

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «Особливості прояву копінг-стратегій особистості в умовах переживання кризи»

«Peculiarities of the manifestation of coping strategies of the individual in the conditions of experiencing a crisis»

Виконав: здобувач заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Сейлов Владислав Геннадійович

Керівник к.психол.н., доц. Кокоріна Ю.Є.

Рецензент завідувач кафедри філософії,
біоетики та іноземної мови ОНМедУ,
професор, д.філос.н. Ханжи В.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 4 від 29.11.2023 р.

Захищено на засіданні ЕК № _____
протокол № _____ від _____ 20____ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS,
бали)

Завідувач(ка) кафедри

Голова ЕК

_____ Кіреєва З.О.
(підпис) (прізвище, ім'я)

_____ Родіна Н.В.
(підпис) (прізвище, ім'я)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИ ПОГЛЯДИ НА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ	
1.1. Аналіз поняття «криза» в психології	6
1.2. Вплив системи захистів і копінг-стратегій на переживання кризи особистості	12
1.3. Вплив травматичних подій на особистість	29
Висновки до 1 розділу.....	31
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ	
2.1. Організація дослідження	33
2.2. Методи дослідження	34
Висновки до 2 розділу.....	37
РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ	
3.1. Дослідження особистісного профілю кризи та її життестійкості.....	38
3.2. Вивчення зв'язку між переживанням кризи, копінг-стратегій та захисних механізмів психіки.....	45
3.3. Дослідження впливу травмуючої події на особистість.....	56
3.4. Порівняльний аналіз складових профілю кризи, життестійкості та психологічних захистів.....	60
Висновки до 3 розділу.....	69
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема дослідження копінг-поведінки завжди була однією з найактуальніших проблем, з якими стикається людство, особливо в сучасних реаліях – реаліях війни. Особистість стикається з нетривіальними подіями, які змушують її пристосовуватися/справлятися, оскільки вони (події) оцінюються особистістю як напружені, що, у свою чергу, може призвести/викликати кризові переживання. Саме кризові, травматичні події впливають на особистість, її психоемоційний стан, її розуміння реальності, тому дуже важливим та актуальним стає обрана тема дослідження.

В науковій літературі існує різноманіття поглядів на природу захисної поведінки особистості. Деякі вчені розглядають її через розуміння динаміки психічної діяльності людини, яка має позбавити наслідки психічної травми (В. Бассін, В. Рожнов); або як механізм, що допомагає підтримати єдність свідомості (В. Ротенберг); чи як компенсаторний механізм психіки (З. Фрейд).

На сучасному етапі феномен копінг-стратегій активно вивчається в різних сферах людської діяльності. Серйозна увага надається вивченню зв'язку між копінг-стратегіями та психоемоційними станами, успішністю у соціальній сфері тощо. З даної точки зору копінг-стратегії характеризуються з боку їх ефективності/неефективності, при цьому за критерій ефективності береться зниження почуття вразливості до стресів (Б.В. Зейгарник, Ф. Крамер, В.Ф. Моргун, О. Романова, Р. Плутчик, А. Фрейд, Г.Дж. Фрайбенгер, Р. Лазурус, С. Фолкман, Н.В. Родіна, П. Тойс, Т.С. Яценко та ін).

Слід зазначити, що дослідження кризових станів є одним із дуже актуальних напрямків у наш час. Вивченням цього поняття займалися такі вчені як: І.В. Бринза, Е.І. Головаха, Е. Еріксон, Е.Ф. Зеєр, Ю.Є. Кокоріна, О.Д. Литвиненко, О.Ю. Рязанцева, Т.М. Титаренко, Р. Мей та ін.

Об'єкт дослідження – особистість в умовах переживання кризи.

Предмет дослідження – особливості прояву копінг-стратегій особистості в умовах переживання кризи.

Мета даної роботи полягає у теоретичному та емпіричному вивченні проявів копінг-стратегій, захисних механізмів особистості в умовах переживання кризи, а також в оцінці впливу травматичних подій на особистість.

Для досягнення цієї мети передбачається вивчення наступних **завдань**:

1. Проаналізувати погляди науковців щодо проблеми дослідження кризових станів особистості.
2. Емпірично дослідити вплив травматичних подій на особистість та простежити зв'язок з копінг-стратегіями та захисними механізмами психіки.
3. Емпірично дослідити особистісний профіль кризи.
4. Зробити порівняльний аналіз складових профілю кризи особистості, її життєстійкості та захисних механізмів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: методика діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм); тест-опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI, укр. ІЖС) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте; Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R-IES-R); Особистісний профіль кризи (А.Е. Тарас), Тест життєстійкості (С. Мадді).

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form. В дослідженні прийняли участь 60-т осіб віком від 19 до 65 років.

Практична цінність дослідження. Робота виконана в межах наукової тематики кафедри «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (0123U102605). Її практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть бути враховані та використані психологами в психокорекційній роботі з особами, які переживають кризу.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 71 джерела. Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИ ПОГЛЯДИ НА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ

1.1. Аналіз поняття «криза» в психології

У сучасній психології вивчення та розробка проблеми переживання людиною кризових станів пов'язана з неоднозначністю та протиріччям у дефініціях даного феномену. Так, в літературі можна побачити наступний опис даного явища: «вікова криза», «критичний період», «криза психологічного розвитку», «критична ситуація», «кризовий стан особистості», але жодне з них не має загальноприйнятого опису, визначення та пояснення, що ускладнює засвоєння та осягнення цього поняття, що призводить до обмеження розуміння її сутності.

У науці криза артикулюється, як складний/тяжкий стан, що викликаний будь-яким фактором, або як суттєвий зсув у особистісних обставинах/ситуаціях. У психологічній літературі розповсюджений опис кризи як: «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація » (Ф. Василюк) тощо [14].

Отже, кризовою ситуацією описують обставини/ситуації, коли людина стикається з перепонами в досягненні важливих життєвих цілей і не має перспективи/шансів застосовувати звичні прийоми в подоланні труднощів.

Науковці описують два типи кризових ситуацій: ті, що породжувані змінами життєвих циклів та ті, що викликані травматичними життєвими подіями. Відомо, що у кризовій/критичній ситуації, людина намагається впоратися зі стресовим станом, що може призвести до фізичної та психологічної напруги та втоми. В свою чергу, емоційне переживання вказує людині на необхідність пристосуватися до нових вимог життєвої ситуації.

Звісно, що на протязі життя будь-яка людина стикається з критичною, проблемною ситуацією, подією. Це може бути смерть близької людини, важка хвороба, розлучення, зміна соціальної ситуації чи статусу тощо.

Можна сказати, що криза – це неординарна реакція особи на ситуацію, яка вимагає від неї зміни свого способу/стилю життя, що стосується її форми та способу мислення, системи орієнтирів та цінностей, ставлення до себе, навколишнього світу та базових життєвих питань.

Людина може розглядати/бачити ситуацію як кризову, проблемну, якщо така ситуація створює потенційну або реальну загрозу не тільки для задоволення базових потреб, але й для її існування, і являє собою проблему, яку особа не може ні уникнути, ні вирішити за допомогою звичних шлях її подолання.

Психологи виділяють наступні основні види кризових ситуацій, з яким стикається людина на протязі всього життя:

- «кризи розвитку» (вікові кризи);
- «деприваційні кризи»;
- «травматичні кризи»;
- «кризи відносин»;
- «кризи сенсу життя»;
- «морально-етичні кризи» [14].

Усі описані погляди на кризові ситуації умовно поділяються на нормативні та ненормативні. Нормативною криза розглядається в тих випадках, коли людина переходить від одного віка до іншого, від одного стану соціального розвитку до іншого. Така криза, як правило, короткочасна, не викликає тяжких переживань, хоча можна спостерігати деякі симптоми тривоги або напруги.

Кризу, як нормативне явище в онтогенезі людини і важливіший механізм розвитку особистості, артикульовано в просторі культурно-історичної концепції Л.С. Виготського. Дана концепція розглядає процес психологічного

розвитку особистості не через розуміння його, як поступового еволюційного процесу, в якому крок за кроком ускладнюються та покращуються вроджені психологічні даності, а через розуміння його як дискретного процесу, що поєднує в собі зміну стабільних та критичних періодів існування. Л.С. Виготський вважає, що «суть будь-якої кризи полягає в перебудові потреб і мотивацій, переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості» [9].

Інакший погляд на кризу має О. М. Леонтьєв. Учений вважає, що кризи не можна уникнути, оскільки привносять в життя людини якісні зміни. Тому, згідно цієї теорії, криза стає ознакою того, що «перелом відбувся невчасно». Під «переломом» він усвідомлює зміну провідної діяльності особистості та систему відносин. Таким чином, даний підхід описує кризу як небажаний стан людини, що може призвести до асоціальної/делінквентної поведінки.

Епігенетичну теорію розвитку, в просторі якої криза розглядається як рядове явище, що спостерігається на кожному віковому етапі життя людини, сформулював Е. Еріксон. Згідно його поглядів, результатом вирішення кризи стає формування новий его-якостей, які підкреслюють те, як людина впоралась із вимогами життєвої ситуації.

Інші автори заявляють, що криза не обов'язково пов'язана з віковими нормативними процесами, її можуть викликати зміни в суспільстві, оскільки вони призводять до ревізії ціннісної сфери людини. Таку кризу описують, як «кризу психорозвитку», при якій «перехід від одного стану соціального розвитку до іншого, демонструє мить порушення психічної рівноваги, що викликає нові потреби, реорганізацію сфер особистісної мотивації».

Інакший погляд на кризу простежується в роботах Е.Ф. Зеєр, який основою в розвитку кризових/критичних станів бачив професіональне становлення людини. Описуючи професійний розвиток, науковець артикулював чотири етапи згідно до рівня реалізації в професійній діяльності, а також соціальної ситуації: «відбір, професійне виховання та навчання, професійна адаптація, первинна та додаткова спеціалізація та майстерність».

Визначаючи кризу, як шлях/крок від однієї стадії існування до іншої, вчений виділив сім нормативних криз професійного становлення та описав чинники, що їх викликають. Е.Ф. Зеєр перелічив життєві події, які можуть викликати інтенсивні, напружені емоції й призводять до «виникнення знеособленості», і оформлюються в «нормативну кризу кар'єри». Це – «неочікувані звільнення, перенавчання, переривання роботи у зв'язку з народженням дитини, непрацездатність чи вихід на пенсію, впровадження нової техніки, реорганізація» тощо [21].

Друга кризова група описується як ненормативна і пов'язана з соціально-економічними, побутового-просторовими сферами життя особистості. Така криза відрізняється своєю тривалістю та змінам у свідомості та поведінці, що створюється завдяки життєвим ситуаціям, які людина бачить як психологічні перепони.

Вітчизняна вчена Т. М. Титаренко характеризує кризу як «тривалий внутрішній конфлікт щодо життя в цілому, його сенсу, основних цілей і засобів їх досягнення». Авторка вивчає людину, яка знаходиться в кризовому стані, вивчає те, як саме криза впливає на ставлення особистістю до власного життя, етапи переживання кризи, вчинки та рішення, які здійснює людина в повсякденному житті. Вона вважає, що саме кризовий стан допомагає окреслити та сформулювати власний сенс життя, визначити подальший розвиток, цілі, шляхи, що допоможуть досягти самоактуалізації та акме людини [55, 56].

Таким чином, враховуючи все вищеописане, можна виділити її основні риси:

По-перше, «викликає порушення психічної рівноваги, яке може мати форму»:

- «девіантної поведінки»;
- «асоціальної поведінки»;
- «нервово-психічних розладів»;

- «психосоматичних розладів»;
- «суїцидальну поведінку» [38].

По-друге, «виникає у випадках, коли є протиріччя між фізичними і психічними можливостями індивіда і його попередніми формами відносин і способами діяльності з оточуючими»;

По-третє, «характеризується недостатністю психічних ресурсів, що необхідні для подолання кризових ситуацій».

Як було вищезазначено, протягом всього життєвого шляху людина може зіштовхнутися з різними ситуаціями, які можуть викликати напругу та тривогу, оскільки людина бачить їх як небезпечними.

Наприклад, ідеї А. Амбрумової (1986) щодо переживання людиною кризового стану інтерпретуються через розуміння його як травматичної події, - яка може бути викликана як зовнішніми, так і внутрішніми причинами, що впливатиме на психоемоційний стан людини [14].

Якщо травмуючі/кризові ситуації спричинені внутрішніми переживаннями, то вона ранжує їх за шістьма типами:

1) «реакції емоційної неврівноваженості», які пов'язані з відчуттям негативних емоцій та почуттів, що призводить до дистанціювання особистістю від оточення, спостерігається певна ізоляція людини;

2) «песимістичні ситуаційні реакції», які відображаються через негативну світоглядну позицію у бік негативізму, ревізії ціннісних орієнтирів тощо;

3) «реакція негативного балансу» пов'язана зі стратегією зведення власного життя до формальності, його оцінювання та бачення майбутніх перспектив тощо;

4) «ситуаційні реакції на демобілізацію», які відображають пронизливі зміни в соціальному середовищі, відчуття самотності, безнадійності, що В. Франклом описується, як відчуття ноогенного неврозу;

5) «ситуаційна реакція опозиції», яка свідчить про опору особистістю на однозначність поглядів на життя, себе та інших, посилення негативізації тощо;

6) «ситуаційна реакція дезорганізації» пов'язана з відчуттям напруги та тривоги, що може супроводжуватися соматизацією, порушенням сну тощо. Учена відмічає, що дана реакція не є захисною, як всі інші, оскільки саме така реакція призводить до дезадаптації індивіду.

Таким чином, виходячи з вищенаведеного, кризові стани в науковій літературі розглядаються в рамках декілька підходів:

- як «стресові події, які визначаються в дефініціях травми, катастрофи, війни, втраті близьких тощо. Саме такі події викликають різні види кризових станів: від гострої реакції на стрес до посттравматичного стресового розладу та шокової травми»;

- «вікові кризи»;

- «екзистенційна криза».

Інакше кажучи, поява кризи пояснюється недостатньою роботою захистів психіки або їх зламанням. Змінний характер кризи впливає на особистість двояко: може мотивувати людину до саморозвитку та самоактуалізації чи, навпаки, демотивувати особистість, знижати її активність та продуктивність. Тобто криза стає результатом не тільки негативного досвіду особистості, що призводить до перекидання цінностей та установок, але й позитивного, який допомагає мотивувати до її подальшого розвитку.

Звісно, що проходження кризи викликає зміни в колі соціального оточення, зміни соціальних ролей, зміни способу життя людини, що, в свою чергу, викликає зміни та перебудову в системі «Я» і переживається суперечливо.

Виходом із кризових ситуацій може бути «швидка адаптація», яка формується завдяки орієнтуру особистості на запропонований приклад/зразок, що знижує особистісну відповідальність, а з нею й напругу; «стагнацію», що

пов'язана з відсутністю вибору особистістю активної життєвої позиції; «інволюцію», що викликана нездатністю індивіда впоратися з нестійкою, постійно мінливою его-системою, що викликає бажання спиратися на загальний суспільний зразок; «конструктивне вирішення протиріч», що викликане бажанням скоординувати внутрішні та зовнішні орієнтири, що допомагає побудувати автентичну Я-концепцію.

1.2. Вплив системи захистів і копінг-стратегій на переживання кризи особистості

В сучасній науковій літературі продовжується дискусія щодо феномену психологічного захисту. Дотепер у психології йдуть суперечки щодо розуміння загальної теорії про функцію психологічного захисту в саморозвитку людини. Деякі автори зв'язують прояв психологічного захисту з дезадаптивними стратегіями, які перешкоджають здатності людини автентично, самотньо взаємодіяти з навколишнім середовищем, що сприяють виникненню деструктивної поведінки. Інші вчені відмічають про необхідність людиною застосовувати певні захисні стратегії задля збереження самосприйняття, що сприяє/надихає справлятися з важкими життєвими ситуаціями.

Все різноманіття конфліктних проявів зумовили ріст поглядів та інтенцій до вивчення стратегій психологічного захисту особистості. Метою такого росту стає бажання науковців знайти передумови, шаблони і характеристики конструктивної роботи систем захистів психіки. Що, в свою чергу, допоможе прояснити питання ефективності їх застосування у житті людини.

У ході експериментального дослідження було визначено, що механізми психологічного захисту та компоненти їх функціонування є унікальними для кожної людини. Деякий захист дуже добре захищений від усвідомлення його

людиною, тобто він працює ефективно, деякий навпаки, слабкий і не в змозі допомогти людині впоратися з тривогою, яку викликає загрозлива ситуація. Тобто можна казати про «патологічний захист», що призводить до соціальної дезадаптації особистості та «нормальний захист», стабільний захист, який має за мету допомогти людині вкоренитися в суспільство, знайти там власне місце.

Спроби сформулювати певну класифікацію захисних механізмів психіці на нормальні та патологічні було артикульовано в сучасній психології (Л.Р. Гребенніков, О.Л. Доценко, Б.В. Зейгарник, В.Г. Каменська, Ф. Крамер, В.Ф. Моргун, І.М. Микольська, О.С. Романова, Н.В. Родіна, Ю.Є. Кокоріна, Р. Плутчик, А. Фрейд, Т.С. Яценко та ін.). У цих дослідженнях науковці спираються на різні погляди щодо класифікації психологічних захистів:

1. «Клінічний», який спирається на провідну симптоматику нервово-психічних розладів;
2. «Онтогенетичний», який пов'язаний і формується в конкретному віковому періоді;
3. «Еволюційно-емоційний» відображає певний контроль за базисними/основними емоціями, що допомагають адаптуватися.

Перший, клінічний підхід поширений та спостерігається в патопсихології, медичній психології та психіатрії. Другий – відображає розподіл, класифікацію всіх захисних механізмів психіці на примітивні або первинні (сформувалися і проявилися першими в психічному і соціальному розвитку дитини) і зрілі або вторинні (змінюють примітивні в ході вікового розвитку). Третій підхід ґрунтується на психоеволюційній теорії емоцій Р. Плутчика.

Перша спроба класифікувати механізми захисту було здійснено А. Фрейд [55]. Авторка позначила концепцію механізмів психологічних захистів, у якій виділила три джерела тривоги: по-перше, це – безпосередньо тривога, страх перед руйнівними і беззастережними домаганнями інстинктів несвідомого, які керуються тільки принципом задоволення (страх перед Воно);

по-друге, це – тривожні та нестерпні стани, що викликані почуттям провини та сорому, що викликані докорами совісті (страх Я перед Над-Я); і по-третє, це страх перед вимогами реальності (страх Я перед реальністю).

Отже, Я може застосовувати різні методи чи/або захисних механізмів, щоб уникнути небезпеку, страх, невдоволення з ціллю збереження стабільної самооцінки особистості, її образу Я, образу світу тощо.

Інший погляд на природу механізмів психологічного захисту можна знайти в працях А. Маслоу. Учений розглядає їх через поняття «конструктивних та не конструктивних реакцій», які відображають роль робочого механізму самодопомоги. Наприклад, до критеріїв конструктивних стратегій А. Маслоу видніс: «адаптацію до вимог соціального середовища, спрямованість на вирішення певних проблем, усвідомлення мотивацій і поведінки, наявність реакції на зміни в характері інтроспекції та міжособистісних стосунків». Ознаками неконструктивної/дезадаптивної реакції, згідно з його точки зору, є агресія, регресія, фіксація тощо. Ці прояви, як правило, не усвідомлюються людиною і спрямовані на позбавлення психоемоційного дискомфорту та напруги, хоча вони не призначені вирішити реально існуючу проблему [34].

Л.Р. Гребенніков, акцентуючи увагу на несвідомій природі механізмів психологічного захисту, вважає, що людині необхідно усвідомлювати та аналізувати їх прояви. Тобто психологічно здорова особистість на протязі свого життя та становлення вчиться розпізнавати і регулювати власний, притаманний тільки їй, тип захисту, усвідомлювати ті форми захистів, що раніше проявлялися автоматично [39].

Таким чином, рефлексивний, усвідомлюваний контроль діяльності різних механізмів захисту може стати умовою переведення деструктивних/інфантильних захистів на конструктивні/зрілі.

Досліджуючи адаптивні та захисні механізми психіки, А.А. Налчаджян відмічає, що завдяки роботі цих механізмів зберігається

врівноважений/гармонійний стан особистості [34]. Інакше кажучи, захисні механізми забезпечують соціально-психологічну адаптацію особистості. В своїх працях автор описує три типи соціально-психологічної адаптації особистості: «нормальна, девіантна і патологічна». І завдяки та через роботу захисних механізмів можна побачити як особистість адаптується до нової чи проблемної ситуації: адаптовано або дезадаптовано. У тому випадку, коли особистість використовує «нормальні», тобто адаптивні захисні стратегії в ситуаціях стресогенних, можна говорити про те, що адаптація проходить в умовній нормі.

Наразі окреслено більш ніж 20 видів захисних механізмів психіки. Серед них можна відзначити регресію, заперечення, раціоналізацію, проєкцію, ретрофлексію, ідентифікацію, ізоляцію, сублімацію, зміщення, ідентифікацію з агресором, проєктну ідентифікацію, інтелектуалізацію та інші. Слід зазначити, що попри на різницю між різними видами захисних стратегій, зберігається схожість в їхній функціональності, що пов'язана з забезпеченням чіткого, незмінного та позитивного уявлення людини про себе.

Проблему розуміння психічних захистів як «внутрішньоособистісних», які є «базовими захисними установками» людини, що розглядаються через розуміння їх як основи «міжособистісного психологічного захисту», вперше розробляли О.Л. Доценко, Г.В. Грачов, В.А. Штроо та ін [13].

Останні дослідження науковців щодо психологічних захистів продемонстрували, що дані системи функціонують результативно у тому випадку, якщо адаптивні стратегії особистості надають/допомагають їй конкретні шляхи для зовнішньої психосоціальної адаптації. Для отримання цього необхідні визначені умови, індивідуальне та ситуаційне передбачення.

До індивідуально-особистісних умов відносять:

1. «гнучкість використання психологічного захисту», коли людина володіє різноманітною послідовністю або сумою психологічних захистів, які вона використовує гнучко, тобто вони не є ригідними;

2. «помірна частота використання психологічного захисту».

Відносно до ситуативних умов, то до них можна віднести:

1. «усвідомлення факту використання психологічного захисту і подолання його через аналіз своїх вчинків і дій»;
2. «переключення на адаптивні дії незахисного характеру»;
3. «відмова від застосування захистів за рахунок пом'якшення обставин» [13].

Отже, психологічний захист може мати двоякий вплив на розвиток та становлення особистості у своєму житті. По-перше, він забезпечує адаптацію людини до нових умов життя, зберігає стабільність самооцінки та світогляду, а також стан психологічного комфорту та спокою. По-друге, ригідні і ті захисні механізми, що постійно використовує особистість в різних життєвих ситуаціях, можуть призвести до дезадаптації, напругі та відчуття тривоги у особи. Все це може призвести до конфліктів, як внутрішньоособистісних, так й міжособистісних. При диференціації конструктивних і деструктивних психологічних захистів слід враховувати їх певні відмінності. Наприклад, конструктивний психологічний захист може характеризуватися наступними рисами:

1. «діяльність конструктивного психологічного захисту відповідає соціальним очікуванням і правилам»;
2. «основою конструктивного психологічного захисту є процес мислення та уяви»;
3. «застосування конструктивного психологічного захисту відповідає змісту психотравмуючих ситуацій»;
4. «роль конструктивного психологічного захисту здійснюється свідомо і контролювано рефлексією»;
5. «конструктивний психологічний захист передбачає широке і помірне використання захисних механізмів»;

6. «конструктивний психологічний захист передбачає зовнішню психосоціальну стійкість»;
7. «конструктивний психологічний захист забезпечує повноцінне вирішення життєвих завдань особистості»;
8. «у міжособистісному спілкуванні конструктивний психологічний захист забезпечує поступовий розвиток і соціалізацію особистості» [5, 15].

Як ми вже згадували, протягом усього життя кожна людина стикається зі стресовими ситуаціями. Й для подолання тієї внутрішньої напруги, дискомфорту, що виникли психикою людини використовується два відомих способи: механізми психологічних захистів та копінг-поведінка.

Подолання чи копінг-стратегія визначається як поведінкова реакція людини на стресори, яка зазвичай дозволяє людині терпіти або пом'якшувати стрес. Реакції подолання залежать від контексту та є пластичними (Lazarus, 1993). Тим не менш, вони також стають більш стабільними з часом у певному контексті і, таким чином, пластичність поступово зменшується (Spencer та ін., 1997). Таким чином, особливо важливо розуміти подолання (а) в конкретному контексті, в якому воно відбувається, і (б) у критичні моменти, протягом яких відповіді на подолання можуть бути більш пластичними. Подібним чином сприйняття відповідних і значущих реакцій подолання може відрізнятися серед різних груп населення.

Реакції подолання були класифіковані на численні форми вищого порядку, причому деякі з найпоширеніших були орієнтовані на проблеми, а не на емоції (Lazarus & Folkman, 1984); когніцій проти поведінки (Latack & Havlovic, 1992), залучення проти відчуження (Cooper та ін., 2018b); і підхід проти уникнення (Roth & Cohen, 1986). Незважаючи на численні рухи щодо прийняття цих категорій вищого порядку, вони мають суперечливу емпіричну підтримку (Skinner et al., 2003). Проте робота Скіннера та його колег пропонує 13 різних «сімей» реакцій подолання (Skinner et al., 2003) з високим рівнем підтримки в різних контекстах. Скіннер та його колеги (2003) детально

проаналізували 100 різних показників подолання для доказів стратегій подолання та визначили стратегії для побудови форм та систем подолання.

Адаптивність копінг-реакцій не є стабільною характеристикою; тобто одна й та сама реакція на подолання може в деяких контекстах бути адаптивною, а в інших – неадаптивною залежно від результату подолання для індивіда. Таким чином, адаптивність не є стабільною формою подолання, а є тимчасовою властивістю комбінованої відповіді на подолання, контексту та особистості. Зважаючи на це, деякі копінг-реакції мають тенденцію бути більш послідовно адаптивними, ніж інші. Загалом кажучи, копінг-реакції, які належать до таких груп, як вирішення проблем, пошук підтримки, пошук інформації, когнітивна реструктуризація та емоційна регуляція, за прогнозами, будуть адаптивними в академічному контексті (Alimoglu та ін., 2010; Brdar та ін., 2006; Генрі та ін., 2019; Sevinç & Gizir, 2014; Struthers та ін., 2000). І навпаки, такі стратегії, як втеча, роздуми, безпорадність і опозиція, за прогнозами, будуть неадаптивними та пов'язані з негативними результатами (Alimoglu et al., 2010; Brdar et al., 2006; Sevinç & Gizir, 2014; Struthers та ін., 2000; Shin та ін., 2014; Henry та ін., 2019).

Історія дослідження копіngu сягає початків психоаналітичного руху на рубежі XIX ст., але по-справжньому копінг почали розглядати як процес лише в 1970-х і 1980-х роках через роботи таких теоретиків, як Перлін і Скулер, Лазарус і Фолкман (1984), Біллінгс і Мус (1984) і Кобаса (1979). Ці теоретики розробили низку різних підходів до визначення способів, якими подолання може бути пов'язане з певними результатами: деякі досліджували, як особистісні характеристики можуть бути передумовами подолання (Kobasa, 1979; Wheaton, 1983); інші оцінювали, як людина насправді справляється зі стресовими подіями (Біллінгс і Мус); або вивчали характеристики стресових подій, які переживають люди (Shanan, De-Nour, & Garty, 1976); а нещодавно інші досліджували відносний внесок характеристик особистості (Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton & Osborne, 2012; Weigold & Robitschek, 2011).

У вітчизняній психології термін «копінг-поведінка» виник у 90-ті роки ХХ століття і пов'язані з роботами таких учених, як К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.І. Анциферова, В.І. Суслова, Р.К. Назиров, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонський, Л.Г. Дика, С.К. Нартова-Бочавер, А.А. Бородіна та інші.

Р. Лазарус і С. Фолкман висунули теорію про те, що копінг можна розділити на основі його функції на подолання, орієнтоване на проблему, і подолання, сфокусоване на емоціях. Подолання, орієнтоване на проблему, включає ті стратегії, які включають дію на оточення (наприклад, пошук підтримки в інших для вирішення проблеми) або на себе (наприклад, когнітивна реструктуризація). Копінг, орієнтований на емоції, включає ті стратегії, які використовуються для регулювання своїх стресових емоцій (наприклад, вживання речовин, емоційна вентиляція).

Критики системи подолання, орієнтованої на проблему, проти орієнтованої на емоції, стверджують, що ці два виміри є надто широкими, і деякі стратегії можуть відображати обидва типи функцій (наприклад, пошук підтримки від інших може використовуватися для вирішення проблеми або для заспокоєння власного почуття). Крім того, стратегії, які представляють дуже різні типи подолання та можуть бути пов'язані з дуже різними результатами, були включені в ту саму широку категорію. Наприклад, деякі стверджують, що пояснення висновку про те, що подолання, орієнтоване на емоції, часто пов'язане з негативними наслідками, можна пояснити надмірною репрезентацією орієнтованих на негативні емоції елементів (наприклад, плач через це, вживання психоактивних речовин), які представляють цю категорію, а не потенційно позитивні стратегії подолання, орієнтовані на емоції (наприклад, ведення щоденника, обмін почуттями з кимось), які можна включити до стратегій, орієнтованих на емоції.

Однак, незважаючи на свої обмеження, ця рання категоризація забезпечила корисну точку відліку для майбутніх концептуалізацій подолання.

І Р. Лазарус був одним із перших психологів, який обговорював копінг як безперервний динамічний процес [21].

Пізніше С. Рот і Л. Коен концептуалізували подолання в термінах спрямованості реакцій подолання по відношенню до загрози чи стресора. Подолання підходу – це будь-яка поведінкова, когнітивна чи емоційна діяльність, спрямована на загрозу (наприклад, вирішення проблем або пошук інформації). Уникнення – це будь-яка поведінкова, когнітивна чи емоційна діяльність, спрямована убік від загрози (наприклад, заперечення, відмова). Загалом використання більшого підходу та меншого уникнення асоціюється з більш позитивними результатами. Але деякі стратегії, згруповані під уникненням, можуть відрізнятися за своєю ефективністю. Наприклад, і когнітивне уникнення (наприклад, не думати про стресор), і відволікання (наприклад, займатися іншою діяльністю, щоб не думати про проблему) є стратегіями уникнення. Проте уникнення думок і почуттів, пов'язаних із подією, може з часом посилити дистрес людини, тоді як відволікання (особливо методи відволікання, які передбачають участь у соціальній діяльності з іншими) може бути ефективним у боротьбі з особливо інтенсивними почуттями та може зменшити дистрес. Крім того, критики цієї моделі стверджують, що не завжди можна визначити, що більш підхід і менше уникнення є ідеальним у всіх випадках. Стратегії уникнення, як-от відволікання, можуть мати переваги, оскільки запобігають перевищенню рівня дистресу; це може бути найбільш доречним на початкових стадіях у відповідь на сильний стресор. Стратегії підходу мають переваги в тому, що вони дозволяють вжити відповідних дій після того, як рівень лиха дещо спадає, і коли можна вжити відповідних заходів. Отже, в ідеалі більшість дослідників подолання погоджуються, що найкраще мати гнучкий стиль подолання, який може передбачати використання стратегій з різних вимірів у процесі подолання залежно від поточних вимог ситуації.

Новіша та всеохоплююча модель, модель реакції на стрес, розроблена Б. Компасом та його колегами, розрізняє три основні виміри подолання, причому кожен вимір складається з більш конкретних підтипів подолання. Перший вимір — це добровільне подолання (тобто відповіді на подолання, які передбачають свідомі зусилля, наприклад, вирішення проблем, когнітивна реструктуризація) проти мимовільного подолання (тобто на основі темпераменту та зумовлених реакцій, наприклад, емоційне заціпеніння, роздумування, нав'язливі думки). Другий вимір включає відповіді залучення (тобто відповіді, спрямовані на стресор або свою реакцію на стресор, наприклад, вирішення проблеми) проти відключення (тобто відповіді, спрямовані від стресора або реакцію людини на стресор, наприклад, відволікання).

Добровільні копінг-реакції можна розрізнити далі за третім виміром: первинні контрольні копінг-стратегії (тобто стратегії, спрямовані на пряму зміну об'єктивних умов, наприклад, вирішення проблем, емоційне вираження) проти вторинних контрольних копінг-стратегій (тобто стратегії, спрямовані на адаптацію до проблема, наприклад, прийняття, когнітивна реструктуризація). Добровільні реакції подолання в цій структурі розглядаються як цілеспрямовані зусилля, спрямовані на збереження, посилення або зміну контролю людини над оточенням або собою.

Копінг має як нормативні, так і індивідуальні відмінності. У нормі люди готові до адаптації. Фактично, стрес, ймовірно, необхідний для тих видів тривалих конструктивних взаємодій, які сприяють розвитку. Однак реакція людини на стрес також може бути вразливою; занадто сильний стрес може перевантажити людей і зашкодити їм. Крім того, існують величезні відмінності в тому, як фізіологічні, психологічні, соціальні та культурні ресурси для подолання розподіляються між окремими особами та соціальними групами.

Нарешті, подолання — це процес, який розгортається з часом. Подолання займає реальний час; будь-яка конкретна стресова операція передбачає послідовність миттєвих взаємодій. Подолання також відбувається протягом епізодичного часу; робота з вимогами охоплює тривалу серію конкретних транзакцій у реальному часі. Як зазначив Вайт, «адаптація, описана військовими метафорами, часто вимагає затримки, стратегічного відступу, перегрупування сил, залишення неспроможних позицій, пошуку нових розвідданих і застосування нової зброї» (White, 1974).

Подолання також змінюється з часом розвитку: способи подолання, а також особисті та соціальні ресурси, задіяні під час спроб подолання, демонструють радикальні зміни та якісні зрушення протягом життя (Aldwin, 2007; Skinner and Zimmer-Gembeck, 2007a).

Вітчизняні психологи (С.К. Нартова-Бочавер) виділяють три підходи до інтерпретації визначення «копінгу» [8].

Перший підхід інтерпретує дане поняття через ідею психодинаміки Его, яке формує різного роду захисти задля зниження напруги, що йде від Ід. Робота захисних стратегій передбачає охоплення та включення когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних процесів та установок індивіда в процес подолання проблемної ситуації. І це включає несвідомі захисні механізми, які покликані та допомагають адаптуватися людині до життєвих ситуацій. Такий механізм розглядається в термінах ригідності і насправді не дозволяє краще адаптуватися, оскільки не дозволяє особистості орієнтуватися в навколишній дійсності.

Другий підхід визначає «копінг» з точки зору індивідуальних рис людини — відносно стійкої тенденції конкретним способом реагувати на події, які людина бачить як стресові, небезпечні.

А. Біллінгс і Р. Моос виділили три способи подолання стресової ситуації:

- «копінг, орієнтований на оцінку», який містить спробу оцінити значущість ситуації і задіяти певні стратегії (когнітивна переоцінка, логічний аналіз і тощо);
- «копінг, орієнтований на проблему» за мету має зниження чи усунення/уникнення джерела стресу;
- «копінг, орієнтований на емоції» містить когнітивні та поведінкові прагнення, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу [8].

Відповідно до третього підходу, «копінг» розуміється як динамічний процес, особливості якого визначаються і самою ситуацією, і розумінням людиною зовнішньої ситуації як напруженої та небезпечної.

Отже, дискусії про співвідношення між копінг-поведінкою та психологічними захисними механізмами досі являються актуальними. Диференціація цих феноменів має певні труднощі. Так, захисні механізми вважаються «внутрішньо-особистісним процесом», а подолання розглядається як «взаємодія із середовищем».

Багато сучасних авторів визначають копінг-поведінку, як свідомі форми несвідомих захисних стратегій, пояснюючи це тим, що з розвитком і формуванням самосвідомості, особистість здатна усвідомлювати те, що раніше здійснювала автоматично.

Інші науковці розглядають це поняття в більш широкому контексті, який включає та враховує в себе і несвідомі, і усвідомлені захисні механізми. В рамках цього підходу вважається, що механізми психологічного захисту є одним зі способів вираження власної поведінки [8].

Представники гуманістичної психології запропонували свої підходи до можливості вирішення людиною проблем, які виникають в процесі життя. Так, К. Роджерс і Х. Том висловили думку, що завдяки створенню атмосфери довіри в спілкуванні з клієнтом, він здатний самостійно вирішувати, подолати життєві проблемні ситуації, з якими вони прийшли за допомогою.

Величезний внесок у розуміння «копінгу» в рамках психології праці та організаційної психології, зроблено представниками прикладних галузей психології, які досліджували здібності людини впоратися з важкими життєвими ситуаціями.

У роботах Е. Хейм поняття «копінг» розроблялося в полі кризових ситуацій та станів, які пов'язані з тяжкою хворобою як джерелом стресу.

Інтерес до проблеми подолання людиною кризових станів почав розповсюджуватися у другій половині ХХ століття.

Наприклад, роботи Л. І. Анциферової містять теоретико-методологічний аналіз проблем психологічного подолання життєвих труднощів. Їй належить класифікація стратегій подолання, опис того, як особистість впливає на вибір стратегій і можливість успішно подолати стресові ситуації, прийоми та види адаптації, допоміжні прийоми самозбереження в напружених ситуаціях тощо.

Р. Лазарус та С. Фолкман у своїх роботах виділили вісім копінг-стратегій:

- «планування дій щодо вирішення проблеми, аналіз ситуації, різні зусилля з виходу з проблеми»;
- «конфронтаційний копінг» (агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, деяка форма ворожості та готовності до ризику);
- «прийняття відповідальності» (усвідомлення свого значення у формуванні проблеми та спроби її вирішення);
- «самоконтроль» (контроль за емоціями та діями);
- «позитивна переоцінка» (зусилля щодо пошуку позитивних сторін проблеми);
- «пошук соціальної підтримки» (звернення до допомоги оточуючих).
- «дистанціювання» (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість);

- «втеча-уникнення» (зусилля спрямовані на втечу від проблеми) [1, 16].

Описані копінг-стратегії умовно можна розмістити по чотирьох групах. У першу групу входять стратегії «проектування, усунення проблеми, протистояння, ухвалення відповідальності». Ці стратегії припускають самостійність людини впоратися, подолати чи змінити проблемну ситуацію через збір та отримання додаткової інформації про неї. Другу складають стратегії «позитивної оцінки та самоконтролю». У третю групу увійшли «уникнення та дистанціювання». До складу четвертої групи входить «пошук соціальної підтримки».

Згідно цієї класифікації людині надається можливість оцінити ситуацію як стресову чи ні, тобто вона сама визначає для себе величину потенційної загрози, сама визначає ресурси копінгу для подолання травматичної події чи ситуації.

Дана класифікація відмічає, що людина застосовує різноманітні форми копінг-поведінки. Інакше кажучи, перед людиною лежить багатий вибір будь-яких стратегій, способів подолання: проблемно-орієнтовний, емоційно-орієнтовний тощо.

Інші дослідники запропонували схожі класифікації копінг-стратегій. Наприклад, Мосс і Шеффер у своїй класифікації розрізняють три стратегії: «зосереджені на оцінці (з'ясування значення ситуації для себе), зосереджені на проблемі (зробити вибір і вжити рішучих дій для зменшення стресу) і зосереджені на емоціях (збереження емоцій у контролі та управлінні почуттями)» [16].

Аналогічна класифікація була запропонована Перлін і Шулер, в якій автори також виділили три стратегії:

- «стратегія зміни способу бачення проблеми»;
- «стратегія зміни проблеми»;
- «стратегія управління емоційним дистресом» [28].

Можна знайти деякі збіги з теорією, що була запропонована Лазарусом та Фолкман. При цьому Перлін і Шулер, як і Мосс і Шеффер окреслюють у стратегії «фокусування на проблемі» дії двох типів: «когнітивні («зміна способу бачення проблеми» і «фокусування на оцінці») та поведінкові («стратегія зміни проблеми» та «фокусування на проблемі»)).

Слід зазначити, що існують класифікації, які було створено на основі робіт Лазаруса і Фолкман. Вони були сформовані через категоризацію стратегій відповідно до принципів «робота з проблемами» і «робота зі ставленням до проблем». Наприклад, копінг-стратегії «подолання перешкод» демонструють можливість людини «розпізнавати проблеми, знаходити вирішення та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, тим самим допомагаючи підтримувати фізичне та психічне здоров'я». Друга копінг-стратегія допомагає успішно справлятися зі стресовими ситуаціями за допомогою відповідних когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій.

Таким чином, можна говорити про те, що більшість класифікацій копінг-стратегій створено та включають розбіжності між «проактивними стратегіями», що спрямовані на усунення проблеми, і «пасивними стратегіями», які спрямовані на зміну в сприйнятті проблеми.

Іншу групу систематизації копінг-поведінки складають такі класи, в яких копінг-стратегії розрізняються в залежності від основних процесів: емоцій, поведінки, когніцій.

Існують деякі класифікації, які структуруються спираючись на один певний тип психічних процесів. Наприклад, Коплік, формулюючи «дихотомичну класифікацію» копінг-поведінки, поклав в основу когнітивні копінгі: «стратегію пошуку інформації» та «стратегію закритості до інформації» [26].

Інший вчений, П. Віталіно, класифікуючи емоційно-орієнтований типи копінгів, артикулює три способи подолання: «самозвинувачення», «уникнення» та «переважне тлумачення».

Ще одна класифікація копінгів, яка відноситься до емоційно-орієнтованого типу, включає в себе три типи емоційного подолання: «регуляція емоцій, які переживаються»; «регуляція поведінки, яка пов'язана з переживанням емоції»; «регуляція контексту, що викликає емоцію» [33, 56].

К. Гарвер із співробітниками запропонував більш розширену класифікацію копінг-поведінки, в якій стратегії подолання поділяються на кілька блоків.

Її автори підкреслюють, що найбільш адаптивними копінг-стратегіями стають такі, які за мету беруть вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій було віднесено:

- «активний копінг» – енергійні дії, спрямовані на ліквідацію джерела стрес;
- «планування» – складання плану дій щодо наявної проблеми;
- «пошук активної громадської підтримки» – пошуки допомоги, поради від соціального оточення;
- «позитивне тлумачення та зростання» – знаходження та оцінка позитивних сторін ситуації, що приводить до зміни ставлення людини до неї;
- «прийняття» – визнання реальності ситуації [19].

До іншого блоку копінг-стратегій належать наступні стратегії:

- «пошук емоційної громадської підтримки» – пошук співчуття та розуміння з боку оточуючих;
- «придушення конкуруючої діяльності» – винесення перше місце джерела стресу щодо інших справ та проблем;
- «стримування» – очікування сприятливіших умов вирішення проблеми [6].

Третій блок складають копінг-стратегії, які автор вважає не достатньо адаптивними, проте в деяких випадках вони можуть допомогти людині впоратися зі стресовою ситуацією:

- «фокус на емоціях та його вираження» – емоційна реакція у стресовій ситуації;
- «заперечення» – відмова сприйняття проблеми;
- «ментальне усунення» – психологічне відволікання від джерела стресу через сон, мрії, розваги тощо;
- «поведінкове заперечення» – відмова від вирішення ситуації [11].

Х. Дж. Фрайденберг пропонує таку класифікацію, в якій копінг-стратегії згруповані в «копінгові стилі, що є функціональними та дисфункціональними сторонами копіngu». Автор відмічає, що «функціональні стилі – це прямі спроби впоратися із проблемою, а дисфункціональні стилі – є використанням непродуктивних стратегій» [30].

Науковець виділяє вісімнадцять стратегій, що згруповані у три категорії: «звернення до інших», який пов'язан з пошуком соціальної підтримки, «непродуктивний копінг» свідчить про неможливість, нездатність людини впоратися з проблемами та «продуктивний копінг» демонструє активність людини вирішити певну проблему.

Детальною є класифікація П. Тойса, який виділяє дві групи копінг-стратегій: «поведінкові та когнітивні».

Поведінкові стратегії автор поділяє на три підгрупи:

- «поведінка, орієнтована на ситуацію» - передбачає вивчення, обговорення ситуації; пошук соціальної підтримки; «ухилення» від ситуації тощо;
- «стратегії поведінки, спрямовані на фізіологічні зміни» - медикаментозне лікування, стратегії застрягання, різні форми адикцій тощо;
- «стратегії поведінки» - стримування чи/та контроль власних почуттів, або навпаки – експлозивність емоцій.

Іншу групу становлять когнітивні стратегії:

- «когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію - створення плану дій, аналіз кращих чи бажаних альтернатив, прийняття проблеми, відволікання від проблеми, вироблення нового погляду на проблему»;
- «когнітивні стратегії, спрямовані на експресію - фантазування щодо способів вираження почуттів»;
- «когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни – спроба по-іншому проінтерпретувати існуючі почуття» [32].

Акцент на психологічному подоланні зробив Х. Вебер, який описав вісім копінг-стратегій:

- «реальне (поведінкове чи когнітивне) вирішення проблеми»;
- «пошук соціальної підтримки»;
- «зміна розуміння ситуації на користь»;
- «захист та відкидання проблем»;
- «ухиляння та уникнення»;
- «співчуття до себе»;
- «зниження самооцінки»;
- «емоційна експресія» [41, 56].

Отже, людина не використовує виключно один тип копіngu, а навпаки застосовує цілий комплекс різних прийомів та стратегій для того, щоб впоратися зі стресом. Таким чином, функція копінг-поведінки є комплексною відповіддю на стрес.

1.3. Вплив травматичних подій на особистість

Травма - це тип пошкодження розуму, який виникає внаслідок болісної події. Травма, як правило, є результатом занадто великої кількості стресу, який перевищує здатність людини впоратися або витримати емоції, що виникають внаслідок травматичної події. Травма може мати віддалені наслідки за відсутності лікування негативного впливу на психологічне життя травмованої людини.

Особистість можна розглядати через її динамічну сторону, яка унікальним чином впливає на оточення, знання, емоції, мотивацію та поведінку в різних ситуаціях. Особистість також можна віднести до думок (мислення), почуттів, соціальних пристосувань і поведінки, які постійно виявляються протягом тривалого часу, що сильно впливає на очікування людини, самосприйняття, цінності та ставлення. Особистість також передбачає реакцію людини на інших людей, проблем і стресових ситуацій.

Попередні дослідження показали, що копінг самоефективності, передбачувана здатність керувати як особистим функціонуванням, так і проблемами, з якими стикаються після травматичної події, є важливим предиктором довгострокового психологічного функціонування після шоку події. З поправкою на початковий дистрес і демографічні фактори в лонгітюдних дослідженнях копіngu самоефективності незалежно було пояснено від 10 до 26 відсотків відмінностей у симптомах посттравматичного стресового розладу серед жертв різних потенційно травмуючих подій: стихійних лих, терористичних атак, аварій на автомобілях, бойових дій і домашнього насильства (Benight et al., 2008, Benight et al., 2000, Benight and Harper, 2002, Luszczynska et al., 2009). Копінг самоефективності впливає на стресогенність травматичних подій, впливаючи на ступінь передбачуваної загрози, спричиненої подією, впливаючи на використання стратегій подолання та впливаючи на сприйняття первинних стресових реакцій (Bandura, 1997).

Проте існує прогалина в наукових знаннях щодо дослідження копіngu самоефективності при подоланні травмуючої події. Поки що неможливо передбачити, які особи демонструватимуть високий чи низький рівень самоефективності після перенесення травматичної події.

Таким чином, дізнавшись про прогнози копіngu самоефективності, можна отримати більше інформації про процеси, які діють у цьому копіngu. Це також може допомогти у перевірці персоналу на військову службу чи інші професії з високим рівнем впливу травматичних/стресових подій.

Відомо, що переживання стресу є нормальною реакцією в перші дні та тижні після травмуючих, стресових подій. У більшості випадків більшість людей одужують протягом першого року після травматичної події (Breslau, 2001, Bronner et al., 2009, Darves-Bornoz et al., 2008). Існують дуже різні траєкторії, за якими симптоми ПТСР можуть коливатися, підтверджуючи, що початкові реакції не повністю передбачають довгострокове подолання (Бонанно, 2004). Це свідчить про те, що в конкретному випадку травматичних подій на копінг самооефективності впливають різні (сприятливі) фактори.

Оскільки особистісні риси впливають на те, як людина буде реагувати або відчувати себе в конкретних обставинах, вони також, ймовірно, впливатимуть на впевненість у подоланні травмуючої події.

Попередні дослідження показали, що загальна самооефективність і контекстно-специфічна самооефективність пов'язані, причому загальне сприйняття самооефективності впливає на конкретне сприйняття самооефективності (Schwoerer, May, Hollensbe, & Mencl, 2005), і навпаки (Hendy, Lyons, & Breakwell, 2006). Крім того, у попередніх дослідженнях загальна самооефективність опосередковувала вплив особистісних рис на відчуття стресу, що вказує на можливу роль загальної самооефективності у формуванні цього копіngu (Ebstrup, Eplov, Pisinger, & Jorgensen, 2011).

Висновки до 1 розділу

Досліджуючи ідею «кризових станів» та їх наслідків для особистості, а також значення копінг-поведінки та захисних механізмів в цьому контексті, можна зробити висновок, що кризовий стан виникає, коли спроможність особистості координувати/керувати існуючими стресорами є недостатньо продуктивною, що може призвести до підвищеного рівня напруги та тривоги. Тому, кризова ситуація може викликати сильне емоційне напруження та потребу як у захисті, так і в адаптації.

Стикаючись з кризовими/травмуючими ситуаціями, психіка починає несвідомо вмикати регуляційні засоби задля пом'якшення та полегшення негативного впливу на людину, тобто для захисту себе від подальшої травматизації. Ці захисні механізми та копінг-стратегії можуть мати різноманітні форми, які особистість використовує для кращої адаптації до нової ситуації.

Слід відзначити, що в науковій літературі такі феномени як «криза» та «психічний захист» дотепер не мають єдиного тлумачення.

Виокремились підходи, в яких криза розглядається як онтогенетична необхідність (Е.Еріксон, Л.С. Виготський та ін.); як інволюційна/деструктивна форма існування; як зіткнення з екзистенціалами – екзистенційна криза (І.Ялом, Р. Мей, Н.В. Родіна, Ю.Є. Кокоріна та ін.). Проте, незважаючи на велике розмаїття поглядів, всі вони описують загальні тенденції особистості щодо бажання, прагнення подолати стресові ситуації, в яких може бути задіяні захисні механізми.

Виходи із стресових/травматичних/кризових станів, їх подолання залежать від відчуття самоєфективності людини, яке впливає на стресогенність травматичної ситуації та пов'язане з індивідуальними рисами особистості.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ

2.1. Організація дослідження

Для реалізації мети дослідження – вивчення проявів копінг-стратегій, захисних механізмів особистості в умовах переживання кризи, а також оцінення впливу травматичних подій на особистість було проведено дослідження, в якому прийняли участь 60 осіб, від 19 до 65 років. Дослідження проводилось за допомогою платформи Google Forms. Із загальної групи досліджуваних виділили дві групи за принципом відношення до військової служби.



Рис. 1. Розподіл досліджуваних за статтю.

Перша група: 30-ть осіб, які на цей час проходять військову службу на посадах офіцерського складу, з яких 29-ть осіб – чоловіки (97%), 1-на особа – жінка (3%). Друга група: 30-ть осіб, які не мають відношення до військової служби (цивільні), з яких 13-ть осіб – чоловіки (43%) та 17-ть осіб – жінки (57%).

Для досягнення мети дослідження було сформульовано наступні завдання:

1. Проаналізувати погляди науковців щодо проблеми дослідження кризових станів особистості.

2. Емпірично дослідити вплив травматичних подій на особистість та простежити зв'язок з копінг-стратегіями та захисними механізмами психіці.
3. Емпірично дослідити особистісний профіль кризи.
4. Зробити порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження.

Дані завдання сформулювали хід цього дослідження, який включив наступні етапи:

- Підготовчий етап, протягом якого вивчалася література на предмет дослідження особливостей проявів копінг-стратегій, захисних механізмів особистості в умовах переживання кризи, а також було підбрано психодіагностичний інструментарій, адекватний предмету дослідження;
- На діагностичному етапі було проведено дослідження;
- Аналітико-інтерпретаційний етап, у ході якого здійснено обробку отриманих даних, їх порівняння та інтерпретація.

Розподіл респондентів за віком представлений на діаграмі 2.1.

2.2. Методи дослідження

Підбір діагностичних методик здійснювався на підставі їх доцільності меті дослідження. З ціллю дослідження копінг-стратегій, захисних механізмів особистості в умовах переживання кризи використовувалися наступні методики: методика діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм); тест-опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI, укр. ІЖС) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте; Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R-IES-R); Особистісний профіль кризи (А.Е.Тарас); тест життєстійкості (С. Мадді).

Вивчення проявів копінг-стратегій особистості, що переживає кризові стани здійснювалося за допомогою методики діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм). Це скринінгова методика, що дозволяє дослідити 26 ситуаційно-

специфічних варіантів копіngu, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копіng-механізми та допомагає виявити індивідуальний стиль поведінки людини при подоланні стресової/травматичної ситуації.

Види копіng-поведінки були розподілені Е. Хеймом на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні. Наприклад, до адаптивних когнітивних копіng-стратегій науковець відносить: «проблемний аналіз», «установка власної цінності», «збереження самоволодіння».

До емоційних адаптивних копіng-стратегій відносяться: «протест» та «оптимізм».

До поведінкових адаптивних копіng-стратегій віднесені: «співробітництво», «звернення» та «альтруїзм».

До неадаптивних видів копіng-стратегій Е. Хейм відносить: когнітивні копіng-стратегії – «покора», «розгубленість», «дисимуляція» та «ігнорування»; до емоційних – «пригнічення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність»; до поведінкових – «активне уникнення» та «відступ».

Щодо адаптивних варіантів копіng-поведінки, то їхня конструктивність залежить від значущості та виразності ситуації подолання. Так, до когнітивних копіng-стратегій віднесено: «відносність», «надання сенсу», «релігійність».

До емоційних копіng-стратегій увійшли: «емоційне розрядження», «пасивна кооперація». Та до поведінкових копіng-стратегій – «компенсація», «відволікання» і «конструктивна активність».

Наступною методикою, що допомогла вивчити захисні механізми психіці став тест-опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI, укр. ІЖС) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте. Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає 97 тверджень, що вимагають

відповіді на кшталт «вірно – невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури респондента. Методика дозволяє діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту та виявити як провідні захисні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Основною методикою, що дозволяє дослідити як впливає стресова/травматична подія на особистість стала методика «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale-R-IES-R (Horowitz, Wilner et. al.), яка спрямована на виявленні симптомів посттравматичного стресового розладу, а також оцінку ступеня їх вираженості. Дана методика містить 22 питання. Отримані результати розподіляються по шкалах: субшкала «вторгнення», субшкала «уникнення», субшкала «фізіологічна збудливість», а також середні показники (загальний бал) за всіма шкалами.

Наступною методикою, яка дозволила визначити особистісний профіль кризи, що переживається особистістю стала методика «Особистісний профіль кризи» (А.Е.Тарас). Її теоретичною основою стало положення про сукупний характер переживання кризи, що може зачіпати різні фізіологічні та психологічні аспекти життя людини.

Отримані результати розподіляються по наступних шкалах: загальний стан, функціональні проблеми, ускладнення в пізнавально-аналітичній діяльності, порушення емоційного реагування, депресивний настрій та зміни в поведінці та діяльності.

Висновки до 2 розділу

Таким чином, протягом цього дослідження було проаналізовано наукову літературу на предмет вивчення проявів копінг-стратегій, захисних механізмів психіці особистості в умовах переживання кризи, а також оцінення впливу травматичних подій на людину, підібрано адекватний меті дослідження комплекс діагностичних методик, що допоміг вивчити як захисні механізми та копінг-стратегії, так й вивчити та оцінити вплив травматичних подій на особистість.

Було сформовано вибірку респондентів - 60 осіб, від 19 до 65 років та поділено їх на дві групи: Перша група: 30-ть осіб, які на цей час проходять військову службу на посадах офіцерського складу, з яких 29-ть осіб – чоловіки (97%), 1-на особа – жінка (3%). Друга група: 30-ть осіб, які не мають відношення до військової служби (цивільні), з яких 13-ть осіб – чоловіки (43%) та 17-ть осіб – жінки (57%).

Отже, підбір та аналіз отриманих результатів свідчить про те, що організація дослідження є завершеною.

РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ

3.1. Дослідження особистісного профілю кризи та її життєстійкості

На сучасний момент суспільно-політична обстановка в Україні може бути охарактеризована як вкрай напружена та кризова. Країна стикається із серйозними викликами, такими як військова агресія, активні бойові дії та порушення територіальної цілісності.

На тлі цих подій, суспільство переживає не тільки фізичний, але й емоційний стрес. Національна єдність та стабільність піддаються випробуванню, що викликає у громадян розгубленість та відчуття відчаю. Економічні труднощі, пов'язані з кризовою ситуацією, додатково поглиблюють напруження в суспільстві, призводячи до серйозних економічних катаклізмів.

Важливо враховувати, що в таких умовах громадяни, як військові, так і не військові, часто відчують стресові розлади та невизначеність щодо майбутнього. Триваючий конфлікт вносить свій внесок у психологічний стан нації, викликаючи необхідність системної підтримки для тих, хто переживає негайний вплив кризи.

Тому, одним із завдань даної роботи стало вивчення особливостей особистісного профілю кризи громадян України: військовослужбовців та не військовослужбовців. Для досягнення цієї мети була використана методика "Особистісний профіль кризи" (А.Е.Тарас).

Ця методика дозволяє визначити, в яких аспектах особистості відбуваються зміни внаслідок пережитої кризи. Теоретичною основою даного підходу є уявлення про комплексний характер переживання кризи, який охоплює різні фізіологічні та психологічні аспекти. Таким чином, показники

методики відображають як функціональні проблеми, так і психологічні порушення в різних сферах особистості.

Таблиця 3.1

Показники особистісного профілю кризи досліджуваних (в %)

Порушення	В (%)	НВ (%)	Uemp	φ	P
Загальний негативний стан	3,33	36,66	300	0,01	≤0,05
Функціональні проблеми					
Вегетативна НС	23,33	16,66	478	0,552	
Серцева діяльність	30	33,33	431	0,73	
Дихання	3,3	10	419,5	0,297	
Шлунково-кишковий тракт	3,3	13,33	404,5	0,16	
Сон	10	10	445,5	0,934	
Ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності					
Увага	13,33	46,66	286	0,003	≤0,01
Сприймання	16,6	46,66	304	0,009	≤0,01
Мислення	16,6	43,33	320	0,017	≤0,05
Пам'ять	30	43,33	372	0,178	
Порушення емоційного реагування					
Тривога	16,6	46,66	319	0,018	≤0,05
Генералізовані емоційні реакції (гнів, сором, провина)	13,3	16,6	435	0,72	
Емоційна тупість	20	53,33	306	0,013	≤0,05
Підвищена емоційність	13,33	50	279	0,002	≤0,01
Депресивність	70	90	198,5	0	≤0,01
Зміни у поведінці і діяльності					
Уникнення проблем	40	40	448,5	0,98	
Поглиненість у проблему	20	43,33	354,5	0,86	
Проблеми з виконанням домашніх та службових обов'язків	26,66	70	231	0	≤0,01

Примітка: діапазон $U_{кр}$: $p \leq 0.01 = 292$, $p \leq 0.05 = 338$.

Отже, за даними, які представлені у вищенаведеної таблиці, можна побачити, що досліджувані переживають травматичні події по-різному.

Так, загальний негативний стан (шкала 1) у військових значно нижче, ніж у не військових - 3,33% та 36,66 % відповідно, а показник за критерієм Манна-Уїтні є статистично значущим на рівні $p \leq 0,05$, що підтверджує отримані дані.

Щодо блоку «Функціональні проблеми», то порушення функціонування вегетативної нервової системи виявлено у 23,33% та у 16,66% досліджуваних першої та другої групи відповідно. Це означає, що військова криза негативно

відображається на нервовій системі як військових, так і не військових, що підтверджує статистичний показник $U_{\text{емп}} = 478$ при $p \leq 0,05$, який потрапив у зону незначущості і підтверджує відсутність суттєвих відмінностей між групами.

На рівні серцевої діяльності також відсутні суттєві відмінності між групою 1 та групою 2, але самі показники за цією шкалою найвищі у цьому блоці. Так, 30% відсотків досліджуваних у групі 1 та 33,33% у групі 2 мають проблеми на рівні серцевої діяльності. Можна припустити, що серце стає символічним «носієм» переживань особистості, згідно з думкою Ф.Александера, С. Бредлі, У. Кеннона та ін., які акцентували увагу на зв'язку тривоги та гніву із серцевою діяльністю.

Від порушення сну страждають по 10% досліджуваних у кожній групі, що може свідчити про те, що серед досліджуваних проблем зі сном не виявлено.

Найменш за все проблем у цьому блоці досліджувані мають на рівні дихання (3,3% та 10% відповідно) та порушення роботи шлунково-кишкового тракту (3,3% та 13,33% відповідно).

Значущих відмінностей за критерієм Мана-Уїтні у блоці «Функціональні проблеми» виявлено не було.

У блоці «Ускладнення пізнавально-аналітичної діяльності» спостерігається інша ситуація. Так, на рівні уваги, сприймання та мислення за критерієм Манна-Уїтні виявлені значущі відмінності. У не військових громадян порушення та ускладнення функціонування уваги, сприймання, мислення та пам'яті виявлено у 46,66%, 46,66%, 43,33% та 43,33% відповідно. Ті ж самі показники у військових, окрім ускладнення функціонування пам'яті зустрічаються значно рідкіше: 13,33%, 16,6%, 16,6% і 30% відповідно. Отримані дані кореспондуються з сучасними дослідженнями в галузі кризової психології, зокрема Г.Сельє (1946), Рузек (2004), Халіган та Єгуда (2000), Рафаель та ін.(2000), Янг та ін. (2001) та ін., в своїх роботах описали

негативний вплив дистресу не тільки на сому, але й на когнітивні процеси.

Щодо пам'яті, то показники ускладнення її функціонування як у військових, так і у не військових не мають значущих відмінностей, і зустрічаються у третини військових респондентів. Отримані данні свідчать про серйозний вплив дистресу на людину: її психоемоційну та фізіологічну складові, тобто зіткнувшись із досвідом важких ситуацій, у яких звичайні копінгові механізми виходять з ладу, спрацьовує гостра стресова реакція, яка, має цілий набір когнітивних, емоційних, поведінкових та фізіологічних реакцій.

Стосовно блоку «Порушення емоційного реагування» можна відмітити, що показники схожі із попереднім блоком. У першій групі, серед військових високими показниками відмічений лише депресивний стан - 70% досліджуваних, інші показники: тривога (16,6%), генералізовані емоційні реакції (13,3%), емоційна тупість (20%) та підвищена емоційність (13,3%) більш-менш схожі на результати попереднього блоку. Що стосується не військових громадян, то тут порушення виявились більш суттєвими: 90% досліджуваних другої групи мають депресивний стан; 53,33% - демонструють емоційну тупість, 50% - відчують підвищену емоційність. Це свідчить про те, що кризова ситуація війни більш впливає на емоційну сферу особистості цивільних громадян. Але варто зауважити, що генералізовані емоційні реакції, такі як гнів, сором, провину відчують лише 13,3% військових та 16,6% не військових громадян серед досліджуваних.

Відносно блоку «Зміни у поведінці і діяльності» виявлено, що в першій та другій групах у 40% досліджуваних має місце уникнення від проблем. Дуже поглинаються у проблеми 20% військових, та 43,33% не військових. Але лише 26,66% досліджуваних 1-ї групи мають утруднення з виконанням службових та домашніх справ порівняно з 70% не військових громадян, що може свідчити про гендерну однорідність першої та другої групи. Але й не відкидає того, що отримані дані за цим блоком можуть також свідчити про негативний вплив

кризи війни і на цю сферу.

Таким чином, результати дослідження за цією методикою показали наявність значних порушень майже у всіх сферах життєдіяльності та психіки досліджуваних другої групи (не військових), на відміну від першої групи досліджуваних – військових. Не військові громадяни зазнають більш великого тиску через невизначеність та непередбачуваність обставин, змін в умовах життя та загрозу безпеки від воєнного конфлікту.

Здатність особистості успішно долати негативні умови середовища, проявляючи високу стійкість до стресогенних чинників, в науковій літературі отримала назву «життєстійкість». Сьогодні наявність цієї якості стає надзвичайно важливою і необхідною. Даний термін був введений психологами С. Мадді та С. Кобейс, які розглядали "hardiness" як «унікальну інтегративну якість, систему установок та переконань про світ і самого себе». Ця якість дозволяє особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішній баланс та гармонію [68]. Тому, наступною методикою, для вимірювання рівня резилієнтності особистості, тобто здатності адаптуватися до негативних подій став Тест життєстійкості (С. Мадді).

Він включає взаємодію трьох компонентів: «залученість», «контроль» і «прийняття ризиків».

У наведеної нижче діаграмі поданий розподіл середніх показників трьох компонентів за тестом С. Мадді та загального балу життєстійкості.

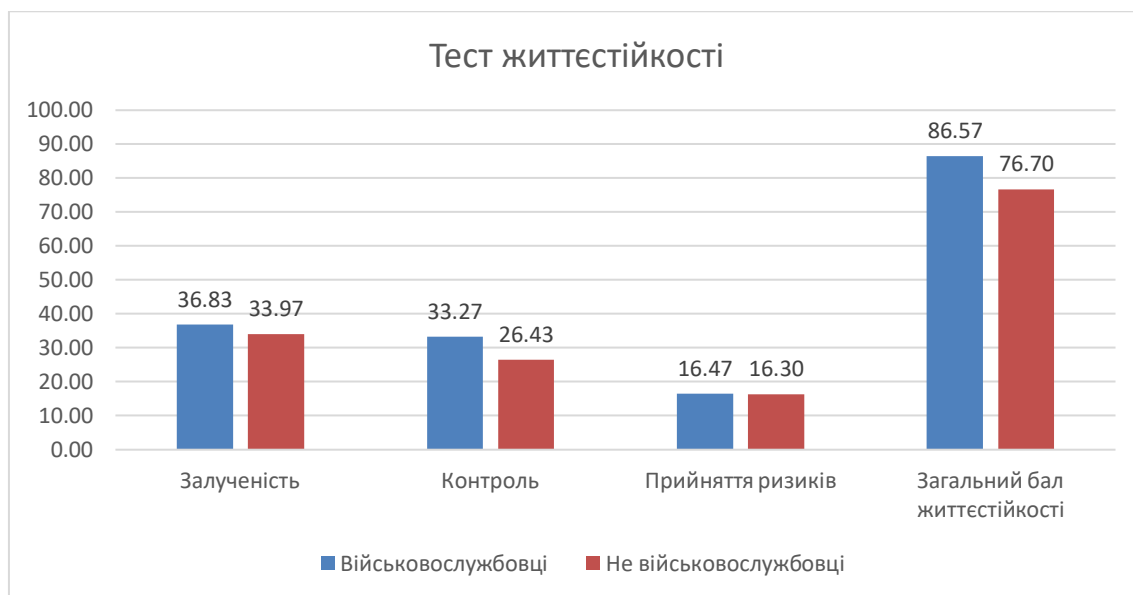


Рис.3.1. Графік розподілу середніх показників трьох компонентів та загального балу життєстійкості за тестом С. Мадді по групах.

Як можна побачити на графіку, в групі військових відзначається більш високий рівень життєстійкості - 86,57, залученості – 36,83, контролю 33,27 та прийняття ризиків 16,47. У групі не військових всі показники нижче: рівень життєстійкості - 76,70, залученість 33,97, контроль – 26,43 та прийняття ризиків – 16,30. Можна відмітити, життєстійкість може грати важливу роль у сприйнятті людиною життєвих труднощів, змінюючи їх характер з загрозливих на викликові та подолані. Тобто суб'єкт сприймає життєві труднощі як виклики, а не як загрозу його існуванню, що також пов'язано із здатністю адаптуватися до негативних ситуацій і виходити з них з новим досвідом та силами. Також високий соціальний інтерес, такий як почуття спільноти та солідарності, стає характерною рисою особистості і сприяє максимальній її включності в життєві події та в соціальні відносини з оточуючими [53].

Достовірність відмінностей між середніми значеннями за всіма компонентами та загальним балом життєстійкості в групах респондентів визначалася за допомогою критерію U-Манна-Уїтні (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Емпіричні значення критерію Мана-Уїтні за методикою Тест
життєстійкості (С. Мадді)

Назва шкал	В (%)	НВ (%)	U _{емп}	φ	P
Залученість	36,833	33,967	350,5	0,14	
Контроль	33,267	26,433	211,5	0***	p≤0,01
Прийняття ризиків	16,467	16,3	428,5	0,75	
Загальний бал життєстійкості	86,567	76,7	294,5	0,021*	p≤0,05

Примітка: діапазон U_{кр}: p≤0.01=292, p≤0.05 = 338.

Отже, як продемонстровано в таблиці, виявлено показники, за якими спостерігається суттєва різниця між групами, а саме: за показниками «контроль» (p≤0,01) та «загальний бал життєстійкості» (p≤0,05). Можна припустити, що незважаючи на складні умови, в яких знаходяться військові, у них спостерігається більш висока тенденція резильєнтності, їм притаманна більша стресостійкість, ніж у респондентів не військових. Таке припущення можна розглядати через те, що військові більш обізнані в актуальних подіях, це знижує тривогу та дає їм почуття самоєфективності та контролю. На відміну від не військових, які стикаючись із ситуацією невизначеності, сприймають її для себе як дистрес чи(або) травматичну подію.

Таким чином, спираючись на погляди вчених екзистенційної спрямованості, резильєнтність/життєстійкість під час стресових ситуацій виявляється у тому, наскільки особистість може ефективно управляти тривогою, приймати умови, коли задоволення потреб не можливе в даний момент, і розглядати це як невід'ємну частину життя. Також ця стійкість охоплює інтеграцію почуттів напруги, занепокоєння та відчуття загрози у загальну структуру життєвого досвіду, а також здатність використовувати різноманітні стратегії для подолання стресу.

3.2. Вивчення зв'язку між переживанням кризи, копінг-стратегій та захисних механізмів психіки

У контексті війни переживання кризи, вибір копінг-стратегій та активація захисних механізмів психіки стають ключовими аспектами, які допомагають зберегти психологічний стан особистості. Як зазначали Р. Лазарус та С. Фолкман, «копінг-поведінка розглядається як комплекс гнучких та динамічних вчинків і когнітивних зусиль особистості, які спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій, що виходять за межі наявних адаптаційних ресурсів» [66]. Особистість може використовувати певні копінг-стратегії для подолання стресу та переживання кризи. Наприклад, ефективні копінг-стратегії допомагають людям більше адаптуватися до стресу та зменшити його негативний вплив. В той же час особистістю можуть бути активовані захисні механізми, щоб знизити емоційну напругу, яка супроводжує стресові ситуації. Однак, як копінг-стратегії, так і захисні механізми можуть бути продуктивними або непродуктивними, залежно від їх використання особистістю та впливу на її психічне здоров'я.

Для визначення стилю боротьби зі стресом в умовах війни, які використовують військові та не військові громадяни, була застосована методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (E. Heim).

Результати наведені на рис. 3.2. та у таблиці 3.3.

На графіку можна побачити, що використання когнітивних адаптивних стратегій характерно для 50% військових та 70% не військових респондентів. Когнітивні неадаптивні копінг-стратегії виявлено у військових та не військових по 13,33% респондентів у кожній групі. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій зафіксовано у 36,67% військових та у 16,67% не військових громадян.

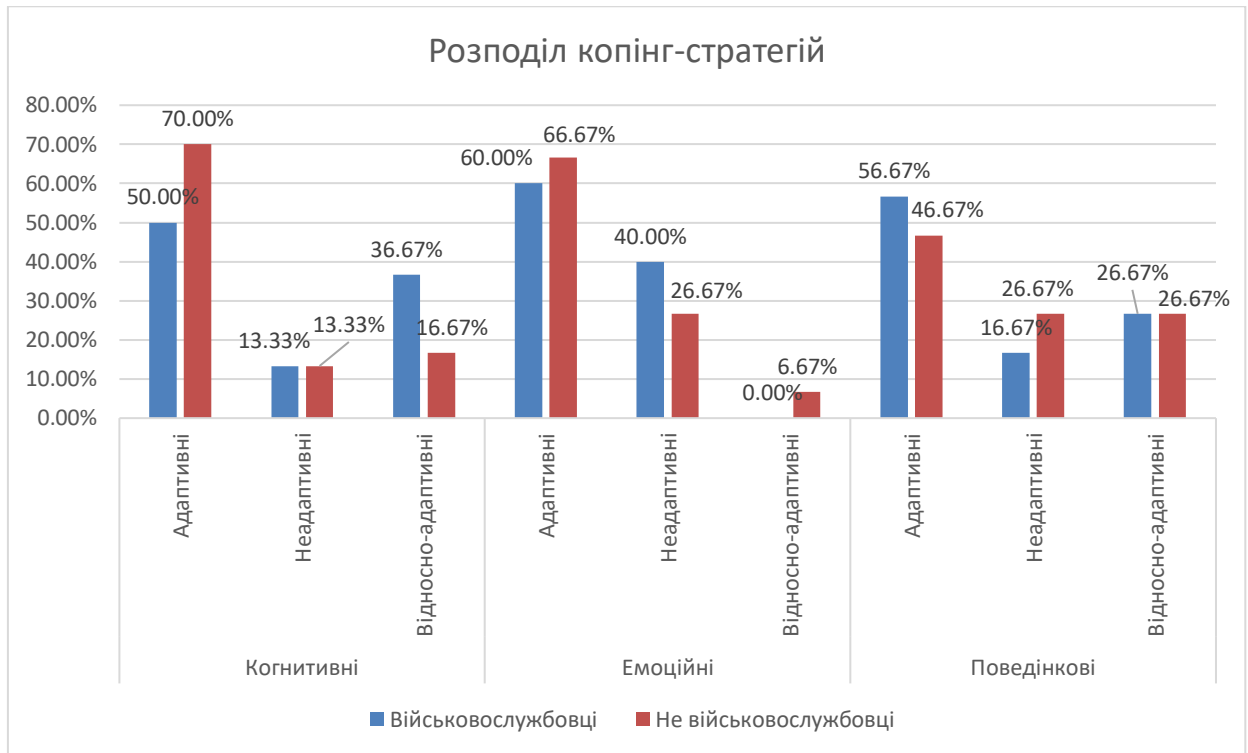


Рис.3.2. Графік розподілу копінг-стратегій за методикою Е. Хейма по групах.

Емоційні адаптивні копінг-стратегії характерні для 60% військових та 66,67% не військових досліджуваних. Використання емоційних неадаптивних стратегій виявилось властивим для 40% військових та 26,67% не військових респондентів. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій характерно тільки для 6,67% респондентів з групи не військових громадян.

Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 56,67% військових та 46,67% не військових респондентів. Поведінкові неадаптивні стратегії зафіксовано у 16,67% військових та 26,67% не військових досліджуваних. Відносно адаптивні поведінкові стратегії використовують по 26,67% респондентів у кожній групі.

У цілому серед військових та не військових респондентів кількісно переважає використання адаптивних стратегій порівняно з неадаптивними та відносно адаптивними. Серед адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними у військових та не військових спостерігається емоційні стратегії. Серед відносно адаптивних копінг-стратегій у військових

переважають когнітивні стратегії, а у не військових респондентів - поведінкові відносно адаптивні стратегії.

Результати обробки даних та порівняльного аналізу за видами копінг-стратегій надано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл копінг-стратегій за методикою Е. Хейма по групах

	Військові		Не військові		U _{емп}	φ	P
	n	%	n	%			
Когнітивні							
Адаптивні	15	50,00	21	70,00	540	0,117	
Неадаптивні	4	13,33	4	13,33	450	1	
Відносно-адаптивні	11	36,67	5	16,67	360	0,082	
Емоційні							
Адаптивні	18	60,00	20	66,67	480	0,595	
Неадаптивні	12	40,00	8	26,67	390	0,277	
Відносно-адаптивні	0	0,00	2	6,67	480	0,154	
Поведінкові							
Адаптивні	17	56,67	14	46,67%	405	0,442	
Неадаптивні	5	16,67	8	26,67	495	0,351	
Відносно-адаптивні	8	26,67	8	26,67	450	1	

Примітка: діапазон U_{кр}: p≤0.01=292, p≤0.05 = 338; n – кількість респондентів.

Отримані дані свідчать про те, що використання копінг-стратегій за ступенем їх адаптивності не виявило статистично значущих відмінностей ні в когнітивній, ні в емоційній, ні в поведінковій сферах. Це може свідчити про те, що в умовах кризи, респонденти обираючи різноманітні види копінгу, мають власні моделі психологічного додання кризи.

Для того, щоб упевнитися у даному припущенні, розглянуто конкретні види стратегій в різних сферах копінг-стратегій та порівняно особливості їх застосування у групах. Результати обробки даних та порівняльного аналізу надано у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз результатів видів копінг-стратегій за методикою Е.

Хейма по групах

Копінг-стратегії	В	НВ	U _{емп}	φ	Р
	%	%			
Когнітивні					
1. Ігнорування	0,00%	0,00%	450	1	
2. Смиренність	3,33%	0,00%	465	0,317	
3. Дисимуляція	10,00%	10,00%	450	1	
4. Збереження самовладання	33,33%	30,00%	465	0,783	
5. Проблемний аналіз	13,33%	26,67%	390	0,2	
6. Відносність	16,67%	3,33%	510	0,088	
7. Релігійність	3,33%	6,67%	435	0,557	
8. Розгубленість	0,00%	3,33%	435	0,317	
9. Надання сенсу	16,67%	6,67%	495	0,232	
10. Встановлення власної цінності	3,33%	13,33%	405	0,165	
Емоційні					
1. Протест	6,67%	6,67%	450	1	
2. Емоційна розрядка	0,00%	0,00%	450	1	
3. Пригнічення емоцій	36,67%	16,67%	540	0,082	
4. Оптимізм	53,33%	60,00%	420	0,605	
5. Пасивна кооперація	0,00%	6,67%	420	0,154	
6. Покірність.	0,00%	3,33%	435	0,317	
7. Самозвинувачення	0,00%	3,33%	435	0,317	
8. Агресивність	3,33%	3,33%	450	1	
Поведінкові					
1. Відволікання	23,33%	16,67%	480	0,522	
2. Альтруїзм	16,67%	6,67%	495	0,232	
3. Активне уникнення	10,00%	3,33%	480	0,305	
4. Компенсація	3,33%	6,67%	435	0,557	
5. Конструктивна активність	0,00%	3,33%	435	0,317	
6. Відступ	6,67%	23,33%	375	0,073	
7. Співпраця	23,33%	20,00%	465	0,756	
8. Звернення	16,67%	20,00%	435	0,741	

Примітка: діапазон $U_{кр}$: $p \leq 0.01 = 292$, $p \leq 0.05 = 338$;

Отримані дані показали, що ні один з видів копінг-стратегій не має значущих відмінностей між групами респондентів. Тому звернемо увагу на ті стратегії, що є значними для кожної з груп за допомогою графіків рис. 3.3, 3.4 та 3.5.

Спочатку розглянемо когнітивні види копінг-стратегій по групах.

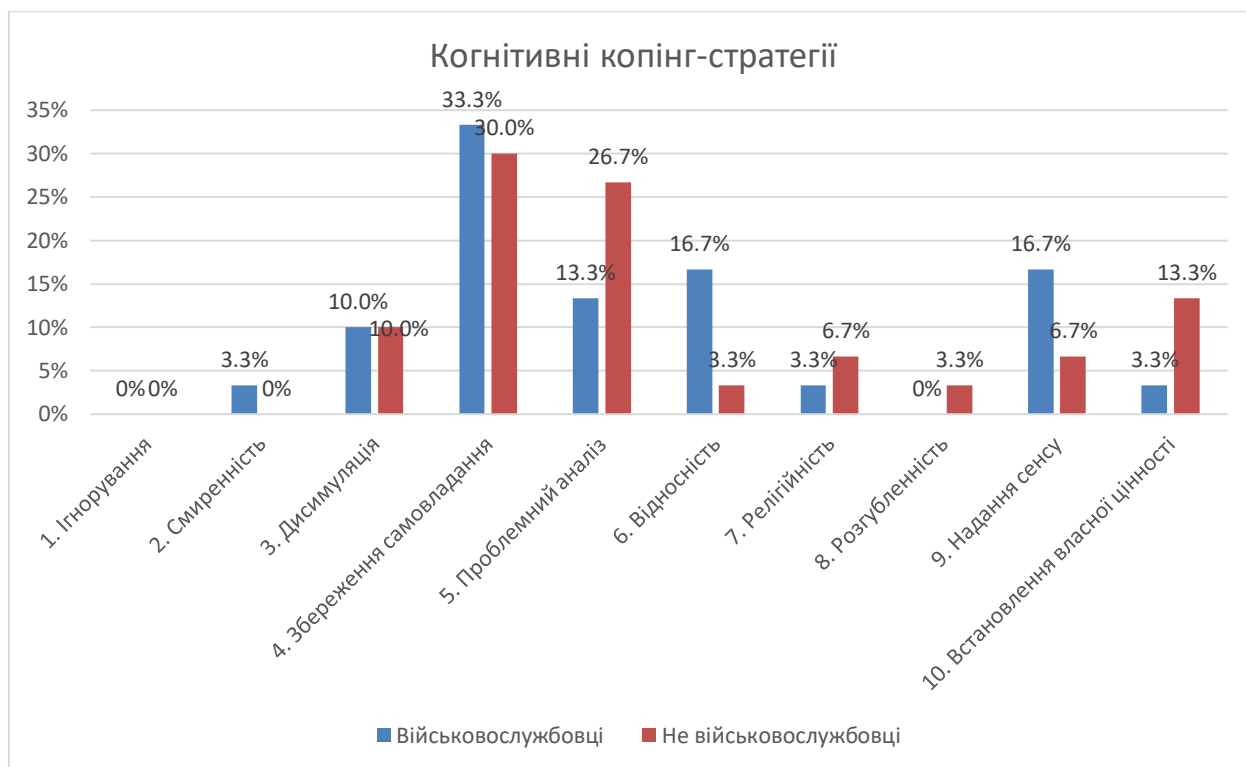


Рис.3.3. Розподіл варіантів когнітивних копінг-стратегій по групах.

Отже, серед когнітивних стратегій для групи військових найбільш вживаною адаптивною копінг-стратегією є «збереження самовладання» - 33,3%, друге місце розділяють такі відносно адаптивні стратегії, як «відносність» - 16,7%, та «надання сенсу» - 16,7%.

Серед більш вживаних когнітивних стратегій для групи не військових стали адаптивні копінг-стратегії: «збереження самовладання» - 30%, «проблемний аналіз» - 26,7% та «встановлення власної цінності» - 13,3%.

Тобто, можна зробити висновок, що в умовах кризи військові респонденти частіше обирають такі форми поведінки, які спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їхньому подоланню та віру у власні ресурси у подоланні важких ситуацій. А не військові респонденти обирають такі форми поведінки, які створені задля аналізу труднощів, які виникли і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибшого усвідомлення своєї цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

В сфері емоційних копінг-стратегій (таб. 3.4.) виявлено наступне:

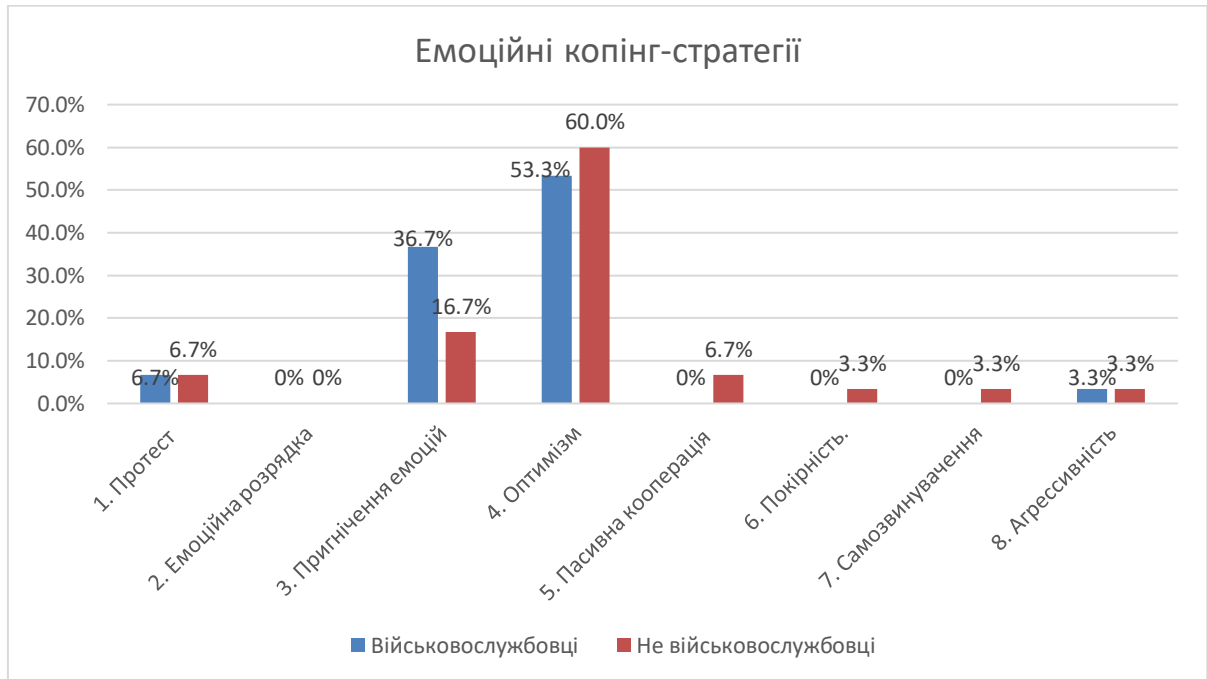


Рис.3.4. Графік розподілу варіантів емоційних копінг-стратегій по групах

Як можна побачити на графіку, як серед військових, так і серед не військових більш вживана адаптивна емоційна копінг-стратегія - «оптимізм» - 60% та 53,3% відповідно. Друге місце в обох групах посіла така неадаптивна емоційна стратегія, як «пригнічення емоцій» - 36,7% та 16,7% відповідно.

Це може свідчити про те, що більшість респондентів обох груп впевнені в наявності виходу в будь-який, навіть найскладнішої, ситуації, але частка респондентів в обох групах характеризується пригніченим емоційним станом.

Загалом, вираження емоцій вважається ефективним засобом подолання стресу; виняток становить лише відкрите виявлення агресивності через її асоціальний характер. Проте стримування гніву, за психосоматичними дослідженнями, є фактором ризику, оскільки може порушувати психологічне благополуччя особистості [13].

Далі за допомогою діаграми 3.5. розглянемо поведінкові копінг-стратегії. Отже, серед військових респондентів найбільш вживаними адаптивними

поведінковими копінг-стратегіями стають «співпраця» - 23,3% , «альтруїзм» - 16,7% та «звернення» - 16,7%.

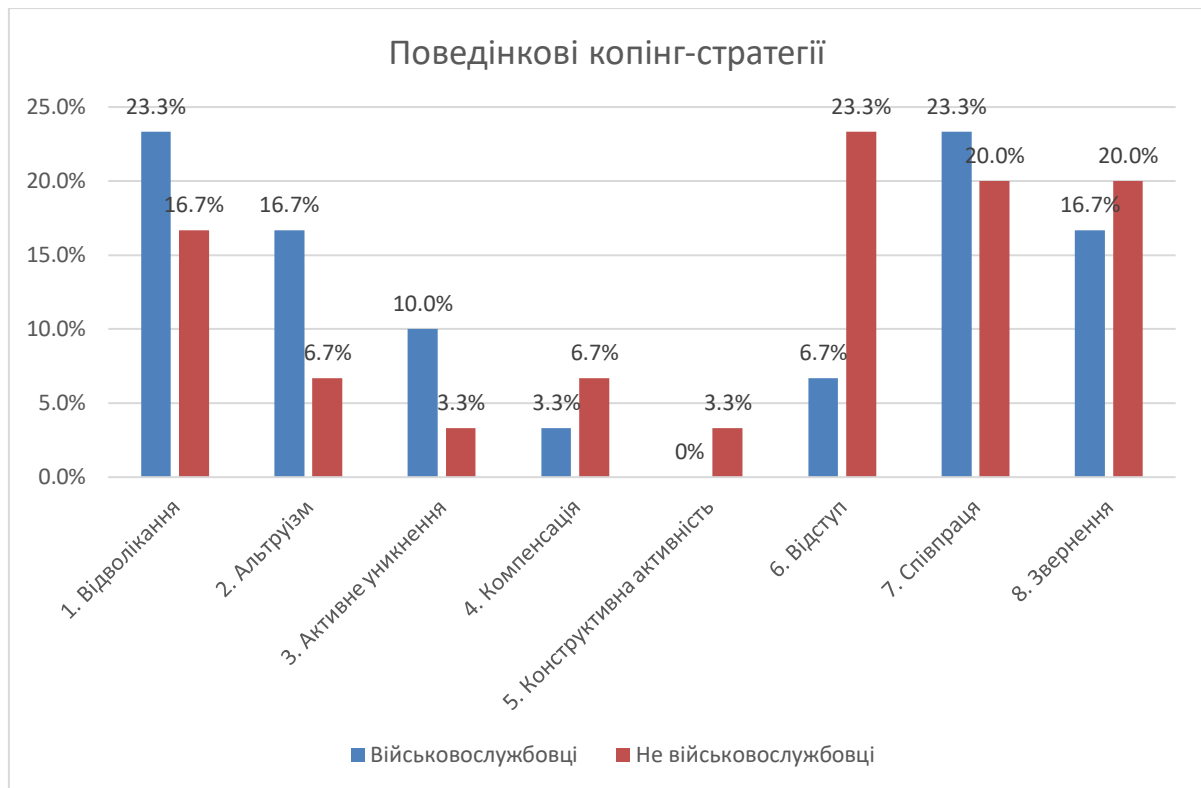


Рис.3.5. Графік розподілу варіантів поведінкових копінг-стратегій по групах

Відносно адаптивна поведінкова стратегія, яку найчастіше використовують військові респонденти є «відволікання» - 23,3%. Варто зауважити, що серед військових респондентів також є і не адаптивні поведінкові стратегії, як «активне уникнення» - 10% та «відступ» - 6,7%.

У другій групі не військових громадян серед адаптивних поведінкових стратегій превалюють «співпраця» та «звернення» по 20% на кожну; серед відносно адаптивних поведінкових стратегій «відволікання» - 16,7%, як і у військових; серед не адаптивних поведінкових стратегій «відступ» - 23,3%.

Слід зазначити, що в цілому серед респондентів кількісно переважає використання адаптивних стратегій порівняно з неадаптивними і відносно адаптивними.

Наступним кроком було вивчення захисних механізмів психіки за допомогою тесту-опитувальнику «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index,

LSI). Дана методика дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Для виявлення особливостей психологічних захистів було розраховано середні показники за кожною шкалою для виявлення тенденцій у використанні механізмів психологічного захисту у військових та не військових громадян. Також проведено порівняльний аналіз механізмів психологічного захисту по групах респондентів.

Результати порівняльного аналізу напруженості механізмів психологічного захисту у військових та не військових громадян наведені на рис. 3.5. та 3.6. та у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Середні величини нормативних даних за 8 варіантами (Вассерман Л.І. з співавт., 1999).

Механізм психологічного захисту	Військові			Невійськові		
	М	S	+ - m	М	S	+ - m
Заперечення	8,20	2,20	0,40	7,43	2,90	0,53
Витіснення	6,27	2,18	0,40	5,17	2,18	0,40
Регресія	3,97	2,40	0,44	6,73	4,06	0,74
Компенсація	3,97	1,90	0,35	4,63	2,30	0,42
Проекція	7,13	2,97	0,54	5,97	3,36	0,61
Зміщення	4,70	2,29	0,42	5,87	3,33	0,61
Інтелектуалізація	8,90	1,97	0,36	7,70	2,05	0,37
Реактивні утворення	3,20	2,22	0,41	4,07	2,73	0,50

Примітки: М – середнє арифметичне, S – стандартне відхилення, + - m – стандартна помилка середнього показника.

У таблиці 3.5. надані середні величини нормативних даних за 8 варіантами (Вассерман Л. І з співавт., 1999) теста ІЖС (LSI). Стандартне відхилення демонструє середню однорідність виборів. Тобто, респонденти обох груп при виконанні даного тесту частіше та більше обирали різні варіанти відповідей.

Для побудови профілю механізмів психологічних захистів сирі бали були переведені у процентілі за допомогою шкали для переведення сирих балів за опитувальником ІЖС (LSI).

Усереднені профілі механізмів психологічного захисту в групах респондентів, що було порівнювано, дають змогу виявити домінантні захисні механізми, які представлені на графіку (рис.3.6.).



Рис.3.6. Графік усереднених профілів механізмів психологічного захисту по групах (процентілі)

Як можна побачити, у військових респондентів домінують такі механізми психологічного захисту (за зменшенням), як «інтелектуалізація» (86,97 процентіля), «заперечення» (85,23 процентіля), «витіснення» (81,30 процентіля), «заміщення» (67,13 процентіля) та «компенсація» (69,83 процентіля). Найменше, ними використовуються такі механізми психологічного захисту, як «проекція» (44,73 процентіля) та «регресія» (48,23 процентіля). Слід зазначити, що два захисних механізми – «заперечення» та «витіснення» розглядаються авторами як протилежні та пов'язані з несвідомим

захистом. Тобто ці два процеси завжди спрямовані або назовні, як заперечення, або всередину, як витіснення, і з'язані із несприйняттям будь-якої інформації, ситуації, обставин, які викликають тривогу. Отже, можна зауважити, що при подоланні стресогенних ситуацій, здебільшого, військові керуються стратегією уникнення.

У другій групі не військових респондентів домінують наступні механізми психологічного захисту: «інтелектуалізація» (77,10 процентіля), «заперечення» (74,67 процентіля), «компенсація» (73,77 процентіля), «зміщення» (73,33 процентіля), «витіснення» (70,23 процентіля) та «регресія» (69,83 процентіля). Найменше респондентам другої групи притаманна «проекція» (34,93 процентіля).

На рисунку 3.7. надані середні значення загальної напруженості всіх захистів першої та другої групи.

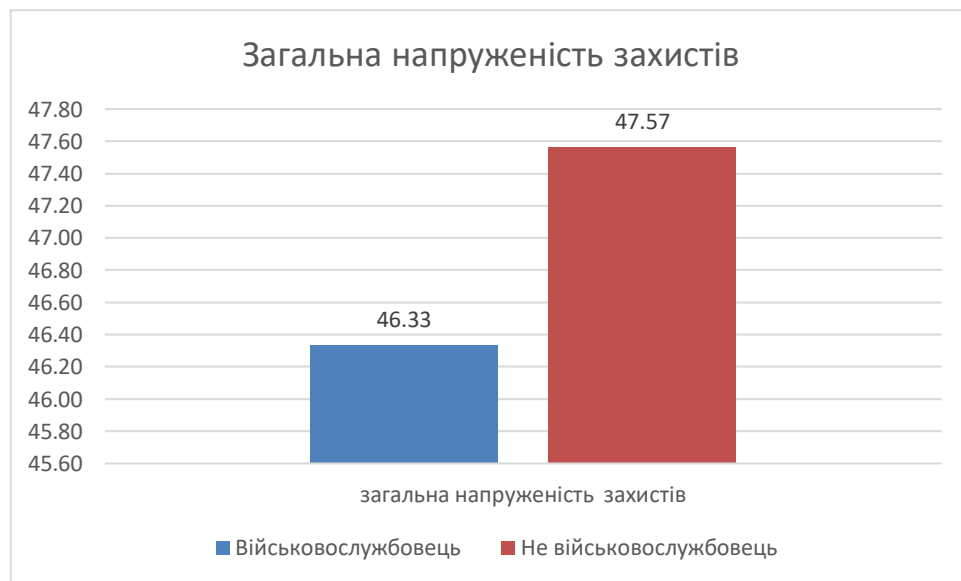


Рис. 3.7. Середні значення загальної напруженості усіх захистів по групах (бали).

Можна побачити, що загальна напруженість усіх захистів у групі не військових значно вище, ніж у військових.

Таким чином, за результатами порівняльного аналізу показників індексу життєвого стилю за критерієм Манна-Уїтні (таб.3.6.) статистично значущі

відмінності були виявлені за шкалами «витіснення» ($U_{\text{емп}} = 330,5$ при $p \leq 0,05$), «регресія» ($U_{\text{емп}} = 266,5$ при $p \leq 0,01$) та «інтелектуалізація» ($U_{\text{емп}} = 307,5$ при $p \leq 0,05$). При чому, такі механізми психологічного захисту як «інтелектуалізація» та «витіснення» більш притаманні досліджуваним у групі 1, а «регресія» - досліджуваним у групі 2.

Таблиця 3.6

Результати порівняльного аналізу показників індексу життєвого стилю за критерієм Манна-Уїтні

Назва шкал	В (середнє)	НВ (середнє)	U _{емп}	φ	P
Заперечення	8,20	7,43	366,0	0,211	
Витіснення	6,27	5,17	330,5	0,047*	$p \leq 0,05$
Регресія	3,97	6,73	266,5	0,006**	$p \leq 0,01$
Компенсація	3,97	4,63	382,0	0,308	
Проекція	7,13	5,97	359,5	0,179	
Заміщення	4,70	5,87	359,0	0,175	
Інтелектуалізація	8,90	7,70	307,5	0,032*	$p \leq 0,05$
Реактивні утворення	3,20	4,07	381,5	0,307	
ЗНЗ	46,33	47,57	421,5	0,673	

Примітка: діапазон $U_{\text{кр}}$: $p \leq 0,01 = 292$, $p \leq 0,05 = 338$;

За результатами дослідження за цією методикою, можна зробити висновок, що військові, здебільшого, обирають такі механізми психологічного захисту як інтелектуалізація та витіснення. Тобто, досліджувані виявляють більшу нахильність до стримування переживань, спричинених неприємними або суб'єктивно неприйнятними ситуаціями, використовують логічні настанови та маніпуляції. Навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного, вони залишаються вірні стратегії захисту. У цьому випадку спостерігаються виразні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Наприклад, коли особа опиняється у конфліктній ситуації, вона захищає себе від негативного впливу конфлікту, знижуючи його значущість для себе та інших, а також мінімізуючи причини, що призвели до цього конфлікту або психотравматичної ситуації. Також респонденти групи військових більш схильні витіснити психотравмуючі обставини або небажану

інформацію зі своєї свідомості, хоча зовні це може виглядати як активна протидія спогадам і самоаналізу.

Натомість не військові респонденти разом із інтелектуалізацією обирають регресію, тобто використовують більш простіші/інфантильні захисти, що призводить до істотного збіднення загального (потенційно можливого) арсеналу подолання конфліктних ситуацій.

Обидві групи респондентів також обирають такий механізм психологічного захисту як заперечення, що може свідчити про бажання уникнути тривожних переживань.

3.3. Дослідження впливу травматичної події

Під час війни вплив травматичних подій на військових та невійськових громадян може бути особливо важким і руйнівним. Для оцінки такого впливу було використано методику Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R-IES-R). Дана методика допомагає вивчити прояв симптомів посттравматичного розладу у особи.

На рисунку 3.8. графічно представлені результати за обраною методикою.

Отже, як можна побачити на діаграмі, для респондентів двох груп характерні середні та дуже низькі показники за всіма шкалами. При цьому слід відмітити, що більш високі показники спостерігаються у респондентів не військових, зокрема для більшості не військових притаманний середній та низький рівні по шкалі «вторгнення» (40% та 26,67% відповідно). Дуже низький рівень виявлено у 20% респондентів, підвищений та високий у 10% та 0,33% відповідно. Зазначимо, що високий рівень виявлено тільки у не військових осіб.

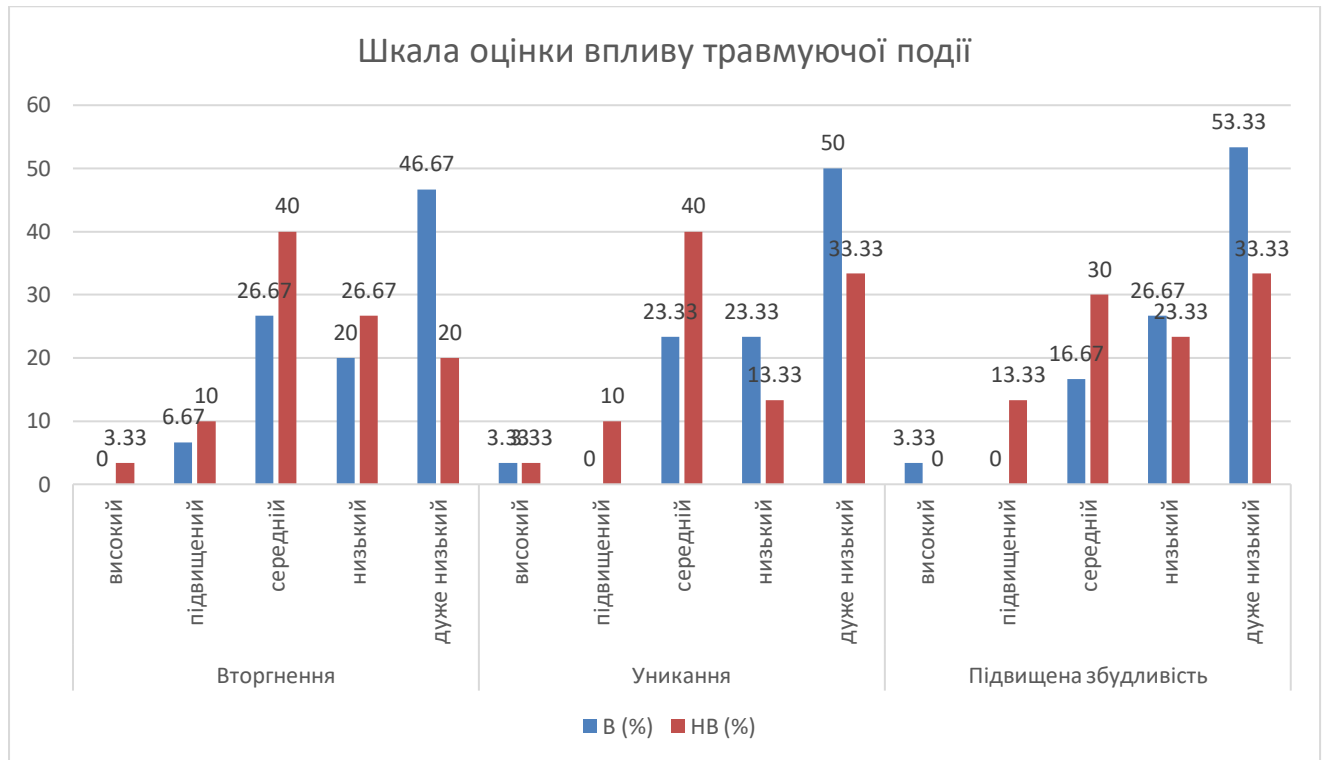


Рис.3.8. Порівняння показників за двома групами

Для більшості військових виявлено дуже низький рівень по шкалі «вторгнення» - 46,67%. Можна припустити, що респонденти двох груп не відчують утруднення в контролі за емоціями та спогадами.

Далі, за показником «уникання» виявлено наступне: для військових дуже низький рівень виявлено у 50% респондентів, високий рівень притаманний 3,33% респондентів. У групі не військових громадян також спостерігається динаміка від середнього (40%) до дуже низького рівнів (33,33%) респондентів. Підвищений рівень виявлено у 10% осіб, при цьому даного рівня не спостерігається у військових. Можна припустити, що виявлена тенденція свідчить про намагання сприймати життєві обставини конструктивно та раціонально, що допомагає адаптуватися та подолати дистрес, з одного боку. З іншого боку – та частка респондентів, що обирає уникнення, стикається з певними труднощами в подоланні стресогенних подій, що заважає їм більш гнучко підійти до розуміння життєвих ситуацій.

За показником «підвищена збудливість» також виявлено середні та низькі рівні у всіх респондентів. Дуже низький рівень характерний для військових (53,33%), низький рівень виявлено у 26,67%, високий – у 3,33%. У респондентів не військових розподіл за рівнями більш рівний: середній та дуже низький у 30% та 33,33% відповідно, при цьому підвищений рівень виявлено у 13,33% респондентів. Можна відмітити, що виявлена тенденція бурхливо, емоційно реагувати на актуальні ситуації свідчить про певний стан напруги, в якому знаходяться досліджувані.

У таблиці 3.7. надані результати за методикою Шкала оцінки впливу травматичної події.

Таблиця 3.7

Результати за методикою Шкала оцінки впливу травматичної події по групах.

Назва субшкали	Стан	В (%)	НВ (%)
Вторгнення	високий	0	3,33
	підвищений	6,67	10
	середній	26,67	40
	низький	20	26,67
	дуже низький	46,67	20
Уникнення	високий	3,33	3,33
	підвищений	0	10
	середній	23,33	40
	низький	23,33	13,33
	дуже низький	50	33,33
Підвищена збудливість	високий	3,33	0
	підвищений	0	13,33
	середній	16,67	30
	низький	26,67	23,33
	дуже низький	53,33	33,33

За результатами методики Шкала оцінки впливу травматичної події ми бачимо, що серед групи військових низькі та середні показники за всіма трьома субшкалами: 66,67% і 26,67%, 73,33% і 23,33% та 80% і 16,67% опитуваних відповідно. Тоді як серед респондентів групи не військових середні показники за трьома субшкалами у більшості середні та високі: 40% та 13,33% за субшкалою «вторгнення», 40% та 13,33% за субшкалою «уникнення» та 30% та 13,33% за субшкалою «підвищена збудливість».

Достовірність відмінностей між середніми значеннями за всіма субшкалами в групах респондентів визначалася за допомогою критерію U-Манна-Уїтні (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Результати порівняльного аналізу оцінки індексу впливу травматичної події за критерієм Мана-Уїтні

Назва шкал	В (%)	НВ (%)	U _{емп}	φ	P
Вторгнення	10,6	14,533	307,5	0.035*	p≤0,05
Уникання	12,1	15,433	334,5	0.048*	p≤0,05
Підвищена збудливість	8,7	13,033	292	0.019*	p≤0,01

Примітка: діапазон U_{кр}: p≤0.01=292, p≤0.05 = 338;

Під час дослідження за цією методикою було підтверджено достовірні відмінності між середніми значеннями за всіма субшкалами між групою військових та групою не військових громадян.

Тобто, можна припустити, що не військові громадяни, опинившись в складної життєвої ситуації, більш занурюються в емоції, їхні ресурси та вміння відводити напругу на інші форми активності не дуже розвинені, тоді, як у військових більшою мірою сформовані способи відволікатися/переключатися від травматичних подій. У не військових громадян більш перенапружені психологічні захисти та збуджена вегетативна нервова система, ніж у військових.

3.4. Порівняльний аналіз отриманих даних

Протягом даного дослідження, метою якого було вивчення того, які копінг-стратегії та захисні механізми особистості більш актуальні в умовах переживання кризи та під впливом травматичних подій, було виявлено значні відмінності між групами респондентів.

Наступний етап – дослідити кореляційну структуру особистісного профілю кризи та життєстійкості, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту.

У таблиці 3.9 представлені значення коефіцієнтів кореляції між методикою «Особистісний профіль кризи» та методикою Тест життєстійкості у групі військових.

Таблиця 3.9

Матриця кореляцій між показниками життєстійкості та особистісного профілю кризи у групі військових

Назва шкал		Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальний бал життєстійкості
Загальний стан здоров'я		0.083	-0.008	0.073	0.055
Функціональні проблеми	Вегетативна НС	0.108	-0.072	-0.017	0.019
	Серцева діяльність	-0.108	-0.144	-0.011	-0.111
	Дихання	-0.258	-0.103	-0.354	-0.257
	Шлунково-кишковий тракт	-0.022	0.213	0.12	0.105
	Сон	0.268	0.077	0.227	0.218
Ускладнення у пізнавальній діяльності	Увага	0.092	-0.118	-0.147	-0.041
	Сприймання	0.227	0.231	0.2	0.252
	Мислення	-0.01	0.029	-0.068	-0.011
	Пам'ять	-0.087	-0.056	-0.241	-0.127
Порушення емоційного реагування	Тривога	-0.018	0.233	-0.197	0.031
	Генералізовані емоційні реакції	-0.184	0.116	-0.322	-0.127
	Емоційна тупість	0.04	0.138	-0.003	0.073
	Підвищена емоційність	0.065	0.166	0.078	0.117

Продовження таблиці 3.9.

Назва шкал		Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальний бал життєстійкості
Депресивний настрій		0.037	0.391*	0.031	0.18
Зміни у поведінці і діяльності	Уникнення проблем	-0.025	0.068	0.114	0.045
	Поглиненість у проблему	-0.131	0.186	-0.172	-0.034
	Проблеми з виконанням домашніх та службових обов'язків	-0.13	-0.177	-0.036	-0.141

Примітка: * - $p < 0,05$

Отже, отримані дані демонструють виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між шкалою «депресивний настрій» та «контроль» (0.391* $p < 0,05$) у військових.

Можна припустити, що для військових важливим стає відчуття своєї ефективності та контролю, оскільки це викликає відчуття можливості впливати на розвиток подій та бачити причинно-наслідкові зв'язки а актуальній ситуації. Проте, в умовах довготривалої відсутності очевидних можливостей безпосереднього контролю над розвитком подій, особливе значення, як відмічають Чиханцова О.А, Швалб А.Ю., набуває «сторона контролю, яка виражається в моніторингу – усвідомленій роботі особи з інформацією, що надходить» [60]. Тобто, коли людина спирається чи її дії координується тільки через власний контроль над будь-чим та будь-ким, і така стратегія експлуатується та становиться ригідною та не відповідною до ситуації, вона починає відчувати безпорадність, що може призвести до виникнення депресивних стани.

Між іншими шкалами спостерігаються слабкі кореляційні зв'язки. Але, можна припустити, що слабкі кореляційні зв'язки можуть демонструвати складний нелінійний характер, який кореляція не виявляє.

Далі, у таблиці 3.10 продемонстровано співвідношення між обраним копінгом та життєстійкістю в групі військових.

Таблиця 3.10

Матриця кореляцій між показниками копінгової поведінки та життєстійкості у групі військових

	Когнітивні			Емоційні		Поведінкові		
	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні	адаптивні	не адаптивні	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні
Життєстійкість	0.087	-0.074	-0.038	0.113	-0.113	0.49**	-0.378*	-0.231
Залучення	0.099	-0.115	-0.021	0.038	-0.038	0.482**	-0.393*	-0.209
Контроль	0.068	-0.018	-0.058	0.049	-0.049	0.544**	-0.356	-0.31
Ризик	0.051	-0.047	-0.02	0.288	-0.288	0.173	-0.19	-0.033

Примітка: * - $p < 0,05$;
 ** - $p < 0,01$.

Отже, як можна побачити, виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між адаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та трьома шкалами тесту С. Мадді: «контролем» (0,544 $p < 0,01$), «залученням» (0,482 $p < 0,01$) та «життєстійкістю» (0,490 $p < 0,05$).

Тобто, можна припустити, що військові з високим рівнем адаптивних копінг-стратегій у поведінковій сфері схильні до активного управління своєю життєвою ситуацією, що пов'язано також із високим рівнем життєстійкості. Відомо, що життєва активність людини, що означає і використання ефективних стратегій подолання труднощів, напряду пов'язані з відчуттям самоефективності та контролю, а також тісно пов'язані з можливістю регулювати власний психоемоційний та фізичний стан у кризовій ситуації.

Також, виявлений зворотній кореляційний зв'язок між не адаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та двома шкалами тесту С. Мадді: «залученням» (-0,393, $p < 0,05$) та «життєстійкістю» (-0,378, $p < 0,05$). Тобто

виявлена залежність демонструє, що не адаптивні копінг-стратегії у поведінковій сфері знижують життєстійкість та породжують почуття відторгнення, відчуття себе «поза» життям, з одного боку. З іншого боку - глибоке занурення у життєві, бурхливі події, може викликати у людини тривогу і, з метою подолати її суб'єкт користується не адаптивними копінг-стратегіями у поведінковій сфері. Отже, можна припустити, що використання не адаптивних копінг-стратегій у поведінковій сфері може впливати на психологічний стан та сприяти формуванню відчуття відторгнення, що, в свою чергу, може впливати на загальний рівень життєстійкості та психологічного благополуччя.

Результати дослідження взаємозв'язку між видами копінг-стратегій та напруженням основних психологічних захистів досліджуваних військових надана у таблиці 3.11 нижче.

Таблиця 3.11

Матриця кореляцій між показниками видів копінгової стратегії та напруженістю усіх захистів (життєвим стилем) у групі військових

Назви шкал	Когнітивні			Емоційні		Поведінкові		
	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні	адаптивні	не адаптивні	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні
Загальна напруженість захистів	0.145	0.096	-0.218	-0.313	0.313	0.14	-0.156	-0.026
Заперечення	0.092	0.054	-0.134	0.17	-0.17	-0.012	-0.206	0.188
Витіснення	0.342	-0.049	-0.321	-0.089	0.089	-0.268	0.278	0.066
Регресія	-0.155	0.089	0.099	0.017	-0.017	-0.012	-0.107	0.104
Компенсація	0.018	-0.15	0.088	-0.487**	0.487**	0.092	0.056	-0.15
Проекція	-0.183	0.285	-0.011	-0.359	0.359	0.063	-0.082	-0.002
Зміщення	0.015	0.139	-0.114	-0.199	0.199	0.063	-0.02	-0.054
Інтелектуалізація	0.43*	-0.081	-0.389*	-0.112	0.112	0.371*	-0.254	-0.202
Реактивні утворення	0.092	-0.081	-0.038	-0.019	0.019	0.234	-0.205	-0.09

Примітка: * - $p < 0,05$;
 ** - $p < 0,01$.

Отже, виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між інтелектуалізацією та адаптивними копінг-стратегіями в когнітивній сфері (0,430, $p < 0,05$) та в поведінковій сфері (0,371, $p < 0,05$), та зворотній кореляційний зв'язок між відносно адаптивними копінг-стратегіями та інтелектуалізацією (-0,389, $p < 0,05$). Тобто, адаптивні копінг-стратегії пов'язані та спираються на інтелектуалізацію, що допомагає військовим аналізувати та регулювати переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією. Зворотній кореляційний зв'язок між відносно адаптивними копінг-стратегіями та інтелектуалізацією вказує на те, що особи, які застосовують менш адаптивні стратегії, більш сприйнятливі до несподіваних подій, більш занурюються в тривожні емоційні переживання й вони не спираються на інтелектуалізацію, як захист.

Узагальнюючи результати, відмічаємо, що отримані результати свідчать про тісний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та інтелектуалізацією, проте відносно адаптивні стратегії можуть взаємодіяти з інтелектуалізацією в різних контекстах та залежать від індивідуальних особливостей особистості.

Далі було виявлено прямий кореляційний зв'язок між емоційними не адаптивними копінг-стратегіями та компенсацією (0,487, $p < 0,01$), а також сильний зворотній кореляційний взаємозв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та компенсацією (-0,487, $p < 0,01$). Тобто, чим доречнішим є прояв копіngu в конкретній ситуації, тим менше виявляється компенсація. Іншими словами, якщо військові діють, не користуючись тільки емоціями, то вони не регулюють свої психоемоційні стани завдяки компенсації. І, навпаки, при стиканні з неочікуваній/проблемній ситуації, людина може буди захопленою емоціями, що провокує використовувати не адаптивні копінг-стратегії та проявляти компенсаторні захисні механізми.

Далі було здійснено кореляційний аналіз зв'язків між показниками проведених методик на групі не військових громадян. Представлені кореляції

між показниками життєстійкості та особистісного профілю кризи у групі не військових громадян наведені у таблиці.

Таблиця 3.12

Матриця кореляцій між показниками життєстійкості та особистісного профілю кризи у групі не військових

		Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Загальний бал життєстійкості
Загальний стан здоров'я		-0.403*	-0.147	0.015	-0.261
Функціональні проблеми	Вегетативна НС	0.275	0.416*	0.128	0.363*
	Серцева діяльність	-0.166	0.152	0.092	0.016
	Дихання	-0.305	-0.165	-0.345	-0.313
	Шлунково-кишковий тракт	0.062	-0.039	-0.057	-0.003
	Сон	-0.069	0.011	-0.074	-0.047
Ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності	Увага	-0.179	-0.016	0.4*	0.008
	Сприймання	-0.435*	-0.407*	-0.1	-0.429*
	Мислення	-0.258	-0.186	0.274	-0.144
	Пам'ять	-0.177	-0.047	0.335	-0.023
Порушення емоційного реагування	Тривога	-0.155	0.013	0.128	-0.036
	Генералізовані емоційні реакції	-0.056	-0.136	-0.264	-0.159
	Емоційна тупість	-0.235	-0.355	0.234	-0.223
	Підвищена емоційність	-0.192	-0.115	0.228	-0.09
Депресивний настрій		-0.556**	-0.359	0.032	-0.432*
Зміни у поведінці і діяльності	Уникнення проблем	0.04	0.037	-0.065	0.02
	Поглиненність проблемою	-0.314	-0.279	0.091	-0.261
	Проблеми з виконанням домашніх та службових обов'язків	-0.329	-0.22	0.18	-0.218

Примітка: * - $p < 0,05$;
 ** - $p < 0,01$.

Отже, у групі не військових був виявлений зворотній кореляційний взаємозв'язок між шкалою «загальний стан» та «залученість» (0,403, $p < 0,05$). Тобто, можна припустити, що, чим більше людина відчуває своє життя, як

активне та невіддасне самої людини, тим більше вона соматизується, що викликає проблеми із здоров'ям.

Також, у групі не військових був виявлений прямий кореляційний зв'язок між порушенням роботи вегетативної НС із життєстійкістю (0,416, $p < 0,05$) та контролем (0,363, $p < 0,05$), тобто у більшості досліджуваних не військових при втраті контролю за своїм буттям, що викликає почуття пригніченості та тривоги, відбувається руйнування переконань про себе, світ та стосунки зі світом, що відображається в функціональних порушеннях вегетативної нервової системи.

Далі був встановлений зворотній кореляційний зв'язок між сприйманням та залученістю (-0,435, $p < 0,05$), контролем (-0,407, $p < 0,05$) та життєстійкістю (-0,429, $p < 0,05$), тобто чим більше людина керується власним сприйняттям, тобто починає надавати їй додатковий зміст, тим менше вона відчуває можливість контролювати себе та події, що впливає на життєстійкість.

Також був встановлений зворотній кореляційний зв'язок між депресивним настроєм та двома шкалами тесту С. Мадді: залученістю (-0,556, $p < 0,01$) та життєстійкістю (-0,435, $p < 0,05$), тобто чим більше людина відчуває свою апатичність, та неефективність, депресивність, тим більше вона відсторонюється від навколишнього середовища, соціальних контактів й тим менше вона відчуває вкорінення, залученості в життя, що знижає загальну життєстійкість.

Далі було проаналізовано кореляційні показники між копінг-стратегіями та рівнем життєстійкості у групі не військових громадян, які наведені у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Матриця кореляцій між показниками копінгової поведінки та життєстійкості у групі не військових

	Когнітивні			Емоційні			Поведінкові		
	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні
Життєстійкість	0.324	-0.13	-0.279	0.291	-0.123	-0.332	0.064	-0.164	0.092
Залучення	0.175	-0.142	-0.085	0.17	-0.034	-0.261	0.158	-0.182	0.003
Контроль	0.434*	-0.207	-0.344	0.356	-0.194	-0.33	-0.023	-0.131	0.157
Ризик	0.129	0.146	-0.292	0.154	-0.056	-0.191	-0.004	-0.056	0.061

Примітка: * - $p < 0,05$;
** - $p < 0,01$.

Таким чином, за допомогою кореляційного аналізу був встановлений прямий кореляційний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями у когнітивній сфері та контролем (0,434, $p < 0,05$), тобто досліджувані у групі не військових, використовуючи адаптивні когнітивні стратегії для подолання труднощів, сприяють розвитку відчуття контролю та упевненості в особистих можливостях у кризовій ситуації.

Далі розглянемо результати кореляційного аналізу між видами копінг-стратегій та шкалами індексу життєвого стилю.

У таблиці 3.14 можна побачити, що у групі не військових виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у емоційній сфері та проєкцією (0,407, $p < 0,05$). Тобто, можна припустити, що для не військових громадян, які відносно адаптивно справляються з емоційними труднощами, можуть виявляти тенденцію проєціювати свої небажані, неприємні відчуття та думки на оточуючих, роблячи їх відповідальними за ці внутрішні переживання.

Таблиця 3.14

Матриця кореляцій між показниками видів копінг-стратегій та напруженістю усіх захистів (життєвим стилем) у групі не військових

Назви шкал	Когнітивні			Емоційні			Поведінкові		
	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні	адаптивні	не адаптивні	відносно адаптивні
Загальна напруженість захистів	-0.043	-0.019	0.07	0.01	-0.146	0.239	0.166	0.009	-0.197
Заперечення	0.074	-0.094	-0.005	0.182	-0.092	-0.181	0.092	-0.198	0.094
Витіснення	-0.186	0.152	0.09	0.154	-0.117	-0.083	-0.166	-0.082	0.269
Регресія	-0.098	0.026	0.097	0.024	-0.224	0.353	0.129	0.059	-0.205
Компенсація	-0.106	-0.067	0.191	0.042	-0.203	0.28	0.241	-0.069	-0.203
Проекція	0.015	-0.085	0.059	-0.178	-0.04	0.407*	0.212	-0.131	-0.108
Зміщення	0.04	-0.014	-0.036	-0.18	0.002	0.337	-0.003	0.117	-0.114
Інтелектуалізація	0.119	-0.039	-0.111	0.28	-0.022	-0.49**	0.04	0.015	-0.06
Реактивні утворення	-0.038	0.063	-0.011	-0.114	0.126	-0.007	0.076	0.294	-0.38*

Примітка: * - $p < 0,05$;
 ** - $p < 0,01$.

З іншого боку, також встановлено зворотній кореляційний зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у емоційній сфері та інтелектуалізацією (0,490, $p < 0,01$). Це може вказувати на те, що особи, які вирішують свої переживання шляхом логічного пояснення, рідше використовують емоційні копінг-стратегії для вирішення проблем.

Також був встановлений зворотній зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та таким механізмом захисту, як «реактивне утворення» (-0,380, $p < 0,05$), тобто досліджувані у групі не військових, які використовують відносно адаптивні поведінкові стратегії для вирішення труднощів, можуть менше виявляти схильність до перетворення небажаних, негативних імпульсів, переживань та думок на протилежні. Іншими словами, вони можуть, здебільшого, відкрито говорити про власні переживання та ідеї стосовно значущих ситуацій чи(або) людей. Такий аспект

важливий для розуміння взаємозв'язку між стратегіями адаптації та механізмами психологічного захисту у поведінковій сфері.

Висновки до 3 розділу

Таким чином, у ході даного дослідження, метою якого було вивчення проявів копінг-стратегій, захисних механізмів особистості в умовах переживання кризи, а також оцінки впливу травматичних подій на особистість, ми дійшли наступних висновків:

1. Проаналізовано погляди науковців щодо проблеми дослідження кризових станів особистості та з'ясовано, що кризовий стан виникає, коли особистість не може ефективно впоратися з існуючими стресорами, що призводить до збільшення рівня напруги та тривоги, що викликає потребу в захисті та адаптації, які можуть приймати різноманітні форми і, які особистість використовує для кращої адаптації до нової ситуації.

Виокремлено різні підходи, в яких криза розглядається як «онтогенетична необхідність», як «інволюційна/деструктивна форма існування», або як «зіткнення з екзистенціалами» – «екзистенційна криза». Виходи зі стресових, травматичних чи кризових станів та їх подолання залежать від відчуття самоефективності особистості, що впливає на стресогенність травматичної ситуації та пов'язане з індивідуальними рисами особистості.

2. Емпірично досліджено вплив травматичних подій на особистість та простежено зв'язок з копінг-стратегіями та захисними механізмами психіки. В дослідженні прийняли участь 60 осіб (19-65 років), які було сформовано в дві групи. Перша група: 30-ть осіб, які на цей час проходять військову службу на посадах офіцерського складу, з яких 29-ть осіб – чоловіки (97%), 1-на особа – жінка (3%). Друга група: 30-ть осіб, які не мають відношення до військової служби (цивільні), з яких 13-ть осіб – чоловіки (43%) та 17-ть осіб – жінки (57%).

За методикою для діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, було виявлено, що військові (70%) та цивільні (50%) використовують когнітивні адаптивні стратегії. Когнітивні неадаптивні копінг-стратегії виявлено у меншості як військових, так й не військових (13,33%). Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій спостережено у 36,67% військових та у 16,67% не військових громадян.

Емоційні адаптивні копінг-стратегії виявлено у 60% військових та 66,67% не військових досліджуваних; емоційні неадаптивні стратегії властиві 40% військовим та 26,67% не військовим респондентам; емоційні відносно адаптивні стратегії характерні тільки для цивільних (6,67%).

Поведінкові адаптивні копінг-стратегії виявлено у 56,67% військових та 46,67% цивільних респондентів; поведінкові неадаптивні стратегії - у 16,67% військових та 26,67% не військових досліджуваних; відносно адаптивні поведінкові стратегії притаманні по 26,67% респондентів у кожній групі.

При диференціації копінг-стратегій по групах виявлено:

У групі військових: домінуючою адаптивною копінг-стратегією є «збереження самовладання» (33,3%), наступне місце посіли «відносність» (16,7%) та «надання сенсу» (16,7%). Домінуючою адаптивною емоційною копінг-стратегією стає «оптимізм» (60%), а також виявлено неадаптивну емоційну стратегію - «пригнічення емоцій» (36,7%). У блоці поведінкових копінг-стратегій виявлено актуалізацію адаптивних поведінкових копінг-стратегій: «співпраця» (23,3%), «альтруїзм» (16,7%) та «звернення» (16,7%); відносно адаптивна поведінкова стратегія, яка також виявляється актуальною є «відволікання» (23,3%); не адаптивні поведінкові стратегії - «активне уникнення» (10%) та «відступ» (6,7%).

У групі цивільних (не військових) домінуючими адаптивними копінг-стратегіями стали «збереження самовладання» (30%), «проблемний аналіз» (26,7%) та «встановлення власної цінності» (13,3%). Домінуючим адаптивним

емоційним копінгом стає «оптимізм» (53,3%) та неадаптивний емоційний копінг - «пригнічення емоцій» (16,7%). Адаптивними поведінковими стратегіями стають «співпраця» та «звернення» (20% по кожній); серед відносно адаптивних поведінкових стратегій «відволікання» (16,7%); серед не адаптивних поведінкових стратегій - «відступ» (23,3%).

При дослідженні захистних механізмів психиці було виявлено («Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI)):

- у військових респондентів домінують (за зменшенням): «інтелектуалізація», «заперечення», «витіснення», «заміщення», «компенсація»; «проекція» та «регресія» увійшли з низкими показниками.

- у групі не військових респондентів домінують: «інтелектуалізація», «заперечення», «компенсація», «зміщення», «витіснення» та «регресія»; найменшу вагу має «проекція».

Загальна напруженість усіх захистів у групі не військових значно вище, ніж у військових.

При порівнянні показників індексу життєвого стилю (критерій Манна-Уїтні) отримано статистично значущі відмінності за шкалами «витіснення» ($U_{\text{емп}} = 330,5$ при $p \leq 0,05$), «регресія» ($U_{\text{емп}} = 266,5$ при $p \leq 0,01$) та «інтелектуалізація» ($U_{\text{емп}} = 307,5$ при $p \leq 0,05$).

Таким чином, військові обирають в якості механізмів психологічного захисту інтелектуалізація та витіснення, не військові респонденти разом із інтелектуалізацією обирають регресію

При вивченні того, який вплив здійснює на людину травматична подія (Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale-R-IES-R)) було виявлено, що для респондентів двох груп характерні середні та дуже низькі показники за всіма шкалами.

Для більшості цивільних притаманний середній та низький рівні по шкалі «вторгнення» (40% та 26,67% відповідно), дуже низький рівень

виявлено у 20% респондентів, підвищений та високий у 10% та 0,33% відповідно.

Для більшості військових виявлено дуже низький рівень по шкалі «вторгнення» (46,67%). За показником «уникання» у військових виявлено дуже низький рівень (50%) та високий рівень (3,33%) респондентів. У групі не військових громадян також спостерігається динаміка від середнього (40%) до дуже низького рівнів (33,33%). Підвищений рівень виявлено у 10% осіб, даного рівня не спостерігається у військових.

За показником «підвищена збудливість» середні та низькі рівні спостережений у всіх респондентів; дуже низький рівень виявлено у військових (53,33%), низький рівень у 26,67%, високий – у 3,33%.

У цивільних середній та дуже низький виявлено у 30% та 33,33% відповідно, підвищений рівень - у 13,33% респондентів.

Підтверджено достовірні відмінності за всіма субшкалами між двома групами: «вторгнення» ($p \leq 0,05$), «уникання» ($p \leq 0,05$) та «підвищена збудливість» ($p \leq 0,01$) (за критерієм Мана-Уїтні).

3. Емпірично досліджено особистісний профіль кризи (Особистісний профіль кризи (А.Е.Тарас) та виявлено, що негативний стан у військових значно нижче, ніж у не військових - 3,33% та 36,66 % відповідно (за критерієм Манна-Уїтні $p \leq 0,05$).

Блок «Функціональні проблеми»: порушення функціонування вегетативної нервової системи виявлено у 23,33% та у 16,66% досліджуваних першої та другої групи відповідно ($U_{\text{емп}} = 478$ при $p \leq 0,05$).

На рівні серцевої діяльності: 30% досліджуваних у групі 1 та 33,33% у групі 2 мають проблеми. Від порушення сну страждають по 10% досліджуваних у кожній групі; на рівні дихання порушення виявлено у 3,3% та 10% відповідно; порушення роботи шлунково-кишкового тракту - 3,3% та 13,33% відповідно. Значущих відмінностей за критерієм Мана-Уїтні у блоці «Функціональні проблеми» виявлено не було.

Блок «Ускладнення пізнавально-аналітичної діяльності»: у цивільних порушення та ускладнення функціонування уваги, сприймання, мислення та пам'яті виявлено у 46,66%, 46,66%, 43,33% та 43,33% відповідно. У військових, окрім ускладнення функціонування пам'яті, окреслені показники зустрічаються значно рідкіше: 13,33%, 16,6%, 16,6% і 30% відповідно. Показники ускладнення функціонування пам'яті в двох групах не мають значущих відмінностей, але зустрічаються у третини військових респондентів.

Блок «Порушення емоційного реагування»: серед військових високий показник має «депресивний стан» - 70% респондентів; тривога виявлено у 16,6%, генералізовані емоційні реакції мають 13,3%, емоційна тупість спостережна у 20% та підвищена емоційність – у 13,3%. Цивільні громадяни: депресивний стан мають 90% досліджуваних; 53,33% - емоційна тупість, 50% - підвищена емоційність.

Блок «Зміни у поведінці і діяльності»: в першій та другій групах у 40% досліджуваних має місце уникнення від проблем; поглинаються у проблеми 20% військових та 43,33% цивільних; 26,66% досліджуваних 1-ї групи та 70% 2-ї групи мають утруднення з виконанням службових та домашніх справ.

4. Зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів дослідження. У військових виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між шкалою «депресивний настрій» та «контроль» (0,391, $p < 0,05$); прямий кореляційний зв'язок між адаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та «контролем» (0,544 $p < 0,01$), «залученням» (0,482 $p < 0,01$) та «життестійкістю» (0,490 $p < 0,05$); зворотній кореляційний зв'язок між не адаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та «залученням» (-0,393, $p < 0,05$) та «життестійкістю» (-0,378, $p < 0,05$); виявлено прямий кореляційний зв'язок між інтелектуалізацією та адаптивними копінг-стратегіями в когнітивній сфері (0,430, $p < 0,05$) та в поведінковій сфері (0,371, $p < 0,05$), та зворотній кореляційний зв'язок між відносно адаптивними копінг-стратегіями та інтелектуалізацією (-0,389, $p < 0,05$); виявлено прямий кореляційний зв'язок

між емоційними не адаптивними копінг-стратегіями та компенсацією (0,487, $p < 0,01$), а також сильний зворотній кореляційний взаємозв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та компенсацією (-0,487, $p < 0,01$).

У групі не військових був виявлений зворотній кореляційний взаємозв'язок між шкалою «загальний стан» та «залученість» (0,403, $p < 0,05$). Виявлений прямий кореляційний зв'язок між порушенням роботи вегетативної НС із життєстійкістю (0,416, $p < 0,05$) та контролем (0,363, $p < 0,05$), зворотній кореляційний зв'язок між сприйманням та залученістю (-0,435, $p < 0,05$), контролем (-0,407, $p < 0,05$) та життєстійкістю (-0,429, $p < 0,05$); зворотній кореляційний зв'язок між депресивним настроєм «залученістю» (-0,556, $p < 0,01$) та «життєстійкістю» (-0,435, $p < 0,05$); прямий кореляційний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями у когнітивній сфері та контролем (0,434, $p < 0,05$); прямий кореляційний зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у емоційній сфері та проекцією (0,407, $p < 0,05$); зворотній кореляційний зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у емоційній сфері та інтелектуалізацією (0,490, $p < 0,01$); зворотній зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та таким механізмом захисту, як «реактивне утворення» (-0,380, $p < 0,05$).

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході даного дослідження, метою якого було вивчення проявів копінг-стратегій, захисних механізмів особистості в умовах переживання кризи, а також оцінки впливу травматичних подій на особистість, ми дійшли наступних висновків:

1. Проаналізовано погляди науковців щодо проблеми дослідження кризових станів особистості та з'ясовано, що кризовий стан виникає, коли особистість не може ефективно впоратися з існуючими стресорами, що призводить до збільшення рівня напруги та тривоги, що викликає потребу в захисті та адаптації, які можуть приймати різноманітні форми і, які особистість використовує для кращої адаптації до нової ситуації.

Виокремлено різні підходи, в яких криза розглядається як «онтогенетична необхідність», як «інволюційна/деструктивна форма існування», або як «зіткнення з екзистенціалами» – «екзистенційна криза». Виходи зі стресових, травматичних чи кризових станів та їх подолання залежать від відчуття самоефективності особистості, що впливає на стресогенність травматичної ситуації та пов'язане з індивідуальними рисами особистості.

2. Емпірично досліджено вплив травматичних подій на особистість та простежено зв'язок з копінг-стратегіями та захисними механізмами психіці та виявлено підвищення загального негативного фону в групі цивільних, ніж у військових: порушення функціонування вегетативної нервової системи та проблеми з серцевою діяльністю у чверті респондентів за двома групами; порушення та ускладнення пізнавально-аналітичної діяльності у цивільних вище, ніж у військових; основним емоційним станом для двох груп досліджуваних став – депресивний стан; виявлена стратегія уникання проблем у респондентів двох груп; показник «поглинення у проблеми» значно нижчий, а також виявлено утруднення з виконанням службових та домашніх справ.

Виявлено, що використання когнітивних, емоційних та поведінкових адаптивних стратегій характерно для половини військових та більшості не військових респондентів. Також для респондентів двох груп, в якості не адаптивних емоційних стратегій виявлено емоційні стратегії.

3. Емпірично досліджено особистісний профіль кризи (Особистісний профіль кризи (А.Е.Тарас) та виявлено, що негативний стан у військових значно нижче, ніж у не військових. Виявлено, що в групі військових відзначається більш високий рівень життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризиків. У групі цивільних всі показники нижче.

Розподіл між стратегіями в групі військових наступний: домінуючими серед блоку когнітивних стратегій для стає «збереження самовладання», на другому місці «відносність» та «надання сенсу». У блоці емоційних копінг-стратегій актуальною стає «оптимізм», на другому місці «пригнічення емоцій». У блоці поведінкових копінг-стратегій поширеними стають «співпраця», «альтруїзм», «звернення» та «відволікання».

Для групи цивільних виявлено: серед когнітивних стратегій виявлено адаптивні копінг-стратегії: «збереження самовладання», «проблемний аналіз» та «встановлення власної цінності». У блоці емоційних копінг-стратегій «оптимізм» та «пригнічення емоцій». У блоці поведінкових стратегій домінують «співпраця» та «звернення», а також «відволікання» та «відступ».

У військових респондентів домінують такі механізми психологічного захисту (за зменшенням), як «інтелектуалізація», «заперечення», «витіснення», «заміщення» та «компенсація». З найменшою вагою увійшли: «проекція» та «регресія».

У групі не військових респондентів домінують: «інтелектуалізація», «заперечення», «компенсація», «зміщення», «витіснення» та «регресія». З меншою вагою увійшла «проекція».

Загальна напруженість усіх захистів у групі не військових значно вище, ніж у військових.

4. Зроблено порівняльний аналіз складових профілю кризи особистості, її життєстійкості та захисних механізмів

За результатами дослідження впливу травматичної події отримано наступні результати: для більшості цивільних громадян притаманний середній та низький рівні по шкалі «вторгнення»; середній рівень по шкал «уникання» та «підвищена збудливість»; для більшості військових виявлено дуже низький рівень по шкалі «вторгнення», дуже низький рівень по шкалі «уникання» та «підвищена збудливість».

Таким чином, дослідження підтвердило, що травматична подія впливає на проявів копінг-стратегій, захисних механізмів особистості в умовах переживання кризи. Виявленні значущі відмінності між групами військових та цивільних. Тобто завдяки кризовому досвіду людина може відчутти себе сильнішою і впевненішою у собі, спиратися на цей досвід, оскільки у неї формується відчуття самоєфективності, що проявляється в здатності протистояти майбутнім труднощам. У цій зміні можна розглядати співіснування позитивної та негативної сторони. Якщо, з одного боку, людина відчуває себе сильнішою і впевненішою, з іншого боку, виникає відчуття вразливості, знання того, що в будь-який момент можна піддатися іншому негативному досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. №4 (21). С. 108–114.
2. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : Зб. наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир. Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2023. 208 с.
3. Андрушко Я. С. Психологічні захисти у Я-концепції. Вісник Харківського національного університету №1032. Серія «Психологія». 2013. С.6- 9.
4. Астремська І.В. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. Наукові праці : соціологія. 2015. №213. 111- 115 с.
5. Барчі Б. В., Митровці В. М. Психологічний самозахист в кризових ситуаціях, Становлення особистості професіонала у постковідному просторі: зб. тез доповідей за матеріалами Міжн. наук.-практ. конф. Мукачево : Вид-во МДУ. 2022. 199 с.
6. Бауер Г., Бутцін Р., Зайонц Р. Принципи психології сьогодні. Риса Теорії. Random House, Нью-Йорк. 2017. С. 381–382
7. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту: навч.-метод. посіб. 2016. С. 201.
8. Бірта Г. О. Методологія і організація наукових досліджень. [текст] : навч. посіб. / Г. О. Бірта, Ю.Г. Бургу– К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 142 с.
9. Варнава У. В. Психологічні особливості розвитку захисних механізмів дітей дошкільного віку. Одеса. 2013. 224 с.
10. Ващенко І., Ананова І. (2019) Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної

- психології: Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. Інст-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 46. С. 59-87.
11. Гошовська О. П. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2013. С. 112–119.
 12. Гудвін Дж. Етіологія ПТСР, пов'язаного з бойовими діями. У: Вільямс Т. (Ред). Посттравматичний стресовий розлад: довідник для клініцистів. Цинциннаті: DC DAV, 2018.
 13. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності: матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів, м. Тернопіль. 28-29 лист. 2018 р. Тернопіль, 2018. С. 1-2.
 14. Діхтяренко С., Сошнікова М., (2021). Дослідження механізмів психологічного захисту алко- та наркозалежних осіб. Психологічний журнал. (6). 34–45.
 15. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39
 16. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2020»: у 5 т. / Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ. 2020. – Т.2. – 353 с.
 17. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан, – К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 18. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів № 2 (2019) : Науковий вісник ХДУ Серія «Психологічні науки» С. 57-64.

19. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 55. 2020. С. 44-53.
20. Кас'янова С. Б. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій (безробіття). Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми. 2018. С.52-53
21. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля. 2017. С.176.
22. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології. 2009. № 20. С. 187–191.
23. Кольберг Л. Нариси морального розвитку. том. II. Психологія морального розвитку, Нью-Йорк: Harper & Row, 2018.
24. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості ступеню вияву у військовослужбовців діагностичних індикаторів ПТСР, зумовленого впливом екстремальних чинників бойової діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. пр. 2016. Вип. 20. С. 84–93.
25. Коробка Л. М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства. Ірпінь. Університет державної фіскальної служби України. 2018. С. 36–40.
26. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. –К.: Центр учбової літератури. 2013. 194 с.
27. Лич О. М. Життєстійкість як індивідуальний чинник вирішення життєвих криз людиною похилого віку. Індивідуальність у

- психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. Праць. – Київ: Аграр Медіа Груп. 2018. – С. 187–193
28. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання кризових станів, Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України 2016. Київ. С. 8-14.
 29. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ. 2020. 132 с.
 30. Михальська Ю. Поняття та механізми психологічного захисту особистості, Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин : Матеріали V міжнародної науково-практичної конференції. Київ. 2013. С. 28-32.
 31. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. №30. С. 417-427.
 32. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон. 2018. 298 с.
 33. Моросанова В. І. Індивідуальний стиль саморегуляції. Київ: Наука. 2015. 278 с.
 34. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Психологічні перспективи. (40). 2022. С. 104–120
 35. Никоненко І. О. Особистісні чинники формування копінг-стратегій лікарів-хірургів. Київ. 2017. 252 с.
 36. Оверчук В. А. Особливості опановуючої поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №5. С. 223-227
 37. Ойзерман Д. Я-концепція та ідентичність // Довідник Блеквелла із соціальної психології. Інтраіндивідуальні процеси / за ред. Автор А. Тессер і Н. Шварц. L. Blackwell Publishings. 2016. С. 499-517.

38. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1. Київ. 2018. 208 с.
39. Острова В. Д. Перспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Київ. 2015. 193 с.
40. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч.посіб, – К,: Каравела, 2013. 328 с.
41. Резнікова О. А., Шамардіна А. В. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. 6(2). С. 80-85
42. Рисинец Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегій».К.; Вісник НТУУ “КПІ”. 2012. С. 119.
43. Родіна Н. В., Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. – 2011. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/18898>
44. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.
45. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна : Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - К., 2012. - 504 с.
46. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.
47. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон / Вісник Одеського національного університету. – 2011. - Т. 16, В. 17. – С. 68-79.
48. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н.В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - № 5-6. – С. 39-48.

49. Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. І. Розов. – К., 1993. – 20 с.
50. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. Наука і освіта. 2015. №10. С. 16-22
51. Селюкова Т. В., Іванова Ю.М. Особливості життестійкості та самовідношення у осіб з різним рівнем прояву асертивної поведінки // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю підготовки психологів у Харківському національному університеті внутрішніх справ: «Бочаровські читання» (м. Харків, 13 квітня 2018 р.). Харків: ХНУВС, 2018. С. 135-139. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2123>
52. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159–169.
53. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. № 2. 2021. С. 24-27
54. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 37–41.
55. Теорія і практика сучасної психології : зб. Наук. пр. / редкол.: В. Й. Бочелюк (голов. Ред.) та ін. – Запоріжжя 2013. Вип. 2. 90 с.
56. Титаренко Т. М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич. 2018. 76 с.
57. Титаренко Д. С. Проблема класифікації механізмів психологічного захисту особистості. м. Харків. 2018.
58. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації, Ірпінь: УДФСУ. 2012. 286 с.

59. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/41.pdf>
60. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи вивчення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 34 (73) № 1, 2023.
61. Швалб А.Ю. Параметричний підхід до розвитку показників життєстійкості в умовах затяжної кризи та невизначеності. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/16707/1/tezy_ecopsy_13_05_2022%20%281%29-70-73.pdf
62. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
63. Lazarus R. Stress, Appraisal and Coping / R. Lasarus, S. Folkman. – N.-Y. : Springer Publishing House, 1984. – 456 p.
64. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / R. S. Lazarus. - London: Oxford University Press, 1991. – 572 p.
65. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
66. Lazarus R. S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y., 1984. – 218 p.
67. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. – 1987. – Vol. 1. – P.141-169.
68. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400-407.
69. Maddi S. R. Hardiness and mental health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. - 1994. - V.63 (2). - P. 265-274.

70. Seligman M. E. Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity / M.E. Seligman, J. Weiss, M. Weinraub, A. Schulman // Behav. Res. Ther. – 1980. – Vol.18, N 5. – P.459-512.
71. Selye H. History of the stress concept / H. Selye // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz. - NewYork: Free Press, 1993. - P. 7-17.