особливо часто уникнення набуває характеру стійкої поведінкової установки в осіб, для яких вираження емоцій, а особливо вразливості, у ранньому досвіді асоціювалося з покаранням, ігноруванням або стигматизацією. В таких випадках формується несвідома установка: «емоції небезпечні», «бути слабким — соромно», що значною мірою детермінує емоційне відсторонення як домінантний стиль реагування. Уникнення, таким чином, перетворюється не на ситуативну копінг-стратегію, а на стабільну форму міжособистісного та внутрішнього дистанціювання, яка знижує

доступ до емоційного досвіду та блокує взаємодію з соціальною підтримкою, навіть якщо вона доступна.

Іншою глибоко вкоріненою формою захисної поведінки є витіснення, як психологічний механізм, який полягає в усуненні з поля свідомості тих імпульсів, спогадів або емоцій, що є надто болісними або конфліктними для збереження внутрішньої цілісності «Я». У психоаналітичній традиції витіснення розглядається як один із найраніших і водночас найфундаментальніших способів психічного захисту, що функціонує на несвідомому рівні. У клінічній практиці витіснення часто проявляється у вигляді часткової амнезії, порушень здатності вербалізувати власні переживання, або у соматичних симптомах без наявності відповідної медичної причини, що, відповідно до теорії множинного кодування афекту, є результатом неможливості інтегрувати несвідомий емоційний матеріал у вербальну свідомість [42, 58].

На відміну від адаптивних копінг-стратегій, витіснення не вирішує проблему, а лише змінює її психологічну форму. Воно створює в структурі психіки так звані «білі плями» це емоційно заряджені, але когнітивно недоступні фрагменти досвіду, які зберігають вплив на поведінку, попри відсутність усвідомлення їх джерела. Такі фрагменти можуть активізуватися під впливом подібних за емоційним тоном ситуацій і провокувати неадекватні реакції, тривожність або дезорганізацію, що ще більше ускладнює подолання життєвих труднощів. Відтак, витіснення виконує функцію самозбереження лише на початкових етапах, а в довготривалому вимірі перешкоджає психічному зростанню та інтеграції травматичного досвіду в структуру особистості.

Таким чином, як уникнення, так і витіснення є несвідомими копінг-механізмами, що забезпечують тимчасове збереження емоційного балансу, але водночас гальмують процес глибокої адаптації. Їх розуміння та

розпізнавання в клінічній практиці є важливою умовою для формування більш усвідомленої, гнучкої стратегії подолання стресу.

Феномен проєкції займає важливе місце серед несвідомих механізмів подолання стресу, оскільки він дозволяє особистості дистанціюватися від неприйнятних емоцій, бажань або імпульсів шляхом приписування їх зовнішнім об'єктам. У межах цього процесу внутрішній конфлікт трансформується у спотворене сприйняття реальності, де інші люди або ситуації набувають якостей, що насправді належать самій людині, але не визнаються нею як «власні». Так, наприклад, пригнічена агресія, сором чи заздрість можуть проєктуватися на оточення, яке суб'єктивно сприймається як ворожо налаштоване, недобррозичливе або навіть загрозливе, попри відсутність об'єктивних підстав для такої інтерпретації.

Згідно з теорією Джеффри Янга та колег, проєкція найчастіше активується в осіб, у яких домінують афективні схеми самоосуду, внутрішньої вини або глибокого неприйняття власних афектів — особливо таких, як гнів, конкуренція, бажання переваги чи визнання. Ці особистості можуть мати жорстку установку на стриманість або на «моральну чистоту», через що власні емоційні імпульси витісняються зі свідомості як небажані, а натомість проєктуються назовні. Цей процес тимчасово знижує рівень внутрішньої напруги, оскільки дозволяє не мати справи з власною емоцією напруги. Проте водночас проєкція суттєво деформує міжособистісну взаємодію, провокує недовіру, ізоляцію, конфлікти та посилює відчуття емоційної небезпеки в соціумі. У такому стані значно ускладнюється доступ до якісної соціальної підтримки, одного з ключових ресурсів ефективного подолання стресу, оскільки індивід, схильний до проєкції, часто сприймає інших не як союзників, а як потенційних джерел загрози [71].

Іншою поширеною копінг-реакцією, що тісно пов'язана з афективними схемами сорому, дефектності або низької самоцінності, є гіперкомпенсація. Вона полягає у надмірному прагненні перекрити або приховати внутрішню

вразливість шляхом демонстрації сили, контролю, успішності або ідеалізованого самоствердження. Типовою є несвідома установка на кшталт: «я маю бути досконалим, щоб мене прийняли», або «я не маю права на помилку». Такі особистості часто демонструють високу продуктивність, перфекціонізм, потребу в досягненнях та зовнішньому визнанні. Ззовні це може виглядати як реалізація особистісного потенціалу, однак у своїй основі така поведінка є захисною і має компенсаційний характер.

У стані стресу гіперкомпенсуюча поведінка активізується як спроба зберегти образ «контрольованого» або «успішного» «я», що не дозволяє особі визнавати втому, емоційне виснаження чи потребу в допомозі. Такі люди рідко звертаються по підтримку, уникають відкритого вираження емоцій, соромляться слабкості. Як наслідок, накопичене напруження рано чи пізно призводить до емоційного вигорання, втрати життєвого тону або краху внутрішнього балансу після навіть незначної поразки. Досвід хронічної критики в дитинстві, емоційної відстороненості значущих дорослих або залежності любові від досягнень сприяє формуванню саме такого способу реагування. У структурі гіперкомпенсації прихована базова афективна схема «я недостатній», яка, залишаючись неусвідомленою, керує поведінкою, маскуєчись під потребу у високих стандартах або професійній амбіційності.

Таким чином, і проекція, і гіперкомпенсація є формами несвідомого реагування на внутрішні конфлікти, що виконують функцію короткочасного емоційного захисту, проте у довгостроковій перспективі знижують якість адаптації, ускладнюють саморегуляцію й поглиблюють соціальну ізоляцію. Їх своєчасне розпізнавання у психотерапевтичному процесі є необхідною умовою побудови більш усвідомленої, гнучкої копінг-поведінки.

Таким чином, афективні схеми та несвідомі установки формують своєрідну матрицю, через яку людина сприймає ситуацію стресу, інтерпретує її значущість і приймає (чи не приймає) рішення щодо реагування. При цьому стратегії уникнення, витіснення, проекції й гіперкомпенсації не є

випадковими, а є закономірним продовженням цих глибинних структур. Вони виникають не як результат усвідомленого вибору, а як автоматична відповідь, що спрямована на захист від афективного перевантаження. У цьому полягає їхня адаптивна функція, однак саме автоматизм і несвідомість цих стратегій з часом можуть трансформуватися у чинники дезадаптації, коли ситуація вимагає більш гнучкої або усвідомленої поведінки.

Робота з такими копінг-реакціями передбачає не лише модифікацію поведінки, а насамперед — ідентифікацію і трансформацію тих несвідомих афективно-когнітивних структур, які їх породжують. Як засвідчують сучасні терапевтичні моделі, зокрема емоційно-фокусована терапія та схема-терапія, лише включення цих рівнів у психотерапевтичний процес дає змогу досягти стійких змін у способах подолання стресу, зменшити ймовірність ретравматизації та підтримати довготривалу психологічну стабільність особистості [51, 52, 61, 68, 71].

Отже, захисні механізми психіки становлять одну з базових форм несвідомої адаптації особистості до внутрішніх і зовнішніх загроз. Від перших психоаналітичних уявлень до сучасних багатовимірних моделей їх розуміння значно розширилось: від патологічних ознак — до природних складників психологічного функціонування. У процесі подолання стресу ці механізми відіграють амбівалентну роль: з одного боку, вони забезпечують емоційну стабілізацію, знижуючи рівень тривоги та напруження; з іншого — можуть перешкоджати усвідомленому проживанню травматичного досвіду, закріплюючи дезадаптивні форми реагування. Особливо актуальним виявляється вивчення захисних механізмів у соціальних і клінічних контекстах, пов'язаних із колективною травматизацією, зокрема у воєнний період. Їх своєчасне розпізнавання та інтеграція в психологічну допомогу сприяють зниженню ризиків психічної дезорганізації та підтримують відновлення особистісного балансу.

1.3. Когнітивно-емоційні детермінанти долаючої поведінки

Дослідження копінг-поведінки на перетині когнітивних та емоційних процесів дозволяє виокремити низку ключових детермінант, які формують її якість, стійкість та ефективність. До таких чинників насамперед належать рівень тривожності, характер емоційного реагування (зокрема схильність до деструктивних афективних станів), ступінь когнітивної рефлексивності, а також інтегральні адаптивні або неадаптивні профілі, що відображають узгодженість між різними системами внутрішньої регуляції особистості.

У структурі емоційної регуляції тривожність посідає особливе місце як базовий афективний параметр, що безпосередньо впливає на сприйняття загроз і механізми реагування на них. У сучасній психології тривожність розглядається як психічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти й супроводжує стан невизначеності або передбачуваної небезпеки. Згідно з підходом Спілбергера, тривожність може бути як ситуативною (*state anxiety*), так і особистісною (*trait anxiety*), причому саме друга істотно модулює копінг-реакції, обмежуючи здатність до конструктивного аналізу ситуації та сприяючи переходу до автоматизованих, переважно емоційно орієнтованих стратегій.

Тривожність як індивідуальна психологічна характеристика є однією з найважливіших детермінант копінг-поведінки, що безпосередньо впливає на вибір і стійкість стратегій подолання стресу. Її роль як емоційного модератора підтверджується численними емпіричними дослідженнями, згідно з якими підвищений рівень тривожності суттєво знижує ефективність адаптаційних механізмів. Особистості з високою тривожністю характеризуються підвищеною сенситивністю до загроз, тенденцією до катастрофізації майбутніх подій, низькою толерантністю до невизначеності та схильністю знецінювати власні ресурси впливу. У ситуаціях стресу вони зазвичай обирають такі стратегії, як уникнення, пасивне прийняття, емоційне витіснення або внутрішнє дистанціювання. Ці форми реагування дозволяють

оперативно зменшити афективне напруження, проте в довготривалій перспективі не сприяють вирішенню проблемної ситуації й часто закріплюють дезадаптивні поведінкові патерни.

Натомість особи з нижчим рівнем тривожності, як свідчать спостереження, мають більшу готовність до відкритої конфронтації зі стресогенними чинниками, проявляють активність у пошуку соціальної підтримки, здатність до когнітивної переоцінки ситуації та вищу гнучкість у зміні поведінки. Такі особистості зазвичай характеризуються вищим рівнем емоційної саморегуляції, збереженням суб'єктивного контролю над подіями та схильністю до конструктивного осмислення труднощів як тимчасових викликів, а не як особистісної поразки. Дослідження С. Карвера, М. Шаєра і Дж. Вайнтрауба підтверджують, що саме ця когнітивно-емоційна гнучкість, у поєднанні з достатнім рівнем саморефлексії, є важливою передумовою ефективною копінг-стратегії, що сприяє адаптації в умовах невизначеності [44].

Особливу загрозу становить тривожність, яка не піддається усвідомленню або регуляції. У такому разі вона поступово трансформується в хронічний емоційний стан, позбавлений чіткої зовнішньої прив'язки, але здатний значною мірою деструктивно впливати на емоційну сферу особистості. За спостереженням Л. С. Грінберга, у подібних випадках розвивається стан афективної деструкції, коли емоції втрачають адаптивну сигнальну функцію і перетворюються на неконтрольовану внутрішню силу. Така деструкція, як правило, є наслідком непрожитих, витіснених або неінтегрованих афектів, які накопичуються у психіці і проявляються у вигляді імпульсивних, нерациональних, дезорганізованих поведінкових реакцій, що часто неадекватні до контексту ситуації [51, 52].

На тлі зазначеного особливої ваги набуває когнітивна рефлексивність, як здатність до внутрішнього спостереження, розпізнавання та осмислення власних ментальних і емоційних процесів. Саме вона виконує інтегративну

функцію між когнітивною та афективною сферами, забезпечуючи умовно опосередкований контроль над емоційними реакціями. У сучасних концепціях саморегуляції когнітивна рефлексивність розглядається не лише як пізнавальний ресурс, а як передумова переходу від автоматизованої захисної поведінки до свідомого вибору адаптивних стратегій долаття. Її наявність відкриває можливість для переоцінки ситуації, прийняття відповідальності, відновлення внутрішнього контролю та формування ефективних моделей реагування.

Водночас дефіцит рефлексивності суттєво знижує ці можливості. Людина, яка не здатна усвідомити власний емоційний стан або ідентифікувати причини внутрішнього дискомфорту, виявляється більш вразливою до ригідних, автоматизованих форм поведінки, які, у свою чергу, можуть посилювати тривожність, формуючи патологічне коло. Це особливо помітно в осіб з раннім досвідом емоційного ігнорування або нестачею емоційного зворотного зв'язку, коли процес формування навичок самоспостереження був обмеженим. Такі індивіди частіше демонструють афективну негнучкість, низьку толерантність до невизначеності, швидко втрачають контроль над власними реакціями в умовах змін і схильні до імпульсивних рішень, що поглиблюють дезадаптацію [55].

Таким чином, тривожність і когнітивна рефлексивність перебувають у складному функціональному взаємозв'язку: перша створює напругу, друга потенційно пом'якшує або поглиблює її наслідки залежно від рівня розвитку особистості. Рефлексивність, виступаючи як «буферна зона» між емоцією і дією, забезпечує умови для ефективного подолання стресу, тоді як її відсутність значно ускладнює процеси адаптації.

З урахуванням цих показників у сучасній психологічній діагностиці набуває поширення підхід до формування адаптивних і неадаптивних профілів подолання. Адаптивний профіль характеризується наявністю гнучкої системи регуляції, високою рефлексивністю, розвиненими навичками

емоційного самоконтролю та схильністю до соціальної інтеграції. Такий профіль забезпечує ефективне подолання життєвих труднощів, запобігає розвитку хронічного дистресу та сприяє збереженню ментального здоров'я. Натомість неадаптивний профіль включає переважання дезорганізованих копінг-стратегій, емоційне уникнення, низький рівень довіри, високий рівень афективної ригідності та труднощі у вербалізації власних станів. У межах цього профілю копінг-поведінка часто набуває риси автоматичної самозахисної реакції, позбавленої гнучкості й варіативності, що ускладнює процес адаптації.

У контексті українських досліджень, присвячених психологічному реагуванню на війну, втрати, переселення та інші пов'язані соціальні катастрофи, виявлено низку стійких закономірностей у структурі копінг-поведінки постраждалих груп. Емпіричні дані засвідчують, що адаптивні профілі подолання, тобто ті, які характеризуються гнучкістю, відкритістю до нових досвідів, емоційною регуляцією та соціальною включеністю значно рідше зустрічаються серед осіб, які опинилися в умовах хронічного стресу, вимушеного переміщення, втрати близьких або втрати домівки. Натомість у таких групах домінують неадаптивні моделі реагування, що включають тривожну ригідність, емоційне оніміння, уникнення, внутрішню пасивність або афективну гіперреактивність.

Особливої уваги заслуговує той факт, що на тлі високого рівня дистресу та психоемоційної втоми саме когнітивна рефлексивність — тобто здатність до внутрішнього спостереження за власними думками, емоціями та станами — виявляється одним із провідних чинників, що підвищують вірогідність відновлення адаптаційного потенціалу. Особи, які володіють навіть базовими навичками осмислення своїх афективних переживань, схильні частіше застосовувати конструктивні копінг-стратегії, переоцінювати значення подій, знаходити нові смисли та активніше залучати соціальну підтримку. Це підтверджується як клінічними спостереженнями, так і

кількісними дослідженнями з використанням шкал рефлексивності та емоційної регуляції.

Крім того, за результатами нещодавніх досліджень, важливим чинником підвищення ефективності копінг-поведінки є психоедукація — систематичне навчання основам саморегуляції, розпізнаванню та вербалізації емоцій, критичному аналізу автоматичних думок і афективних схем. Вона не лише підвищує рівень обізнаності людини щодо власних внутрішніх процесів, а й поступово формує вміння інтегрувати попередній травматичний досвід без уникнення чи витіснення. Психоедукаційні програми, адаптовані до умов війни, показали свою ефективність у роботі як із цивільним населенням, так і з військовими, сприяючи зменшенню рівня тривожності, розвитку емоційної витривалості й поступовому переходу від неадаптивних до більш усвідомлених форм подолання стресу [26, 27, 31, 35].

Таким чином, у сучасному українському соціально-культурному контексті особливо актуальним є не лише вивчення копінг-стратегій як таких, а й аналіз тих когнітивно-емоційних механізмів, які лежать в їх основі, зокрема рефлексивності, афективної свідомості та здатності до емоційного самоспостереження. Ці чинники є не лише маркерами стійкості, а й ключовими мішенями для психологічного втручання та відновлення психічної цілісності особистості в умовах травматизації.

Таким чином, когнітивно-емоційні детермінанти долаючої поведінки визначають не лише інтенсивність стресової реакції, але й саму її якість, стійкість та адаптивність. Тривожність, деструктивні афекти та дефіцит рефлексивності створюють умови для формування неадаптивних моделей реагування, тоді як здатність до усвідомлення, афективна гнучкість і соціальна підтримка відкривають шлях до ефективного подолання труднощів і формування особистісної резильєнтності.

Отже, копінг-поведінка особистості значною мірою визначається когнітивно-емоційними чинниками, серед яких ключову роль відіграють

тривожність, характер емоційної регуляції та рівень когнітивної рефлексивності. Висока тривожність, схильність до емоційної деструкції та обмежені можливості для внутрішнього осмислення переживань суттєво знижують ефективність подолання стресу й сприяють закріпленню неадаптивних стратегій, таких як уникнення, імпульсивне реагування або емоційне витіснення. Натомість рефлексивність, афективна гнучкість та здатність до усвідомленої регуляції емоцій підвищують шанси на конструктивне вирішення проблемної ситуації та збереження психологічної рівноваги. Визначення адаптивного або неадаптивного профілю копінгу є діагностично цінним у клінічній практиці та психопрофілактиці, оскільки дає змогу своєчасно виявити ризики дезадаптації та запропонувати індивідуалізовані психокорекційні втручання.

Висновок до розділу 1

У межах теоретичного аналізу долаючої поведінки виявлено, що копінг є складною багаторівневою системою психічної саморегуляції, яка охоплює як усвідомлені, так і неусвідомлені компоненти. Він виконує ключові функції в процесі адаптації до стресових впливів, включаючи регуляцію емоцій, зміну когнітивних інтерпретацій і формування поведінкових відповідей на загрозові ситуації. Істотне значення в цьому контексті мають не лише ситуативні стратегії, а й глибинні механізми, а саме психологічні захисти, афективні схеми та несвідомі установки, які діють за межами контролю свідомості.

Захисні механізми, що традиційно розглядаються в межах психоаналітичної та клінічної психології, виконують амбівалентну роль: вони можуть як тимчасово стабілізувати психіку, так і стати джерелом хронічної дезадаптації у випадку їх надмірної або ригідної реалізації. Несвідомі афективні структури, такі як установки й схеми, формуються внаслідок раннього досвіду та моделюють не лише сприйняття стресових

подій, а й сам характер реагування на них, значною мірою зумовлюючи вибір копінг-стратегій.

Крім того, встановлено тісний зв'язок між рівнем тривожності, емоційною стабільністю, когнітивною рефлексивністю та ефективністю долаючої поведінки. Висока тривожність і дефіцит рефлексії асоціюються з неадаптивними стратегіями, такими як уникненням, витісненням, проєкцією, гіперкомпенсацією, тоді як здатність до усвідомлення власних переживань і афективна гнучкість сприяють вибору конструктивних форм подолання стресу.

Таким чином, теоретичний огляд засвідчив, що дослідження несвідомих детермінант копінг-поведінки є важливим напрямом психологічної науки, який дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до життєвих труднощів і створює підґрунтя для розробки ефективних психопрофілактичних і психотерапевтичних інтервенцій.

РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК

2.1. Характеристика вибірки дослідження

Метою даного підрозділу є опис емпіричної вибірки, на якій у подальшому буде здійснюватися комплексна діагностика долаючої поведінки особистості в умовах надзвичайної ситуації. Вибірка сформована з урахуванням гіпотези про наявність зв'язку між рівнем суб'єктивного стресу, його джерелами, та особливостями свідомих і несвідомих копінг-механізмів.

Емпіричною базою дослідження виступила вибірка з 61 повнолітнього респондента, які надали валідні відповіді щодо віку. Дослідження охоплює осіб у віковому діапазоні від 21 до 35 років, що відповідає періоду ранньої та середньої дорослості — етапу життя, який характеризується інтенсивною професійною, соціальною та емоційною активністю. У цей період особистість особливо вразлива до впливу тривалих або надзвичайних стресових чинників (рис. 2.1).

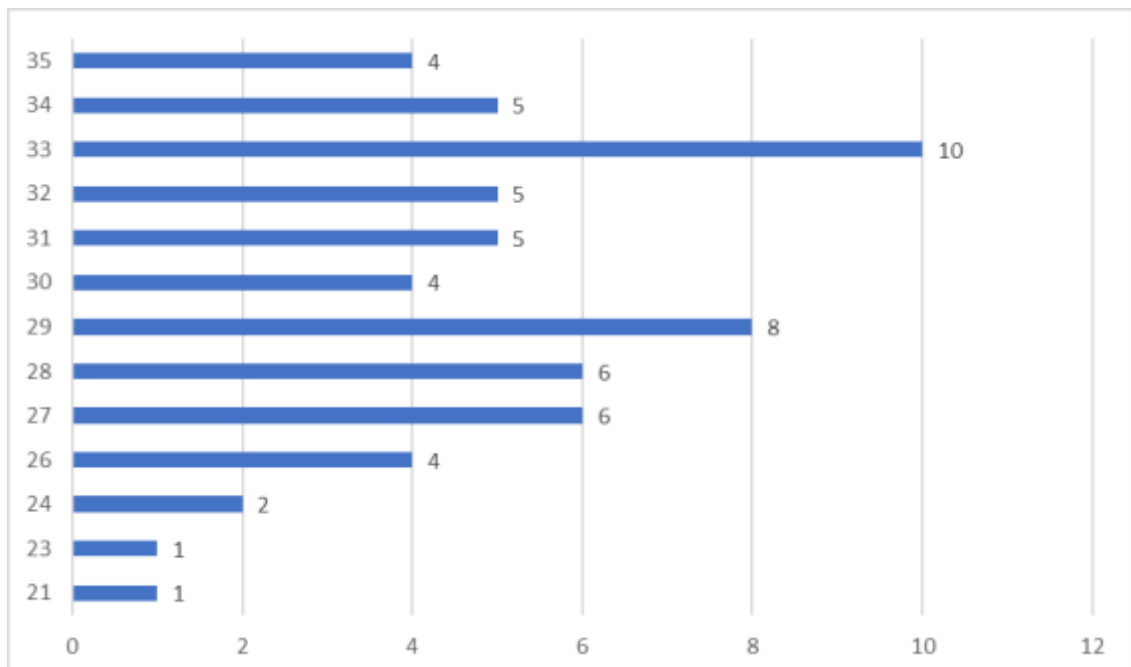


Рисунок 2.1. Розподіл учасників дослідження за віком

Середній вік учасників становив 30,05 року, що наближається до центру вікового діапазону вибірки. Стандартне відхилення ($SD = 3,283$) вказує на помірний розкид індивідуальних значень навколо середнього:

більшість респондентів мають вік, що незначно відхиляється від середнього, тобто вибірка є досить однорідною за цим критерієм. Така концентрація дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо характеру долаючої поведінки саме в межах зазначеної вікової групи.

Найбільш представленими у вибірці були респонденти віком 33 роки (16,4%), а також 29 років (13,1%). Значна частина учасників також належала до вікових груп 27 і 28 років (по 9,8% відповідно). Ці показники свідчать про те, що дослідження ґрунтується на досвіді осіб, які перебувають на пікових етапах професійного становлення та формування особистісної ідентичності, що є суттєвим для інтерпретації долаючої поведінки.

Окрім демографічних параметрів, кожен учасник здійснив самооцінку за п'ятьма типами стресогенних факторів, які виступають контекстними змінними для подальшої інтерпретації даних про долаючу поведінку (рис. 2.2 – рис. 2.6). Дані параметри оцінювалися за п'ятибальною шкалою, де 1 означає «дуже низький рівень стресу», а 5 — «дуже високий рівень стресу», що дозволяє кількісно оцінити суб'єктивну напруженість життя.

Одним із важливих чинників суб'єктивного стресу, досліджуваних у рамках даного дослідження, виступає «незадоволення власною самореалізацією в соціальному просторі», який виявився для більшості учасників (36,1%) джерелом високого стресу; $SD = 1,291$; розподіл дещо зміщений у бік нижчих значень.

Так, розподіл результатів показав, що понад половина учасників (56%) повідомили про високий або дуже високий рівень стресу, пов'язаний із цим фактором. Зокрема, 36,1% респондентів оцінили свій стан як такий, що відповідає високому рівню стресу, а ще 9,8% — як дуже високий. Це свідчить про виражене напруження, пов'язане із труднощами реалізації себе в суспільстві в умовах нестабільності, трансформацій або обмеженого доступу до ресурсів.

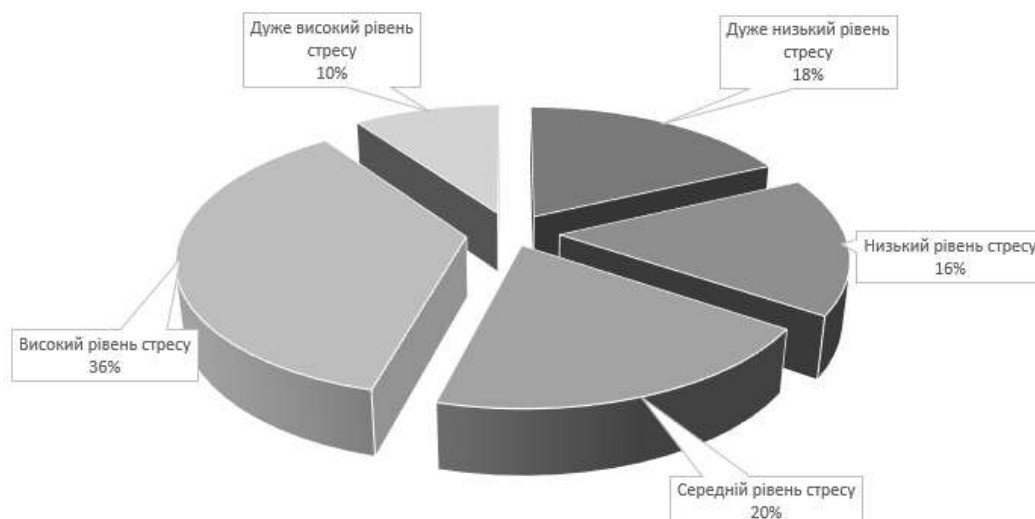


Рисунок 2.2. Рівень суб'єктивного стресу, пов'язаного з незадоволенням самореалізацією

Медіана становить 3,00, що відповідає середньому рівню стресу, однак розподіл має незначну негативну асиметрію ($Sk = -0,303$). Це свідчить про невелике зміщення розподілу в бік нижчих значень, хоча переважна частина респондентів усе ж повідомляє про вищий за середній рівень напруження.

Стандартне відхилення ($SD = 1,291$) демонструє достатній розкид відповідей, що вказує на індивідуальну варіативність переживання даного джерела стресу серед респондентів. Крім того, значення ексцесу ($K = -1,109$) свідчить про плоску форму розподілу, тобто спостерігається менша концентрація результатів навколо центру, що характерно для менш виражених піків у частотному розподілі.

Загалом ці результати дають підстави стверджувати, що незадоволеність самореалізацією є одним із провідних стресогенних чинників у досліджуваній вибірці. У подальшому аналізі буде розглянуто її взаємозв'язок із несвідомими динаміками особистості, виявленими за допомогою проєктивних методик.

Ще одним із ключових стресогенних факторів у дослідженні було «незадоволення навколишньою обстановкою та загальним рівнем життя». Даний показник відображає суб'єктивне сприйняття соціально-економічного

та побутового контексту, в якому перебуває особа, і має суттєвий вплив на загальний психоемоційний стан - 42% учасників відзначили високий або дуже високий рівень дистресу; $SD = 1,310$; майже симетричний розподіл.

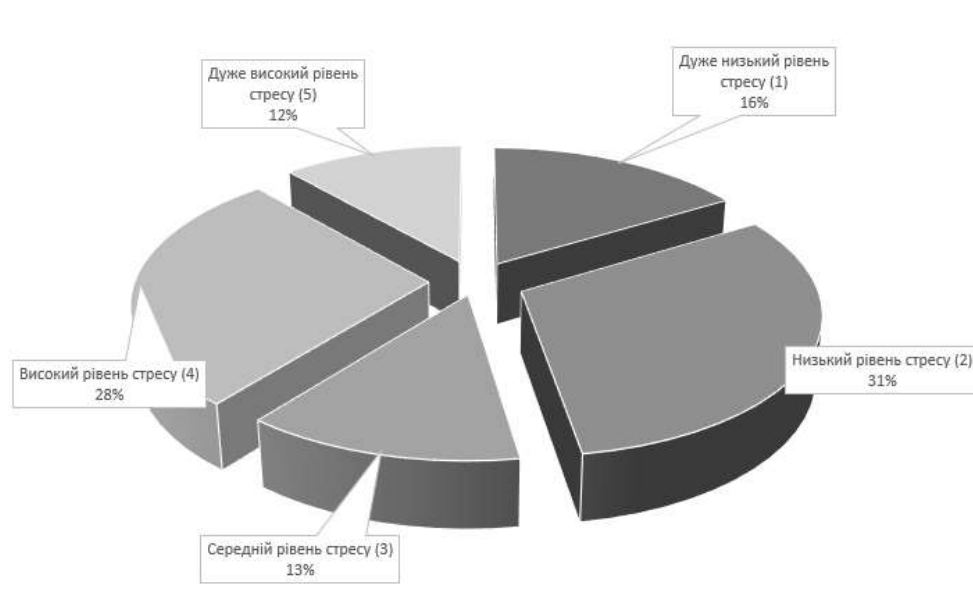


Рисунок 2.3. Рівень незадоволеності навколишніми умовами та рівнем життя

Результати емпіричного оцінювання демонструють, що більшість учасників дослідження мають помірний або підвищений рівень суб'єктивного стресу, зумовленого цим фактором. Зокрема: 27,9% респондентів вказали на високий рівень стресу, 11,5% — на дуже високий, у той же час 47,5% повідомили про низький або дуже низький рівень стресу, що свідчить про більш поляризований розподіл відповідей у порівнянні з іншими джерелами стресу.

Медіана даного показника дорівнює 3,00, що відповідає середньому рівню стресу. При цьому асиметрія розподілу становить +0,112, що свідчить про незначне зміщення вправо (тобто в бік вищих значень стресу), однак це зміщення статистично несуттєве (стандартна похибка асиметрії – 0,306).

Стандартне відхилення ($SD = 1,310$) свідчить про широкую варіативність відповідей, що відповідає розмаїттю індивідуальних умов життя респондентів. Знижене значення ексцесу ($K = -1,248$) вказує на

приплюснутий, менш піковий розподіл, характерний для менш концентрованих значень навколо центру.

Таким чином, можна зробити висновок, що оцінки рівня задоволеності умовами життя демонструють широку індивідуальну варіативність і формують один із суттєвих факторів впливу на психоемоційний стан респондентів. У контексті долаючої поведінки ці умови можуть виступати як фоновим, так і провокуючим чинником для розвитку дезадаптивних реакцій та зниження психологічної резистентності.

Показник тривалого браку повноцінного відпочинку та відпустки розглядався як окремий стресогенний фактор, що характеризує фізіологічну та психоемоційну втому, накопичену через неможливість відновлення ресурсного стану. Такий тип стресу набуває особливої значущості в умовах хронічного навантаження, включно з надзвичайними ситуаціями.

Аналіз відповідей «відсутність повноцінного відпочинку як джерело стресу» демонструє, що понад 42% респондентів повідомили про високий (23%) або дуже високий (19,7%) рівень стресу, зумовлений відсутністю відпочинку. Найбільшу частку становлять особи із середнім рівнем суб'єктивного стресу — 36,1%. Таким чином, це один із найбільш виражених факторів; 43% учасників перебувають у зоні високого/дуже високого стресу; $SD = 1,229$. Це свідчить про загальну тенденцію до втомленості та емоційного виснаження, яка є характерною для досліджуваної вибірки.

Медіанне значення дорівнює 3,00, що відповідає середньому рівню напруження. Асиметрія розподілу ($Sk = -0,314$) незначно зміщена в бік нижчих значень, тобто частина учасників оцінила свій рівень стресу як низький. Проте така асиметрія є незначною за критерієм порівняння з похибкою ($SE = 0,306$).

Стандартне відхилення ($SD = 1,229$) вказує на помірну варіативність, а від'ємний ексцес ($K = -0,607$) свідчить про розподіл, менш загострений у центрі, що типово для розкиданих оцінок серед різних респондентів. Тобто

відсутність якісного відпочинку сприймається як джерело стресу майже всіма учасниками, але з різною інтенсивністю переживання.

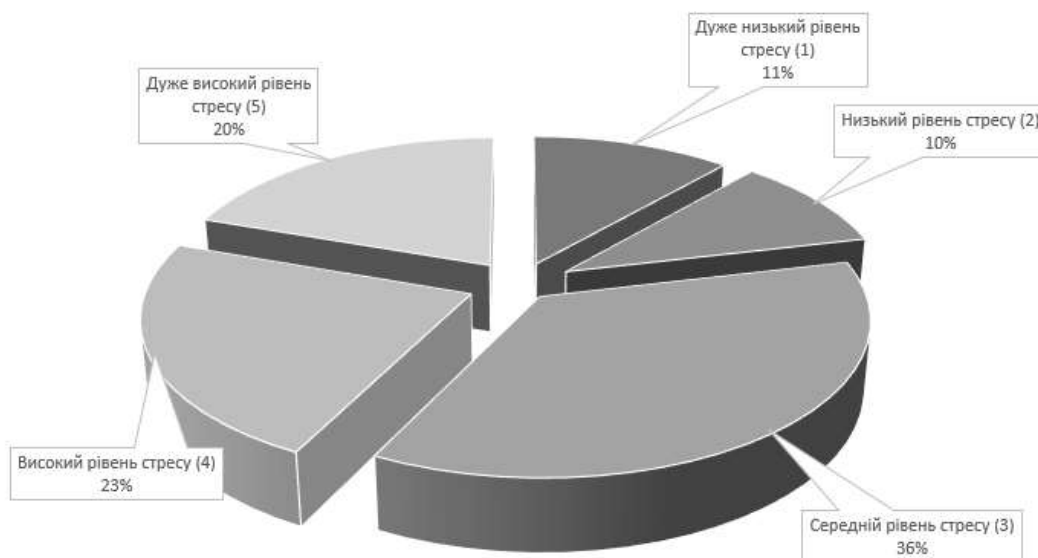


Рисунок 2.4. Рівень відсутності повноцінного відпочинку, як джерела стресу

Загалом, отримані результати підтверджують, що відсутність повноцінного відновлення є одним з критичних факторів, що впливають на суб'єктивну вразливість до стресу, і має враховуватись у подальшому аналізі копінг-стратегій та несвідомих реакцій особистості.

Одним із поширених джерел психологічного напруження є «відчуття рутинності життя, позбавленого радості та позитивних емоцій». Цей стан часто супроводжує хронічний стрес, знижений рівень задоволеності життям та втрату сенсожиттєвих орієнтирів, серед учасників опитування домінує середній рівень напруження (44,3%), з частковим зміщенням у бік високих значень; $SD = 1,127$. В умовах надзвичайних ситуацій рутинність може виступати як компенсаторна структура або, навпаки, як чинник додаткового психоемоційного виснаження.

У дослідженні виявлено, що більшість респондентів (44,3%) оцінили рівень стресу, пов'язаний із рутинністю життя, як середній, тоді як 32,8% (14,8% + 18%) вказали на високий або дуже високий рівень напруження. Це

свідчить про помірну домінантність цього чинника, з тенденцією до його загострення у значної частини опитаних.

Медіана склала 3,00, що відповідає середньому рівню суб'єктивного напруження. Це значення підтверджує, що більшість респондентів сприймають рутинність як стабільно напружуючий, але не критичний чинник.

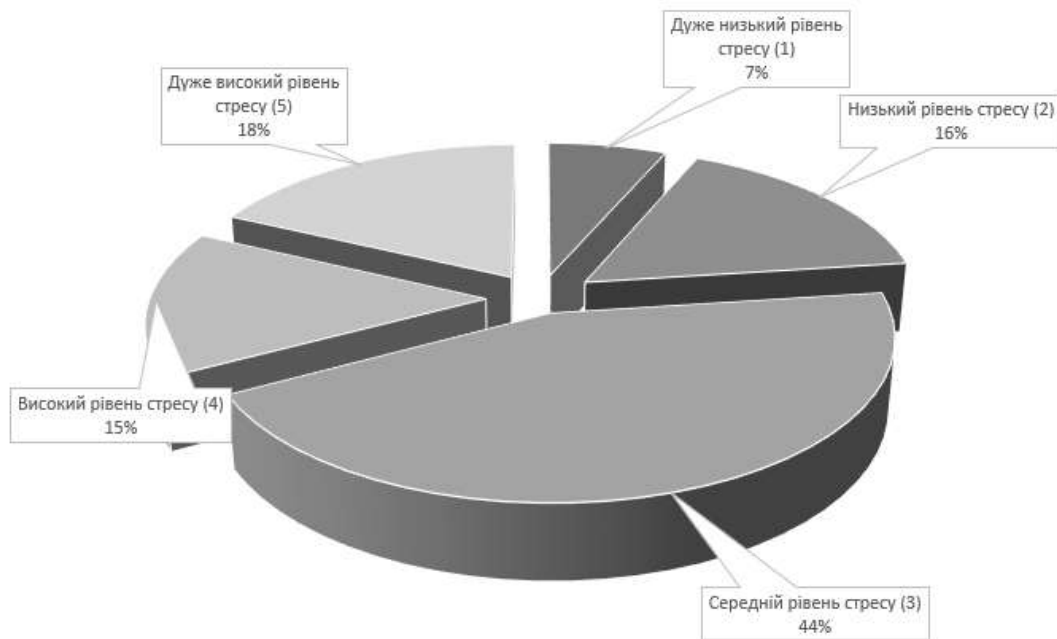


Рисунок 2.5. Рівень відчуття рутинності життя, позбавленого радості та позитивних емоцій

Значення асиметрії ($Sk = 0,068$) свідчить про практично симетричний розподіл відповідей, що дозволяє інтерпретувати дані як рівномірно представлені в межах шкали. Стандартне відхилення ($SD = 1,127$) вказує на відносно помірну варіативність у сприйнятті цього стресора. Негативне значення ексцесу ($K = -0,494$) сигналізує про приплюснуту форму розподілу, де значення менш сконцентровані навколо центральної тенденції.

У цілому, відчуття рутинності, позбавленої позитивних емоцій, є стійким, але не домінуючим джерелом суб'єктивного стресу серед досліджуваних, що свідчить про можливість його кумулятивного впливу при поєднанні з іншими стресогенними факторами.

Одним із потенційно значущих факторів формування стресового навантаження є наявність хронічних захворювань, що тривають протягом тривалого періоду. Цей параметр демонструє найнижчу медіану (2,00) та найбільше стандартне відхилення ($SD = 1,433$), що свідчить про велику індивідуальну варіативність. В умовах надзвичайних ситуацій даний чинник може як посилювати сприйняття вразливості, так і впливати на загальну стратегію адаптації особистості до стресу.

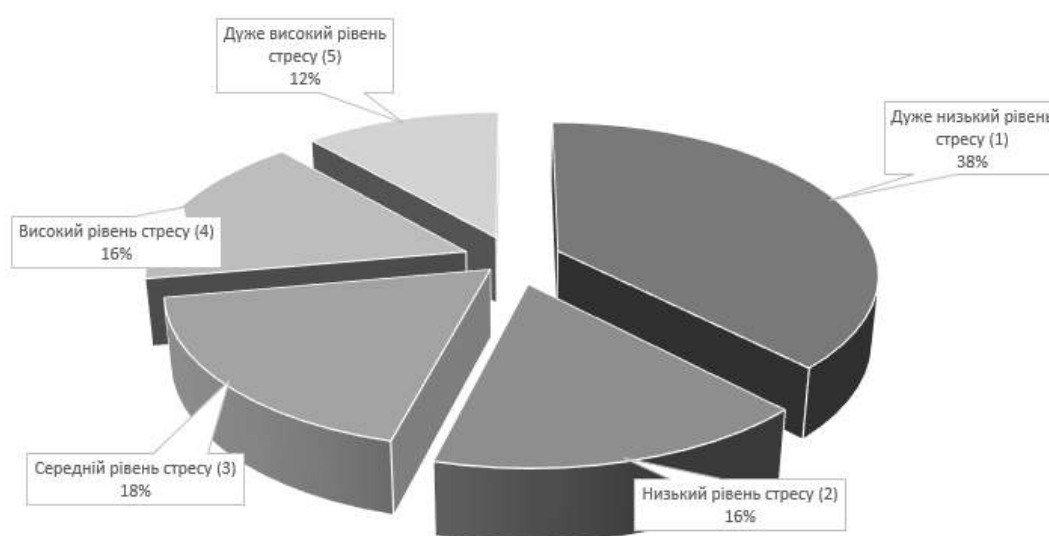


Рисунок 2.6. Рівень тривалих хронічних захворювань як джерела суб'єктивного стресу

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільша частка учасників (37,7%) відзначила дуже низький рівень стресу, пов'язаний із хронічними захворюваннями. Разом з тими, хто обрав «низький» рівень, ця група становить понад половину вибірки (54,1%). Це свідчить про те, що наявність хронічних хвороб не є провідним джерелом суб'єктивного стресу для більшості учасників дослідження. Водночас 11,5% осіб повідомили про дуже високий рівень стресу, що вимагає подальшого індивідуального аналізу.

У порівнянні з іншими стресогенними чинниками, даний показник має найнижчу медіану — 2,00, що вказує на схильність учасників недооцінювати

або витіснити значущість власного соматичного стану як джерела напруження.

Асиметрія розподілу ($Sk = +0,438$) засвідчує зміщення кривої в бік нижчих значень, тобто більшість відповідей зосереджена в зоні меншого суб'єктивного напруження. При цьому від'ємне значення ексцесу ($K = -1,196$) свідчить про розпластану форму розподілу, характерну для високої варіативності оцінок та відсутності домінування одного єдиного значення.

Стандартне відхилення ($SD = 1,433$) є найбільшим серед усіх п'яти чинників, що вказує на найширший розкид відповідей і, відповідно, значну індивідуальну різницю у ставленні до хронічних станів як до джерела стресу.

Загалом, хоча хронічні захворювання присутні в житті респондентів, їхній вплив на емоційний дистрес є менш вираженим, ніж вплив соціальних і психологічних чинників — таких як самореалізація, рутинність життя чи відсутність відпочинку. Це відкриває перспективу аналізу витіснення або адаптаційних механізмів, які знижують усвідомлення тілесного як джерела емоційної напруги.

Таким чином, сформована вибірка репрезентує групу осіб молодого та середнього дорослого віку, які перебувають в умовах підвищеного соціального та емоційного напруження. Проведене опитування за контекстними факторами дало змогу виявити, що найбільш значущими джерелами стресу є сфери соціальної самореалізації, рутинності життя та нестачі відпочинку, тоді як хронічні захворювання мають менш виражене суб'єктивне навантаження. Ці спостереження визначають вектор подальшого аналізу, в якому буде здійснено порівняння зовнішніх (усвідомлюваних) джерел стресу з результатами психодіагностики глибинних (несвідомих) процесів подолання.

2.2. Методики дослідження

З метою вивчення як свідомих, так і несвідомих компонентів долаючої поведінки особистості, у даному дослідженні було використано три психодіагностичні інструменти, які взаємодоповнюють одне одного за змістом і методологією [15]. Кожна з методик орієнтована на специфічний рівень психічної реальності — від зовнішньо усвідомлюваних реакцій до глибинних психодинамічних тенденцій.

Базовим методом для оцінки усвідомлених копінг-стратегій виступив опитувальник WOCQ, адаптований до умов екстремального стресу та валідизований для української вибірки [28]. Він дозволяє кількісно оцінити переважні моделі подолання — як поведінкові, так і когнітивні чи емоційно-орієнтовані.

Доповненням до свідомої рефлексії стали кольоровий тест Люшера (як засіб виявлення актуального емоційного стану, механізмів витіснення та компенсацій) і тест Сонді (як діагностичний інструмент вивчення несвідомих потягів, що визначають глибинні механізми реагування на стрес). Обидві проєктивні методики дозволяють дослідити ті компоненти особистості, які не завжди усвідомлюються суб'єктом, але можуть суттєво впливати на вибір способів адаптації.

З метою діагностики долаючої (копінг) поведінки особистості в умовах екстремального стресу у даному дослідженні було використано адаптовану для української вибірки версію опитувальника WOCQ (Ways of Coping Questionnaire) у модифікації, розробленій Н. В. Родіною. На відміну від класичної 8-факторної моделі Фолкман і Лазарус, дана версія базується на 7-факторній структурі, виведеній на основі емпіричного аналізу поведінки осіб, які працюють в екстремальних умовах.

Методика WOCQ дозволяє оцінити способи подолання психоемоційного напруження, що виникає внаслідок екстремальної або хронічної стресогенної ситуації. Учасникам пропонується оцінити свою

поведінку за 60 твердженнями за шкалою від 0 до 3, де 0 — «ніколи так не поводився», а 3 — «переважно так поводився».

У межах моделі Родіної виділяються такі 7 основних копінг-стратегій:

1. Вирішення проблеми (ВП) — активна поведінка, спрямована на зміну ситуації або її конструктивне переосмислення.
2. Уход у суб'єктивний світ (ВС) — фантазування, уникнення, занурення в уявний простір.
3. Аналіз проблеми (АП) — когнітивне осмислення ситуації, планування, ментальна робота над проблемою.
4. Самоконтроль (СК) — емоційна регуляція, стримування імпульсів, внутрішня організованість.
5. Очікування допомоги (ОД) — звернення до інших людей, пошук підтримки, включно з духовною.
6. Ігнорування проблеми (ІП) — свідоме зменшення значущості ситуації або її заперечення.
7. Прийняття проблеми — відмова від рішень (ППВР) — пасивне прийняття ситуації як такої, що не піддається зміні.

Кожна шкала характеризується достатньо високими показниками внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,609-0,814$), що підтверджує надійність діагностичної моделі. Водночас шкала «Конфронтація» була виключена зі структури як така, що не утворює самостійного паттерну реагування, а розчинена в інших стратегіях.

Дані, отримані за допомогою WOCQ, дозволяють оцінити індивідуальний профіль подолання, а також порівнювати активні, когнітивні, емоційні й унікальні патерни між собою, досліджуючи їх зв'язок з несвідомими установками, виявленими за допомогою проєктивних методик.

Для вивчення несвідомих детермінант долаючої поведінки в умовах екстремального стресу в цьому дослідженні використано кольоровий тест Люшера — проєктивну методику, засновану на психофізіологічному підході

до аналізу емоційного стану особистості. Тест дозволяє непрямим шляхом діагностувати внутрішній конфлікт, рівень тривожності, механізми витіснення, а також компенсаторні реакції, які не завжди усвідомлюються респондентом.

Перевагою тесту Люшера в межах цього дослідження є його здатність відображати актуальний стан особистості без вербального опосередкування. Вибір кольору відбувається на несвідомому рівні, що дозволяє отримати доступ до емоційно-регулятивних установок, які не фіксуються при свідомому самоаналізі, зокрема в опитувальнику WOCQ.

У процесі обстеження використовувався повний варіант тесту, який включає:

- основні (базові) кольори: синій, зелений, червоний, жовтий;
- додаткові (негативні) кольори: фіолетовий, коричневий, чорний, сірий.
- Інтерпретація результатів здійснюється на основі порядку ранжування кольорів, що дозволяє ідентифікувати:
 - домінантні потреби, які керують поведінкою (через перші позиції);
 - внутрішні конфлікти або витіснені емоційні стани (через позиції уникнення);
 - зони тривоги, перенапруження або виснаження (через останні позиції та «колірні конфлікти»);
 - види компенсацій (наприклад, демонстративна активність, прихована агресія, втома від контролю).

У цьому дослідженні результати Люшера аналізуються в контексті співставлення з копінг-стратегіями (за WOCQ) та потягами (за тестом Сонді), з метою виявлення глибинних (часто неусвідомлюваних) векторів психологічного реагування на стрес. Таким чином, тест Люшера виступає важливою складовою діагностичного блоку, який дозволяє виявити

розбіжності між свідомим і несвідомим рівнями регуляції поведінки в умовах кризових викликів.

Тест Сонді (Sonditest) використано в цьому дослідженні для вивчення глибинних несвідомих тенденцій, що впливають на стиль подолання стресу. Методика ґрунтується на теорії векторів потягів та припущенні, що вибір облич (портретів) здійснюється не довільно, а під впливом витіснених або пригнічених внутрішніх потягів, пов'язаних із конфліктними установками особистості.

У структурі тесту виділяється вісім векторів (по два на кожному з чотирьох базових сфер):

1. Сексуальний вектор (h-s) — еротичне лібідо / витіснення сексуальності;
2. Я-вектор (Шизоїдний) (e-hy) — інтелектуальний контроль / демонстративність;
3. Сімейно-етичний вектор (k-p) — потреба у зв'язку / бунт проти авторитетів;
4. Агресивний вектор (d-m) — витіснена агресія / мазохістичні тенденції.

Діагностичне значення тесту полягає у виявленні домінуючих, витіснених і компенсованих тенденцій, які формують несвідомі стилі реагування на стрес. Наприклад, інтенсивна витіснена потреба у контролі (hy-) може супроводжуватися демонстративними копінг-стратегіями або внутрішнім конфліктом між дією і бездіяльністю. Висока активність агресивного вектора (d+) може узгоджуватися з конфронтаційним або проблемно-орієнтованим копінгом, тоді як м-вектор (m-) — з уникненням, покірністю або самозвинуваченням.

Тест проводився в первинній (імпульсивній) формі, що забезпечує проєктивний характер вибору й дозволяє фіксувати неусвідомлювані елементи конфлікту. Надалі отримані дані аналізувалися з урахуванням

динаміки потягів, їх полярностей і конфігурації профілю (тип реакції, тип компенсації, ризик).

У рамках цього дослідження результати тесту Сонді будуть зіставлені з копінг-стратегіями за WOCQ та емоційними характеристиками за тестом Люшера, що дозволить реконструювати цілісну картину свідомих і несвідомих механізмів подолання стресу.

Таким чином, поєднання трьох психодіагностичних підходів забезпечує комплексний аналіз долаючої поведінки особистості в умовах екстремального навантаження — від свідомих стратегій до неусвідомлених конфліктів і установок, що дозволяє виявити внутрішню узгодженість або суперечливість копінг-профілю. Подальший емпіричний аналіз спрямований на з'ясування зв'язків між контекстними факторами стресу, копінг-стратегіями та проєктивними профілями особистості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено детальну характеристику організації емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення долаючої поведінки особистості в умовах екстремального стресу з особливим акцентом на її несвідомі компоненти. Розкрито логіку побудови вибірки, визначено контекст дослідження (соціально-психологічна напруга в умовах війни), а також обґрунтовано застосування комплексу методик, здатних охопити як рефлексивно-усвідомлювані, так і глибинно-витіснені аспекти адаптації до стресу.

У вибірці брали участь 61 респондент, вікової групи 27–35 років — періоду, що характеризується високим рівнем професійної активності, потребою в самореалізації та соціальній відповідальності. Аналіз суб'єктивно значущих стресогенних факторів засвідчив, що найвищі рівні дистресу були зафіксовані в сферах незадоволення власною самореалізацією, відсутності відпочинку, а також емоційної монотонності рутинного життя. Натомість

тривалі хронічні захворювання, попри потенційно високий соматичний вплив, не сприймалися більшістю респондентів як критичне джерело емоційного виснаження. Це дозволяє припустити наявність механізмів витіснення тілесної уразливості або звикання до хронічного навантаження.

У межах діагностичного блоку було обґрунтовано та реалізовано комбіноване використання трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик. Першою з них став опитувальник WOCQ (Ways of Coping Questionnaire) у спеціалізованій модифікації Н. В. Родіної для дослідження долаючої поведінки в екстремальних умовах. Завдяки 7-факторній структурі опитувальник дозволяє оцінити як конструктивні, так і дезадаптивні патерни копіngu: від проблемно-орієнтованого вирішення ситуації до уникнення, фантазування або емоційного блокування.

Для діагностики емоційного стану та несвідомих захисно-регулятивних механізмів було використано кольоровий тест Люшера. Його проєктивна природа дозволяє виявити приховані конфлікти, емоційне виснаження, внутрішню перенапругу та компенсаторні тенденції — тобто ті аспекти, які не завжди доступні вербальній рефлексії. За допомогою інтерпретації кольорових преференцій можна визначити зони адаптаційної вразливості та емоційної дезорганізації.

Нарешті, тест Сонді дав змогу виявити глибинні несвідомі потяги, що лежать в основі стійких моделей поведінки у стресових ситуаціях. Потяги вектора сексуальності, волі, агресії та соціального пристосування в проєктивному форматі відображають ті тенденції, які визначають латентну структуру реагування особистості, включаючи імпульси, що витіснені або реалізуються опосередковано через захисні механізми.

Таким чином, описана структура дослідження забезпечує методологічну базу для цілісного аналізу долаючої поведінки, що включає взаємозв'язок між:

- свідомими копінг-стратегіями (WOCQ),

- афективною й вегетативною регуляцією (Люшер),
- і глибинними потягами (Сонді).

Така багаторівнева діагностика дозволяє не лише ідентифікувати типові профілі адаптації, а й дослідити суперечності між зовнішнім (усвідомлюваним) і внутрішнім (витісненим) рівнями реагування, що особливо важливо для психологічного супроводу осіб, які переживають тривалий або повторюваний стрес. У наступному розділі буде представлено результати кількісного та якісного аналізу взаємозв'язків між зазначеними параметрами, що дозволить емпірично підтвердити або уточнити гіпотези дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕСВІДОМИХ АСПЕКТІВ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз несвідомих тенденцій долаючої поведінки за результатами тесту М. Люшера

Дослідження несвідомих аспектів долаючої поведінки є ключовим для глибшого розуміння внутрішньої динаміки особистості в умовах стресу. Саме проєктивні методики — такі як колірний тест Люшера та експериментальний тест Сонді — дозволяють виявити латентні конфлікти, витіснені потреби й захисні механізми, які не завжди усвідомлюються респондентами, але мають вирішальний вплив на вибір стратегій подолання. Аналізуючи ці дані, ми реконструюємо психологічні профілі долаючої поведінки, засновані на глибинних імпульсах, що визначають емоційну і поведінкову саморегуляцію в умовах тривалого або екстремального навантаження.

Результати тесту Люшера, який є проєктивною методикою дослідження афективних і вегетативних реакцій особистості, дозволили реконструювати несвідомий емоційний профіль респондентів у стані потенційного або хронічного стресу. Кольори ранжувалися за 8 позиціями (від L1 — найбільш бажаного до L8 — найбільш неприйняттого), а їхній порядок аналізувався з позицій асиметрії, ексцесу, медіани та стандартного відхилення (табл. 3.1).

Значення медіани у діапазоні 3–6 вказують на виражену емоційну напругу та відсутність фіксації на одному емоційному полі, що характерно для людей в умовах високого фону дистресу. Найбільше стандартне відхилення ($L7 = 2,665$) може свідчити про індивідуальну варіативність у виборі негативних або тривожних кольорів (ймовірно, сірого або чорного).

Позитивна асиметрія в позиціях L1–L3 (найбільш бажаних) свідчить про те, що частина учасників не обирала базові кольори на початок (наприклад, синій чи зелений), що може відображати втрату потреби у

стабільності, контролі або емоційній підтримці. Це ознака емоційного перенапруження, латентної тривожності або компенсаторної переактивації (особливо у поєднанні з високими L5–L6).

Таблиця 3.1.

**Описова статистика розподілу кольорів за позиціями у тесті
Люшера (n = 61)**

Позиція	Медіана	Асиметрія	Ексцес	Інтерпретація
L1	3,00	+0,888	-0,015	часте обрання стимулів, які не є базово улюбленими (можлива нещирість/маска)
L2	4,00	+0,274	-0,961	симетричний розподіл, помірна варіативність
L3	4,00	+0,295	-1,002	відносно стабільна серединна позиція
L4	5,00	-0,112	-1,083	слабо виражене заперечення окремих кольорів
L5	5,00	-0,409	-0,846	тенденція до витіснення емоційного кольору
L6	5,00	-0,324	-1,230	збільшена концентрація у середніх зонах (емоційне вирівнювання)
L7	4,00	-0,013	-1,518	практично симетрично, але з тенденцією до плоского розподілу
L8	6,00	-0,684	-0,917	явна поляризація — кольори, що символізують втому, обираються рідко або витісняються

Негативна асиметрія і ексцес у L6–L8 свідчать про витіснення або заперечення факторів, пов'язаних з відновленням, тілесністю, інтимністю, страхом або втомою. Це може відповідати виснаженому копінг-ресурсу, коли суб'єкт намагається залишатися функціональним попри пригнічений емоційний стан.

Таким чином, результати тесту Люшера демонструють переважання латентної емоційної нестабільності, тенденції до компенсаторної активності

й витіснення чутливих зон — що свідчить про активну дію несвідомих механізмів подолання стресу.

Надомо більш глибокий аналіз кожній позиції (табл. 3.1)

На першій позиції ранжування переважає зелений колір, який у психодіагностичній моделі Люшера символізує вольове утвердження себе, внутрішню напругу, здатність до самостійного контролю, стійкість та самоповагу. Переважання цього кольору на першому місці свідчить про домінування у респондентів несвідомої потреби підтримувати стабільність і захищати свою автономію в умовах стресу.

Це може відображати психологічну мобілізацію, бажання «встояти» попри обставини. При цьому зелений колір також пов'язаний із внутрішньою напругою, адже він тяжіє до наполегливості, а іноді — до негнучкої впертості. Така фіксація може вказувати на копінг-установку “виживати через контроль”, зокрема у стресових чи непередбачуваних ситуаціях. У контексті війни або хронічного навантаження це цілком очікуване явище.

Однак водночас важливо зазначити: обрання зеленого як бажаного не завжди означає його наявність. Навпаки — часто вибір того чи іншого кольору вказує на нестачу відповідного ресурсу, тобто респонденти можуть шукати контроль і стабільність, які в поточному контексті порушені.

На другій позиції найчастіше обирається жовтий колір, що в інтерпретації Люшера символізує майбутнє, надію, відкритість, легкість, спонтанність і пошук перспектив. Жовтий несе у собі анти-депресивний потенціал — бажання втекти від теперішньої ситуації, перенести фокус на майбутнє або уявну можливість змін.

Високе місце жовтого вказує на виражену внутрішню мотивацію до змін, психологічну потребу в оновленні або втечі від монотонної або пригнічуючої реальності. У структурі несвідомих копінг-механізмів це може відображати активну надію або ідеалізовану перспективу, яка компенсує поточні втрати. Поєднання жовтого та зеленого на перших двох позиціях

демонструє цікаву динаміку: стійке бажання контролю та водночас — прагнення звільнитися.

Це може бути симптоматично для осіб у стані довготривалого стресу, які з одного боку тримаються за структуру і відповідальність (зелений), а з іншого — внутрішньо тяжіють до відходу, переоцінки або навіть психологічного «відключення» від надмірного тиску.

Третя позиція продовжує тенденцію, що вже окреслилася у L2: домінує жовтий колір. Така стабільність вибору свідчить про узгодженість несвідомих очікувань у респондентів. Жовтий на L3 підсилює попередню інтерпретацію — прагнення до перспективи, легкості, розрядки, майбутнього, яке розглядається як вихід із ситуації, що виснажує.

Повторне обрання цього кольору на сусідніх позиціях (L2–L4) говорить про стійку емоційну домінанту, зосереджену не на вирішенні проблеми тут-і-зараз, а на внутрішньому русі до потенційної зміни, втечі або перетворення ситуації. Така несвідома установка може бути як адаптивною (якщо підтримується плануванням), так і компенсаторною — у разі, коли активне вирішення неможливе й залишається лише уява про «потім».

На психодинамічному рівні це може сигналізувати про вторинне заперечення безвиході, типове для людей, які звикли спиратися на інтелектуальну або соціальну адаптацію, але внутрішньо перебувають у стані «психологічного очікування». В цьому аспекті жовтий стає маркером латентної тривожності, замаскованої у формі оптимізму.

Позиція L4. Жовтий, що тричі з'являється у межах перших чотирьох позицій, свідчить про системну потребу в зміні, свободі, полегшенні ситуації. Така концентрація створює внутрішньо узгоджене, але надмірне навантаження на одну потребу, що є симптомом емоційного компенсаторного фікса — тобто, коли бажання змін не лише виражене, але й перекриває інші ресурси.

Це також може бути індикатором зовнішньо позитивного копінгу з внутрішнім конфліктом: особистість прагне зберігати образ життєрадісності, майбутності, «розширеності», але в глибині переживає напруження або втому. У вибірці, що переживає війну, це може виглядати як спроба зберегти горизонт життя попри реальну загрозу. Іншими словами, несвідомо актуалізується надія як захист від деструкції.

Починаючи з п'ятої позиції, ми переходимо до зони латентних конфліктів, витіснень або нестабільних переживань. Поява фіолетового кольору на L5 свідчить про пограничну емоційність, приховану чутливість, фантазування як форма психологічної компенсації. Цей колір поєднує полярні характеристики: чуттєвість і примхливість, екзальтацію та інфантильність, що робить його амбівалентним індикатором.

Розміщення фіолетового саме в центрі — не у витісненні, але й не у відкритому виборі — може означати, що емоційна потреба в ніжності, підтримці, визнанні усвідомлюється частково і залишається непроговореною. Таке положення характерне для респондентів, які не дозволяють собі бути слабкими, але несвідомо прагнуть емоційного контакту. Це важливий маркер прихованої уразливості у копінгу — коли особа активно діє, але вразлива до фрустрації.

Фіолетовий колір, що повторюється на наступній позиції, посилює попередній висновок. Його стабільність у L5–L6 створює чіткий емоційний вектор, який хоч і не витісняється, але не визнається як пріоритетний. Це можна інтерпретувати як внутрішній емоційний конфлікт: між потребою у відчутті близькості, підтримки, інтимності — та переконанням, що ці потреби небезпечно або недоречно показувати назовні.

На рівні копінг-стратегій це корелює з відкладеним емоційним реагуванням, коли зовні людина тримається, а насправді — накопичує напруження. У поєднанні з домінуванням зеленого та жовтого в L1–L4 така

структура описує психотип активного функціонування на фоні пригніченої чутливості.

Позиція L7. Коричневий колір у системі Люшера уособлює тілесний комфорт, відчуття затишку, сенсорну задоволеність, спокій, дотик, базову фізіологічну безпеку. Його обрання на сьомій позиції з медіаною 6,00 є класичним показником витіснення тілесного аспекту буття.

Такий вибір вказує на те, що в умовах стресу особистість ігнорує або відмежовується від потреб тіла, відмовляється від права на відпочинок, дбайливість до себе, тілесну насолоду чи навіть базову турботу. Витіснення коричневого часто спостерігається у людей з високим рівнем самоконтролю, які вважають тілесність «недоречною» або слабкою, що заважає функціонувати в умовах надмірного навантаження.

У контексті долаючої поведінки це виявляється як ігнорування потреби в регенерації, перепочинку, що в довгостроковій перспективі може привести до вигорання, соматизації або психосоматичних порушень. Цей результат резонує з наявною емпіричною інформацією щодо факторів стресу у вибірці, де фіксувалася незадоволеність відпочинком, рутинізація та перевантаження.

Позиція L8. Чорний колір у тесті Люшера має символічне значення “ніщо”, заперечення, кінець, руйнування, агресія, екзистенційна відмова”. Його винесення на останню позицію (L8), що траплялося найчастіше у вибірці (медіана = 7), означає несвідому відмову особистості визнавати наявність деструктивного, ворожого, протестного у власному внутрішньому світі.

Це витіснення може мати захисну функцію: респондент не дозволяє собі негативні почуття — злість, безпорадність, страх, агресію, навіть якщо вони наявні. Таке психічне утримання проявляється як емоційна пригніченість, моральний перфекціонізм або жорстка самодисципліна. Зовні — «стабільність», усередині — пригнічена агресія, яка не усвідомлюється як легітимна частина себе.

Важливою ознакою є те, що чорний у витісненні часто супроводжується “добровільною моральною жертвенністю”, особливо в умовах, коли зовнішні ресурси обмежені, а рольова ідентичність вимагає бути «сильним» для інших. Це особливо резонансно в ситуаціях колективного травматизму (війна, тривала небезпека), де неприйняття протесту або агресії стає етичною нормою, а не лише психологічною тенденцією.

Таким чином, отримані результати тесту Люшера дозволяють реконструювати узгоджену та системно організовану модель несвідомої емоційної регуляції, характерну для респондентів, які функціонують в умовах хронічного або екстремального стресу. Вибір кольорів, зафіксований через їхні медіанні позиції, відображає не лише індивідуальні емоційні преференції, а й глибинні психічні тенденції, що не усвідомлюються безпосередньо, але визначають внутрішню динаміку долаючої поведінки.

Домінування зеленого кольору на першій позиції (L1) свідчить про високу потребу в стабільності, контролі над собою, збереженні внутрішньої напруги як ресурсу, що забезпечує функціонування. Така установка типова для особистостей, які у відповідь на зовнішній тиск активізують вольові ресурси й орієнтуються на утримання меж та структур, навіть якщо це супроводжується витратами енергії або перенапруженням.

Наступні позиції (L2–L4), що виявилися зайнятими жовтим кольором, інтерпретуються як компенсаторна орієнтація на майбутнє, ідеалізовану перспективу, зміну або «втечу» з актуальної ситуації через уявну конструкцію надії. Жовтий колір у таких позиціях виконує функцію афективного балансу, створюючи ілюзію відкритості, легкості та виходу, коли реальні зовнішні умови цього не забезпечують. Така структура вибору сигналізує про активне використання внутрішньої надії як механізму захисту від безсилля або втрати сенсу.

У центральній частині ранжування — L5–L6 — виявлено фокус на фіолетовому кольорі, що символізує емоційну чутливість, інтуїтивність, потребу в емоційному контакті, мріях або фантазіях. Його розміщення в пограничній зоні інтерпретується як частково витіснена, але активна несвідома потреба в ніжності, підтримці, афективній захищеності, яка, однак, не виражається відкрито в поведінці. Це створює внутрішній емоційний дисонанс: зовні – контроль і оптимізм, усередині – вразливість і потреба в опорі, яка не легітимізується.

На позиціях L7–L8 спостерігається стійке витіснення коричневого та чорного кольорів, що свідчить про ігнорування тілесних сигналів, втому, сенсорних потреб (коричневий) та категоричне заперечення деструктивних імпульсів – агресії, протесту, страху, руйнівної енергії (чорний). У несвідомому копінг-профілі це фіксує прагнення залишатися «функціональним», «стійким», «контрольованим» за рахунок пригнічення всього, що може свідчити про слабкість, загрозу або втрату влади над ситуацією. Такі механізми є адаптивними у короткостроковій перспективі, але несуть ризик емоційного виснаження та психосоматичних порушень.

Проаналізуємо кореляційну чутливість несвідомих показників до чинників суб'єктивного стресу за критерієм Краскела–Уолліса.

Аналіз за Краскелом–Уоллісом показала відсутність статистично значущих зв'язків. Але є декілька наближених до статистично значущих.

Так, стан емоційної одноманітності, щоденної рутини без радості, задоволення чи відчуття сенсу за L1 (перший вибраний колір у тесті Люшера) є $H = 8,753$, $p = 0,068$. Вибір кольору в першій позиції, як відомо, інтерпретується як домінантна потреба, яку особа намагається реалізувати на момент тестування. При високому рівні рутинності переважає вибір кольорів, пов'язаних із напругою, самоконтролем і потребою у стабілізації (зелений, синій). Це свідчить про домінування потреби втримати себе в рамках,

мобілізуватися попри відсутність емоційної віддачі, що є виразною ознакою адаптації в умовах сенсорної та емоційної депривації.

Також, між рівнем незадоволеності соціальною самореалізацією та Л8 ($N = 8,611$; $p = 0,072$) — тобто найменш прийнятого кольору в Люшері — зафіксовано прикордонно значущий зв'язок. А саме: відмінності у витісненому кольорі (зазвичай чорний або сірий, символи агресії й апатії) залежать від рівня соціального задоволення. Це дозволяє припустити, що агресивні або протестні імпульси сильніше витісняються при глибшій фрустрації самореалізації.

Таким чином, психодіагностичний портрет респондентів за даними тесту Люшера демонструє високий рівень психологічної мобілізації з домінуванням вольового та перспективно-компенсаторного компонента при одночасному пригніченні афективних, тілесних і деструктивних імпульсів. Така несвідома організація емоційної регуляції свідчить про наявність латентного конфлікту між самозбереженням і виснаженням, що набуває клінічного значення в умовах повторного або тривалого стресу.

3.2. Аналіз несвідомих тенденцій долаючої поведінки за результатами тесту Сонді

Тест Сонді, заснований на глибинно-психологічному підході, використовується в даному дослідженні з метою виявлення несвідомих установок, витіснених афективних потреб і компенсаторних стратегій, що формують патерни долаючої поведінки особистості в умовах стресу. У межах аналізу оцінювалися медіанні значення кожного з 8 векторів у позитивному та негативному полюсах, а також додатково — варіативність, асиметрія та ексцес, що дозволяє інтерпретувати якісні характеристики розподілу потягів.

Кожен вектор у тесті Сонді відповідає окремому типу потягу, що може бути активованим (+) або витісненим (-). Позитивні реакції (+) свідчать про тенденцію до реалізації відповідного імпульсу, тоді як негативні (-) — про

його витіснення, неприйняття або конфліктність. У даному випадку аналіз проводився на основі рангових оцінок (1 — найбільш виражений вибір), де менше значення медіани означає вище емоційне залучення або витіснення (табл. 3.2-3.9).

У проєкціях на шкалу h тесту Сонді чітко простежується емоційна напруга, що торкається сфери міжособистісних прив'язаностей. Позитивний вектор (h^+) із медіанним значенням 2,00 свідчить про загальну тенденцію до емоційної прив'язаності, потреби в любові та тісному контакті з іншими. Ця потреба у більшості респондентів виявлена м'яко — вона не є домінантною чи нав'язливою, але функціонує як базова афективна установка. Її можна інтерпретувати як потенціал до формування значущих стосунків, бажання емоційного тепла, підтримки, турботи.

Таблиця 3.2

Описова статистика вектору h (любов/потреба в емоційній близькості)

	h^+	h^-
Медіана	2,00	1,00
Стандартне відхилення	0,983	0,866
Асиметрія	0,285	1,000
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Ексцес	0,868	0,553
Стандартна похибка ексцесу	0,604	0,604

Натомість негативна полярність (h^-) демонструє зовсім іншу картину: медіана тут становить лише 1,00, що вказує на значний рівень витіснення або заперечення потреби в емоційній близькості. Це витіснення можна розглядати як маркер несвідомої тривожності, пов'язаної з ризиком емоційної залежності. Така психологічна установка часто виникає як захисна

реакція на попередній досвід втрати, відкидання чи емоційної фрустрації у важливих стосунках.

Статистичні показники додатково підсилюють цю інтерпретацію: асиметрія h^- досягає максимального значення (1,000), а ексцес (0,553) вказує на наявність яскраво виражених відхилень у межах вибірки. Це означає, що частина респондентів демонструє майже повне витіснення потреби у близькості, тоді як інші — частково її допускають. Така конфігурація сигналізує про внутрішню дихотомію — своєрідну емоційну амбівалентність: прагнення любові й контакту співіснує з несвідомим страхом втратити контроль, потрапити в залежність або пережити повторну емоційну травму. У копінг-контексті ця амбівалентність часто проявляється у формах дистанціювання, самодостатності, гіперконтролю або уникання прив'язаностей, що, утім, не скасовує глибинної потреби в них.

Таблиця 3.3

Описова статистика вектору s (сексуальність / тілесна свобода)

	s+	s-
Медіана	1,00	2,00
Стандартне відхилення	0,973	1,081
Асиметрія	0,752	0,036
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Ексцес	0,648	-1,020
Стандартна похибка ексцесу	0,604	0,604

У площині тілесних та інстинктивних імпульсів, що відображаються через шкалу s тесту Сонді, виявляється складний баланс між потребою у фізичному задоволенні та механізмами її витіснення. Позитивний полюс (s^+) із медіанним значенням 1,00 демонструє наявність активного тілесного потягу: це може проявлятися у прагненні до фізичного контакту, інтимної близькості, сенсорного підтвердження власного «Я», а також потреби у розрядці через дотик, сексуальність, рухову або тілесну активність. Цей

імпульс пов'язаний із базовою тілесною саморегуляцією, а також із гедоністичним аспектом копінгу, що дозволяє знижувати внутрішню напругу через тілесні переживання.

Втім, негативна полярність (s^-), яка має медіану 2,00, вказує на відносно часте витіснення тілесної потреби. Це не повне придушення, але вже помітна тенденція до стримування або контролю тілесного компонента. Таке витіснення може бути зумовлене соціальними нормами, релігійно-моральними переконаннями, культурною стигматизацією сексуальності або страхом втрати самоконтролю. Часто воно супроводжується внутрішньою амбівалентністю: з одного боку, є тілесна потреба, з іншого — її сором або страх прояву.

Цей конфлікт яскраво підтверджується статистичними характеристиками. Асиметрія по шкалі s^+ становить 0,752, а ексцес — 0,648, що вказує на нерівномірність розподілу тілесних імпульсів серед респондентів. В одних ця сфера актуалізується вільно й відкрито, в інших — навпаки, блокується або контролюється зсередини. Такий розрив є критично важливим для розуміння глибинної структури копінг-механізмів: ті респонденти, які витісняють тілесні імпульси, можуть втрачати важливий ресурс саморегуляції, а замість тілесного заспокоєння використовувати надконтроль, заміщення чи уникання. Це відкриває поле для інтерпретацій щодо психосоматичних ризиків, блокування тілесного як способу самозахисту, та потреби в реінтеграції сенсорної чутливості в адаптивну поведінку.

У контексті шкали е тесту Сонді — яка відображає ставлення до авторитету, контролю та самоствердження — проявляється виразна егоцентрована стратегія долання. Значення e^+ із медіаною 1,00 свідчить про глибоку несвідому орієнтацію на домінування, впорядкування навколишнього середовища, жорстке дотримання моральних норм і потребу у чіткому контролі над ситуацією. У психологічному сенсі це вказує на

активну Его-структуру, яка використовується як адаптивний ресурс — респонденти потребують відчуття впевненості в собі, контролю над подіями, чіткого уявлення про межі дозволеного. Їхнє несвідоме, імовірно, утворює своєрідну “рамку тримання” — стратегію, яка допомагає залишатися зібраним і керованим навіть в умовах невизначеності.

Таблиця 3.4

Описова статистика вектору е (етично-моральне Я, еґо-контроль)

	e+	e-
Медіана	1,00	2,00
Стандартне відхилення	1,015	0,969
Асиметрія	0,639	-0,227
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Ексцес	0,092	-0,547
Стандартна похибка ексцесу	0,604	0,604

Медіана $e^- = 2,00$ вказує на помірне, але стійке витіснення поведінкових патернів, пов’язаних із покірністю, залежністю, м’якістю чи пошуком зовнішнього керівництва. Респонденти схильні відмовлятися від образу “того, кого ведуть” і прагнуть уникати станів безпорадності, делегування або прийняття підтримки як необхідної складової взаємодії.

Аналізуючи динаміку цієї дихотомії, можна сказати, що в структурі копінґ-поведінки простежується виразна ставка на власну силу як головне джерело стабільності. Асиметрія по шкалі $e^- (-0,227)$ вказує на те, що тенденція до заперечення підпорядкування не просто наявна — вона статистично підтверджена як одна з поширених у вибірці. Тобто значна частина респондентів несвідомо розглядає покору або слабкість як щось неприйнятне, що суперечить їхнім внутрішнім установам.

У поєднанні з домінуванням зеленого кольору на першій позиції в тесті Люшера, це створює чіткий психологічний портрет: перед нами респондент,

який, перебуваючи в умовах стресу, несвідомо мобілізує власну автономію, рішучість і стратегії надконтролю. Така особистість вважає самостійність умовою виживання й адаптації, а контроль — єдино припустимим способом регуляції тривоги. Це дозволяє припустити, що копінг у цій групі є радше директивним і самоврегульованим, з тенденцією до внутрішнього закриття, ніж до пошуку емоційної підтримки чи співпереживання.

У шкалі h_u тесту Сонді, яка відображає глибинну потребу в соціальній експресії, увазі та емоційній помітності, спостерігається виразна внутрішня поляризація. Значення h_u^+ з медіаною 1,00 демонструє несвідоме прагнення частини респондентів до визнання, яскравої самопрезентації, емоційного резонансу з оточенням. Така позиція може відображати як стійкий патерн емоційної поведінки (зокрема у формі істероїдної компенсації), так і адаптивну реакцію на стрес — з використанням гумору, перебільшеної соціальної активності або демонстративної комунікації для утвердження себе в середовищі.

Таблиця 3.5

Описова статистика вектору h_u (істеричний, демонстративність, соціальна емоційність)

	h_u^+	h_u^-
Медіана	1,00	2,00
Стандартне відхилення	0,963	1,200
Асиметрія	0,999	0,152
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Ексцес	0,102	-0,666
Стандартна похибка ексцесу	0,604	0,604

Водночас h_u^- з медіаною 2,00 свідчить про відносно поширене витіснення тих аспектів, які зазвичай асоціюються зі сором'язливістю, страхом зганьбитись, вразливістю перед групою. Це може проявлятися у

внутрішній забороні «бути неідеальним» у присутності інших, у несвідомій установці на стриманість, самоконтроль, або уникання ситуацій, де можливий емоційний осуд.

Ключовим є те, що асиметрія по шкалі h_u^+ становить 0,999, що вказує на дуже нерівномірний розподіл — тобто на наявність двох відносно чітких полюсів у вибірці. Одні респонденти активно залучаються у соціальну динаміку, інші — уникають її, демонструючи відстороненість або сором'язливу стриманість. Така амплітуда вказує на глибинний несвідомий конфлікт між потребою в увазі та страхом емоційної експозиції.

У психодинамічному сенсі це може бути проявом амбівалентної копінг-стратегії, у якій емоційна відкритість використовується як інструмент захисту, відволікання або маскування вразливості. Така стратегія може працювати як компенсаторна: за зовнішньою активністю ховається страх бути відкинутим або осміяним. Особливо важливою ця динаміка є для розуміння того, як респонденти конструюють свій соціальний образ у межах подолання стресу — між справжньою потребою в прийнятті й несвідомою тривогою бути відкритим.

Таблиця 3.6

Описова статистика вектору k (контакт, пізнання, раціональність)

	k+	k-
Медіана	1,00	2,00
Стандартне відхилення	0,810	0,998
Асиметрія	0,981	-0,037
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Екссес	2,043	-0,833
Стандартна похибка екссесу	0,604	0,604

У шкалі k тесту Сонді, яка пов'язана з несвідомим ставленням до знання, пізнання, структури та логіки, чітко простежується когнітивно-

орієнтований патерн копінгу. Значення k^+ із медіаною 1,00 сигналізує про інтенсивну потребу респондентів у впорядкуванні середовища через раціональне осмислення, схильність до аналітичної обробки подій, прагнення пояснити все логічно та виключити випадковість. Ця потреба має захисний характер — у ситуаціях невизначеності або стресу активізується механізм раціоналізації, за допомогою якого людина намагається знайти точку опори у знанні, логіці, ментальних схемах.

Водночас k^- з медіаною 2,00 свідчить про несвідому відмову приймати хаос, спонтанність, інтуїтивність, тобто все, що не піддається поясненню або не вкладається в чітку картину. Це свідчить про витіснення або неприйняття невизначеності, що може бути реакцією на внутрішню тривожність перед втратами контролю, неочікуваними подіями або емоційними сплесками, які не мають раціонального підґрунтя.

Особливо показовим є високий ексцес за шкалою k^+ (2,043) — він свідчить про різко виражене когнітивне перенавантаження в частини вибірки. Йдеться не просто про перевагу логіки — а про те, що деякі респонденти використовують мислення як захист, що частково може замінювати емоційне проживання досвіду. Це типовий механізм для осіб із підвищеним рівнем тривожності, які, намагаючись подолати стрес, надають перевагу «прорахуванню», контролю через концептуалізацію, а не через емоційне чи тілесне проживання.

У сукупності з високими показниками e^+ (контроль, домінування) та тенденціями витіснення афекту й тілесності (як видно з результатів тесту Люшера), ця конфігурація створює цілісну картину когнітивно-контрольного типу несвідомої регуляції. Така особистість у критичній ситуації схильна не звертатися по допомогу й не занурюватися в почуття, а шукати логіку, схему, причинно-наслідковий ланцюг, що зменшує невизначеність. Однак така стратегія, попри очевидну адаптивність, може блокувати глибше емоційне

відреагування, що згодом призводить до накопичення психічного напруження.

Таблиця 3.7

Описова статистика вектору р (деструктивність, потяг до руйнування, злості, агресії)

	р ⁺	р ⁻
Медіана	2,00	1,00
Стандартне відхилення	1,231	0,728
Асиметрія	0,087	0,452
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Ексцес	-0,789	-0,979
Стандартна похибка ексцесу	0,604	0,604

У змісті потягів шкали р (пароксизмальної), яка в тесті Сонді асоціюється з агресивністю, ворожістю та імпульсивним руйнуванням, виявлено характерну внутрішню динаміку пригніченої деструктивності. Значення р⁺ з медіаною 2,00 свідчить про наявність латентного агресивного імпульсу, який не домінує, але все ж присутній у несвідомій структурі більшості респондентів. Це може означати, що в умовах стресу або загрози особистість відчуває гнів, але водночас докладає зусиль до його контролю, стримування або трансформації.

Разом із цим, р⁻ з медіаною 1,00 вказує на яскраво виражене витіснення агресивних імпульсів, тобто несвідому заборону на прояв злості, протистояння, емоційного вибуху. Така конфігурація свідчить про внутрішній конфлікт між наявністю агресії та неможливістю її виразити. Причинами цього можуть бути як зовнішні соціальні норми («не можна злитися»), так і глибинні психодинамічні установки («я не маю права на агресію, бо це небезпечно / погано»).

Цей внутрішній конфлікт чітко підкріплюється асиметрією по r^- та характерним високим ексцесом ($-0,979 / 0,604$), що вказує на поляризацію вибірки: одна частина опитаних повністю блокує деструктивність, інша — частково її допускає, але переважно пригнічує. Подібна динаміка є особливо характерною для осіб із підвищеною відповідальністю або внутрішньою установкою на конструктивність: навіть за умов серйозного стресу чи фрустрації вони не дозволяють собі емоційного «зриву» чи протесту.

Показово, що ця тенденція повністю узгоджується з результатами тесту Люшера, де чорний колір (символ протесту, агресії, радикального “ні”) був обраний на останню позицію (L8). Таким чином, формується уніфікований патерн витіснення агресії: «гнів є, але я не можу або не маю права його проявляти». Цей патерн може слугувати важливим маркером пригніченої фрустрації, особливо у представників підтримувальних, волонтерських, лідерських або батьківських ролей — тих, хто змушений триматися навіть тоді, коли втрачає сили.

Таблиця 3.8

**Описова статистика вектору d
(соціальна дистанція, усамітнення, аутизація)**

	d+	d-
Медіана	1,00	2,00
Стандартне відхилення	0,816	1,043
Асиметрія	0,442	0,250
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Ексцес	-0,430	-0,394
Стандартна похибка ексцесу	0,604	0,604

У потязі d+, який у тесті Сонді інтерпретується як тенденція до соціального дистанціювання, виявлено медіанне значення 1,00, що свідчить про виражений потяг до усамітнення та потребу в особистому просторі.

Такий вибір є характерним для осіб, які в умовах тривалого стресу або надмірної соціальної відповідальності шукають психоемоційну тишу, дистанцію або тимчасову «відсутність» у соціальному полі. З огляду на контекст дослідження — війну, нестабільність, втрату звичних орієнтирів — подібний копінг виглядає як адаптивна форма збереження внутрішнього ресурсу через зниження зовнішніх подразників.

Водночас значення $d^- = 2,00$ відображає часткове, але не повне витіснення відкритості до контакту. Це вказує на амбівалентну стратегію, в якій респонденти не повністю ізолюються, а радше вибірково й дозовано включаються у взаємодію, зберігаючи право на відступ. Така поведінка може бути результатом попереднього досвіду емоційного перенавантаження, зради довіри або втрати зв'язку — тому відкрита комунікація сприймається як потенційно небезпечна або енергозатратна.

Значення асиметрії і варіативності вибору у d^+ підтверджує гіпотезу про емоційне мовчання як стратегію виживання. У цьому випадку йдеться не лише про уникнення конфліктів або збереження приватності, а й про несвідому заборону на розділення болю з іншими, що, в умовах екстремальної ситуації, може виконувати функцію самозбереження. Особливо характерним це є для осіб, які виконують роль психологічної або практичної опори в колективі: вони схильні до «мовчазної стійкості» — не тому, що не відчують, а тому, що не мають простору для прояву вразливості.

Таким чином, d^+ і d^- разом формують профіль копінгу через усамітнення, що не є тотожним ізоляції у клінічному сенсі, а радше відображає усвідомлений або напівавтоматичний вибір зберегти межі, уникати зайвих тригерів і відновити себе у внутрішньому просторі.

У структурі потягів за тестом Сонді вектор m^+ (медіана = 3,00) вказує на наявність регресивної потреби в турботі, опіці, прийнятті, однак ця потреба не є домінантною — вона залишається приглушеною, але активною.

Такий рівень медіани свідчить про емоційну втомленість та латентне прагнення до підтримки, особливо в умовах, коли власні ресурси виснажені, а зовнішні джерела стабільності недоступні. Іншими словами, людина підсвідомо потребує емоційної «ніші», де можна розслабитися, бути прийнятою без вимог і зобов'язань, але не дозволяє собі цю слабкість відверто визнати.

Таблиця 3.9

Описова статистика вектору m (материнське/дитяче, регресивна залежність, потреба в турботі)

	$m+$	$m-$
Медіана	3,00	1,00
Стандартне відхилення	1,336	0,939
Асиметрія	0,133	0,900
Стандартна похибка асиметрії	0,306	0,306
Екссес	-0,590	0,731
Стандартна похибка екссесу	0,604	0,604

Натомість вектор $m-$, який має медіану 1,00, свідчить про масове витіснення залежності, заперечення уразливості, неприйняття себе в ролі того, хто потребує допомоги. Такий патерн характерний для осіб, що намагаються відповідати образу «незламного» — сильного, незалежного, здатного справлятися самостійно. Проте висока асиметрія $m-$ (0,900) вказує на значну напруженість у цій динаміці: усередині існує конфлікт між реальною потребою в опорі та глибоко засвоєною установкою «я повинен справлятися сам».

Ця внутрішня суперечність — «я потребую, але не можу просити» — створює ризик копіngu через виснаження. Людина не делегує турботу, продовжує функціонувати попри втому, не визнає моментів слабкості. Такий механізм є типово ризикогенним для представників допомагаючих професій

(психологи, медики, соцпрацівники), батьків у ситуаціях тривалого стресу, волонтерів, а також жінок у стані рольового конфлікту, коли одночасно необхідно бути сильною, підтримувати інших, і не мати права «впасти».

Отже, несвідомий патерн емоційного самозаперечення в зоні залежності — один із ключових у дослідженій вибірці. Він підсилює загальну картину копінгу, побудовану на самоконтролі, відмові від агресії, витісненні тілесності та збереженні дистанції. Усе це свідчить про високий рівень самодисципліни в поєднанні з прихованою втомою, що може мати як адаптивний, так і деструктивний потенціал залежно від тривалості стресового впливу та наявності підтримувального середовища.

Інтерпретація статистичного профілю потягів, отриманих за допомогою векторного аналізу тесту Сонді, дозволяє реконструювати структуровану й внутрішньо напружену конфігурацію несвідомої регуляції, що лежить в основі долаючої поведінки особистості в умовах стресу. Загальна картина виявляє підвищену внутрішню мобілізацію, яка реалізується через комбінацію волевих, когнітивних і емоційно-захисних механізмів, переважно неусвідомлених.

Опишімо цю загальну картину.

По-перше, вектор $e+$ (домінування Его, прагнення до контролю) та $k+$ (когнітивна орієнтація на раціональність, пояснення, осмислення) посідають найвищі рейтинги серед медіан. Це свідчить про те, що респонденти несвідомо обирають стратегію опори на волю, самодисципліну, структурування й логічне осмислення ситуації як базовий інструмент подолання тривалого або екстремального стресу. У психодинамічному сенсі це інтерпретується як его-контрольована компенсація внутрішнього напруження через “функціональну надмобілізацію”.

По-друге, спостерігається стійка тенденція до витіснення потягів, пов'язаних із тілесністю ($s-$), агресивністю ($p-$) та залежністю ($m-$). Це вказує на те, що респонденти несвідомо блокують вираження власної

вразливості, емоційної слабкості чи афективної деструкції, орієнтуючись натомість на “самоконтроль без права на помилку”. Така установка може забезпечувати тимчасову стабілізацію, проте у довготривалій перспективі призводить до кумулятивного перенапруження та емоційного виснаження.

По-третє, гіперекспресивність за вектором h_u+ (демонстративність, потреба у соціальній увазі, афективна експресія) інтерпретується як компенсаторна стратегія, що дозволяє частині респондентів підтримувати соціальний контакт, не проявляючи при цьому справжньої вразливості. Емоції при цьому стають інструментом соціального функціонування, а не каналом автентичного переживання, що узгоджується з латентним конфліктом між потребою у прийнятті й страхом перед психологічною оголеністю.

По-четверте, результати за вектором $d+$ (соціальна дистанція, потреба в усамітненні) виявляють схильність до емоційної ізоляції як захисного механізму, що дозволяє уникати потенційної фрустрації, пов’язаної з недостатньою підтримкою з боку соціуму. Така стратегія має амбівалентну функцію: з одного боку, зберігає ресурс, з іншого — звужує можливості емоційного обміну та спільного переживання.

Нарешті, конфлікт між значеннями $h+$ та $h-$ (потяг до емоційної близькості й одночасне її витіснення) формує внутрішню дилему: “потребую прив’язаності, але не можу собі цього дозволити”. Це базова тривожна вісь у структурі несвідомого копінгу, яка формує високий емоційний фон, незадоволений потребами в довірі, турботі, психологічному заспокоєнні.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що особистісна організація долаючої поведінки в досліджуваній вибірці має жорстко структурований, контрольний характер, із несвідомим блокуванням емоційної потреби, імпульсивної агресії та тілесного комфорту, водночас із активною демонстративною соціалізацією і високим рівнем внутрішньої тривожності. Такий профіль відповідає психологічній моделі “поведінки виживання”, що

характеризується ефективною зовнішньою адаптацією на тлі латентного емоційного виснаження.

Цей несвідомий конфлікт копінгу значною мірою корелює з виявленими результатами тесту Люшера, зокрема щодо витіснення тілесного й агресивного, компенсації через контроль і надію, і створює основу для наступного зіставлення з даними опитувальника WOCQ. Зокрема, буде доречним порівняти: чи узгоджується свідомий вибір копінг-стратегій з витісненими потягами, чи ми спостерігаємо розщеплення між тим, “як я справляюся” і тим, “що я насправді витісняю”.

Проаналізуємо кореляційну чутливість несвідомих показників до рівня незадоволеності самореалізацією: аналіз за критерієм Краскела–Уолліса.

Окреслимо ряд статистично значущих та тенденційних зв'язків між рівнем незадоволеності соціальною самореалізацією та несвідомими характеристиками, зафіксованими в тесту Сонді.

Найвищу статистичну значущість ($p < 0,01$) виявлено для показника h_{-} ($N = 16,472$; $p = 0,002$). Це означає, що рівень витіснення потреби в емоційній близькості суттєво відрізняється залежно від того, наскільки людина відчуває себе реалізованою в соціумі. Інакше кажучи, чим вище незадоволеність соціальною самореалізацією, тим вищий рівень витіснення афективної прив'язаності, тобто знижується несвідома готовність бути в емоційних зв'язках, довіряти, відкриватися.

Цей висновок має фундаментальне значення для розуміння адаптації особистості в умовах соціального стресу: особа, яка не реалізує себе в соціальних чи професійних ролях, несвідомо блокує і сферу емоційної близькості, компенсуючи це активізацією контролю або демонстративністю.

Крім того, статистично значущими ($p < 0,05$) виявились також: h_{u-} ($N = 9,817$; $p = 0,044$) – витіснення демонстративної поведінки; k_{-} ($N = 12,180$; $p = 0,016$) – витіснення інтуїтивного, нелогічного, “внутрішнього хаосу”.

Ці два результати формують додаткові грані. По-перше, при підвищеному рівні соціального незадоволення особа пригнічує прояви спонтанної експресії, соромиться афекту, стримує демонстративність, можливо, через зниження самооцінки або небажання “виставлятися”. По-друге, зростає несвідома установка на раціоналізацію та структурний контроль, що виявляється в зниженні толерантності до непередбачуваності (витіснення $k-$).

Таким чином, загальний профіль результатів демонструє, що незадоволеність самореалізацією в соціальному просторі має системний вплив на несвідомі компоненти особистості. Найбільш чутливими виявилися саме ті вектори, що пов’язані з: афективною близькістю ($h-$), емоційною експресивністю ($hu-$), сприйняттям хаосу або непередбачуваності ($k-$).

У поєднанні з даними прямих тестів (Люшера і Сонді) ці результати підтверджують загальну гіпотезу про те, що в умовах фрустрації соціального Я активізуються захисні механізми витіснення, а долаюча поведінка набуває рис контролю, дистанції й пригнічення потреб у контакті, вираженні емоцій і вразливості.

При аналізі несвідомих патернів реагування в умовах незадоволеності життєвими обставинами ми бачимо, що незадоволеність оточуючим середовищем і рівнем життя не лише відображається у свідомому дискомфорті, але й має глибші наслідки — вона проникає в несвідомі рівні емоційного реагування, змінюючи те, як людина взаємодіє з собою та світом на базовому рівні.

Одним із найяскравіших маркерів виявився показник $h-$, тобто витіснення потреби в емоційній близькості ($p = 0,021$). Це означає, що в умовах хронічного незадоволення життєвими обставинами особа несвідомо дистанціюється від потреби у зв’язку з іншими людьми. Емоційна прив’язаність, яка зазвичай є ресурсом, у такому стані перетворюється на потенційну загрозу — адже немає впевненості, що близькість буде

безпечною, підтримка — стабільною. Результатом стає внутрішній психологічний відхід у “закриту емоційну позицію”, яка хоч і зберігає сили, проте водночас ізолює людину.

Цю тенденцію підсилює також витіснення демонстративної емоційності ($hy-$) — показник, що теж виявився статистично значущим ($p = 0,042$). У стані фрустрації соціального середовища людина, ймовірно, перестає дозволяти собі афективність — бути відкритою, емоційною, навіть трохи “голосною”, як це іноді буває притаманно в безпечному середовищі. Замість цього формується образ емоційно приглушеної особистості, яка ніби свідомо уникає уваги, але насправді — втрачає внутрішню свободу емоційного самовираження.

Окремої уваги заслуговують дані щодо когнітивних векторів ($k+$ та $k-$). Значущі розбіжності в обох полюсах ($k+$: $p = 0,047$; $k-$: $p = 0,026$) дозволяють стверджувати, що в умовах незадоволення обставинами люди все більше спираються на логіку, структурність, пояснення, і водночас витісняють спонтанне, інтуїтивне, те, що не піддається контролю. Іншими словами, це схоже на внутрішній механізм “утримування ситуації розумом”, коли почуттям — не довіряєш. Людина починає мислити жорсткіше, жити “по алгоритму”, намагається інтелектуалізувати навіть те, що потребує емоційного контакту.

Нарешті, тенденційний результат у векторі $m-$ (потреба в опіці, $p = 0,056$) вказує на ще один важливий шар: у ситуації зовнішньої фрустрації — брак комфорту, безпеки, стабільності — в людині активується внутрішня потреба в підтримці, у тому, щоб хтось був поруч, допоміг, виявив турботу. Але... водночас виникає втримування, витіснення цієї потреби, адже вона сприймається як “слабкість” або “дозвіл собі бути залежним”. Так формується конфлікт між внутрішнім “хочу” і зовнішнім “не маю права”.

Таким чином, незадоволеність життєвими обставинами — це не лише соціально-економічна проблема, а й глибинна психологічна змінна, що

формує внутрішні способи саморегуляції, які часто лишаються невидимими для самої особистості. Замість звернення по допомогу — дистанція. Замість емоцій — логіка. Замість відкритості — прихована вразливість. Усе це вказує на переважання стратегій самозбереження через самозамикання, коли зовнішній тиск стає настільки сильним, що головна мета — вижити без зайвого шуму.

Дані статистики Краскела–Уолліса показують, що відсутність відпочинку не лише підвищує рівень суб'єктивного стресу, а й суттєво змінює глибинні несвідомі механізми реагування, зокрема в системі потягів, захистів і афективної регуляції. Йдеться не просто про втому, а про формування стійкого захисного психологічного профілю, де відсутність перезавантаження трансформується у внутрішню мобілізацію або знецінення базових потреб.

При аналізі ми бачимо наступні результати: hu– (витіснення емоційної експресії та демонстративності) — $N = 10,439$, $p = 0,034$; h– (витіснення потреби в емоційній близькості) — $N = 9,581$, $p = 0,048$.

Обидва результати підтверджують наявність афективної самозамкненості, яка посилюється в умовах хронічної перевтоми. Людина ніби відступає від емоційних зв'язків і контактів, зменшуючи витрати на афект як на щось зайве або загрозливе в умовах нестачі ресурсу. Це витіснення проявляється не лише у міжособистісній сфері, але й у внутрішньому досвіді — пригнічуються навіть бажання та фантазії про підтримку.

У такий спосіб психіка намагається консервувати залишки енергії, відключаючи “непотрібні” або болісні канали емоційної чутливості. Емоційна демонстративність (hu) і прив'язаність (h) — перші жертви цього процесу: вони вимагають енергії, включеності, і водночас є уразливими до відмови, неприйняття, самотності.

Також ми бачимо тенденційні ефекти (наближені до значущості): $k+$ (когнітивний контроль) — $N = 7,380$, $p = 0,117$; $d+$ (потреба в усамітненні) — $N = 7,465$, $p = 0,113$; $e+$ (его-контроль, домінування) — $N = 7,006$, $p = 0,136$.

У цих результатах ми бачимо посилення когнітивної, вольової та ізоляційної лінії: тобто, в умовах відсутності відпочинку респонденти все частіше спираються на мислення, логіку, дистанціювання, як на внутрішній “автопілот”, який дозволяє продовжувати функціонувати без справжнього емоційного залучення.

Таким чином, тривала відсутність відпочинку несе ризик не лише фізичного, але й емоційного й психосоціального виснаження, яке набуває форм несвідомої самозамкненості. Особи в такому стані: витісняють потребу в контакті ($h-$); не дозволяють собі емоційну експресію ($hu-$); активізують контроль, самозахист, розумове “утримання себе в купі” ($k+$, $e+$); обирають психологічне усамітнення як стратегію збереження ресурсу ($d+$). Цей патерн демонструє парадокс: чим більше людині потрібна підтримка — тим сильніше вона її витісняє, що призводить до внутрішнього конфлікту між потребою у відновленні та нездатністю його допустити. Несвідомо це оформлюється у стійку копінг-модель виживання, де відпочинок не просто відсутній, а вже не вміщується в картину світу.

Стан емоційної одноманітності, щоденної рутини без радості, задоволення чи відчуття сенсу — є одним із найсильніших демотивуючих факторів. Він поступово впливає не лише на поведінку, а й на глибинні несвідомі механізми, що забезпечують саморегуляцію. Результати аналізу Краскела–Уолліса дають можливість зазирнути в те, як саме змінюється психологічна структура особистості, коли її емоційний простір звужується.

Найбільш статистично значущими результатами є $h-$ (витіснення потреби в емоційній близькості) — $N = 9,630$, $p = 0,047$. Як і в попередніх випадках, знову спостерігається чітка тенденція: при зростанні емоційної рутинності підвищується рівень витіснення близькості. Людина не просто не

має емоційного контакту, — вона втрачає до нього несвідому готовність, блокуючи саму ідею про потребу в теплоті, підтримці чи душевній взаємності. У стані емоційного «нічого» навіть надія на щось емоційне сприймається як недоцільна, така, що «не на часі».

Цей показник проходить червоною ниткою через усі три фактори (самореалізація, умови, рутини), що дозволяє говорити про структурний характер цього витіснення як механізму несвідомого захисту в умовах хронічного стресу.

Прикордонно значущим ефектом є $k+$ (когнітивна структура, раціональне мислення) – $H = 7,150$, $p = 0,128$. Активація $k+$ сигналізує про схильність особи опиратися на логіку, контроль, пояснення замість емоцій, що вже спостерігалось в попередніх блоках. Можна припустити, що рутини не просто “знищує” позитивні емоції, вона перемикає психіку в режим “мислення замість переживання”.

Результати цього аналізу доповнюють загальну картину: емоційна рутини діє як каталізатор несвідомого емоційного самозамикання. У таких умовах особа: витісняє навіть уявлення про емоційну близькість ($h-$); переходить у режим функціонування, а не проживання; спирається на м'язову напругу, раціональне пояснення й самоконтроль, залишаючи поза увагою тілесні й афективні потреби. Цей стан не завжди супроводжується відкритими скаргами чи високими рівнями тривоги. Навпаки, він може виглядати як “стабільний”, проте в глибині містить небезпеку депресивного розгортання, втрати смислу, емоційного вигорання.

Таким чином, на фоні зовнішнього функціонування спостерігається тенденція до витіснення базових афектів, заперечення потреби в підтримці, підсилення контролю і когнітивного домінування. Водночас деякі респонденти демонструють компенсаторне прагнення до зв'язку, захисту або сенсорного комфорту, що свідчить про наявність прихованої емоційної вразливості. Ці дані створюють ґрунт для подальшого зіставлення з

результатами опитувальника WOCQ та соціальних чинників, що дозволить оцінити узгодженість або розщеплення між свідомими і несвідомими копінг-стратегіями.

3.3. Аналіз свідомих копінг-стратегій за результатами опитувальника WOCQ

Розглянемо профіль свідомої долаючої поведінки досліджуваних осіб на основі даних опитувальника WOCQ у контексті надзвичайної ситуації. Методика дозволяє оцінити інтенсивність використання різних копінг-стратегій — як адаптивних, так і неадаптивних — через аналіз оцінок за шкалами проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих і дезадаптивних форм реагування. Враховуючи складну соціальну ситуацію та супутні психоемоційні й соматичні стресори, було висунуто припущення, що свідомі стратегії можуть варіюватися залежно від ступеня суб'єктивного неблагополуччя, включно з факторами незадоволеності, рутини, втоми та хронічного виснаження. Проведено як описовий, так і порівняльний аналіз із використанням непараметричних критеріїв (Краскела–Уолліса), що дозволило визначити характер взаємозв'язків між суб'єктивними труднощами і вибором конкретної поведінкової тактики.

Загалом у вибірці з 61 особи було проаналізовано сім провідних копінг-напрямів. Найвищі середні значення отримали аналіз проблеми ($M = 64,54$; $SD = 17,77$) та самоконтроль ($M = 62,36$; $SD = 16,47$). Це може свідчити про домінування когнітивно-рефлексивних стратегій, орієнтованих на внутрішню регуляцію та розуміння ситуації. Досліджувані респонденти, ймовірно, намагаються осмислити проблему та підтримувати стабільність через волю та самодисципліну.

Стратегія «рішення проблеми» також посідає доволі високу позицію ($M = 56,66$; $SD = 23,80$), що вказує на тенденцію до активної дії, хоч і з вираженою варіативністю серед респондентів (найбільше стандартне

відхилення у всій вибірці). Така розбіжність може відображати поляризацію в мотивації до дії — хтось активно долає, хтось, навпаки, втрачає енергію на тлі хронічного стресу.

Таблиця 3.10

Описові статистики за шкалами копінг-стратегій (за методикою WOCQ)

Шкала копінг-стратегії	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
WOCQ1 Розв'язання проблеми	4	85	56,66	23,800
WOCQ2 Уход у суб'єктивний світ	17	96	53,72	22,954
WOCQ3 Аналіз проблеми	0	85	64,54	17,767
WOCQ4 Самоконтроль	38	89	62,36	16,468
WOCQ5 Очікування допомоги	17	85	49,79	20,668
WOCQ6 Ігнорування проблеми	21	79	48,67	16,875
WOCQ7 Прийняття проблеми – Відмова від рішень	6	72	45,80	16,780

Водночас помітними є емоційно-унікальні стратегії, зокрема: «Уход у суб'єктивний світ» ($M = 53,72$; $SD = 22,95$), «очікування допомоги» ($M = 49,79$; $SD = 20,67$), «ігнорування проблеми» ($M = 48,67$; $SD = 16,88$), а також «прийняття проблеми – відмова від рішень» ($M = 45,80$; $SD = 16,78$). Ці стратегії сигналізують про тенденцію до пасивного або захисного стилю, при якому індивід намагається або уникнути конфронтації з проблемою, або перекласти відповідальність на зовнішні сили (долю, обставини, інших

людей). Серед них особливо показовим є високий показник втечі у внутрішній світ — як спосіб збереження психіки в умовах неможливості змінити ситуацію.

Таким чином, описова статистика WOCQ свідчить про наявність двоїстої копінг-моделі: з одного боку, активізація раціонального мислення та контролю, з іншого — помітна частка втечі, уникання та залежності. Цей баланс між активними і пасивними стратегіями створює амбівалентний психоемоційний фон, що буде розкрито в подальшому через кореляційний і порівняльний аналіз.

З метою глибшої інтерпретації результатів нами було здійснено стандартизацію відповідей за шкалою норми. Як видно з отриманих даних, усі сім стратегій перебувають у межах норми, проте з деякими важливими зміщеннями до нижньої або верхньої межі.

Найвищий середній бал було зафіксовано для стратегії WOCQ3 (2,44; $SD = 0,59$) — що вказує на відносно посилену схильність до когнітивної переробки проблемної ситуації. З огляду на інші результати, йдеться, ймовірно, про компонент аналізу проблеми або самоконтролю. Це узгоджується з попередніми висновками щодо активізації раціональних стратегій.

Також помірно вираженими (але не екстремальними) виявилися: WOCQ2 (2,33) — можливо, орієнтована на пошук рішення або мобілізацію ресурсів; WOCQ6 (2,20) — потенційно пов'язана з контролем емоцій або униканням імпульсивних реакцій.

Натомість найнижчий середній бал продемонструвала стратегія WOCQ1 (1,82; $SD = 0,69$) — що свідчить про знижену вираженість певної поведінкової тенденції, можливо, прямої конфронтації або відкритого емоційного вираження. Така особливість може бути ознакою стриманості, уникнення або емоційного знецінення, що узгоджується з несвідомими профілями витіснення афектів.

Ми бачимо, що усі копінг-стратегії в межах норми, але їхня структура демонструє виражену орієнтацію на когнітивне опрацювання і самоконтроль при одночасному зниженні емоційної активності. Це підтверджує раніше виявлену тенденцію до раціоналізації і дистанціювання, що є типовими механізмами в умовах тривалого стресу та недостатньої емоційної підтримки.

З метою виявлення можливих зв'язків між рівнем соціальної фрустрації (зокрема, незадоволенням власною самореалізацією) та характером свідомої долаючої поведінки було використано критерій Краскела–Уолліса. Незважаючи на певні варіації середніх значень, жодна зі стратегій не виявила статистично значущих розбіжностей між групами (усі $p > 0,05$).

Найближчим до порогового рівня значущості виявився аналіз проблеми ($N = 5,520$; $p = 0,238$). Це може свідчити про тенденцію до зниження когнітивної рефлексії у груп осіб із вищим рівнем незадоволення самореалізацією. Така залежність, хоча й не досягає статистичної значущості, може мати психологічну релевантність: люди, які переживають фрустрацію у сфері реалізації потенціалу, можуть або уникати осмислення проблеми, або демонструвати знижену віру у здатність впливати на ситуацію через мислення.

Інші копінг-стратегії — включно з «рішенням проблеми», «самоконтролем», «відходом у суб'єктивний світ» та «ігноруванням проблеми» — не виявили суттєвих відмінностей між групами. Це може означати, що зовнішній рівень самореалізації не є єдиним або вирішальним чинником у виборі свідомих стратегій подолання, або ж ці стратегії вже є стабілізованими (автоматизованими) незалежно від ситуативного фону.

На відміну від попереднього порівняння, саме в цьому аналізі було виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем незадоволеності умовами життя та схильністю до активного вирішення проблем. Зокрема, показник «рішення проблеми» ($N = 11,593$; $p = 0,021$) свідчить про наявність систематичних відмінностей у схильності до дійових стратегій додання

залежно від сприйняття життєвого контексту. Це означає, що учасники, які меншою мірою незадоволені своїм життєвим оточенням, частіше використовують активне вирішення проблем, тоді як респонденти з високим рівнем фрустрації — ймовірно, втрачають віру в ефективність дій або не бачать сенсу у втручанні. Така динаміка відповідає уявленням про опосередковану роль надії та довіри до середовища у формуванні мотивації до додання.

Решта стратегій — включно з «аналізом проблеми», «самоконтролем», «очікуванням допомоги», «уникненням проблем» і «відмовою від рішень» — не показали статистично значущих відмінностей, хоча деякі з них, як-от самоконтроль ($N = 4,826$; $p = 0,306$) та аналіз ($N = 4,270$; $p = 0,371$), перебувають у зоні тенденційного розходження, що може свідчити про приховану залежність при більшій вибірці.

За результатами аналізу статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем дефіциту повноцінного відпочинку виявлено не було (усі значення $p > 0,05$). Це свідчить про відносну стійкість копінг-репертуару респондентів незалежно від наявності або відсутності регулярної відпустки.

Найвищий показник χ^2 спостерігається у стратегії «аналіз проблеми» ($N = 4,718$; $p = 0,317$) — що, хоча й не досягає рівня статистичної значущості, може вказувати на тенденцію до зниження когнітивного опрацювання ситуації у респондентів із тривалим емоційним і фізичним виснаженням. Аналогічно, помітні коливання спостерігалися також у стратегії «очікування допомоги» ($N = 3,577$; $p = 0,466$) — що може свідчити про деяке послаблення надії на підтримку або зовнішній ресурс у відповідних групах.

Проте загалом жодна з копінг-стратегій, включно з «самоконтролем», «ігноруванням проблеми» та «відмовою від рішень», не продемонструвала чіткої залежності від даного соціального фактора. Це дозволяє припустити, що тривала відсутність відпочинку, хоч і є джерелом стресу, не трансформує

безпосередньо стратегії свідомої поведінки, або ж її вплив опосередковується іншими змінними — наприклад, рівнем особистісної тривожності, мотиваційним ресурсом чи доступом до соціальної підтримки.

Одним з важливих соціальних факторів, що потенційно впливають на долаючу поведінку, є емоційна монотонність, зниження життєвого тону, тобто переживання рутини без позитивної емоційної динаміки. У межах проведеного аналізу найближчими до статистичної значущості виявилися дві стратегії: «Уход у суб'єктивний світ» ($N = 8,949$; $p = 0,062$) — тенденційно зростає при посиленні рутинізації. Це може інтерпретуватись як несвідоме намагання компенсувати емоційний вакуум шляхом фантазій, заміщення чи ізоляції. Інакше кажучи, відсутність позитивних емоцій у повсякденному житті штовхає особу до внутрішнього «емоційного міграційного руху». «Самоконтроль» ($N = 8,280$; $p = 0,082$) — також проявляє тенденцію до варіацій залежно від рівня переживання рутини. З одного боку, це може вказувати на прагнення підтримати порядок і контроль, з іншого — на психоемоційне напруження, спричинене відсутністю джерел відновлення.

Інші копінг-механізми, зокрема активне «вирішення проблем», «аналіз», «очікування допомоги», «ігнорування» або «відмова від рішень», не демонструють статистично значущих розбіжностей, хоча деякі мають помітну варіативність (наприклад, «прийняття проблеми – відмова від рішень», $N = 5,404$; $p = 0,248$).

Таким чином, емоційна рутинізація, хоча і не трансформує повністю копінг-профіль, все ж асоціюється з підвищенням унікальних та інтрапсихічних стратегій, зокрема з відходом у суб'єктивну реальність та посиленням самоконтролю, ймовірно, як спробами підтримки психічної рівноваги.

Згідно з аналізом за критерієм Краскела–Уолліса, жодна з копінг-стратегій не продемонструвала статистично значущої диференціації залежно від наявності тривалих хронічних захворювань у респондентів (усі $p > 0,45$).

Найвищі (але незначущі) коефіцієнти χ^2 були отримані для таких стратегій: «Уход у суб'єктивний світ» ($N = 3,663$; $p = 0,453$), «аналіз проблеми» ($N = 3,601$; $p = 0,463$), «очікування допомоги» ($N = 3,656$; $p = 0,455$). Це свідчить про деяку варіативність у репертуарі поведінкових реакцій, проте ця варіація не є достатньо однорідною, аби фіксувати систематичний вплив фактору хронічного захворювання.

Цікаво, що стратегії, пов'язані з активним доданням (наприклад, «рішення проблеми» або «самоконтроль») виявилися повністю індиферентними до змін у стані здоров'я ($N = 0,061$; $p = 1,000$; $N = 0,869$; $p = 0,929$ відповідно). Це дозволяє припустити, що на відміну від емоційних чинників, соматичний тиск не виступає прямим модифікатором усвідомлених способів подолання труднощів — принаймні у короткотерміновій перспективі. Загалом, хронічна соматична втома не має достатньої сили впливу для зсуву копінг-профілю, хоча в інших підсистемах психіки (зокрема, у проєктивних тестах) вона могла б проявлятися опосередковано — через зниження сенсорної стабільності або тривожність.

Таким чином, результати аналізу за шкалами WOCQ виявили як загальні закономірності, характерні для вибірки в цілому, так і окремі тенденційні зсуви, пов'язані зі специфічними факторами стресу. Найвиразніше варіювала стратегія «рішення проблеми» залежно від рівня незадоволеності середовищем ($p = 0,021$), а також — із меншою виразністю — «самоконтроль», «втеча в суб'єктивний світ» та «уникнення», зумовлені рутинізацією життя. Водночас хронічні соматичні фактори не спричинили суттєвої диференціації поведінкових стратегій, що може свідчити про збереження свідомого функціонального контролю попри тілесне виснаження. Загалом отримані дані підтверджують, що свідомо копінг-поведінка не є ізольованою від емоційного і соціального контексту, а формується у складній взаємодії зовнішніх труднощів та внутрішніх психічних ресурсів. У

наступному підрозділі буде здійснено інтегративний аналіз взаємозв'язків між свідомими і несвідомими компонентами долаючої поведінки.

3.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між свідомими копінг-стратегіями та несвідомими детермінантами поведінки

Здійснено кореляційний аналіз з метою виявлення латентних зв'язків між несвідомими детермінантами копінг-поведінки (оціненими за тестами Люшера і Сонді) та свідомими стратегіями подолання стресу (згідно з опитувальником WOCQ). Такий підхід дозволив інтегрувати рівень імпліцитних потягів і витіснених потреб із рівнем явних поведінкових реакцій на стрес, ідентифікуючи узгодженість або конфлікт між глибинними емоційними структурами та адаптивними механізмами особистості. Аналіз виконано за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що є доречним при дослідженні не параметричних розподілів і дозволило встановити як прямі, так і зворотні зв'язки між змінними (3.11-3.13).

Таблиця 3.11

Статистично значущі результати кореляційного аналізу (Люшер × Сонді)

		h+	hy-	d-	m-
Л2	r			,410**	
	p			0,001	
Л3	r	-,315*			
	p	0,013			
Л5	r				,253*
	p				0,049
Л6	r		,347**	-,296*	
	p		0,006	0,021	

Жоден із кореляційних зв'язків між Л1 та шкалами Сонді не досяг статистичної значущості. Усі коефіцієнти перебувають у слабкому діапазоні

($r < 0,2$), а р-значення суттєво перевищують поріг 0,05. Це свідчить про те, що перший колірний вибір (який у попередньому аналізі відповідав зеленому як символу волі, контролю й стабільності) не має явних асоціацій з актуалізованими потягами у Сонді. Такий розрив може свідчити про роз'єднання між поверхневим і несвідомим рівнями копінгу на ранньому етапі вибору.

Значущий позитивний зв'язок виявлено між L2 і d- ($r = 0,410$, $p = 0,001$), що вказує на кореляцію між обранням кольору на 2-й позиції (жовтого, пов'язаного з оптимізмом і майбутнім) та несвідомим витісненням ізоляції, тривоги перед закритістю або «екзистенційного холоду». Це може тлумачитися як компенсаторне прагнення до надії, що маскує страх втрати зв'язків або внутрішню замкненість.

L3 має зворотний зв'язок із h+ ($r = -0,315$, $p = 0,013$), що свідчить про те, що розміщення кольору на 3-й позиції пов'язане з витісненням гіпертрофованих еротичних або емоційних імпульсів. Це може означати стриманість в емоційних проявах при збереженні соціального оптимізму.

Жоден із кореляційних зв'язків L4 не досяг значущості, хоча позитивна тенденція з s+ ($r = 0,195$, $p = 0,131$) і негативна з e+ ($r = -0,140$, $p = 0,280$) можуть свідчити про латентне протиставлення агресії та емпатії.

Єдиний значущий зв'язок у L5— позитивна кореляція між L5 і m- ($r = 0,253$, $p = 0,049$). Вона свідчить про асоціацію між п'ятим кольором (фіолетовим, пов'язаним із чуттєвістю та фантазією) та витісненням тілесних або матеріальних аспектів потреб. Це узгоджується з інтерпретацією фіолетового як кольору, що компенсує фізичну незадоволеність або втому шляхом мрійливості.

Найсильніший зв'язок — позитивна кореляція з hu- ($r = 0,347$, $p = 0,006$) і негативна з d- ($r = -0,296$, $p = 0,021$). Це вказує на те, що при розміщенні фіолетового кольору на 6-й позиції посилюється витіснення демонстративних або «яскравих» імпульсів, водночас пом'якшується

тенденція до соціального дистанціювання (d-). Це свідчить про амбівалентність: з одного боку — уникнення афективної виразності, з іншого — пошук зв'язків.

Значущих зв'язків у L7 не виявлено. Всі коефіцієнти не досягають порогів для інтерпретації. Можливо, 7-а позиція (коричневий, що символізує тілесність і втому) не є чітким маркером несвідомих потягів, або ж респонденти демонструють узагальнене уникнення цього рівня усвідомлення.

У L8 також не виявлено значущих зв'язків. Проте зворотний напрям деяких коефіцієнтів (наприклад, з s+ $-0,129$ і hu+ $-0,129$) натякає на витіснення імпульсивності або захисної демонстрації. Потребує подальшої інтерпретації у зв'язку з загальним профілем.

Таблиця 3.12

**Статистично значущі результати кореляційного аналізу
(Люшер × WOCQ)**

		L5	L6
WOCQ1 Розв'язання проблеми	r		,280*
	p		0,029
WOCQ3 Аналіз проблеми	r	-,305*	
	p	0,017	
WOCQ4 Самоконтроль	r		,354**
	p		0,005
WOCQ4 Самоконтроль	r		,275*
	p		0,032

Респонденти, які поставили певний колір на шосту позицію (L6 — зона латентного конфлікту), водночас демонструють високий рівень орієнтації на вирішення проблем ($r = 0,280$, $p = 0,029$). Це парадоксальний, але характерний для латентного копінгу феномен: свідоме прагнення до конструктивної дії виникає на фоні несвідомої внутрішньої тривоги або

витісненої конфліктності. L6 у Люшері — це своєрідний «дзеркальний простір», де несвідомо зберігається те, що «заважає», і цей психологічний дискомфорт наче підштовхує до дії. Таким чином, рішення проблеми виявляється не спонтанним ресурсом, а компенсаторним механізмом регуляції внутрішньої напруги.

Негативна кореляція між L5 і копінг-стратегією «аналіз проблеми» ($r = -0,305$, $p = 0,017$) свідчить, що розміщення певного кольору на L5 — зоні вторинного витіснення — пов'язане з низьким рівнем аналітичного опрацювання проблеми. Це означає, що елементи, які витісняються як небажані або болісні, унеможливають раціональну обробку ситуації. Тобто, замість когнітивного аналізу, особа несвідомо відштовхує інформацію або приглушує її значущість. У контексті подолання стресу це може свідчити про зниження метакогнітивного контролю в умовах психологічної вразливості.

Зв'язок між L6 і копінг-стратегією «самоконтроль» ($r = 0,354$, $p = 0,005$) підкреслює, що психологічний конфлікт, відображений у шостій позиції, стимулює зміцнення внутрішнього контролю над емоціями та поведінкою. Це типовий адаптивний патерн у ситуаціях тривалого стресу, коли індивід використовує контроль як захисний механізм для стримування внутрішнього напруження. Водночас, з огляду на локалізацію цього кольору в зоні конфлікту, можна припустити, що самоконтроль носить оборонний характер і може призводити до емоційного вигорання, якщо не супроводжується підтримкою або розрядкою.

Зв'язок між L6 і копінг-стратегією «очікування допомоги» ($r = 0,275$, $p = 0,032$) показує, що латентний колірний конфлікт корелює з прагненням отримати підтримку ззовні. Це може вказувати на внутрішню амбівалентність: з одного боку — потреба в опорі, з іншого — несвідоме уникнення близьких контактів або демонстрації вразливості (що підтверджується за даними Сонді). Зовні це може виглядати як пасивне очікування допомоги, а не активне звернення по неї. Отже, в долаючій

поведінці формується тіньова залежність, що проявляється через непряму поведінку та латентні сигнали потреби.

Загалом, саме L6 — центральна кольорова позиція, пов'язана з більшістю копінг-стратегій, що свідчить про її високу діагностичну інформативність у межах дослідження. Усі чотири значущі кореляції вказують на те, що несвідомі конфлікти, витіснені на рівні афективної символіки, активно впливають на поведінкові стратегії подолання, зокрема — через «контроль», «пошук підтримки» або «активне втручання».

Проаналізуємо статистично значущі кореляції між шкалами опитувальника WOCQ та векторами несвідомих потягів за методикою Сонді, що дає нам змогу виявити глибинні закономірності, що визначають індивідуальний вибір копінг-стратегій.

Позитивна кореляція між шкалою m^+ («прагнення до емоційного прийняття, підтримки») та копінг-стратегією «прийняття проблеми — відмова від рішень» ($r = 0,293, p < 0,05$) свідчить про те, що потреба в опіці, яка не знаходить реалізації в реальному соціальному контексті, може трансформуватися в пасивно-резигнаційну форму поведінки — ухилення від активних дій. У свою чергу, негативна кореляція між цією стратегією та вектором m^- ($r = -0,272, p < 0,05$) відображає витіснення залежності, тобто намагання особистості заперечити власну вразливість, що також обмежує здатність до просування в подоланні труднощів.

Суттєвою є також негативна кореляція між шкалою s^+ («інстинктивне прагнення до тілесного задоволення») та копінг-стратегією «самоконтроль» ($r = -0,338, p < 0,01$). Така конфігурація може бути інтерпретована як конфлікт між імпульсивними, афективними потягами й раціонально-контрольованою поведінкою. Індивіди з активним тілесним компонентом схильні меншою мірою стримувати свої реакції, що може перешкоджати реалізації адаптивного самоконтролю.

Таблиця 3.13

**Статистично значущі результати кореляційного аналізу
(Сонди × WOCQ)**

		WOCQ4 Самоконтроль	WOCQ5 Очікування допомоги	WOCQ7 Прийняття проблеми – Відмова від рішень
h+	r			,293*
	p			0,022
h-	r			-,272*
	p			0,034
s+	r		-,338**	
	p		0,008	
e+	r			-,347**
	p			0,006
e-	r	-,258*		
	p	0,045		
k-	r	,279*		
	p	0,029		
d+	r		,253*	
	p		0,049	
d-	r	-,363**		
	p	0,004		

Вектор e^+ , що асоціюється з прагненням до домінування, самоствердження, демонструє негативну кореляцію з копінг-стратегією «ігнорування проблеми» ($r = -0,347$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що у респондентів із вираженою потребою в контролі уникнення є неприйнятним варіантом — натомість вони радше прагнуть структурувати ситуацію, ніж від неї відсторонюватися.

Показник e^- , який відображає витіснення підпорядкованості та залежності, виявив негативний зв'язок зі стратегією «аналіз проблеми» ($r = -0,258$, $p < 0,05$). Така асоціація може свідчити про те, що небажання

визнавати слабкість або шукати керівництво стримує від рефлексивного осмислення ситуації — суб'єкт зосереджується на дії, а не на осмисленні.

Позитивна кореляція між k^- (витіснення хаосу, спонтанності) та «аналізом проблеми» ($r = 0,279$, $p < 0,05$), демонструє, що уникнення невизначеності компенсується когнітивною активністю: людина прагне проаналізувати все до дрібниць, аби зменшити відчуття непередбачуваності.

Встановлено два важливі зв'язки із вектором d , що символізує соціальну дистанцію. Позитивна кореляція d^+ зі стратегією «самоконтроль» ($r = 0,253$, $p < 0,05$) свідчить, що респонденти, які схильні до самозаглиблення або ізоляції, використовують саморегуляцію як ключовий спосіб долати труднощі. Натомість негативна кореляція d^- (витіснення відкритості) з тією ж стратегією ($r = -0,363$, $p < 0,01$) може бути інтерпретована як підтвердження того, що відмова від соціальної підтримки або взаємодії підриває внутрішній контроль і ускладнює адаптацію.

Таким чином, виявлені зв'язки дозволяють зробити висновок про те, що несвідомі установки, зафіксовані методикою Сонді, чинять системний вплив на свідомий вибір стратегій подолання. Там, де мають місце витіснення — проявляються уникнення, пасивність або дезадаптація. Натомість активні потяги до контролю, підтримки чи дистанціювання формують відповідні копінг-профілі. Це дозволяє говорити про комплексний характер регуляції поведінки в стресі — через взаємодію афективних, інстинктивних і когнітивних компонентів особистості.

Висновок до 3 розділу

Емпіричний аналіз дозволив нам зробити низку узагальнюючих висновків, що стосуються як змістових характеристик долаючої поведінки особистості, так і динаміки її взаємозв'язку зі свідомими та несвідомими регуляторними механізмами.

Було з'ясовано, що середній рівень використання таких копінг-стратегій, як «аналіз проблеми», «самоконтроль» і «рішення проблеми», переважає над пасивно-ухильними реакціями (наприклад, «прийняття проблеми — відмова від рішень» або «ігнорування проблеми»), що вказує на наявність загальної орієнтації на активну адаптацію. Водночас показники «уходу в суб'єктивний світ» та «очікування допомоги» мали досить широкий розкид значень, що свідчить про неоднорідність зразків реагування навіть в межах однієї стратегії, а також про потенційну наявність компенсаторних механізмів, які не завжди усвідомлюються суб'єктом.

Порівняльний аналіз за допомогою критерію Краскела-Уолліса дозволив уточнити, що низка зовнішніх (соціально-екзистенційних) факторів значуще впливає на вибір копінг-стратегій. Зокрема, респонденти, які відчували незадоволення рівнем життя, демонстрували підвищене використання стратегії «рішення проблеми», що може трактуватися як мобілізація адаптаційного ресурсу у відповідь на зовнішній тиск. Учасники з тривалим досвідом хронічного захворювання не мали статистично значущих відмінностей у виборі стратегій, що вказує на можливо сформовані стійкі адаптаційні патерни, незалежні від ситуативного самопочуття. Натомість респонденти, які відзначали рутинність життя та відсутність радості, частіше вдавалися до таких стратегій, як «уход в суб'єктивний світ» та «прийняття проблеми — відмова від рішень», що може свідчити про наявність ознак емоційного виснаження або зниженого рівня мотивації до подолання.

Результати кореляційного аналізу значуще поглибили загальну картину, надавши емпіричні підстави для інтеграції свідомих і несвідомих рівнів аналізу копінгу. Зокрема, було встановлено значущі зв'язки між деякими копінг-стратегіями (наприклад, «прийняття проблеми — відмова від рішень», «самоконтроль», «очікування допомоги») та певними факторами тесту Сонді (зокрема, емоційними витісненнями, демонстративністю, ізоляційністю, тривожною чутливістю). Це підтверджує, що адаптивна

поведінка не зводиться лише до раціонального вибору або усвідомлених рішень, а формується у складній взаємодії з несвідомими установками, страхами, бажаннями та імпульсами. Також було виявлено конфлікти між орієнтацією на контроль і водночас пригніченням демонстративних потягів ($L6 - hu^-$), між чуттєвістю та тілесним витісненням ($L5 - m^-$), та між компенсаторним оптимізмом і витісненням контактності ($L2 - d^-$). Отримані результати засвідчують не лише складність адаптаційного процесу, а й те, що продуктивні копінг-стратегії часто слугують засобом інтеграції внутрішньої напруги, заміщення витіснених потреб або, навпаки, маркером конфлікту, що потребує психотерапевтичної роботи.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що копінг-поведінка є багаторівневою системою, де свідомі стратегії не завжди відображають реальні внутрішні потреби та імпульси. Навпаки, у ряді випадків спостерігається виразна напруга між усвідомленим вибором (наприклад, уникнення або контроль) та витісненими емоційними чи тілесними тенденціями. Це вказує на потенціал внутрішнього конфлікту, енергетичне виснаження або, навпаки, формування компенсаторних механізмів. Виявлені кореляції становлять основу для подальшого порівняльного аналізу з якісними даними, а також відкривають можливість для психодинамічної інтерпретації адаптаційної поведінки у складних життєвих обставинах.

Таким чином, копінг-стратегії особистості в умовах стресу мають складну детермінованість, в якій свідомі поведінкові вибори тісно переплетені з несвідомими мотиваційними векторами, емоційною спрямованістю та когнітивним стилем. Описові статистики засвідчили домінування адаптивних стратегій (аналіз проблеми, самоконтроль), однак поряд із ними виразно простежуються й ескапістські або резигнаційні тенденції (ухід у суб'єктивний світ, прийняття проблеми як фатуму). Статистичні зіставлення виявили, що переживання недостатньої самореалізації, рутинності життя, а також тривала відсутність відпочинку

достовірно впливають на вибір способів подолання. Водночас саме кореляційний аналіз показав найглибші зв'язки — зокрема, те, як витіснення тілесності, агресії, залежності чи потреби в емоційній близькості моделює особливості подолання: від уникнення дії до посилення контролю чи самозамикання. Отже, ефективність копінгу в умовах зтяжного стресу значною мірою визначається несвідомими патернами, що формують емоційно-когнітивну архітектоніку особистості.

ВИСНОВОК

Теоретично проаналізовано поняття долаючої поведінки та її свідомих і несвідомих складників у контексті сучасної психології. Так, у сучасній психології долаюча поведінка (копінг) розглядається як багатовимірний процес, що включає як свідомі стратегії регуляції стресу, так і несвідомі захисні чи компенсаторні механізми. В основі концепції копінгу лежать підходи Лазаруса і Фолкмана, які трактують подолання як динамічну взаємодію між суб'єктом і стресовою ситуацією, що охоплює когнітивну оцінку, емоційну реакцію й поведінкову адаптацію. Водночас психодинамічна традиція (Фройд, Мак-Вільямс, Буцці, Вайянт) акцентує увагу на витіснених імпульсах, глибинних афектах і латентних конфліктах, які детермінують несвідомі патерни реагування. Об'єднання цих підходів дозволяє розглядати копінг не лише як стратегічну активність, а і як прояв внутрішнього психічного ландшафту особистості — з її потребами, травмами та установками.

Проведено емпіричний аналіз несвідомих потягів та афективних тенденцій особистості в умовах соціально-психологічного стресу. Так, аналіз результатів тестів Люшера і Сонді дозволив виділити характерні профілі несвідомих тенденцій у вибірці респондентів, що переживають екстремальний соціальний стрес (війна, нестабільність, перевантаження). У тесті Люшера переважають патерни активної мобілізації через самоконтроль (зелений на L1), компенсаторного оптимізму (жовтий на L2–L4), чутливого витіснення (фіолетовий на L5–L6) та уникнення агресії й тілесності (коричневий і чорний у L7–L8). Дані тесту Сонді виявили акцент на надконтролі (e+, k+), витісненні залежності (m–), потребі в ізоляції (d+), конфліктах у сфері близькості (h±) та прихованій демонстративності (hy±). Профіль респондентів свідчить про глибоку внутрішню напругу, захисне

уникнення афекту й тілесності, прагнення до автономії, що функціонує як несвідома стратегія виживання в умовах високої зовнішньої загрози.

Досліджено характерні особливості свідомих копінг-стратегій та їхній взаємозв'язок із суб'єктивно переживаними соціальними чинниками дезадаптації. Так, на основі опитувальника WOCQ було встановлено, що найбільш поширеними свідомими копінг-стратегіями є «Аналіз проблеми», «Самоконтроль» і «Рішення проблеми», що свідчить про раціоналізацію і прагнення контролювати ситуацію. Водночас спостерігалось помірне використання стратегій «Уходу в суб'єктивний світ» і «Очікування допомоги», що відображає емоційне виснаження та потенційне уникнення. Статистичний аналіз показав значущі відмінності за окремими шкалами в залежності від соціальних стресорів, зокрема — невдоволення соціальною обстановкою, рутиною та відсутністю відпочинку ($p < 0.05$). Це вказує на те, що суб'єктивна оцінка умов життя істотно впливає на вибір свідомих способів подолання, посилюючи або блокуючи адаптаційний ресурс.

Виявлені кореляційні зв'язки між несвідомими компонентами та свідомими копінг-стратегіями, які показали низку значущих зв'язків між шкалами тесту Сонді та свідомими копінг-стратегіями. Зокрема, копінг «Прийняття проблеми – Відмова від рішень» позитивно корелює з витісненими потребами в близькості ($h-$; $r = -.272$, $p < 0.05$) і з активованою демонстративністю ($h+$; $r = .293$, $p < 0.05$), що вказує на внутрішню дилему між бажанням підтримки та неможливістю її прийняти. «Самоконтроль» пов'язаний із витісненням відкритості ($d-$; $r = -.363$, $p < 0.01$), а «Аналіз проблеми» — з витісненням слабкості ($e-$; $r = -.258$, $p < 0.05$) та активним прагненням до логічного упорядкування ($k-$; $r = .279$, $p < 0.05$). Ці зв'язки свідчать про узгодженість у частини респондентів між несвідомим запереченням вразливості та вибором когнітивно-контрольних стратегій. У той же час, у низці випадків фіксується амбівалентність, що вказує на латентні конфлікти й потенціал для емоційного виснаження.

Таким чином, дослідження несвідомих аспектів долаючої поведінки особистості дозволило комплексно охарактеризувати взаємозв'язки між глибинними афективними тенденціями, витісненими потребами та свідомими копінг-стратегіями в умовах соціального стресу. Теоретичний аналіз показав, що копінг є не лише когнітивно-поведінковою активністю, але й репрезентацією глибинних захисних механізмів і психологічних установок, що мають витоки в досвіді втрат, травм, соціального тиску. Емпіричне дослідження, проведене за допомогою проєктивних методик (Сонді, Люшера) та опитувальника WOCQ, дало змогу виокремити характерні копінг-профілі: орієнтацію на самоконтроль і аналіз, компенсаторне уникнення афекту, витіснення тілесності та потреби в опіці. Водночас статистичний аналіз виявив як узгодженість (когнітивно-контрольні тенденції), так і конфліктність (емоційно-реляційна амбівалентність) між рівнями свідомого й несвідомого. Отримані результати мають не лише наукову, але й практичну цінність: вони дозволяють глибше розуміти структуру долаючої поведінки, виявляти приховані ресурси або ризики дезадаптації, що особливо актуально в умовах тривалого соціального напруження, зокрема війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика : зб. матеріалів XI-ї Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 10 жовтня 2022 р. / гол. ред. О. Д. Сафін. Умань, 2022. 142 с.
3. Балабанова Л. М. Категорія норми у дослідженні та регулюванні функціональних станів людини : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2001. 31 с.
4. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. Український психологічний журнал. 2019. № 2. С. 167–169.
5. Білозір Т. П. Спілкування та мовленнєва діяльність у вимірах свідомого та несвідомого. Журнал соціальної психології. 2020. Т. 14, № 4. С. 78–93.
6. Бринза І. Б. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2000. 16 с.
7. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 17–20.
8. Грабовська Н. М. Еволюція поглядів на структуру та функції свідомого і несвідомого. Журнал еволюційної психології та філософії. 2019. Т. 8, № 1. С. 112–125.
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016.

219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 10.06.2025).

10. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2022. № 4. С. 41–48. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/4_2022/8.pdf (дата звернення: 10.06.2025).

11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1, вип. 55. С. 5–14.

12. Кириченко В. В., Мазяр О. В. Локус контролю психічного здоров'я під час війни. Габітус. 2022. Вип. 43. С. 204–213. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.36> (дата звернення: 11.06.2025).

13. Коқун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

14. □ Коробка Л. М. Психологічний зміст стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. // Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 120–123.

15. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика. Київ : Ельга, 2007. 400 с.

16. Крайнюк В. М. Теоретико-методологічні підходи психологічної характеристики екстремальних умов діяльності. Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. пр. Івано-Франківськ : Плай, 2005. Вип. 10. Ч. II. С. 77–85.

17. Кузьменко І. М. Вплив емоційної стабільності на свідомі та несвідомі процеси в умовах стресу. Журнал емоційної стабільності. 2020. Т. 22, № 2. С. 76–92.

18. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 254 с. ISBN 978-617-511-345-5.
19. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с. ISBN 978-617-640-638-9.
20. Лебедева С. Ю. Психокорекційний тренінг «антистрес» як засіб підтримки професійного довголіття психолога МНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. Харків : НУЦЗУ, 2010. Вип. 7. С. 285–294.
21. Маноха І. П., Фрідман О. В. Метод дослідження психологічних особливостей концептуалізації особливого досвіду «Реконструкція внутрішнього досвіду особистості» (РВДО). Київ : Гнозис, 2010. 120 с.
22. Мороз О. С. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. Львів, 2020. С. 170–173.
23. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / за ред. С. Б. Кузікової, І. М. Щербакової. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, [рік видання відсутній].
24. Осьодло В. І. Суб'єктна активність особистості як психологічна проблема. // Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Соціальна філософія, психологія. Харків : ХУПС, 2007. Вип. 2(28). С. 170–182.
25. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
26. Проблеми психічного здоров'я у часі війни : збірник наукових праць / за матеріалами Регіональної студентсько-викладацької наук.-практ.

інтернет-конф. / ред. кол.: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. 143 с.

27. Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи : збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 22 листоп. 2022 р.) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбана. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 80 с.

28. Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. // *Journal of Ophthalmology (Ukraine)*. 2022. № 506.3. С. 65–73.

29. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв В. В., 2011. 364 с.

30. Родіна Н. В. Співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» (психодинамічний підхід). // *Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Київ : Либідь, 2006. С. 98–104.

31. Склень О. І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 3, ч. 2. С. 282.

32. Луценко С. Г. (упоряд.). *Методичні рекомендації. Біологія стресу: полівагальна теорія С. Порджеса, біологія стресу Р. Сапольські*. Київ : PovirUseBe (Safe Space), 2024. 202 с.

33. Чепелева Н. В. Теоретико-методологічні засади самопроекування особистості // *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України) : зб. наук. пр.* Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С. 113–199.

34. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : зб.*

матеріалів наук.-практ. конф. (м. Київ, 23 листоп. 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. 363 с.

35. Шевченко Т. С. Емпіричне дослідження впливу соціального середовища на формування свідомого сприйняття себе // *Соціальна психологія*. 2019. Т. 14, № 3. С. 112–128.

36. Aldwin C. M. *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2007.

37. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013.

38. Anderson J. R. Implicit Learning and Cognitive Skill Acquisition // *Annual Review of Psychology*. 2019. Vol. 18. P. 112–129.

39. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : International Universities Press, 1976.

40. Beveridge A., Oyebode F., Ramsay R., Murphey S. The Inseparable Nature of Love and Aggression: Clinical and Theoretical Perspectives // *The British Journal of Psychiatry*. 2012. Vol. 201. P. 414–415. DOI: 10.1192/bjp.bp.112.110015.

41. Bornstein, R. F. (2005). *The Dependent Personality*. New York: Guilford Press.

42. Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and Cognitive Science: A Multiple Code Theory*. New York: Guilford Press.

43. Bucci, W. (2002). The Evolution of the “Multiple Code Theory” and the “Referential Process”: A Model for Understanding and Treating Emotional Disorders. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 115–135.

44. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

45. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
46. Dana, D. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. New York: Norton.
47. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
48. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*. New York: Other Press.
49. Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental mentalization-based model of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 23(1), 22–41.
50. Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London: Hogarth Press.
51. Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press.
52. Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
53. Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy* [Video series]. Washington, DC: American Psychological Association.
54. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
55. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

56. Holahan, C. J., Moos, R. N., & Schaefer, S. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (pp. 25–43). New York: Wiley.
57. Kaplunenko, Y., & Kuchyna, V. (2022). Adaptation and validation of Five Factor Mindfulness Questionnaire. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1(33). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795
58. Kernberg, O. F. (2004). *Aggressivity, Narcissism, and Self-Destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders*. New Haven: Yale University Press.
59. Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., et al. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
60. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
61. McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
62. Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
63. Parker, J. D. A., & Wood, L. M. (2008). Personality and the coping process. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment* (Vol. 1, pp. 506–519). London: SAGE Publications.

64. Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: Norton.
65. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
66. Sullivan, J. R. (2020). Sleep and the unconscious: A comprehensive review of recent findings. *Journal of Sleep Research*, 15(4), 112–128. <https://doi.org/10.1111/jsr.12993>
67. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
68. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
69. Vaillant, G. E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
70. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
71. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.