

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Роль копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній
адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Кудрявченко Наталія Миколаївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.мед.н.
(наукова ступінь, вчене звання)

Полшкова Світлана Геннадіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СУТНОСТІ І	
СКЛАДОВИХ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В	
ПСИХОЛОГІЇ	
1.1. Психологічні особливості життя особистості під час воєнного стану.....	8
1.2. Захисні механізми як психологічний феномен реагування на травмуючі або неприйнятні емоційні переживання.....	15
1.3. Копінг-стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.....	22
Висновки до розділу I.....	27
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА	
ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ	
АДАПТАЦІЇ	
2.1. Обґрунтування методичного інструментарію.....	28
2.2. Характеристика вибірки.....	44
Висновки до розділу II.....	50
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	
ТА ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ	
ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
3.1. Результати емпіричного дослідження та аналіз ролей копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації у осіб молодого віку в умовах воєнного стану.....	52
3.2. Рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей особистості в умовах воєнного стану.....	80
Висновки до розділу III	85
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сьогоденного життя українців у зв'язку з повномасштабним вторгненням РФ питання адаптації та способів реагування в стресових ситуаціях набуло надзвичайної актуальності.

Нація живе в умовах високого стресу щоденної загрози свого життя. Раптові і непередбачувані виклики раз за разом виступають новим стресогенним фактором. Переміщення людей зі своїх домівок, розлуки з рідними, правові обмеження, які накладає на суспільство воєнний стан, відключення світла, непрогнозована відсутність води, тепла та електроенергії, постійні обстріли і бойові дії викликають постіну необхідність адаптації до нових викликів. Рівень тривоги щоденно зростає, що негативно впливає на нативну здатність людей пристосовуватися ефективно до змін. Поміж того навіть ті люди, які не знаходяться в зоні активних бойових дій зі швидким розвитком технологій та поширення інформації щоденно стикаються з надзвичайно травмуючими новинами, фото, аудіо та відео з місць руйнувань, вбивств, терактів, страт, катувань. Для того, щоб винести таку кількість страждань запускаються певні механізми психологічного захисту, які забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Вони мають надзвичайну важливість для збереження цілісності та функціональності психіки людини.

У зарубіжній психології вивченням різних аспектів долаючої поведінки та захисних механізмів психіки займалися: J.C.Coyne, S.Folkman, A.Freud, S. Freud, N.Haan, C.G.Jung, R.S.Lazarus, N.McWilliams, R. Plutchik, G.E.Vaillant. У вітчизняній психології копінг-стратегії та захисні механізми вивчали Л.І.Вассерман, Л.Д.Демина, Е.С.Романова, В.А. Ташликов. та інші.

Над вивченням сутності психологічної адаптації особистості та природи копінг-поведінки працювали такі вчені, як: А. Адлер, Г. Айзенк, Ю. А. Александровський, Б. Г. Ананьєв, Г. М. Андреева, Г. О. Балл, А. Бандура, В. О. Бодров, Л. Г. Дика, Р. Лазарус, О. М. Леонтєв, В. О. Лефтеров, С. Д.

Максименко, А. Маслоу, В. О. Моляко, А. А. Налчаджян, В. І. Осьодло, В. А. Петровський, Ж. Піаже, К. Роджерс, Н. В. Родіна, С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко, О. В. Тімченко, Т. М. Титаренко тощо.

У зв'язку з розгортанням РФ повномасштабної війни на території України та виникненням складної соціально-політичної ситуації гостро актуальною стає психологічна допомога людям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних подій.

Коли в житті трапляються психотравмуючі події, такі як війна – це болючий досвід, який непросто інтегрувати, разом з тим кожен стикається з усе новими і новими викликами, які потребують значних адаптаційних ресурсів кожного дня. За належної підтримки і розуміння як знижати свій рівень тривоги, стресу, які копінги та захисні механізми будуть найефективнішими - багато людей можуть впоратись із цим досвідом. Навіть просвітницька робота у визначенні своїх превалюючих захисних механізмів з усвідомленістю, чому були обрані саме такі та які задачі вони виконують, усвідомлення своїх копінг-механізмів і розуміння як на це можна вплинути та які ще копінг-механізми існують – може мати великий позитивний вплив на рівень психологічного життя людей під час війни.

Задача психолога сьогодні - знайти методи зниження психоемоційної напруги для людини та підібрати більш підходящий спосіб для подолання складнощів, в той самий час не травмувати її ще більше, адже те, що гарно працює в мирний час, може бути травматичним під час війни.

Актуальністю вищевикладеного зумовлено вибір теми курсової роботи: «Роль копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій».

Об'єкт даного дослідження – захисні механізми та копінг-стратегії.

Предметом даного дослідження є роль копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій.

Мета дослідження - емпіричним шляхом дослідити, яку роль відіграють копінг-стратегії та захисні механізми у психологічній адаптації під час воєнних дій.

Реалізація означеної мети вимагає розв'язання взаємообумовлених завдань:

1. Розкрити психологічну сутність понять: психологічна адаптація, захисні механізми та копінг-стратегії як психологічних феноменів реагування на стресову ситуацію. Визначити психологічні особливості життя під час воєнного стану.
2. Довести, що психологічна адаптація корелює з використанням певних копінг-стратегій та захисних механізмів.
3. Виявити відмінність або схожість у виборі копінг-стратегій та захисних механізмів під час реагування на кризові ситуації у осіб молодого та дорослого віку.
4. Порівняти, які копінг-стратегії та захисні механізми позитивно впливають на психологічну адаптацію особистості в умовах воєнного стану та чи відрізняються вони від тих, які позитивно впливають на психологічну адаптацію за мирних часів.
5. Сформулювати висновки дослідження та на їх основі надати рекомендації щодо покращення адаптаційних можливостей особистості в умовах воєнного стану

Методи дослідження:

Для вирішення поставлених завдань використано наступний комплекс теоретичних та експериментальних методів.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень щодо вивчення рівня тривожності та копінг-стратегій у осіб молодого та дорослого віку під час воєнного стану;

Емпіричні методи – використання методик:

– Опитувальник «Індекс життєвого стилю»; , LSI (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте)

– Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)

– Методика «П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)»

(С.Гослінг, П.Ренфру і В.Свонн, адаптований українською)

– Методика «Шкала психологічного стресу» (Л. Рідера)

– Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності», ШРОТ (Спілбергера – Ханіна)

Методи статистичної обробки експериментальних даних: якісний, кількісний, кореляційний та статистичний аналіз з наступною їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням за допомогою статистичного програмного забезпечення Jamovi.

Характеристика дослідницької вибірки. Вибірку склали українці, в переважній більшості цивільні міські жителі віком від 25 до 45 років. Одним з інтересів роботи стало порівняння двох вікових груп: молодого віку до 35 років та дорослих респондентів після 35 років. В результаті опитування пройшло 108 чоловік (50 людей молодого віку та 58 дорослого). Серед них 98 респондентів жінки та 10 чоловіки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. При плануванні та проведенні дослідження ми спиралися на праці таких вчених: Р. Сапольські, який досліджував феномен психології стресу, Р. Лазаруса и С. Фолкмана та Д. Амирхана, які описували усвідомлені стратегії подолання стресу та інших кризових ситуацій, праці Д. Карнегі, К. Хорни, Ч. Спилбергера по дослідженню тривоги та способів її подолання, колесо емоцій Р.Плутчика, способи психодіагностики особистості у кризових життєвих ситуаціях В.Л. Зливкова, С.О. Лукомської, О.В. Федана, психологію війни М.Решетнікова, емоційні гойдалки війни В. Станчишина та інше.

Теоретична значущість роботи визначається в дослідженні ролі копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації під час воєнних дій. Розширення розуміння особливостей функціонування людей, які вимушені, перебуваючи під значною кількістю адаптаційних викликів та загрози життю себе та близьких, пристосовуватися до навколишніх змін в умовах воєнного часу. Виявлення впливу воєнного стану на використання певних копінг-стратегій та захисних механізмів людей молодого та дорослого віку. І порівняння результатів взаємозв'язку психологічної адаптації та превалюючих копінг-стратегій і захисних механізмів у різних вікових групах.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів та психотерапевтів під час психологічних консультацій людей, які мають адаптаційні проблеми у подоланні нових викликів та життєвих складнощів викликаних воєнним станом, а також можуть бути корисні в практиці для подальших досліджень особливостей функціонування осіб, що проходять досвід війни.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СУТНОСТІ І СКЛАДОВИХ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічні особливості життя особистості під час воєнного стану

Життя під час воєнного стану має свої психологічні особливості. Тому що існування в цих умовах має великий вплив на психологічне здоров'я людей. Стрес і тривожність, які пов'язані з нестійкістю і невизначеністю життя, є нормальною реакцією на воєнну ситуацію. Люди, які живуть в зоні воєнних дій, часто зазнають травм і стресу, зазвичай пов'язаного з втратою близьких, втратами особистого майна, нерухомості, роботи та постійною тривогою за своє життя та життя близьких.

В Україні введено воєнний стан. У випадку, якщо воєнний стан в окремих місцевостях України буде знято, і він залишиться лише на певних її територіях - на решті території України буде введено надзвичайний стан.

Надзвичайний стан - це спеціальний правовий режим, який може бути тимчасово встановлений в Україні або в певних її територіальних одиницях у випадках виникнення надзвичайних ситуацій техногенного або природного характеру, які мають серйозний рівень загрози і можуть призвести до людських і матеріальних втрат, загрожувати життю і здоров'ю громадян, або у разі спроби захоплення державної влади або зміни конституційного ладу України насильницьким шляхом. Цей режим передбачає надання відповідним органам державної влади, військовим командуванням та місцевим органам самоврядування необхідних повноважень згідно з відповідним законодавством для запобігання загрози, забезпечення безпеки і здоров'я громадян, нормального функціонування національної економіки,

державних і місцевих органів влади, захисту конституційного ладу, а також може передбачати тимчасові обмеження прав і свобод людини і громадянина, а також прав і законних інтересів юридичних осіб у разі загрози, з урахуванням строку дії таких обмежень. [19]

Деякі дослідники вбачають яскраві зміни у психологічних особливостях особистості під час дії в екстремально напружених умовах. У своїх дослідженнях особистості в екстремальних умовах В.І. Лебедев виділяє наступні компенсаторні психопатологічні механізми адаптації індивіда до стресових умов: порушення самосвідомості, виявлення афективних реакцій, просторових ілюзій, наявність неправдивих ідей, дисгармонія рухової активності. Ці фактори, на нашу думку, визначають розвиток патологічних змін в структурі особистості.[14]

Історія показує, що люди здатні протриматися в екстремальних природних умовах протягом тривалого часу, якщо вони мають достатній досвід. Однак ті, хто вперше й випадково опиняються в небезпечних ситуаціях, виявляються менш пристосованими до життя в незнайомому середовищі. Умови довкілля стають жорсткішими, що призводить до скорочення термінів автономного існування та збільшення напруження в боротьбі за виживання. У таких ситуаціях дотримання правил поведінки стає ще більш важливим та вимагає більшої уваги. [5, с. 205-206].

Існування в таких умовах може мати великий вплив на психологічне здоров'я людини. Стрес і страх, що пов'язані з воєнною ситуацією, можуть привести до розвитку різноманітних психологічних розладів, таких як ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресія, тривожні розлади та інше. Однак, не всі люди реагують на воєнну ситуацію однаково. Деякі люди можуть показувати резильєнтність і відповідальність, інші ж можуть бути більш заморожені і пасивні. Різний стиль життя, соціальні взаємовідносини та попередній досвід також можуть впливати на те, як людина реагує на воєнну ситуацію.

Для того, щоб знизити ризик розвитку психологічних розладів під час воєнного стану, важливо отримувати психологічну підтримку та допомогу тим, хто переживає стрес і травму від воєнної ситуації. Це може включати в себе навчання технікам стрес-менеджменту, таких як медитація та йога, заняття спортом, консультації з психологом та психіатром, а також забезпечення можливості для людей для обміну досвідом і підтримки інших.

Важливо пам'ятати, що в певній мірі воєнний стан впливає на всіх, незалежно від того, чи вони безпосередньо залучені до бойових дій. Психологічна підтримка та розуміння цих особливостей життя під час воєнного стану є необхідним для забезпечення психологічного благополуччя і здоров'я всіх, що переживають цей стрес, який може призвести до отримання психологічної чи психічної травми.

Проблему психотравми як самостійного психічного і психологічного явища вивчали різні дослідники. Серед них можна відзначити Б. Колодзіна, Д. Калшеда, П. Левіна, Дженея і Баррі Уайнхолда, Е. Фредерика, Л. Бурбо, Н. Пезешкіана, А. Єрмошина, Н. Тарабріну та інших. В Україні після 2013 року зацікавленість цією проблемою значно зросла. З'явилося багато зарубіжних публікацій, в яких систематизовано найновіші досягнення у подоланні наслідків психотравми. Також збільшилася кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких можна відзначити публікації О. Романчука, З. Кісарчука, Т. Титаренко, В. Климчука, П. Горностаї, А. Карачевського, Г. Лазоса, Я. Омельченка, Л. Гребінь, Н. Журавльової, Л. Царенко, О. Вознесенської, М. Сидоркіної, В. Горбунової та інших.

Різні джерела мають різні визначення поняття "психотравма". Виділяються два типи травм: "психічна" і "психологічна" [20;24]. Психічна травма супроводжується помітними порушеннями нормального функціонування психіки. З іншого боку, психологічна травма не супроводжується такими порушеннями, але суттєво змінює базові переконання та цінності людини. Психічна травма загрожує життю людини, тоді як психологічна травма стосується подій, які сприймаються як загрозові

для особистості, такі як втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у разі ув'язнення чи полону), зрада у відносинах, приниження гідності людини (шкільна травля або психологічне насильство в родині) та інші. Ці події змінюють звичний спосіб життя та особистісну цілісність людини. В результаті можуть виникнути дистрес (виснаження), криза або сильний емоційний стрес. У таких умовах зміни у психічному стані суттєво відрізняються від змін, що виникають у випадку психічної травми.

Стрес є захисною реакцією організму на різноманітні подразники, яка допомагає людині пристосуватися до постійно змінюючихся умов. Реакція на фізичні зовнішні подразники, такі як травми, опіки, отруєння, захворювання і т.д., називається фізичним стресом. А реакція, спрямована на захист від психологічних факторів, що викликають сильні емоції, називається емоційним або психологічним стресом. [10;12;20]

Стресові фактори, що є характерними для екстремальних ситуацій [21]:

1. Підвищений рівень потенційної загрози для життя.
2. Довготривала напружена діяльність.
3. Постійне пригнічення основних біологічних і соціальних потреб.
4. Різкі і неочікувані зміни у умовах життя і професійній діяльності.
5. Важкі екологічні умови.
6. Відсутність контактів з близькими.
7. Проблеми в родині.
8. Неможливість змінити умови свого існування.
9. Інтенсивні та тривалі міжособистісні конфлікти.
10. Підвищена відповідальність за свої дії і т.д.

Процес адаптації до стресової ситуації відбувається за такою послідовністю [10;23]:

Табл. 1.1.

Процес адаптації до стресової ситуації



Відповідь на стан тривоги – перша стадія, спричинений стресором, виявляється у фізіологічних змінах, спрямованих на мобілізацію захисних сил організму – це якраз характеристика другої стадії. У цей період людина перебуває в стані напруження та настороженості, але фізично і психологічно відчуває себе добре - симптоми хвороб зникають, збільшується витривалість. Мобілізація розвивається протягом 6 годин після впливу стресора і триває 24-48 годин. Тривалість третьої стадії - стадії опору - залежить від індивідуальних особливостей організму та характеру ситуації. Протягом цього періоду організм стає більш стійким до сильних впливів середовища і може досягти стабілізації та адаптації (четверта стадія) до стресової ситуації.

Якщо людина не може адаптуватися до стресової ситуації, опір переходить у стан виснаження (п'ята стадія), супроводжується різким зниженням розумової та фізичної працездатності. Ця стадія триває до 3-х днів. У стані виснаження людині потрібна допомога, яка може полягати в психологічній підтримці або усуненні стресора. Виснаження може перетворитися на хронічний стрес (дистрес) (шоста стадія). Цей стан характеризується песимізмом, пригніченням, в'ялістю, порушенням сну та апетиту, дратівливістю, невдоволенням, тривожністю, агресивністю, зниженням працездатності та погіршенням стану здоров'я.

Поняття психотравми відрізняється від стресу. Психотравма виникає, коли травматична подія спричиняє порушення в психічній сфері людини. Травматична подія характеризується раптовістю, руйнівною силою та інтенсивністю. Відмінністю психотравми від стресу є те, що травмуюча подія пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження або сексуального насильства. Вона несе нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. [20]

Отже, те, чи буде стрес становити психотравму, залежить передусім від характеру стресора, тобто події. Травмуючими можна вважати події, коли людина стикається з можливістю фізичної смерті, до яких відносяться такі як загроза життю або фізичній цілісності людини, поранення, контузії, фізичне травмування, важкі медичні процедури, смерть близьких людей, мирного населення, коли людина опиняється свідком страждань, суїцидів або вбивств. Такі події з великою ймовірністю можуть спричинити психічну травму.

Ця особливість травматичного стресу описана в п'ятому виданні DSM-5 (Американська психіатрична асоціація [APA], 2013) [51]. Згідно з DSM-5, психотравма визначається як експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження або сексуального насильства. Це може включати безпосереднє переживання травматичної події, свідчення подій, що сталися з іншими людьми, або знання про травматичну подію, яка сталася з членом сім'ї або близьким другом. Також, повторна експозиція до деталей травматичної події може викликати психологічний стрес.

Життя під час воєнного стану є надзвичайно складною та важкою ситуацією, яка має глибокий вплив на психологічне і матеріальне благополуччя людей. Щоб допомогти людям протистояти таким умовам, необхідно забезпечити широкий спектр підтримки. Ця підтримка повинна включати не лише психологічну допомогу, але і матеріальну та юридичну підтримку.

Важливо забезпечити доступ до психологічної допомоги для тих, хто переживає труднощі, а також до сімейної та групової психологічної

підтримки. Крім того, людям необхідно мати інформацію про матеріальну та юридичну допомогу, щоб вони могли скористатися необхідними ресурсами. Розвиток навичок і компетенцій у фахівців, які працюють з людьми в умовах воєнного стану, також є важливим аспектом, щоб забезпечити ефективну психологічну та соціальну підтримку.

Проте, психологічна допомога не може виступати як єдиний і головний ресурс, який необхідний людям, тому що воєнний стан впливає на всі сфери життя людини. Наприклад, існує значний ризик в необхідності відшкодування матеріального майна людини, зокрема коли вона втрачає своє житло, гроші, роботу і т.д. Відповідно до цього потрібно забезпечити матеріальну допомогу так, щоб люди могли відновити своє життя після воєнної ситуації. Це може включати в себе забезпечення будівельних матеріалів, грошової допомоги, реабілітації інфраструктури та забезпечення роботою. Крім того, потрібно забезпечити юридичну допомогу, щоб допомогти людям вирішити проблеми, які виникли внаслідок воєнної ситуації, такі як втрата майна, загибель близьких, конфлікти з власниками нерухомості та ін.

Так як ми вже почали розглядати як влаштований процес адаптації до стресової ситуації вважаємо важливим більш детально вивчити існуючі захисні механізми як реакцію на травмуючі або неприйнятні емоційні переживання в наступному підрозділі.

1.2. Захисні механізми як психологічний феномен реагування на травмуючі або неприйнятні емоційні переживання

Цей розділ присвячений вивченню захисних механізмів як психологічного феномена у реагуванні на травмуючі або неприйнятні

емоційні переживання осіб молодого віку під час воєнних дій. Захисні механізми виступають як важлива складова психологічного адаптаційного процесу і мають на меті забезпечити психологічний захист та зменшити негативні наслідки емоційного стресу, пов'язаного з воєнними конфліктами.

Захисні механізми, як психологічний феномен реагування на травмуючі або неприйнятні емоційні переживання, виконують важливу функцію у регулюванні та стабілізації особистості. У контексті психологічної адаптації, ці механізми забезпечують зменшення тривоги, яка виникає при усвідомленні внутрішніх конфліктів або перешкод до самореалізації.

У широкому психологічному контексті, психологічний захист спрацьовує для подолання негативних та психотравмуючих переживань, і впливає на поведінку особистості, що допомагає усунути психічний дискомфорт та тривожну напругу. В сучасних концепціях психотерапії, психологічний захист виконує функцію подолання почуття невпевненості у собі, власної неповноцінності, захисту ціннісної свідомості та підтримання стабільної самооцінки.

Механізми психологічного захисту вважаються важливими формами адаптаційних процесів та реагування на стресові ситуації, і вони тісно пов'язані з механізмами копінг-поведінки. Однак, розмежування між ними представляє методичні та теоретичні виклики, і існують дискусії щодо їх взаємозв'язку. Захист розглядається як внутрішньоособистісний процес, тоді як процеси психологічного подолання вважаються взаємодією з оточуючим середовищем. Деякі дослідники розглядають ці дві теорії як абсолютно незалежні, хоча більшість робіт підкреслюють їх взаємозв'язок.

Існує безліч класифікацій механізмів захисту, ми в нашій роботі будемо орієнтуватися на класифікацію, яку використовують Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте, так як будемо використовувати їх методику «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) в нашому дослідженні і аналізувати саме ці виділені авторами моделі.

1. Заперечення є одним з механізмів психологічного захисту, за допомогою якого особистість відкидає або відмовляється визнавати певні обставини, що викликають тривогу або фрустрацію. Цей механізм дозволяє заперечувати як зовнішній світ, так і внутрішні почуття або бажання. Зазвичай це проявляється в відмові визнавати очевидні аспекти реальності, які не знаходять прийняття з боку особистості. Заперечення допомагає особистості уникати або підірвати психологічний дискомфорт, що виникає при свідомості інтрапсихічного конфлікту або обмежень у самореалізації. Цей механізм психологічного захисту використовується для відмови від прийняття інформації, що викликає тривогу або загрозу самовизначенню особистості. Заперечення може стосуватися конфліктів між мотивами, які суперечать основним цінностям особистості, або інформації, що підриває самозбереження, самооцінку або соціальний престиж. В психологічному контексті заперечення сприяє зниженню тривоги та допомагає особистості зберегти стійке самопочуття.
2. Заперечення, як процес, спрямований на зовнішній світ, часто порівнюється з витісненням як механізмом психологічного захисту від внутрішніх, інстинктивних потреб і побудов. Заперечення, як механізм психологічного захисту, проявляється у явному спотворенні сприйняття дійсності.
3. Витіснення - це механізм психологічного захисту, якого З. Фрейд вважав головним способом захисту незрілої "Я"-структури, яка не може протистояти спокусі. Іншими словами, витіснення - це механізм захисту, який дозволяє неприйнятним для особистості побудам, бажанням, думкам або почуттям, що викликають тривогу, стати неусвідомлюваними. За більшістю дослідників, цей механізм лежить в основі функціонування інших захисних механізмів особистості. Витіснені (пригнічені) побуди, не знаходячи вирішення у поведінці, все ж зберігають свої емоційні та психо-вегетативні компоненти.

Наприклад, часто трапляється, що змістовна сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюється, і людина витісняє сам факт якогось неблаговидного вчинку, але внутрішній конфлікт залишається, і викликане ним емоційне напруження сприймається як безпричинна тривога. Саме тому витіснені побуди можуть проявлятися у формі невротичних або психофізіологічних симптомів. Дослідження та клінічний досвід показують, що найчастіше витісняються багато рис, особистісні якості та вчинки, які не роблять особистість привабливою в її власних очах та в очах інших, наприклад, почуття заздрості, ворожості, невдячності та інше. Важливо підкреслити, що психотравмуючі обставини або небажана інформація дійсно витісняються з свідомості людини, хоча зовні це може виглядати як активний опір згадуванню та самоаналізу. У методиці, яку ми використовуємо в нашому опитувальнику до цього механізму психологічного захисту автори включили запитання, що стосуються менш відомого механізму - ізоляції. При ізоляції психотравмуючий та емоційно підкріплений досвід особи може бути усвідомленим, але на когнітивному рівні відокремленим від емоційного компоненту тривоги.

4. Регресія - у класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість у своїх поведінкових реакціях намагається уникнути тривоги шляхом повернення до більш ранніх стадій розвитку либідо. У цій формі захисної реакції особистість, яка піддається впливу фруструючих факторів, замінює суб'єктивно складні завдання на відносно простіші та доступні в склалася ситуаціях. Використання простіших і звичних стереотипів поведінки значно збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал управління конфліктними ситуаціями. До цього механізму належить також захист, відомий як "вчинення в дії", коли несвідомі бажання або конфлікти прямо виражаються у діях, що перешкоджають їх усвідомленню. Імпульсивність та слабкість

емоційно-вольового контролю, характерні для психопатичних особистостей, обумовлені активацією саме цього механізму захисту на тлі змін у мотиваційній сфері в напрямку їх більшої спрощеності та доступності.

5. Компенсація, часто співвідноситься з ідентифікацією, є іншим проявом цього психологічного захисного механізму. Вона виявляється у спробах знайти відповідну заміну реальному або уявному недоліку, дефекту незносного почуття іншою якістю, частіше за все за допомогою фантазування або приписування собі власних властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається у разі необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю та підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу та перебудови, тому вони не стають частиною самої особистості. Деякі автори вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності, наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, агресивними та злочинними діями, спрямованими проти особистості. Ймовірно, тут йдеться про гіперкомпенсацію або близьку за змістом регресію загальною незрілістю Его. Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або надмірного задоволення в інших сферах. Наприклад, фізично слаба або сором'язлива людина, яка не може відповісти на загрозу фізичного насильства, знаходить задоволення у пониженні образу ворога за допомогою хитрості або розумового проникнення. Люди, для яких компенсація є найхарактернішим типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали в різних сферах життєдіяльності.
6. Проекція - це психологічний механізм, за допомогою якого неусвідомлювані та неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і таким чином стають,

якби, вторинними. Негативний, соціально неприйнятний відтінок відчутних почуттів і характеристик, таких як агресивність, часто приписується оточуючим, щоб виправдати власну агресивність або неприязнь, яка проявляється як захисний механізм. Добре відомі приклади лицемірства існують, коли людина постійно приписує іншим свої неморальні прагнення. Рідше зустрічається інший вид проекції, при якому значущим особам (частіше з мікросоціального оточення) приписуються позитивні, соціально прийнятні почуття, думки або дії, які здатні піднести. Наприклад, вчитель, який не проявив особливих здібностей у професійній діяльності, схильний наділяти улюбленого учня талантом саме в цій галузі, неусвідомлюючи тим самим себе ("переможцю учневі від переможеного вчителя").

7. Заміщення - це поширена форма психологічного захисту, яку в літературі часто називають "зсувом". Дія цього захисного механізму полягає у розрядці пригнічених емоцій (зазвичай ворожості, гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або доступніші, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкрите виявлення ненависті до людини, що може призвести до небажаного конфлікту з нею, переноситься на іншу, більш доступну і менш небезпечну людину. У більшості випадків заміщення допомагає зняти емоційне напруження, що виникло внаслідок фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У такій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, іноді безглузді дії, які допомагають зняти внутрішнє напруження.
8. Інтелектуалізація - це захисний механізм, який часто називають "раціоналізацією". Автори методики поєднали ці два поняття, хоча їх суттєве значення дещо відрізняється. Таким чином, інтелектуалізація проявляється у занадто "розумовий" спосіб подолання конфліктної або роздратовуючої ситуації на основі фактів без переживань. Іншими словами, особистість припиняє переживання, спричинені неприємною

або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних міркувань та маніпуляцій, навіть якщо є переконливі докази на користь протилежного. Відмінність інтелектуалізації від раціоналізації, на думку Ф.Е. Василюка, полягає в тому, що вона, по суті, представляє собою "відхід зі світу імпульсів і афектів у світ слів та абстракцій". При раціоналізації особистість створює логічні (псевдо-раціональні), але правдоподібні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, спричинених причинами, які вона (особистість) не може визнати через загрозу втрати самооцінки. При цьому способі захисту часто спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись у ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативного впливу шляхом зниження значимості для себе та інших причин, що спричинили цей конфлікт або психотравмуючу ситуацію. До шкали інтелектуалізації-раціоналізації була включена також сублімація як механізм психологічного захисту, при якому витіснені бажання та почуття гіпертрофійно компенсуються іншими, відповідними вищими соціальними цінностями, якими керує особистість.

9. Реактивні утворення - цей вид психологічного захисту часто тотожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або дій шляхом перебільшеного розвитку протилежних тенденцій. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів у суб'єктивно сприйняті їх протилежності. Наприклад, співчуття або турбота можуть розглядатися як реактивні утворення щодо безсвідомої безчутності, жорстокості або емоційної байдужості. Ізоляція - це відокремлення психотравмуючої ситуації від пов'язаних з нею емоційних переживань. Заміна ситуації відбувається як би несвідомо, або принаймні не пов'язується з власними переживаннями. Все відбувається, наче з кимось іншим. Ізоляція ситуації від власного Еґо особливо яскраво

проявляється у дітей. Взявши ляльку або іграшкову тваринку, дитина у грі може дозволити їй робити і казати все, що заборонено їй самій: бути безрозсудною, саркастичною, жорстокою, лаятися, насміхатися над іншими тощо. Сублимація - це найбільш поширений захисний механізм, коли ми, намагаючись забути про травматичну подію (переживання), переключаємося на різні види діяльності, прийнятні для нас і суспільства. Сублимація може набувати форми спорту, інтелектуальної роботи або творчості. Врізнення - цей процес передбачає помилкове сприйняття зовнішніх впливів як внутрішніх. Наприклад, маленькі діти поглинають різноманітні позиції, почуття та форми поведінки від значущих людей у своєму житті і подальше представляють їх як свої власні думки. [50]

Підсумовуючи можемо зазначити, що захисні механізми представляють собою психологічні стратегії, що виникають на несвідомому рівні і мають на меті забезпечити психологічний комфорт та захист від тривожних або болісних емоційних переживань. Ці механізми включають різні психологічні процеси, такі як відкидання неприйнятних думок, спотворення реальності, перенесення емоцій на інші об'єкти або зміщення уваги від негативних стимулів. Вони допомагають впоратися зі стресом та забезпечують психологічну стійкість у складних ситуаціях воєнних дій.

Розуміння впливу захисних механізмів на психологічне функціонування осіб молодого віку є важливим для розробки ефективних психологічних підходів у підтримці психологічної адаптації. Деякі захисні механізми можуть сприяти психологічній стабільності та добробуту, допомагаючи зберігати позитивне самопочуття та функціонування навіть у важких умовах. Однак, деякі захисні механізми можуть також створювати перешкоди для розвитку та зміцнення особистості, обмежуючи можливості у вирішенні проблем та адаптації до нових ситуацій.

У процесі психологічної адаптації копінг-стратегії відіграють компенсаторну функцію, а психологічні захисні механізми — декомпенсації,

проте вони дають час психіці на вироблення більш ефективних методів подолання стресової ситуації. Тому вважаємо за потрібне ширше розкрити поняття копінг-стратегій та їх види у наступному підрозділі.

1.3. Копінг-стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості

Війна є великою травматичною подією, що розгортається наразі в Україні. В залежності від свого фізичного місцезнаходження, українці отримали різний досвід: поранення, бачили смерть інших, розстріли; бачили мертві тіла або частини тіл; були в полоні, фільтраційних таборах, зазнавали тортур, знущання; втрачали близьких людей. Але точно усі отримали досвід страху про небезпеку для життя та здоров'я себе та своїх близьких. Сучасні події призводять до розуміння, що життя вже більше не таке, яким було раніше. Для того, аби відновитись після пережитих травмуючих подій та повернутись до мирного життя, люди мають впоратися з емоційними переживаннями і, разом з тим, подолати тривожне сприйняття світу, почати йому довіряти і не очікувати на небезпеку в майбутньому.

Протягом усього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, суб'єктивно пережитими нею як важкі, що порушують звичний хід життя. Для опанування стресових ситуацій людина виробляє так звану копінг-поведінку або копінг-стратегії – систему цілеспрямованої поведінки, свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу.

В умовах постійних трансформацій українських реалій життя людини – її існування, розвиток, життєконструювання – відбуваються в ситуації крайньої невизначеності. Нестабільність породжує труднощі щодо

орієнтування людини в навколишньому соціальному світі, а також щодо прогнозування свого майбутнього. У зв'язку з цим, особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією й виробленням особистістю ефективних стратегій подолання у ситуаціях, пов'язаних із невизначеністю та стресом. Розглядаючи проблему адаптації особистості до складних, іноді травматичних життєвих обставин, вважаємо, що основними питаннями у науковому пошуку є: які ресурси дозволяють людині адаптуватися до нових умов життя? Які стратегії подолання є більш адаптивними, ресурсними, перетворювальними?

Аналіз сучасних досліджень у галузі копінг-поведінки виявив, що загалом копінг є динамічним процесом. Встановлено, що стійкі патерни копінгу формують копінг-стратегії, які також називають особистісними стилями.

Копінг-поведінка визначається як форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Це включає поведінку, спрямовану на пристосування до обставин, і вимагає вміння використовувати певні стратегії для подолання емоційного стресу. Вибір активних дій підвищує ймовірність подолання стресу та впливу стресорів на особу.

Перші дослідники, які ввели поняття копінгу в психологію, запропонували першу класифікацію копінг-стратегій. Р. Лазарус і Фолкман запропонували дихотомічну класифікацію, виділяючи дві спрямованості: проблемно-сфокусовані стратегії (11 копінгових дій) та емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгових дії). Згідно з Р. Лазарусом, копінговий процес включає як проблемно-сфокусовані, так і емоційно-сфокусовані складові.

Дійсно, багато класифікацій копінг-стратегій, які з'явилися згодом, використовують дихотомічний підхід, розподіляючи стратегії на "робота з проблемою" і "робота зі ставленням до проблеми". Це означає, що багато класифікацій копінг-стратегій зводяться до розрізнення між активними стратегіями, які спрямовані на проблему та спрямовані на зусилля для вирішення зовнішніх вимог проблеми, та більш інтроспективними

стратегіями, які спрямовані на переформулювання або когнітивну переоцінку проблеми, щоб вона краще відповідала зовнішнім вимогам.

Деякі дослідники також прийшли до висновку, що стратегії копіngu краще групувати в копіngові стилі, що представляють функціональні та дисфункціональні аспекти копіngu. Функціональні стилі включають прямі спроби впоратися з проблемою за допомогою інших людей або без них, тоді як дисфункціональні стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій. Ці дисфункціональні копіng-стилі часто називаються "уникаючими копіngами".

Наприклад, Е. Фрайденбер запропонувала класифікацію, в якій 18 стратегій були розподілені на три категорії: звернення до інших (звернення до інших для отримання підтримки, будь то однолітки, батьки або інші люди), непродуктивний копіng (стратегії уникнення, які пов'язані з нездатністю впоратися з ситуацією) та продуктивний копіng (робота над проблемою зі збереженням оптимізму, соціальний зв'язок з іншими та підтримання емоційного стану). Зауважте, що копіng-стратегія в категорії "звернення до інших" відокремлена від категорій "ефективного" і "неефективного" копіngu. Таким чином, хоча ця класифікація базується на вимірюванні "ефективності / неефективності", дослідники також намагалися виділити ще одне поняття - "соціальна активність", яка не може бути однозначно оцінена як продуктивна або непродуктивна стратегія з точки зору дослідників.

Дослідники дійсно виявили певні тенденції в цьому відношенні. Нижче наведені загальні спостереження:

- Уникання проблем: Люди з високим рівнем тривожності часто використовують уникання як стратегію копіngu. Вони можуть уникати проблеми, ігнорувати її або відкладати розв'язання. Це може бути спроба уникнути незручностей або страху перед негативними наслідками.
- Вирішення проблем: Люди з низьким рівнем тривожності часто використовують вирішення проблем як стратегію копіngu. Вони активно шукають рішення для проблеми та намагаються її вирішити. Це може

включати пошук інформації, розв'язання задачі або прийняття необхідних кроків.

- Пошук соціальної підтримки: Люди з високим рівнем тривожності можуть мати менш розвинені навички соціального пошуку підтримки. Вони можуть зазнавати труднощів у зверненні до інших людей за допомогою і можуть мати меншу ефективність в цьому плані через почуття сорому. Однак варто враховувати, що це загальні тенденції, і є індивідуальні відмінності у людей. [36;37;35].

Відносно до ефективності стратегій копінгу, дослідження показують, що вирішення проблем має негативну кореляцію з рівнем тривожності, що означає, що використання стратегії активного розв'язання проблем може сприяти зменшенню тривожності. З іншого боку, уникання вирішення проблем позитивно корелює з рівнем тривожності, що означає, що люди з високим рівнем тривожності частіше використовують уникання як стратегію, але це може підтримувати або посилювати їх тривожність. Наприклад, дослідження, яке провело мета-аналіз існуючих досліджень, щоб оцінити зв'язок між стратегіями копінгу і симптомами тривожності [39] і дослідження, яке провело мета-аналіз існуючих досліджень, щоб оцінити ефективність різних стратегій копінгу в зменшенні тривожності та об'єктивно оцінити вплив визначних характеристик дослідження, таких як дизайн та структура вибірки, на результати [38].

Слід враховувати, що це лише загальні тенденції, і вплив стилів копінгу на тривожність може варіюватися у кожної конкретної людини в залежності від індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів.

Але цікавим стало дослідження 2020 року серед бразильських студентів, де досліджувався зв'язок копінг-стратегій з проявами ПТСР, у людей, які пережили травматичні події. Дослідження виявило сильний негативний зв'язок копінг-стратегії пошук соціальної підтримки і сили проявів ПТСР, люди, які досить часто користувалися саме цією копінг-стратегією мали

набагато нижчі показники по ступеню важкості ПТСР або навіть і не мали такого розладу після травматичних подій. [29]

Теж досить цікавими виявилися висновки дослідження медсестер в процесі навчання у Гонконгу, які виявили, що стресори, пов'язані з особистими проблемами, були пов'язані з психологічним стресом серед студентів медсестер. Типи подолання, пов'язані з вирішенням проблем і адаптацією, були адаптивними до стресу та ефективними для сприяння психологічному благополуччю. Методи уникнення, такі як самозвинувачення, виявилися неефективними та мали негативний вплив на психологічне благополуччя, навіть якщо вони застосовувалися вкрай рідко. Слід звернути увагу на докази того, що пристосування посилює негативний вплив особистих проблем на психологічний стрес [40].

Ще одне дослідження в Греції 2015-2016 років теж підтверджує гіпотезу про те що найбільший позитивний вплив на рівень тривожності має така стратегія уникання вирішення проблем, як самозвинувачення. В результаті цього дослідження було виявлено, що здорові харчові звички, які включають споживання салатів і фруктів, разом із адаптивними стратегіями подолання, такими як позитивний рефреймінг/гумор та активне вирішення проблем, можуть забезпечити найбільше покращення рівня тривожності здорового населення [28].

Вивчаючи безліч досліджень на цю тему в різних куточках світу нам стало цікаво визначити особливості копінг-стратегій у зв'язку з рівнем тривожності українців під час війни.

Висновки до розділу I

Підсумовуючи перший розділ роботи треба зазначити, що воєнний стан в Україні породжує і велику кількість небезпеки і великий об'єм адаптаційних викликів для людей. Тому відчуття тривоги в таких умовах є здоровою

реакцією організму, яка допомагає напряду виживати та взаємодіяти, обмірковувати, планувати і діяти у великій кількості стресових ситуацій.

Відчуваючи рушійну силу тривоги людина обирає певні стратегії подолання кризових ситуацій, які називаються копінг-стратегіями, що є усвідомленими прийомами та способами, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. В цій роботі дослідження буде обертатися навколо основних трьох видів копінгів: вирішення проблем, ігнорування проблем та пошук соціальної підтримки.

В цьому розділі ми також проаналізували роль захисних механізмів як психологічного феномена у реагуванні на травмуючі або неприйнятні емоційні переживання осіб молодого віку під час воєнних дій. Захисні механізми виконують важливу функцію психологічного захисту та можуть впливати на психологічну адаптацію. Розуміння різних видів захисних механізмів та їх впливу на психологічне функціонування осіб молодого віку є необхідним для розробки ефективних психологічних підходів, спрямованих на підтримку та поліпшення психологічної адаптації в умовах війни.

Завдяки обраним способам подолання стресових ситуацій людина може вирішувати складні життєві ситуації або попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи знижувати його вплив на організм і психіку, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї. Що в сьгоднішніх реаліях України є об'єктивно питанням життя та смерті.

Тому було вирішено дослідити, яку роль відіграють копінг-стратегії та захисні механізми у психологічній адаптації серед цивільного населення під час війни. Саме цьому дослідженню і буде присвячений II і III розділ цієї роботи.

РОЗДІЛ II.

ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

2.1. Обґрунтування методичного інструментарію

Для дослідження ролі копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій нами було обрано наступні методики:

- Опитувальник «Індекс життєвого стилю»; , LSI (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте)

- Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)

- Методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)»

(С.Гослінг, П.Ренфру і В.Свонн, адаптований українською)

- Методика «Шкала психологічного стресу» (Л. Рідера)

- Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності», ШРОТ (Спілбергера – Ханіна)

Розглянемо кожну методику детальніше для того, щоб зрозуміти, які феномени вона допомагає виявити та які закономірності дослідити.

1) Розпочнемо з методики "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI), яка була розроблена в 1979 році на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчика та структурної теорії особистості Х. Келлермана. Вона стала важливим інструментом у психологічному дослідженні механізмів психологічного захисту (МПЗ), дозволяючи дозволяє виявити провідні механізми захисту, а також оцінити ступінь напруженості кожного з них.

Опитувальник "Індекс життєвого стилю" складається з 92 затверджень, які використовуються для вимірювання вісьми видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідає від 10 до 14 тверджень, що детально описують особистісні реакції, які виникають у різних ситуаціях. Збір відповідей на ці твердження дозволяє побудувати профіль захисної структури обстежуваної особистості, що надає цінну інформацію про її психологічний захист.

Теорія емоцій, на якій базується методика "Індекс життєвого стилю", була розроблена у формі монографічного дослідження у 1962 році. Ця теорія отримала широке міжнародне визнання та була успішно використана для розкриття інфраструктури групових процесів, а також для поглибленого розуміння внутрішньоособистісних процесів та механізмів психологічного захисту. Завдяки методиці "Індекс життєвого стилю" вдалося зробити значний крок у напрямку розуміння та вивчення складних психологічних механізмів, що лежать в основі нашого поведінкового стилю та реакцій на навколишнє середовище.

Даний опитувальник складається з 92 пунктів, з двома варіантами вибору відповіді так чи ні, тобто людина обирає чи стосується її вислів, який міститься у запитанні.

Ключ до методики Роберта Плутчика полягає в обробці результатів тесту, розробленого також Келлерманом та Конте, який визначає вісім механізмів психологічного захисту особистості. Кожен з цих механізмів вимірюється окремою шкалою, числові значення яких отримуються на основі кількості позитивних відповідей на певні визначені твердження, розділені на загальну кількість тверджень у кожній шкалі.

Напруженість кожного психологічного захисту розраховується за формулою $n/N \times 100\%$, де n - кількість позитивних відповідей відносно цієї шкали, N - загальна кількість тверджень, що стосуються цієї шкали. Загальна

напруженість всіх захистів (ОНЗ) розраховується за формулою $n/92 \times 100\%$, де n - сума всіх позитивних відповідей на опитувальник.

Даний опитувальник дозволяє виявити типові механізми психологічного захисту, що притаманні особі. Опитувальник включає 8 шкал:

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

Під час емпіричного дослідження першим етапом було проведено аналіз внутрішньої узгодженості для визначення надійності всіх шкал за критерієм а-Кронбаха. Для початку перевіримо а-Кронбаха опитувальника «Індекс життєвого стилю».

Ми отримали наступні результати: заперечення = 0,596; заміщення=0,644; регресія = 0,689; компенсація = 0, 586; проекція = 0,756; витіснення = 0,347; раціоналізація = 0,376, реактивне утворення = 0,376 (див. в Табл. 2.1.- 2.8.).

Ми бачимо, що по багатьох шкалах результати дуже не високі. Р. Плутчик запропонував багато даних, що підтверджують найність і валідність тесту. Проте М. Олфф стверджує, що можливо існують культурні відмінності, що відіграють значну роль. І цим пояснюються незадовільні результати по критерію а-Кронбаха. Разом з тим дуже багато запитань виникло щодо змістовної та конструктної валідності. Наприклад, яким чином формулювання «Я дуже сумлінна людина» відображає механізм інтелектуалізації. Подібні приклади можуть частково пояснювати невисоку внутрішню узгодженість шкал. Ще хотілося б додати, що деякі запитання, наприклад, «Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ» або «Я залишаюсь спокійним, коли

бачу окривавлену людину» в контексті життя українців під час воєнних дій в 2022-2023 роках будуть мати відповіді, які спровоковані впливом контексту, а не їх превалюючими захисними механізмами.

Табл 2.1.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала Заперечення

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	0.438	0.199	0.596

Примечание. элемент 'Z63' негативно коррелирует з спільною шкалою і, можливо, його наслідую помінати місцями

[3]

Табл. 2.2.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала регресія

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	0.388	0.180	0.689

Примечание. элемент 'Z32' негативно коррелирует з спільною шкалою і, можливо, його наслідую помінати місцями

[3]

Табл 2.3.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала компенсація

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	0.375	0.201	0.586

[3]

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала заміщення**Reliability Analysis**

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	0.233	0.189	0.644

[3]

>

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала проєкція**Reliability Analysis**

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	0.581	0.241	0.756

[3]

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала витіснення**Reliability Analysis**

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	0.369	0.178	0.347

Примечание. items 'Z6' і 'Z41' негативно корелюють з спільною шкалою і, мабуть, повинні бути змінені

[3]

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала раціоналізація

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середніший	SD	Кронбах α
scale	0.559	0.168	0.376

Примечание. items 'Z51' і 'Z56' негативно коррелирують з спільною шкалою і, мабуть, повинні бути змінені

[3]

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала Реактивне утворення

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середніший	SD	Кронбах α
scale	0.559	0.168	0.376

Примечание. items 'Z51' і 'Z56' негативно коррелирують з спільною шкалою і, мабуть, повинні бути змінені

[3]

2) Наступною використаною методикою є методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995). Вона призначена для виявлення превалюючих копінг-стратегій особистості.

Дж. Амірхан, використовуючи факторний аналіз різних відповідей на стрес, розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи стратегій копінгу: розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найбільш успішних інструментів для дослідження базових стратегій людської

поведінки. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються в людини протягом життя, можна поділити на три великі групи:

1. Стратегія розв'язання проблем — це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі свої особисті ресурси для пошуку ефективних шляхів розв'язання проблеми.
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки — це активна поведінкова стратегія, при якій людина звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення: родини, друзів, значущих інших, для ефективного вирішення проблеми.
3. Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з оточуючою середою, уникнути вирішення проблеми.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, або ж може повністю «відсторонитися від вирішення проблеми», використавши активний спосіб уникнення — суїцид.

Стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної, псевдосправляючої поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем. Однак вона може мати адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно впоратися з труднощами, в інших вона потребує підтримки оточуючих, а в третіх просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, передбачивши її негативні наслідки.

Інструкція до опитування була наступною:

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

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила Вас неабияк турбуватися.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження

1. Не згоден/ не згодна
2. Згоден/ згодна
3. Повністю згоден/ повністю згодна

Ключ методики:

Бали нараховуються згідно з наступною схемою:

Відповідь "Повністю згоден" оцінюється в 3 бали. Відповідь "Згоден" в 2 бали. Відповідь "Не згоден" в 1 бал.

1. Шкала "розв'язання проблем" - пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.
2. Шкала "пошук соціальної підтримки" - пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
3. Шкала "уникнення проблем" - пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Відповіді осіб, що проходять опитування порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за відповідну стратегію підраховується сума балів по всім 11 пунктам, які стосуються цієї стратегії. Мінімальний бал за кожною шкалою — 11 балів, максимальний — 33 бали.

Інтерпретація результатів. Сумарні результати по кожній шкалі інтерпретуються у порівнянні з нормативними значеннями (див. Табл. 2.9.).

Табл. 2.9.

Норми для оцінки результатів методики вибору копінг-стратегій.

	Вирішення проб.	Уникання проб.	Соц підтримка
Дуже низький	<16	<15	<13
Низький	17-21	16-23	14-18
Середній	22-30	24-26	19-28
Високий	>31	>27	>29

Перевіримо Альфа Кронбаха методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амирхана, в адаптації Н.Сироти та В. Ялтонського). По шкалі стратегія вирішення проблем Альфа Кронбаха складає 0,860 , стратегія пошуку соціальної підтримки Альфа Кронбаха 0, 896, а в стратегії уникнення Альфа Кронбаха склала 0,572 – результат у допустимих межах.

Табл. 2.10.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала рішення проблем

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	2.34	0.411	0.860

[3]

**Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала пошук
соц.підтримки**

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	2.07	0.513	0.896

[3]

**Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала уникнення
проблем**

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	1.77	0.332	0.572

[3]

- 3) Наступною ми розглянемо методику « Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)» українська адаптація М. Кліманської, І. Галецької, для визначення п'яти фундаментальних рис особистості.

В методиці використовуються 5 шкал для опису та оцінки особистості - екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду - розглядаються як універсальні, культурно-незалежні та наддемографічні риси, що надають повний та всебічний опис особистості. Суттєвою перевагою для нашого дослідження став розмір цієї методики, так як вона складається усього з 10 запитань. Що значно скорочує час проходження повного опитування, яке складається з 5 методик в сумі. Це

дозволяє респонденту зберігати концентрацію та зменшує відчуття втоми, яке може бути викликане великою кількістю запитань вцілому, як результат ми маємо відповіді, які відповідають об'єктивній оцінці себе опитуваним.

Інструкція до опитувальника була наступною:

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, ніж друга.

1. Абсолютно не погоджуюсь
2. Не погоджуюсь
3. Швидше не погоджуюсь
4. Важко сказати
5. Швидше погоджуюсь
6. Погоджуюсь
7. Абсолютно погоджуюсь

Ключ:

- Екстраверсія: 1, 6*
- Дружелюбність: 2*, 7
- Добросовісність: 3, 8*
- Емоційна стабільність: 4*, 9
- Відкритість новому досвіду: 5, 10*

Кожен пункт оцінюється за 7-бальною шкалою, де 1 означає "абсолютно не згоден", а 7 - "абсолютно згоден". Пункти, позначені *, враховуються з інверсією. Кількість балів отриманих за запитання відповідає порядку відповіді на шкалі. Бали з однієї шкали додаються (враховуючи інверсію). Згідно з отриманого балу визначається рівень прояву тієї чи іншої характеристики особистості.

Інтерпритація результатів:

Перша шкала - екстраверсія (протилежно до інтроверсії) - визначає нахил особи до соціальної взаємодії, енергійності, активності і сприйнятливості до позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість, балакучість, здатність до гри та пошуку активностей. З низьким рівнем екстраверсії пов'язуються сором'язливість, песимізм, віддачу переваги самотності та уникнення соціальних активностей.

Друга шкала - дружелюбність - відображає вираженість особи щодо чутливості та зацікавленості до інших, альтруїзму, дружніх та співчутливих якостей, на відміну від відсутності довіри та відсутності прагнення до співпраці, неспроможності відчувати співчуття і схильності до конкурентної поведінки. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність, почуття симпатії до інших та готовність надати допомогу. Низький рівень дружелюбності вказує на егоцентризм, конкурентність, холодність та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Третя шкала - добросовісність - відображає мотивацію та наполегливість людини в досягненні цілей та здійсненні дій. Високий рівень добросовісності свідчить про відповідальність, обережність та надійність, але також може вказувати на тенденцію до перфекціонізму та прагнення до підтримки порядку. Низький рівень добросовісності може свідчити про недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, а також про схильність до імпульсивних рішень та спонтанності у діях.

Четверта шкала - емоційна стабільність (проти нейротизму) - відображає здатність особи до емоційної адаптації, стресостійкості, врівноваженості та саморегуляції при переживанні негативних емоцій, таких як страх, гнів, провина, незадоволення, розгубленість і т.д. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес без напруження, дратівливості або страху. Низький рівень емоційної стабільності може вказувати на високий рівень нейротизму, меншу здатність до емоційної

саморегуляції, схильність до тривоги, сором'язливості, розгубленості у присутності інших людей.

П'ята шкала - відкритість до нового досвіду - стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку та позитивної оцінки нових життєвих досвідів. Висока відкритість до нового досвіду свідчить про жвавий інтерес до всього, креативність, розвинену уяву, нетрадиційність та незалежність суджень. Низька відкритість до нового досвіду означає консервативність, підтримку традиційних цінностей, пріоритети прагматичних інтересів та недовіру до нових речей.

Перейдемо до показника альфа Кронбаха для методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)». Якщо розробка багатопунктових шкал передбачає оптимізацію внутрішньої узгодженості, переважно на основі показника альфа Кронбаха, який є функцією середнього значення кореляцій між пунктами та кількістю включених у шкалу тверджень, то наявність лише двох пунктів на кожну шкалу, як є у ТІРІ, спричинилась до дещо незвично низького рівня оцінок внутрішньої узгодженості. Зокрема, альфа Кронбаха у нас вийшли 0,452 для фактору Екстраверсії, 0,523 для Дружелюбності, 0,593 для Добросовісності, 0,720 для Емоційної стабільності та 0,653 для Відкритості новому досвіду (див в Табл 2.13 - 2.17.)

Тож покращення рівня надійності ТІРІ має базуватися на оцінках надійності, які в меншій мірі залежать від кількості тверджень в кожній шкалі, зокрема на визначенні тест-ретестової надійності.

Табл. 2.13.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала Екстраверсія

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Середніший	SD	Кронбах α
scale	4.80	1.14	0.452

[3]

**Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала
Дружелюбність**

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	3.29	1.09	0.523

[3]

Табл. 2.15.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала Екстраверсія

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	5.24	1.24	0.693

[3]

Табл. 2.16.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала Дружелюбність

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	4.37	1.45	0.720

[3]

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала Екстраверсія

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	5.25	1.22	0.653

[3]

- 4) Четверта методика, яку ми би хотіли розглянути це методика «Шкала психологічного стресу» (Л. Рідера), адаптована та стандартизована О.С.Копіною.

Використання цієї методики дозволяє встановити рівень стресу людини. За допомогою Шкали Л. Рідера, заповненої кожним учасником дослідження, можна класифікувати їх у групу з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу. Автор методики особливо наголошує на тому, що особи з високим рівнем психосоціального стресу потребують психотерапевтичної підтримки. Процедура дослідження за цим методом полягає в тому, що учасникам пропонується заповнити анкету, оцінюючи ступінь своєї згоди з кожним твердженням. Шкала оцінок варіюється від 4 до 1 балів.

Інструкція до методики виглядає наступним чином:

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні на даний момент з кожним із перерахованих тверджень і виберіть відповідну відповідь:

- Так, згоден. (4 бали)
- Скоріше згоден. (3 бали)
- Скоріше не згоден. (2 бали)
- Ні, не згоден. (1 бал)

Обробка балів здійснюється наступним чином: спочатку сумуються усі бали отримані по всім 7 запитанням, після того від сума ділиться на 7. Далі отриманий результат віднімається від чотирьох. В результаті отриманий показник стресу може варіювати від 0 до 3.

Або за наступною формулою:

$$SL = 4 - \frac{\sum n}{7}$$

де SL – рівень стресу,
 $\sum n$ – сума балів за всіма питаннями тесту.

Потім отримані результати порівнюються з нормами психосоціального стресу див Табл. 2.18.

Табл 2.18.

Нормативні показники рівня психосоціального стресу за тестом Л.Рідера

	чоловіки	жінки
Високий рівень	2 – 3	2,18 – 3
Середній рівень	1 – 1,99	1,18 – 2,17
Низький рівень	0 – 0,99	0 – 1,17

Перевіримо Альфа Кронбаха методики «Шкала психологічного стресу» (Л. Рідера). Альфа Кронбаха складає 0,782, результат ближче до хорошого, можемо поглянути на ці результати у Табл. 2.19.

Табл. 2.19.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала Стрес

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	2.49	0.634	0.782

[3]

5) Остання методика, яку ми використали в дослідженні і хотіли б детальніше розглянути це Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності», ШРОТ (Спілбергера – Ханіна)

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Інструкція до опитувальника виглядає так, перед першими 20 запитаннями:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент.

- ні, це зовсім не так (1 бал)
- мабуть, так (2 бала)
- вірно (3 бала)
- абсолютно вірно (4 бала)

Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Перед наступними 20 запитаннями інструкція дещо змінюється:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно.

- майже ніколи (1 бал)
- іноді (2 бали)
- часто (3 бали)
- майже завжди (4 бали)

Ключ і обчислення:

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистої тривожності.

Деякі запитання-судження в опитувальнику Ч.Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) відповідає високій ступені тривожності, а відповідь (4) - низькій тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться таким чином.

Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистої тривожності.

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

За шкалами тривожності мінімально в тесті можливо отримати 20 балів, а максимально 80 балів. Ми сирі бали переведли згідно з ключів до методик. Чим більший бал, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів — низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів — високий рівень тривожності.

Перевіримо узгодженість анкет в методці «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Альфа Кронбаха по шкалі реактивної тривожності 0.927. Можемо казати, що послідовність у відповідях досліджуваних була досить високою. Альфа Кронбаха по шкалі особистісної тривожності теж досить висока 0,9 (див. Табл 2.20 та Табл. 2.21). Внутрішня узгодженість анкет є досить високою.

Табл. 2.20.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала р. тривожність

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	2.59	0.657	0.927

[3]

Табл. 2.21.

Аналіз надійності та узгодженості шкал методики. Шкала о. тривожність

Scale Reliability Statistics			
	Середнішій	SD	Кронбах α
scale	2.44	0.595	0.900

[3]

Таким чином за допомогою обраних методик ми можемо виявити превалюючі копінг-моделі опитуваних, основні захисні механізми, визначити, який рівень стресу при цьому відчуває людина, виміряти рівень ситуативної і

особистісної тривожності та порівняти все це з тим який є зв'язок цих характеристик з особистісними рисами. Як результат ми сподіваємося виокремити, яка сукупність факторів допомагає кращій психологічній адаптації українців в умовах воєнного стану і яка сукупність характеристик відповідає дезадаптивній адаптації.

2.2. Характеристика вибірки

Для виявлення і аналізу ролі копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій ми використовували методики перелічені в пункті 2.1. та певні додаткові питання.

Вибірку склали українці, в переважній більшості цивільні міські жителі середнього і високого достатку віком від 25 до 45 років. Хоча точний вік та рівень достатку не зазначався під час опитування, але ці данні мають дослідники у зв'язку з тим, що знайомі особисто з усіма, хто отримав можливість пройти опитування. Збір даних зайняв 3 дні та був проведений в грудні 2022 року. Опитування проводилося за допомогою онлайн інструментарію Google Forms.

Опитування проводилося анонімно, тобто учасники не вказували своє ім'я, прізвище, точний вік, місто проживання і таке інше, що сумарно могло би допомогти ідентифікувати особистість.

Разом з тим під час опитування за власним бажанням учасники могли залишити свою пошту, для того, щоб отримати свої результати після дослідження. Ці данні ніяк не використовувалися і не опрацьовувалися під час дослідження та його аналізу.

Основним інтересом роботи стало порівняння двох вікових груп: молодого віку до 35 років та дорослих респондентів після 35 років. Опитування пройшло 108 чоловік. В результаті опитування пройшло 50 людей

молодого віку та 58 дорослого. Серед них 98 респондентів жінки та 10 чоловіки. Давайте більш детально розглянемо розподіл цієї групи опитаних по різним критеріям.

Для покращення розуміння респондентів і групи в цілому, до опитувальника було додано додаткові запитання, які дозволяють охарактеризувати респондентів за такими ознаками:

- стать;
- вік;
- сімейний стан;
- наявність дітей;
- переважне місце проживання з початку повномасштабного вторгнення;

Давайте розглянемо більш детально особливості групи, яку ми вивчаємо. Спочатку проаналізуємо, як розподілилися респонденти залежно від статі. Цю інформацію ми представимо на Рисунку 2.1 для наглядності.

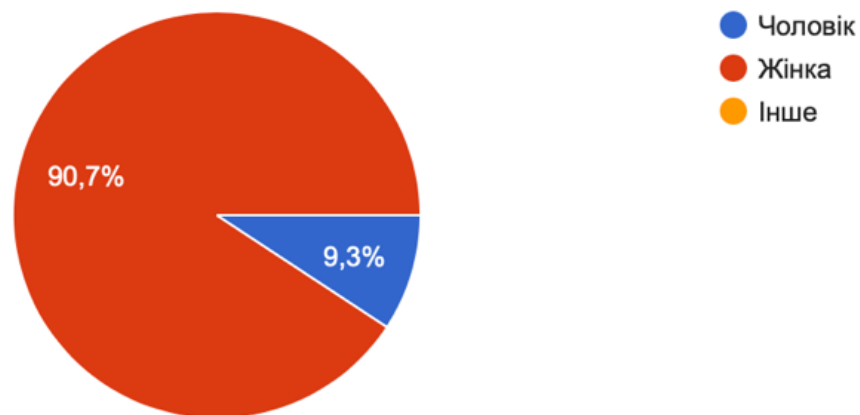


Рис. 2.1. Гендер опитуваних

Згідно з Рисунком 2.1. ми можемо спостерігати, що в дослідженні переважну кількість опитуваних склали жінки (90,7%, тобто 98 осіб), тоді як чоловіків було суттєво менше (9,3%, тобто 10 осіб).

Після цього пропонуємо перейти до вікового зрізу опитаних. (Див. Рисунок 2.2.)

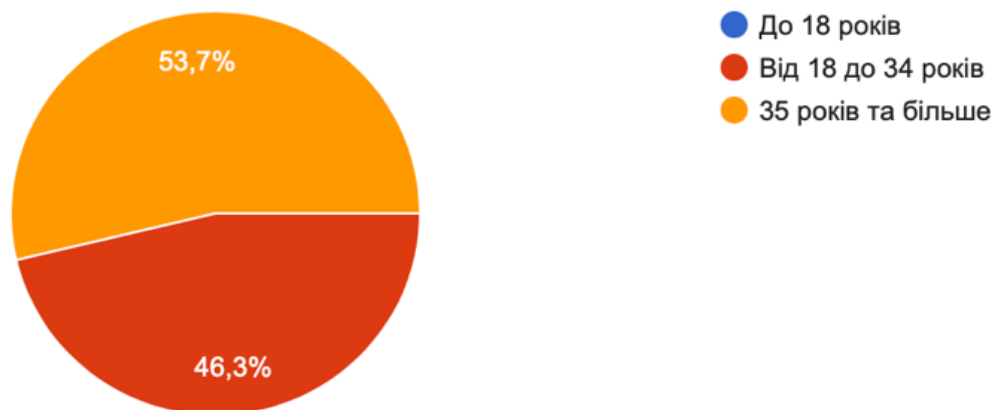


Рис. 2.2. Вік опитуваних

Як ми бачимо в опитуванні прийняло участь 53,7% (58 людей) респондентів старших за 35 років. А відсоток осіб молодшого віку від 18 до 35 років склав 46,3% (50 людей).

Пропонуємо далі перейти до сімейного статусу опитаних. (Див. Рисунок 2.3.)

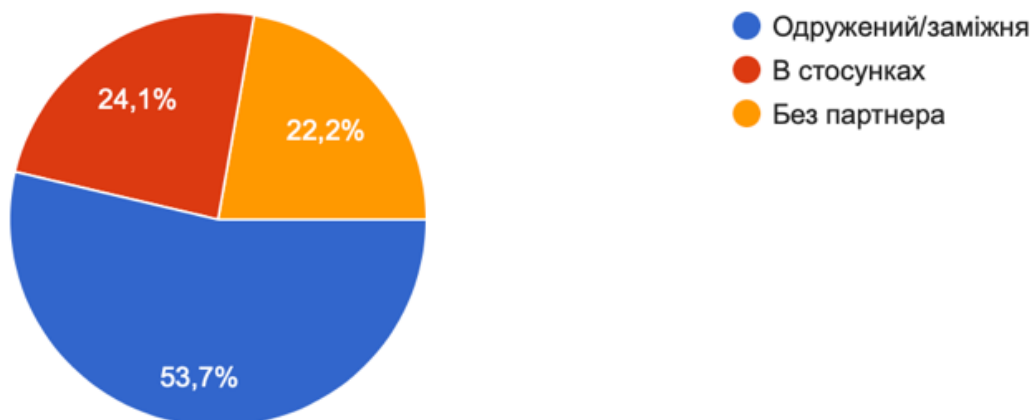


Рис. 2.3. Сімейний статус

Як ми бачимо з графіку розподіл людей, що знаходяться в офіційному шлюбі і тих, хто ні – теж здійснився приблизно порівну. В офіційному шлюбі з опитаних перебуває 53,7% респондентів (58 людей), та 46,3% респондентів

(50 людей) не одружені, з яких у стосунках перебувають 24,1% (26 людей) та 22,2% опитаних наразі без партнера (24 людини).

Логічним переходом від сімейного статусу стане розподіл опитуваних за наявністю в них дітей. Див. Рисунок 2.4.

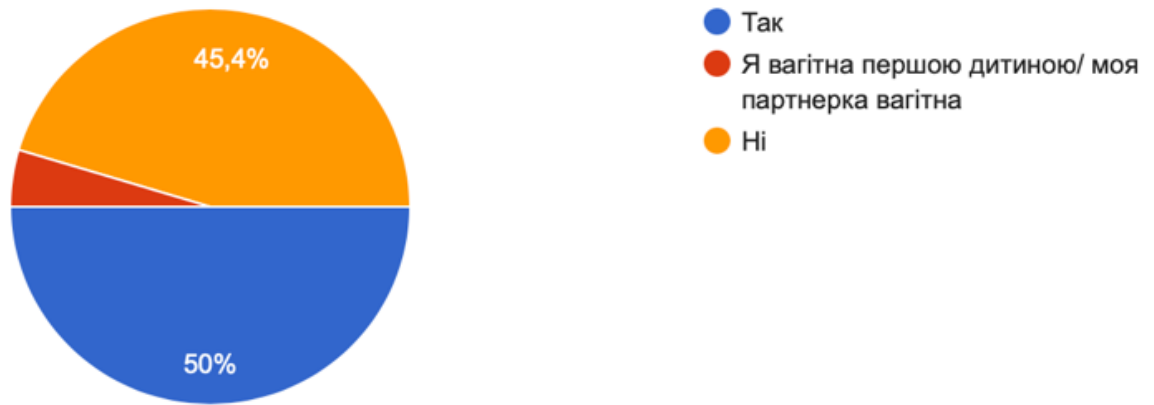


Рис. 2.4. Наявність дітей

Як ми бачимо з діаграми серед опитаних 50% (54 людини) мають дітей, 4,6 % (5 людей) наразі очікують на появу своєї першої дитини, та 45,4% опитаних (49 людей) не мають дітей.

Останньою додатковою характеристикою для даного дослідження було обрано місце перебування опитаних після початку повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року, так як переміна місця проживання в умовах воєнного стану може мати значний вплив на відповіді опитуваних по обраним методикам. Зауважимо, що ми не уточнювали причини переїзду, як то втрата чи руйнування житла, окупація, близькість проживання до воєнних чи стратегічних об'єктів, травматичні події, необхідність вивезення дітей чи стареньких батьків. Також не було уточнено коли цей переїзд (якщо він був) відбувся – в перші дні повномасштабного вторгнення чи після певних подій в житті опитуваних. Вважаємо ці уточнення дуже суттєвими і пропонуємо розглянути їх у подальших дослідженнях. Результати по цьому запитанню відобразимо на Рисунку 2.5.



Рис. 2.5. Місце переважного проживання після 24 лютого 2022 р.

Виходячи з останньої діаграми ми можемо зробити висновок, що більшість опитаних переважну кількість часу після повномасштабного вторгнення проживала в своєму рідному місті 63% опитаних (68 людей), тоді як 10,2% (11 людей) залишились в межах України, але переїхали зі свого рідного міста. Закордоном переважну частину часу перебуває 27,1% опитаних (29 людей), серед яких, 24,1% респондентів (26 людей) переїхали закордон через війну, 3% опитаних (3 людей) переїхали в іншу країну по іншим причинам.

Отже, можна підсумувати, що в дослідженні брало участь 108 людей, переважно міських жителів великих міст України. Серед них було 50 людей молодого віку та 58 дорослого. Розподіл за гендерною ознакою відбувся наступний: 98 респонденток жінки та 10 чоловіки, зазначимо, що при виборі гендеру була можливість обрати «інший гендер», але жоден з опитаних не ідентифікував себе таким чином і опитування переважною кількістю проходили все-таки саме жінки. Приблизно порівну розділилися респонденти, які мають та не мають дітей: мають дітей 54 опитаних, 5 наразі вагітні першою дитиною та 49 не мають дітей. Приблизно порівну відбувся і поділ одружених та не одружених респондентів. Серед опитаних 58 одружених та 50 ні (з яких 26 мають наразі стосунки, а 24 ні). За останнім критерієм розподіл вже не виявився таким рівномірним, переважну кількість часу після

повномасштабного вторгнення проживали в своєму рідному місті 68 опитаних, тоді як 11 людей залишились в межах України, але переїхали зі свого рідного міста в інше в межах України. Закордоном після початку повномасштабного вторгнення переважну частину часу перебуває 29 респондентів, серед яких 26 людей переїхали закордон через війну і 3 людей переїхали в іншу країну по іншим причинам.

Таким чином опитування пройшло загалом 108 людей в досить різних ситуаціях і обставинах. Саме таке різномаяття опитуваних має можливість зробити таке дослідження і аналіз результатів більш цілісним і різностороннім.

Висновки до розділу II

Підсумовуючи розділ ми можемо зазначити, що використання обраних методик у дослідженні ролі копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій є обґрунтованим з кількох причин:

1. **Опитувальник «Індекс життєвого стилю»:** Цей інструмент дозволяє виміряти провідні механізми психологічного захисту і оцінити ступінь напруженості кожного. Використання цього опитувальника дозволить оцінити, які механізми захисту використовують опитувані під час воєнних дій та наскільки ефективними вони є для їх психологічної адаптації.
2. **Методика «Індикатор копінг-стратегій»:** Ця методика спрямована на вивчення типів та вибору стратегій копіngu, тобто способів, якими особи намагаються впоратися зі стресом та негативними емоціями. Вона дозволить оцінити, які конкретні копінг-стратегії використовуються частіше під час воєнних дій та як це впливає на їхню психологічну адаптацію.

3. **Методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»:** Цей інструмент дозволяє виміряти основні особистісні характеристики, які можуть бути пов'язані зі способами реагування на стрес та здатністю до адаптації. Використання цієї методики дозволить оцінити, які особистісні риси впливають на вибір копінг-стратегій та захисних механізмів під час воєнних дій.
4. **Методика «Шкала психологічного стресу»:** Ця шкала дозволяє оцінити рівень психологічного стресу, з яким стикаються особи під час воєнних дій. Вона допоможе зрозуміти, як впливають травмуючі або неприйнятні емоційні переживання на психологічну адаптацію осіб молодого віку та в якій мірі опитувані відчувають стрес.
5. **Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності»:** Цей інструмент дозволяє виміряти рівень особистісної та реактивної тривожності особи на стресові ситуації. Використання цієї методики допоможе з'ясувати, рівень тривожності, та згодом допоможе зрозуміти як тривожність корелює з вибором захисних механізмів у молодих людей під час воєнних дій та на їхню психологічну адаптацію.

У нашому дослідженні прийняло участь **108 людей**. Наша група розподілилася наступним чином. По гендеру: 98 жінок і 10 чоловіків. По віку: 50 людей молодого віку та 58 людей дорослого віку. За сімейним станом: 58 одружених і 50 не одружених (26 з них мають стосунки, 24 ні). За наявністю дітей: 54 людини мають дітей, 5 вагітні першою дитиною, 49 не мають дітей. За переважним місцем проживання після повномасштабного вторгнення: 79 людей проживають в Україні (з яких 68 в своєму рідному місті, 11 людей переїхали в інше місто України) та 29 людей проживають закордоном (26 з них переїхали через війну, 3 за інших причин).

Використання цих методик у такій різноманітній групі з різним набором особистих обставин у дослідженні дозволить отримати більш об'єктивні дані про використання копінг-стратегій та захисних механізмів під час воєнних дій та їхній вплив на психологічну адаптацію. Це допоможе розробити

ефективніші психологічні підходи та програми підтримки для осіб, які зазнають травмуючих емоційних переживань під час воєнних конфліктів. Що ми і плануємо дослідити в третьому розділі цієї роботи.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Результати емпіричного дослідження та аналіз ролей копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації у осіб молодого віку в умовах воєнного стану

Тепер пропонуємо перейти до описового аналізу результатів дослідження.

Першою ми розглянемо методику «Індекс життєвого стилю». Для виміру захисних механізмів. Нагадаємо що мінімальний бал, який можна отримати по кожній зі шкал це 0 балів, а максимальний 100. Для зручності аналізу результати переведені в формат від 0 до 100%, для більш зручного аналізу ступеню проявленості кожного з механізмів захисту у опитаних. Перейдемо до отриманих описових статистик (див. Табл. 3.1.).

Табл. 3.1.

Описові статистики по шкалам захисних механізмів. Середні загальні бали отримані в вибірці.

	Заперечення	Заміщення	Регресія	Компенсація	Проекція	Витіснення	Раціоналізація	Р. утворення
N	108	108	108	108	108	108	108	108
Пропущений	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній	43.8	23.3	38.8	37.5	58.1	36.9	55.9	27.4
Медиана	45.5	20.0	41.2	30.0	63.6	40.0	58.3	30.0
Стандартне відхилення	19.9	18.9	18.0	20.1	24.1	17.8	16.8	15.0
Мінімум	0.00	0.00	5.88	0.00	0.00	0.00	8.33	0.00
Максимум	90.9	80.0	88.2	80.0	100	80.0	91.7	70.0

Згідно з отриманими даними ми можемо підвести наступні висновки. Що у середнього представника серед опитаних найпопулярнішим захисним механізмом є проекція 58,1 та раціоналізація 55,9 трохи менше, але теж дуже

часто використовується заперечення 43,8. А найменш популярним у середнього представника з опитаних психологічним захистом є заміщення 23,3 та реактивні утворення 27,4. Середню ступінь напруженості у середнього представника цієї групи склали такі захисти як: регресія 38,8, компенсація 37,5 та витіснення 36,9. Також цікаво було б зауважити, що проєкція це єдиний захист який в цій опитаній групі набрав максимальний бал в 100% у когось з опитаних, тоді як взагалі не використовують з результатом в 0 балів деякі учасники такі захисти як: заперечення, заміщення, компенсацію, витіснення і теж проєкцію.

Давайте поглянемо які будуть описові статистики при розподілі опитуваних по віку.

Табл. 3.2.

Описові статистики по шкалам захисних механізмів, враховуючи розподіл по віку. Середні загальні бали отримані в вибірці.

	Вік	Заперечення	Заміщення	Регресія	Компенсація	Проєкція	Витіснення	Раціоналізація	Р. утворення
N	18-34	50	50	50	50	50	50	50	50
	35+	58	58	58	58	58	58	58	58
Пропущений	18-34	0	0	0	0	0	0	0	0
	35+	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній	18-34	42.8	23.6	40.4	41.6	55.4	32.4	53.5	29.2
	35+	44.4	23.1	37.4	34.0	60.6	40.9	57.9	25.9
Медіана	18-34	45.0	20.0	41.0	40.0	55.0	30.0	58.0	30.0
	35+	45.0	20.0	35.0	30.0	64.0	40.0	58.0	20.0
Стандартне відхилення	18-34	18.7	19.6	17.7	19.4	24.6	19.6	18.2	15.0
	35+	21.3	18.6	18.3	20.2	23.8	15.3	15.3	15.0
Мінімум	18-34	0.00	0.00	6.00	10.0	0.00	0.00	8.00	10.0
	35+	0.00	0.00	6.00	0.00	9.00	0.00	25.0	0.00
Максимум	18-34	73.0	70.0	76.0	80.0	91.0	80.0	92.0	70.0
	35+	91.0	80.0	88.0	80.0	100	80.0	92.0	70.0

Виходячи з даних ми бачимо певні відмінності в різних вікових групах. Середній представник групи старших за 35 років найчастіше використовує проєкцію і раціоналізацію, ще і значно частіше ніж представник молодшої групи, на 5,2 та 4,4 пункти відповідно, наступні по частоті використання захисти такі як раціоналізація 44,4 і витіснення 40,9 теж використовуються у старшій групі частіше ніж в молодшій (на 1,4 більше та 8,5 відповідно). В той час як такими деякими захистами представники старших за 35 користуються

рідше, такі як заміщення (майже такий самий показник, менше на 0,5), регресія (менше на 3) , компенсація (менше на 7,6) та реактивне утворення (менше 3,3). З чого ми можемо зробити висновки, що найбільша різниця у порівнюваних групах у нас вийшла в такому захисті як витіснення на 8,5% частіше використовують його старші люди та компенсація молодші люди використовують його на 7,6% частіше. Тому можемо сказати, що людям старшим за 35 років на відміну від молодших частіше притаманний ланцюжок реакції страх-знецінення-сором (як складові витіснення), а людям від 18 до 34 частіше від старших людей притаманний ланцюжок сум – відсторонення – страх, почуття неповноцінності (як складові компенсації). Загалом можемо сказати, що представники групи старшої за 35 років частіше використовують найпопулярніші в обох групах захисні механізми і рідше найменш популярні захисти в обох групах ніж представники групи 18-35. Та основними захисними механізмами реагування на стресову ситуацію в обох групах все одно залишаються проєкція і раціоналізація, а найрідше використовуваним механізмом лишається заміщення і реактивне утворення. По мірі розвитку процесів мислення та уяви формуються найскладніші та дорослі види захисту, пов'язані з переробкою та переоцінкою інформації, це раціоналізація, з чого ми можемо зробити певні висновки про емоційну зрілість досліджуваної групи у зв'язку з превалюючим захисним механізмом.

Цікавим для нас стало дослідити напруженість усіх захистів та розподілити їх по віку. Нагадаємо, що напруженість усіх захистів розраховується за сумою усіх позитивних відповідей на опитувальник, потім ділиться на кількість питань і множиться на 100. Нормативним вважаються значення від 40-50. Значення отримані вище 50 відображають реально існуючі, але нерозв'язані зовнішні і внутрішні конфлікти.

Табл. 3.3.

Напруженість усіх захистів у різних вікових групах. Середні загальні бали отримані в вибірці.

	Вік	Напруженість захистів
N	18-34	50
	35+	58
Пропущений	18-34	0
	35+	0
Середнішій	18-34	40.3
	35+	40.8
Медиана	18-34	39.5
	35+	41.0
Стандартне відхилення	18-34	11.1
	35+	9.72
Мінімум	18-34	16.0
	35+	20.0
Максимум	18-34	62.0
	35+	60.0

Згідно цієї таблиці ми бачимо що рівень напруження усіх захистів у групі 18-34 роки знаходиться на рівні 40,3, а у групі старше 35 років не значно вище на рівні 40,8. Обидва показники потрапляють у нормативний діапазон.

Наступними ми будемо аналізувати описові статистики з результатів проходження методики «Індикатор копінг-стратегій» та методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності». Нагадаю, що по шкалам копінг-стратегій мінімально можливий бал 11, а максимальний 33 по кожній копінг-стратегії.

Табл. 3.4.

Норми для оцінки результатів методики вибору копінг-стратегій.

	Вирішення проб.	Уникання проб.	Соц підтримка
Дуже низький	<16	<15	<13
Низький	17-21	16-23	14-18
Середній	22-30	24-26	19-28
Високий	>31	>27	>29

А за шкалами тривожності мінімально в тесті можливо отримати 20 балів, а максимально 80 балів. Ми сирі бали переведли згідно з ключів до методик. Чим більший бал, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів — низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів — високий рівень тривожності.

Табл. 3.5.

Описові статистики по шкалам копінг-стратегій і тривожності. Середні загальні бали отримані в вибірці.

Описательные статистики

	Р.тривожність	О.тривожність	Вирішення проблем	Уникання проблем	Соц.підтримка
N	108	108	108	108	108
Пропущенный	0	0	0	0	0
Середній	52.0	48.8	25.7	19.5	22.7
Медиана	53.0	49.0	25.0	19.0	22.0
Стандартне відхилення	12.0	11.9	4.52	3.65	5.65
Мінімум	23	20	15	11	11
Максимум	76	74	33	30	33

По нашим описовим статистикам ми можемо дійти таких висновків. Що середній представник серед опитаних має дуже високий рівень реактивної тривожності 52 бали та високий рівень особистісної тривожності 48, 8 балів. Копінг-стратегія вирішення проблем в середньому складає 25,7 балів і відповідає середньому рівню, копінг стратегія уникання проблем 19,5 відповідає низькому рівню, а копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки 22,7 балів відповідає середньому рівню. Якщо взяти середнього представника групи превалюючою копінг-стратегією стане – вирішення проблем. Варто звернути також увагу на діапазон відповідей в рівні тривожності, найменший результат по шкалі реактивної тривожності склав 23, а особистісної 20, тоді як найбільший по реактивній тривожності склав 76, а по особистісній 74, в той час як високим рівнем тривожності вважаються результати вище 45 ми

можемо стверджувати, що в групі є люди, які відчувають себе екстремально тривожно і ймовірно потребують психологічної допомоги.

Далі ми замовили описові статистики, для того, щоб порівняти 2 вікові групи.

Табл. 3.6.

Описові статистики по шкалам копінг-стратегій і тривожності, порівняння двох вікових груп. Середні загальні бали отримані в вибірці.

Описательные статистики группы						
	Група	N	Середній	Медиана	SD	SE
Р.тривожність (2)	18-34	50	50.580	52.000	12.610	1.7834
	35 і більше	58	53.190	53.500	11.410	1.4982
О.тривожність (2)	18-34	50	50.220	50.000	12.808	1.8114
	35 і більше	58	47.655	47.000	11.018	1.4467
Рішення проблем	18-34	50	1.324	1.273	0.426	0.0602
	35 і більше	58	1.350	1.273	0.401	0.0527
Соц.підтримка (2)	18-34	50	1.116	1.000	0.511	0.0723
	35 і більше	58	1.022	1.000	0.516	0.0677
Уникання проблем (2)	18-34	50	0.813	0.727	0.362	0.0512
	35 і більше	58	0.730	0.727	0.302	0.0397

Для візуальної зручності аналізу дані по копінг-стратегіям ми привели до відображення в діапазоні в 0 до 3. З цих описових статистик ми можемо зробити висновок, що реактивна тривожність вища для людей старше 35, а особистісна тривожність вище вже якраз у представників молодшої групи. Копінг-стратегія вирішення проблем приблизно однаково, але трохи частіше використовується у групи людей старших за 35 років. Перевагами соціальної підтримки частіше користується група опитаних до 35 років і так само частіше і уникають проблем теж.

Висновком, який нас зацікавив, стало те, що рівень і реактивної і особистісної тривожності для людей від 18 до 35 практично не змінний з чого ми можемо допустити, хоча рівень тривожності високий, але у цієї групи людей він досить таки стабільний. Тобто навіть складні життєві часи не дуже впливають на збільшення відчуття тривоги тут і зараз. Ця тенденція є досить не типовою і потребує подальшого більш детального вивчення.

Також дуже цікавим нам здалося спостереження, що для всіх копінг-стратегій медіана по обидвом групам співпала до сотих. Тобто порядково

значення середнього члена групи співпадає в обох, і по кожному з питань одна з груп включає в себе особливі значення відповідей людей, які суттєво відрізняються від інших. Та маємо зазначити, що відмінності в результатах обох груп хоч і є, та вони все одно недостатні для висновків для популяції вцілому. Навіть незважаючи на те, що в обидвох групах основною за кількісним виміром є копінг-стратегія по вирішенню проблем, а копінг-стратегія уникання проблем використовується рідше всього слід зазначити, що рівень тривожності все одно дуже високий. Тому можна допустити, що навіть частіше всього вирішуючи проблеми і рідше їх уникаючи у вибірці в умовах воєнного стану рівень тривоги все одно лишиться дуже високим.

Наступним буде аналіз описових статистик **шкал з методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»** і рівня стресу по методиці **«Шкала психологічного стресу» Рідера**.

Нагадаємо, що результати по методиці опитувальника особистості знаходяться на діапазоні від 1 до 7, чим більший бал тим більше проявлена характеристика. А в методиці виміру стресу результат варіює від 0 до 3, де 3 найбільший вияв стресу з усіх можливих.

Табл. 3.7.

Описові статистики по шкалам опитувальника особистості та стресу.

Середні загальні бали отримані в вибірці.

	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Ем. стабільність	Відкритість н.д.	Стрес
N	108	108	108	108	108	108
Пропущений	0	0	0	0	0	0
Середній	4.80	2.79	5.24	4.37	5.25	1.51
Медиана	4.50	2.50	5.50	4.50	5.50	1.57
Стандартне відхилення	1.14	1.09	1.24	1.45	1.22	0.634
Мінімум	1.50	1.00	1.00	1.00	2.50	0.00
Максимум	7.00	6.50	7.00	7.00	7.00	3.00

По нашим описовим статистикам ми можемо дійти таких висновків. Що середній представник серед опитаних рівень екстраверсії визначає як 4,8, що є вище середнього, схожим чином і в шкалі емоційної стабільності, вона 4,37 у середнього представника вибірки. Високі результати, тобто сильно проявляються якості добросовісності 5,24 та відкритості новому досвіду 5,25 і

разом з тим можемо говорити що середній представник в групі не дуже дружелюбний (егоцентричний) результат 2,79, при мінімальному в 1 бал. Тому можемо зазначити, що середній представник групи буде екстравертивним, добросовісним, емоційно стабільним, відкритим новому досвіду і дещо егоцентричним (так як відхилення від середнього рівню складає 0,71). Рівень стресу ж у середнього представника групи знаходить на середньому рівні 1,51 (у шкалі від 0 до 3). Також ми звернули увагу, що варіативність відповідей була максимальна, так як в групі опитаних є учасники з нульовим рівнем стресу і з максимальним, такий рівень стресу є руйнівним для психологічного благополуччя і потребує допомоги.

Далі ми замовили описові статистики розподіливши їх по віку.

Табл. 3.8.

Описові статистики по шкалам опитувальника особистості та стресу, порівняння двох вікових груп. Середні загальні бали отримані в вибірці.

	Вік	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Ем. стабільність	Відкритість н.д.	Стрес
N	18-34	50	50	50	50	50	50
	35+	58	58	58	58	58	58
Пропущений	18-34	0	0	0	0	0	0
	35+	0	0	0	0	0	0
Середній	18-34	4.71	2.82	5.12	4.60	5.07	1.51
	35+	4.87	2.76	5.34	4.17	5.40	1.52
Медиана	18-34	4.75	2.50	5.50	5.00	5.00	1.57
	35+	4.50	2.75	5.75	4.00	5.50	1.57
Стандартне відхилення	18-34	1.28	1.12	1.30	1.34	1.36	0.651
	35+	0.998	1.07	1.18	1.53	1.08	0.625
Мінімум	18-34	1.50	1.00	1.00	1.00	2.50	0.00
	35+	2.50	1.00	2.50	1.00	3.00	0.286
Максимум	18-34	7.00	6.50	7.00	7.00	7.00	2.57
	35+	7.00	5.50	7.00	7.00	7.00	3.00

Згідно цих даних ми бачимо певні відмінності у особистісних рисах людей старших за 35 років і людей віком від 18 до 35. Рівень екстравертності в старшій групі вищий на 0,16, добросовісності вищий на 0,22 і відкритості новому досвіду вищий на 0,33, в той час як рівень емоційної стабільності нижчий на 0,43 та дружелюбності незначно нижчий на 0,06. Тому можемо зробити висновок, що люди старші 35 років більше екстравертивні, добросовісні і відкриті новому досвіду та менш емоційно стабільні і дружелюбні. При тому що загальній картина спрямованості особистості

лишається однаковою для обох вікових груп опитаних: екстравертивні, добросовісні, емоційно стабільні, відкриті новому досвіду і дещо егоцентричні.

Рівень стресу при порівнянні обох вікових груп незначно відрізняється, у групи старшої 35 років він на 0,01 вищий.

Далі ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона. Де шукали взаємозв'язок між копінг-стратегіями і різними захисними механізмами. Ми перевірили усі можливі комбінації захисних механізмів і копінг-стратегій. Надалі вважаємо за необхідне продемонструвати лише пари в яких зв'язки були виявлені.

Спершу ми шукали зв'язок між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом заперечення.

Табл. 3.9.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом заперечення

Корреляционная матрица			
		Вир. проблем	Заперечення
Вир. проблем	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Заперечення	Pearson's r	0.221 *	—
	p-value	0.021	—

*Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001*

Ми бачимо що слабкий зв'язок існує 0,221, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що слабка лінійна залежність існує і у вибірці і для популяції.

Для того, щоб переконатися чи дійсно цей зв'язок існує ми можемо виокремити ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.10.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом заперечення з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation		Вир. проблем	Заперечення
Вир. проблем	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Заперечення	Pearson's r	0.235 **	—
	p-value	0.008	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.226 *	—
	p-value	0.011	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. H_a - позитивна кореляція

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Виокремлення ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання навіть трохи покращило знайдений зв'язок, середній позитивний зв'язок існує і він є статистично значущим.

Наступний зв'язок який ми виявили був між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом заміщення.

Табл. 3.11.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом заміщення

Корреляционная матрица		Вир. проблем	Заміщення
Вир. проблем	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Заміщення	Pearson's r	-0.254 **	—
	p-value	0.004	—

Примечание. H_a – отрицательная корреляция

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Ми бачимо що середній зворотній зв'язок існує $-0,254$, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що середня зворотня лінійна залежність існує і у вибірці і для популяції.

Для того, щоб переконатися чи дійсно цей зв'язок існує ми можемо виокремити ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.12.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом заміщення з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation		Вир. проблем	Заміщення
Вир. проблем	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	—
	p-value	—	—
Заміщення	Pearson's r	-0.249^{**}	—
	p-value	0.006	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.204^*	—
	p-value	0.020	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. N_a – отрицательная корреляция

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Виокремлення ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання не особливо вплинуло на знайдений зв'язок, він $= -0,249$, середній зворотній зв'язок існує і він є статистично значущим

Далі перейдемо до зв'язку копінг-стратегії вирішення проблем і захисним механізмом регресія.

Табл. 3.13.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом регресія

Корреляционная матрица		Вир. проблем	Регресія
Вир. проблем	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Регресія	Pearson's r	-0.241 **	—
	p-value	0.006	—

Примечание. N_a – отрицательная корреляция

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Ми бачимо що слабкий зворотній зв'язок існує $-0,241$, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що середня зворотня лінійна залежність існує і у вибірці і для популяції.

Для того, щоб переконатися чи дійсно цей зв'язок існує ми можемо виокремити ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.14.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом регресія з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation		Вир. проблем	Регресія
Вир. проблем	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Регресія	Pearson's r	-0.218 *	—
	p-value	0.013	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.172 *	—
	p-value	0.041	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. N_a – отрицательная корреляция

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Виокремлення ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання зв'язок став трохи слабшим, але лишився статистично значущим. Наступний зв'язок який ми виявили це зв'язок копінг-стратегії вирішення проблем і раціоналізації.

Табл. 3.15.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом раціоналізації

Корреляционная матрица

		Вир. проблем	Раціоналізація
Вир. проблем	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Раціоналізація	Pearson's r	0.178 *	—
	p-value	0.033	—

Примечание. r_a - позитивна кореляціяПримечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Ми бачимо що слабкий зв'язок існує 0,178, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що слабка лінійна залежність існує і у вибірці і для популяції.

Для того, щоб переконатися чи дійсно цей зв'язок існує ми можемо виокремити ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.16.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією вирішення проблем і захисним механізмом раціоналізації з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation

		Вир. проблем	Раціоналізація
Вир. проблем	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Раціоналізація	Pearson's r	0.151	—
	p-value	0.128	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.145	—
	p-value	0.145	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Сімейний стан?', 'Вік', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Виокремлення ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання зв'язок став слабшим і перестав бути статистично значущим. Це значить ми не можемо його застосувати на ширшу популяцію.

Далі ми почали шукати зв'язки між копінг-стратегією ігнорування проблем і захисним механізмом заміщення.

Табл. 3.17.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією ігнорування проблем і захисним механізмом заміщення

Корреляционная матрица

		Заміщення	Ігнор.проблем
Заміщення	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.267**	—
	p-value	0.003	—

Примечание. N_a - позитивна кореляція

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Ми бачимо що середній зв'язок існує 0,267, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що середня лінійна позитивна кореляція існує і у вибірці і для популяції. Для того, щоб переконатися чи дійсно цей зв'язок існує ми можемо виокремити ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.18.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між стратегією ігнорування проблем і захисним механізмом заміщення з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation

		Заміщення	Ігнор.проблем
Заміщення	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.254**	—
	p-value	0.005	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.246**	—
	p-value	0.006	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Сімейний стан?', 'Вік', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. N_a - позитивна кореляція

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Виокремлення ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання не особливо впливає на знайдений позитивний зв'язок, середній зв'язок існує і він є статистично значущим.

Продовжити ми вирішимо у пошуку зв'язку між копінг-стратегією ігнорування проблем і регресією

Табл. 3.19.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією ігнорування проблем і захисним механізмом регресія

Корреляционная матрица

		Регресія	Ігнор.проблем
Регресія	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.337 ***	—
	p-value	< .001	—

Примечание. На - позитивна кореляція

Примечание. * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001, односторонний

Ми бачимо що середній зв'язок існує 0,337 який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що середня лінійна позитивна кореляція існує і у вибірці і для популяції. Далі ми можемо виокремити ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.20.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між стратегією ігнорування проблем і захисним механізмом регресія з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation

		Регресія	Ігнор.проблем
Регресія	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.307 ***	—
	p-value	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.292 **	—
	p-value	0.001	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Сімейний стан?', 'Діти', 'Вік' і 'Місце проживання'

Примечание. На - позитивна кореляція

Примечание. * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001, односторонний

Виокремлення ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання не особливо впливає на знайдений зв'язок, середній зв'язок існує і він є статистично значущим.

Продовжити ми вирішимо у пошуку зв'язку між копінг-стратегією ігнорування проблем і компенсацією

Табл. 3.21.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегією ігнорування проблем і захисним механізмом компенсація

Корреляционная матрица

		Компенсація	Ігнор.проблем
Компенсація	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.242 **	—
	p-value	0.006	—

Примечание. H_a - позитивна кореляція

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Ми бачимо що середній зв'язок існує 0,242 який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що середня лінійна позитивна кореляція існує і у вибірці і для популяції. Далі ми будемо виокремлювати ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.22.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між стратегією ігнорування проблем і захисним механізмом регресія з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation

		Компенсація	Ігнор.проблем
Компенсація	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.185 *	—
	p-value	0.031	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.199 *	—
	p-value	0.022	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. H_a - позитивна кореляція

Примечание. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, односторонний

Виокремлення ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання впливає на знайдений зв'язок, зменшуючи його до слабого зв'язку. Та все ж певний зв'язок зберігається.

Наступним ми б хотіли пошукати зв'язок з напруженістю всіх захистів і рівня стресу.

Табл. 3.23.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і стресом

Корреляція		Напруженість захистів	Стрес
Напруженість захистів	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	—
	p-value	—	—
Стрес	Pearson's r	0.417 ***	—
	p-value	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.407 ***	—
	p-value	< .001	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ми бачимо що досить сильний середній зв'язок існує 0,417, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що середня лінійна позитивна кореляція існує і у вибірці і для популяції.

Давайте виключимо вплив третіх ознак, щоб переконатися чи дійсно цей зв'язок існує, для того ми будемо виокремлювати ті впливи, які здійснюють треті змінні.

Табл. 3.24.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і стресом з виокремленням третіх змінних

Partial Correlation		Напруженість захистів	Стрес
Напруженість захистів	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	—
	p-value	—	—
Стрес	Pearson's r	0.426 ***	—
	p-value	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.420 ***	—
	p-value	< .001	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Як ми бачимо з таблиці вище виокремивши вплив ознак віку, гендеру, сімейного статусу, наявності дітей та місця проживання середній зв'язок стає навіть сильнішим 0,426, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо говорити, що зв'язок ймовірно існує і в популяції.

Наступним пошукаємо зв'язок між особистісними рисами і загальною напруженістю захистів.

Табл. 3.25.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і емоційною стабільністю

Корреляція		Напруженість захистів	Ем. стабільність
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Ем. стабільність	Pearson's r	0.295 **	—
	p-value	0.002	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.322 ***	—
	p-value	< .001	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ми можемо побачити з таблиці, що досить середній зв'язок між напруженістю всіх захистів і емоційною стабільністю існує 0,295, який є статистично значущим для популяції. Тобто ми можемо стверджувати, що середня лінійна позитивна кореляція існує і у вибірці і для популяції.

Далі ми виключимо впливи третіх ознак як з попередніх вимірів.

Табл. 3.26.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і ем. стабільністю з виокремленням третіх ознак

Partial Correlation		Напруженість захистів	Ем. стабільність
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Ем. стабільність	Pearson's r	0.314 **	—
	p-value	0.001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.338 ***	—
	p-value	< .001	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

В результаті після цього виокремлення середній зв'язок стає навіть сильнішим 0,314, який враховуючи $p=0,001$ є статистично значущим для популяції.

Далі перевіримо чи є зв'язок у загальній напруженості захистів і шкалі, що вимірювала відкритість до нового досвіду.

Табл. 3.27.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і відкритістю новому досвіду

Корреляція		Напруженість захистів	Відкритість н.д.
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Відкритість н.д.	Pearson's r	-0.278 **	—
	p-value	0.004	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.272 **	—
	p-value	0.004	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ми бачимо середній зворотній лінійний зв'язок між напруженістю захистів і відкритістю до нового досвіду = -0,279, який є статистично значущим і в популяції, враховуючи $p=0,004$. Для того, щоб з'ясувати чи дійсно цей зв'язок існує ми будемо виокремлювати вплив третіх ознак віку, гендеру, наявності дітей, сімейного статусу і місця проживання після початку повномасштабного вторгнення.

Табл. 3.28.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і відкритістю новому з виокремленням третіх ознак

Partial Correlation		Напруженість захистів	Відкритість н.д.
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Відкритість н.д.	Pearson's r	-0.314 **	—
	p-value	0.001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.305 **	—
	p-value	0.002	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Виокремивши ці ознаки ми бачимо, що зв'язок навіть став сильнішим = -0,314, тобто ми можемо стверджувати, що зворотній лінійний зв'язок ймовірно існує і врахувавши $p=0,001$ ці результати також можуть застосовуватися і для популяції вцілому.

Наступним ми розглянемо зв'язок між загальною напруженістю усіх захистів і реактивною та особистісною тривожністю.

Табл. 3.29.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і реактивною тривожністю та особистісною тривожністю.

Корреляція		Напруженість захистів	Р.тривожність
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Р.тривожність	Pearson's r	0.355 ***	—
	p-value	<.001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.334 ***	—
	p-value	<.001	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Корреляція		Напруженість захистів	О.тривожність
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
О.тривожність	Pearson's r	0.521 ***	—
	p-value	<.001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.518 ***	—
	p-value	<.001	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Як ми бачимо з таблиць вище існує середній лінійний зв'язок з напруженістю усіх захистів і реактивною тривожністю = 0,355, і сильний лінійний зв'язок з особистісною тривожністю = 0,521, що враховуючи $p < 0,001$ в обох випадках, то цей результат може бути застосований і для популяції вцілому.

Давайте виключимо вплив третіх ознак, щоб перевірити чи збережеться цей зв'язок в такому випадку.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і реактивною тривожністю та особистісною тривожністю з виокремленням третіх ознак

Partial Correlation		Напруженість захистів	Р.тривожність
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Р.тривожність	Pearson's r	0.365 ***	—
	p-value	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.346 ***	—
	p-value	< .001	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Partial Correlation		Напруженість захистів	О.тривожність
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
О.тривожність	Pearson's r	0.519 ***	—
	p-value	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.522 ***	—
	p-value	< .001	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Виключивши вплив інших факторів, таких як стать, вік, сімейний стан, наявність дітей та місця проживання після 24 лютого 2022 року ми бачимо, що зв'язок лишився таким самим як і був до того, середній зв'язок з реактивною тривожністю і сильний зв'язок з особистісною тривожністю і він може бути застосований і для усїєї популяції.

Останній зв'язок який ми виявили це зв'язок між напруженістю захистів і копінг-стратегією ігнорування проблем. Одразу ж виключимо плив третіх змінних, щоб з'ясувати чи збережеться зв'язок в такому випадку.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між загальною напруженістю захисних механізмів і копінг-стратегією ігнорування проблем з виокремленням третіх ознак

Корреляція		Напруженість захистів	Ігнор.проблем
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.232 *	—
	p-value	0.016	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.250 **	—
	p-value	0.009	—

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Partial Correlation		Напруженість захистів	Ігнор.проблем
Напруженість захистів	Pearson's r	—	
	p-value	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	
	p-value	—	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.214 *	—
	p-value	0.030	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.240 *	—
	p-value	0.015	—

Примечание. контроль за 'Ваша стать?', 'Вік', 'Сімейний стан?', 'Діти' і 'Місце проживання'

Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ми бачимо з таблиць вище, що існує середній лінійний зв'язок між напруженістю усіх захистів і копінгом ігнорування проблем = 0,232. Навіть виключивши вплив статі, віку, сімейного стану, дітей та місця переважного проживання після початку повномасштабного вторгнення цей зв'язок зберігається, та враховуючи низьке значення $p=0,03$ ми можемо говорити, що цей зв'язок буде існувати і в популяції.

Перейдемо до порівняння двох вікових груп. Першим будемо аналізувати чи можемо ми відкинути нульову гіпотезу. І зробити висновок, що отримані результати у групах різного віку будуть статистично значимо відрізнятися. Для початку перевіримо наші шкали на нормальність розподілу.

Тест на нормальність розподілу шкал копінг-стратегій і захисних механізмів

Тест на нормальность (Шапиро-Уилк)		
	W	p
Заперечення	0.978	0.068
Заміщення	0.902	< .001
Регресія	0.980	0.096
Компенсація	0.963	0.004
Проекція	0.958	0.002
Витіснення	0.974	0.033
Раціоналізація	0.989	0.512
Р. утворення	0.955	0.001
Вир. проблем	0.968	0.010
Соц. підтримка	0.971	0.019
Ігнор. проблем	0.971	0.018
Напруженість захистів	0.987	0.352

Примечание. Малое значення p припускає порушення припущення о нормальности

Виходячи з тесту на нормальність Шапиро-Уилка, нормальний розподіл вийшов у нас лише в шкалах: заперечення, регресія, раціоналізація, напруженість захистів. В інших шкалах розподіл не є Гаусівським, так як значення p для них нижче ніж 0,05 то ми можемо стверджувати про порушення припущення щодо нормального розподілу (Гаусівського) і лише для заперечення $p=0.068$, регресії $p=0,096$, раціоналізації $p=0,512$ і напруженості захистів $p=0,352$ вищі за 0,05, тому можемо стверджувати, що тут розподіл нормальний. Це значить, що т-критерій Стьюдента не можна використовувати для усіх перемінних, крім цих чотирьох перемінних, так як він припускає нормальний розподіл. І для цих перемінних ми будемо використовувати непараметричний розподіл Манна-Уїтні.

Давайте розглянемо, які результати ми отримаємо по т-критерію.

Т-тест незалежних вибірок копінг-стратегій та психологічних захистів

Т-тесту незалежний вибірок		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Заперечення	Стьюдент t	-0.414	106	0.680
	Манн-Уитни U	1383		0.677
Заміщення	Стьюдент t	0.135	106	0.893
	Манн-Уитни U	1445		0.975
Регресія	Стьюдент t	0.842	106	0.402
	Манн-Уитни U	1300		0.353
Компенсація	Стьюдент t	1.996	106	0.049
	Манн-Уитни U	1127		0.045
Проекція	Стьюдент t	-1.124	106	0.264
	Манн-Уитни U	1277		0.284
Витіснення	Стьюдент t	-2.517	106	0.013
	Манн-Уитни U	1026		0.008
Раціоналізація	Стьюдент t	-1.380	106	0.170
	Манн-Уитни U	1240		0.191
Р. утворення	Стьюдент t	1.155	106	0.251
	Манн-Уитни U	1267		0.251
Вир. проблем	Стьюдент t	-0.325	106	0.746
	Манн-Уитни U	1389		0.706
Соц. підтримка	Стьюдент t	0.952	106	0.343
	Манн-Уитни U	1313		0.400
Ігнор. проблем	Стьюдент t	1.288	106	0.201
	Манн-Уитни U	1240		0.195
Напруженість захистів	Стьюдент t	-0.253	106	0.801
	Манн-Уитни U	1395		0.735

Примечание. $\mu_{18-34} \neq \mu_{35+}$

З таблиці поданої вище ми бачимо, що нульову гіпотезу ми можемо відкинути лише для компенсації та витіснення так як у них значення p менше ніж 0,05. Для усіх інших вимірюваних шкал ми не можемо відкрити нульову гіпотезу. Порівняння отриманих значень для людей молодше і старше 35 років веде до висновку, що такі захисти як заперечення, заміщення, регресія, проекція, раціоналізація, реактивне утворення, напруженість усіх захистів та усі копінг-стратегії можуть бути рівними для популяції і суттєво не відрізнятися. Різниця не є статистично значимою. І лише такі психологічні захисти як компенсація і витіснення відрізняються для людей старше і молодше 35 років та мають статистичне значення.

Для більш ґрунтовного аналізу побудуємо довірчі інтервали для шкал компенсації і витіснення.

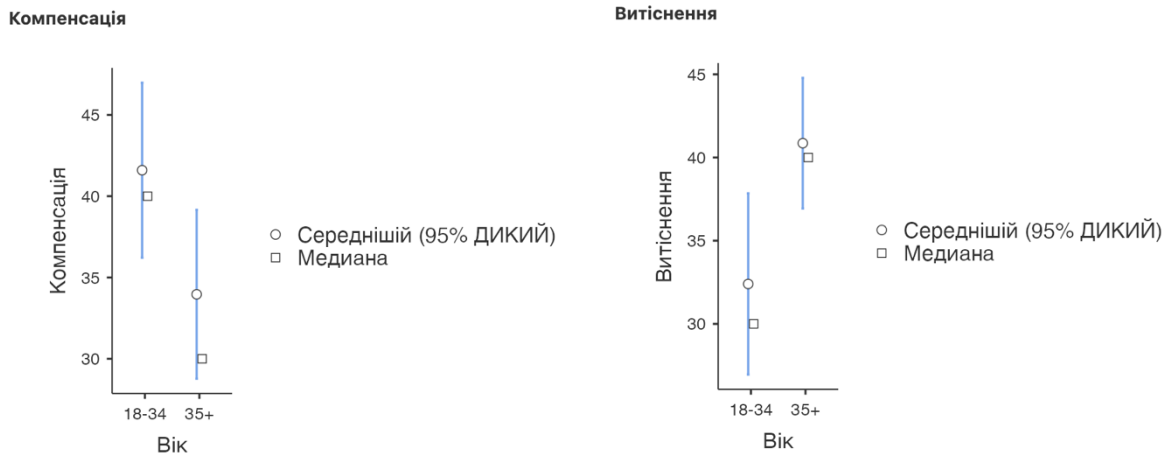


Рис. 3.1. Довірчі інтервали двох вікових груп в копінг-стратегіях витиснення і компенсація

Хоч ми і бачимо з графіків, що ні середнє значення ні мода не перетинаються, але бачимо що стандартна похибка середнього є високою, а розкид потенційного середнього значення в популяції є великим для обох груп. Розкид має частковий перетин в захисному механізмі компенсація у випадку, якщо середнє значення для людей, молодшого віку в популяції буде нижчим, ніж у вибірці, а для старших за 35 років навпаки – вищим. Тому все ж варто перевірити нульову та альтернативну гіпотези на більшій вибірці, щоб прийти до однозначних висновків. Та схожих висновків ми дійшли розглядаючи графік захисного механізму витиснення. Стандартна похибка середнього є високою, а розкид потенційного середнього значення в популяції є великим для обох груп. Розкид має частковий перетин у випадку, якщо середнє значення для людей старше 35 років, буде нижчим, ніж у вибірці, а для людей віком від 18 до 34 навпаки – вищим. Тому все ж варто і в цьому випадку перевірити нульову та альтернативну гіпотези на більшій вибірці, щоб прийти до однозначних висновків. Та зацікавили на цих графіках нас розміщення середнього і моди на графіку компенсації. Для людей старших за 35 мода знаходиться набагато нижче середнього показника в групі, з чого ми можемо зробити висновок, що середній по порядку представник групи знаходиться десь на рівні 30, тобто найбільша кількість людей з опитаних в

цій групі мала саме цей результат, і кількість тих, хто отримав вищий бал набагато більша ніж кількість тих, хто отримав бал нижче 30.

Останній аналіз, який ми провели в нашій роботі був Partial Correlation для усіх шкал. Таблицю можна подивитися в *Додатку 6*.

Завдяки цьому вимірюванню ми побачили безліч зв'язків, які мають статистичну значущість для популяції.

Виходячи з тесту кореляцій, ми можемо зробити висновки щодо кореляцій з рівнем тривожності. Ми побачили, що реактивна тривожність позитивно і сильно корелює з рівнем стресу (найбільший показник серед усієї таблиці 0,630), тобто з ростом рівня стресу реактивна тривожність наростає. Ще реактивна тривожність позитивно корелює з емоційною стабільністю = 0,427, що виглядає досить абсурдно, з ростом рівня емоційної стабільності збільшується і рівень реактивної тривожності. Цей висновок потребує подальших уточнень на більшій вибірці і перевірок в тестуванні на вибір соціально прийнятних відповідей. І особистісна тривожність позитивно корелює з рівнем емоційної стабільності = 0,568. Тобто тривожні люди більш емоційно зрілі. Ще особистісна тривожність негативно корелює з відкритістю до нового досвіду -0,292, тобто більш тривожні люди рідше гостові і відкриті до нового досвіду. Та особистісна тривожність позитивно корелює і має сильний зв'язок з реактивною тривожністю = 0,558, тобто тривожні люди будуть тривожніше реагувати на стресові події.

Також цікавою в цьому ж ключі була дуже висока кореляція емоційної стабільності і рівня стресу 0,560. Так, як високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху теж цікавим стає висновок, що при зростанні рівня емоційної стабільності росте рівень стресу. Допускаємо, що необхідність опрацювати таку кількість стресорів спокійно може сама по собі викликати стрес. Або ми можемо допустити, що зі зростанням рівня стресу і реактивної тривожності, як наслідок укріплюється і рівень емоційної стабільності, так з ростом інтенсивності подразника емоційне його

переживання загартовується. В результаті проходячи через життєві складнощі і важкі стани на подразники тієї сили ми в майбутньому вже будемо реагувати спокійно.

Ще рівень стресу негативно корелює з такою особистісною рисою як відкритість новому досвіду = - 0,197, тобто люди які звикли отримувати новий досвід трохи більше загартовані і натреновані до певного рівня стресу.

Продовжуючи про стрес він позитивно і сильно корелює з рівнем особистісної = 0,617 і реактивної тривожності = 0,630. Дуже тривожні люди сильніше стресують і стрес викликає реактивну тривожність теж. Також стрес має позитивну теж значиму кореляцію з напруженістю усіх захистів = 0,417. Тобто зі збільшенням використання захисних механізмів росте і рівень суб'єктивного відчуття стресу. Ще однією кореляцією зростання рівня стресу є використання копінг-стратегії ігнорування проблем = 0,261, тобто ігноруючи проблеми відчуття переживання суб'єктивного стресу зростатиме.

Перейдемо до аналізу копінг-стратегій.

Копінг-стратегія пошук соціальної підтримки позитивно корелює з екстравертивністю = 0,205. Дійсно людям екстравертивним легше звертатися до інших за підтримкою.

Копінг-стратегія ігнорування проблем позитивно корелює зі стресом, як ми вже зазначали вище, з емоційною стабільністю = 0,307, з реактивною тривожністю = 0,323 та особистісною тривожністю = 0,261 та загальною напруженістю захистів = 0,232. Тобто коли ми дуже тривожні ми частіше обираємо копінг-стратегію ігнорування проблем, після того ми відчуваємо себе більш емоційно стабільними, але росте рівень реактивної тривожності і стресу і як результат загальна напруженість захистів.

Протягом написання цього диплому у нас виникає все більше запитань до шкали емоційної стабільності і того, що насправді вона вимірює. Це потребує подальших досліджень.

А продуктивна копінг-стратегія вирішення проблем негативно корелює з особистісною тривожністю $=0,326$. Тобто тривожні люди рідше використовують копінг вирішення проблем.

Проаналізуємо загальну напруженість усіх захистів. Вона позитивно корелює зі стресом, як уже зазначалося, з емоційною стабільністю $=0,295$, та негативно з відкритістю новому досвіду $= -0,278$, з реактивною тривожністю $= 0,355$, та ще більше з особистісною тривожністю $= 0,521$. Тобто щоб зменшити рівень загальної напруженості треба працювати над зменшенням особистісної і реактивної тривожності, нарощувати відкритість новому досвіду та нейротизм.

Щодо пересічень в особистісних рисах, ми бачимо, що добросовісність негативно корелює з дружелюбністю, а емоційна стабільність негативно корелює з добросовісністю. Тобто чим більше людина визначає себе як добросовісну тим скоріше в неї будуть особистісні прояви егоїстичності. А емоційно стабільні люди будуть проявляти ознаки не добросовісності. Це може бути пов'язане з тим, що люди здатні перетравлювати стресові події та справлятися зі своїми емоціями будуть легше дозволяти собі в складних умовах, в яких зараз знаходяться не справлятися з покладеними на них обов'язками, хоча б тоому, що знатимуть, що зможуть витримати складні емоційні наслідки своєї недобросовісності, можна сказати це такий спосіб подбати про свій емоційний стан, дозволяючи собі не виконувати в певних складних ситуаціях взяті на себе зобов'язання. Відкритість новому досвіду позитивно корелює з екстраверсивністю та негативно з емоційною стабільністю. Тобто відкриті новому досвіду люди, скоріше будуть екстраверсивними і нейротичними, що означає меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших.

Усі ці дані є статистично значущими і можуть бути застосовані в популяції.

3.2. Рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей особистості в умовах воєнного стану

Результати даного дослідження підкреслюють важливість розуміння ролі копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій. На основі отриманих висновків та аналізу, пропонуються наступні рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей особистості в умовах воєнного стану:

- **Просвітницька робота.** В умовах високого стресу необхідно створювати можливість для того, щоб люди могли отримувати знання щодо психгігієни, щодо станів, в яких вони можуть перебувати, причин та наслідків певних почуттів та ознаки психічних розладів, та готових покрокових інструкцій що потрібно робити в тій чи іншій ситуації.
- **Забезпечення доступу до психологічної підтримки:** Важливо створити ефективну систему психологічної підтримки, яка включатиме консультування, психотерапію, тренінги зі стресового управління та інші психологічні інтервенції. Це допоможе забезпечити підтримку та навчання людей ефективним стратегіям управління стресом та адаптації до воєнних умов.
- **Розвиток соціальної підтримки:** Важливо створити механізми для підтримки населення у воєнних умовах, такі як формування груп підтримки, спільні соціальні заходи та програми взаємодопомоги. Це сприятиме зменшенню почуття самотності та ізоляції, а також сприятиме позитивній соціальній адаптації.
- **Формування навичок копіngu:** Необхідно просвітлювати та навчати ефективним копінг-стратегіям, таким як планування, копінг вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переоцінювання. Це допоможе знизити рівень стресу та сприятиме психологічній адаптації під час воєнних дій.

- **Забезпечення фізичного здоров'я:** Першочергово важливо звернути увагу на фізичне здоров'я . Це включає забезпечення доступу до медичної допомоги, здорового харчування та здорового сну, фізичної активності та регулярних медичних оглядів. Здоровий фізичний стан сприятиме покращенню психологічного благополуччя та здатності до адаптації.
- **Створення умов для освіти та розвитку:** Необхідно забезпечити можливість отримання освіти та розвитку для молодих осіб навіть у воєнних умовах. Це може включати організацію дистанційного навчання, спеціальні освітні програми та підтримку для навчання в умовах конфлікту. Це допоможе зберегти надію, забезпечити майбутнє та сприяти позитивній психологічній адаптації.
- **Стимулювання соціальної включеності:** Важливо створювати умови для активної участі у соціальних і громадських діяльностях навіть у воєнних умовах. Це може включати підтримку участі в спортивних заходах, художніх колективах, волонтерських проектах та інших формах соціальної діяльності. Спільна діяльність та взаємодія з однолітками та громадськими організаціями сприяють формуванню соціальних навичок, підтримці та створенню позитивного соціального середовища.
- **Враховання культурних особливостей:** У воєнних ситуаціях важливо враховувати культурні особливості та цінності. Розробка програм та стратегій психологічної підтримки повинна враховувати культурну специфіку та релігійні переконання людей, забезпечуючи їм можливість виявляти та втілювати свою ідентичність та цінності у воєнних умовах.
- **Залучення сімейної підтримки:** Рекомендується залучати сім'ї до процесу психологічної підтримки та адаптації. Підтримка родини може включати спільні консультації, тренінги та психологічні інтервенції, спрямовані на сприяння психологічній адаптації та

розвитку резилієнтності молодих осіб. Сімейна підтримка є важливим фактором для зміцнення психічного здоров'я та підтримки особистісного росту.

- Створення безпечного та стабільного середовища: Особлива увага повинна бути приділена створенню безпечних та стабільних умов життя в першу чергу для людей, які втратили ці умови. Це включає забезпечення безпеки, житлових умов, доступу до основних потреб, а також зниження впливу насильства та тривоги на психічний стан.

На адаптаційні можливості суттєво впливає і рівень стресу, який ми відчуваємо. Ситуація в країні постійно додає нових стресових переживань, тому вкрай важливо приділяти особливу увагу відновленню після таких подій, так як накоплений стрес вкрай негативно впливає на будь-яку можливість з цим стресом справлятися. Для моніторингу того, наскільки стрес вплинув на ваш психоемоційний стан, пропонуємо використовувати різноманітні опитувальники, які можна знайти у вільному доступі, та проходити їх час від часу, щоб прослідкувати динаміку зміни свого стану.

Також для щотижневого швидкого моніторингу можна використовувати “термометр стресу”:



Рис 3.2. Оцінка рівня стресу

Та найефективнішим способом переживати складні часи, які зараз переживають українці є особиста та групова психотерапія. Де спеціаліст зможе діагностувати складні емоційні стани, переживати складні емоції, надавати підтримку та психоедукацію. Разом зі спеціалістом можна провести ревізію своїх копінг-механізмів і захисних механізмів та напрацьовувати навички щодо використання більш ефективних способів реагування на стресові події і як наслідок нарощування адаптаційних можливостей та резильєнтності.

Ми розуміємо, що кожна українська людина знаходиться в унікальній складній ситуації, яка ускладнює будівництво здорового способу життя. А найскладніше в будь-якому процесі - це його початок, тому на завершення ми підготували простий короткий перелік того, з чого можна почати кожному дбати про свій стан в умовах війни. Навіть ці легкі рекомендації здатні покращити стан і відкрити ширші можливості, щодо турботи про своє психологічне благополуччя.

В першу чергу побайте про:

- Якісний сон: Під час сну наше тіло і розум відновлюються. Втрата якісного сну збільшує рівень стресу, тому важливо забезпечити його якість.
- Збалансоване харчування: Їжте усвідомлено і збалансовано, враховуючи потреби вашого організму. Харчування слід спрямовувати на відновлення енергії, а не на використання їжі як засобу для зняття стресу.
- Фізична активність: Залучайте себе до фізичних вправ протягом 30-40 хвилин низької інтенсивності, наприклад, прогулянок, або 10-20 хвилин середньої і високої інтенсивності.
- Займайтеся ресурсною діяльністю: Вкладайте час і енергію у справи, які приносять вам задоволення, досягнення і відповідають вашим цінностям.

- Використовуйте ресурсні емоційні стани: Слухайте музику, дивіться комедійні вистави, насолоджуйтеся красою природи та всім, що викликає в вас приємні і позитивні емоції.
- Плануйте та створюйте розпорядок дня: Це допомагає вам мати більше орієнтиру в житті, впорядкованості та системності, яких вам не вистачає. Також це допомагає уникнути перевантаження.
- Забезпечуйте спілкування з важливими людьми: Розділяйте свої переживання, турботи і радість з іншими. Спілкуйтесь, обіймайтесь і проводьте час разом з ними. Важливою частиною є також здатність підтримувати та допомагати іншим, коли ви маєте ресурси для цього.

Ці рекомендації мають на меті поліпшити адаптаційні можливості особистості під час воєнних дій в Україні. Врахування цих рекомендацій у розробці програм та стратегій допомоги людям, що проживають досвід війни, може сприяти створенню більш сприятливих умов для їх психологічної адаптації, забезпечуючи їм необхідну підтримку, навички та ресурси для ефективного управління стресом та розвитку позитивної життєвої позиції.

Висновки до розділу III

Результати емпіричного дослідження та аналіз ролей копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку в умовах воєнного стану показали, що особи, які знаходяться в таких небезпечних та стресових умовах, використовують різні стратегії копіngu та захисні механізми для збереження своєї психологічної стійкості та адаптації. Основні копінги в обох досліджуваних групах це копінг вирішення проблем і слід зазначити, що чоловіки значно рідше ніж жінки використовують продуктивний копінг - пошук соціальної підтримки. В обох досліджуваних групах основними захисними механізмами стали проєкція і раціоналізація, а найменше використовуються заміщення і реактивне утворення. Цікавою

відмінністю у використанні різних захисних механізмів стали такі захисти як витіснення на 8,5% частіше використовують його старші люди та компенсація молодші люди використовують його на 7,6% частіше, та при подальшому аналізі ми зрозуміли, що не можемо ці висновки розповсюдити на популяцію.

Ми виявили велику кількість цікавих кореляцій, які можна розповсюдити на популяцію. Основним фактором, що впливає на складнощі в адаптації є показник загальної напруженості захисних механізмів, високі показники по цьому критерію свідчать про внутрішні і зовнішні конфлікти, які особистість не може подолати самотійно і потребує кваліфікаційної допомоги. Підсумовуючи, виходячи з нашого дослідження, щоб зменшити рівень загальної напруженості захистів треба працювати над зменшенням особистісної і реактивної тривожності, нарощувати відкритість новому досвіду та нейротизм.

Багато кореляцій також з рівнем стресу, зменшення якого має займати одне з основних місць в умовах проживання досвіду війни. Тому ми дійшли висновку, що рівень стресу негативно корелює з такою особистісною рисою як відкритість новому досвіду, тобто люди, які звикли отримувати новий досвід трохи більше загартовані і натреновані до певного рівня стресу. Також рівень стресу корелює з особистісною і реактивною тривожністю і як наслідок і з напруженістю захисних механізмів, тому для його зменшення необхідно працювати над зменшенням рівня тривожності. Щодо копінг-стратегій ми виявили, що слід мінімізувати використання копінгу ігнорування проблем, щоб зменшувати рівень стресу.

Цікавим феноменом цього дослідження стали кореляції особистісної риси емоційна стабільність, так як ми виявили, що вона позитивно корелює з рівнем стресу, особистісною і реактивною тривожністю, напруженістю усіх захистів і копінг-стратегією ігнорування проблем. Схожі висновки зустрічаються і в наших колег, які теж робили свої дослідження в 2022-2023 роках в Україні. Враховуючи, що за своєю суттю емоційна стабільність протилежна усім знайденим з нею кореляціям ми можемо допустити

припущення, що вона насправді вимірює якусь іншу особистісну рису або зробити припущення, що в умовах війни емоційна стабільність набуває інших сенсів і ці кореляції навпаки демонструють яких саме. Виходячи з цього можемо допустити, що емоційна стабільність нарощується у зв'язку з переживанням складних станів, сильного стресу і тривожності в таких умовах. Та в будь-якому разі цей аспект потребує подальшого дослідження.

На основі отриманих результатів дослідження ми сформулювали рекомендації щодо поліпшення адаптаційних можливостей в умовах воєнного стану. В основу яких лягло надання першочергової підтримки та психологічної допомоги, людям, які цього потребують, допомога у створенні безпечного і стабільного середовища, особливо для тих осіб, які його втратили по ряду причин. Крім того, важливо сприяти розвитку позитивних стратегій копіngu, таких як стратегія вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та релаксації, зменшення впливу стресу. Також можуть бути корисними тренування з розвитку резилієнтності та психологічної гнучкості, які допоможуть ефективніше пристосовуватися до складних умов.

Загальним висновком є те, що в умовах воєнного стану адаптація осіб молодого віку є складним процесом, який вимагає уваги до їхнього психологічного стану та використання позитивних стратегій копіngu. Розуміння цих факторів може допомогти впровадити ефективні заходи для підтримки та поліпшення психологічної адаптації осіб молодого віку в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати нашого дослідження на тему: Роль копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації осіб молодого віку під час воєнних дій – ми прийшли до наступних висновків.

Відчуваючи рушійну силу тривоги та велику кількість стресових подій, які характеризують військовий час - людина обирає певні стратегії подолання кризових ситуацій, які називаються копінг-стратегіями, що є усвідомленими прийомами та способами, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами. Можливою реакцією на травмуючі або неприйнятні емоційні переживання може також стати несвідоме і автоматичне використання різноманітних психологічних захистів.

В той час як психічна адаптація це – процес взаємодії особистості з оточуючим середовищем, в якому особистість враховує особливості середовища та активно впливає на нього, щоб задовольнити свої основні потреби та реалізувати важливі цілі.

Психічна адаптація людини вважається найбільш довершеним і складним процесом пристосування, який залежить від психічного розвитку людини. При неблагополучних умовах, якими однозначно є проживання досвіду війни, цей вид адаптації може бути порушений, перш за все, спричиняючи порушення інших рівнів адаптації.

Структура психологічної адаптації виглядає наступним чином:

- Стрес
- Як реакція на стрес вибір підходящого копінг-механізму для взаємодії з реальністю
- При неможливості скористатися якимось копінгом застосування захисних механізмів, для суб'єктивної зміни реальності.

Певні копінг-механізми, такі як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, зменшують рівень стресу, та дають змогу перетравлювати складний

досвід, реакцією на який був стрес. В той час як захисні механізми допомагають психіці тут і зараз справитися з подією, але не вирішують та не зменшують рівень накопленого стресу і не дають ніяк справлятися з травматичним досвідом, здійснювати його переробку і асиміляцію. З цього можемо зробити висновок, що у процесі психологічної адаптації копінг-стратегії відіграють компенсаторну функцію, а психологічні захисні механізми — декомпенсації, проте вони дають час психіці на вироблення більш ефективних методів подолання стресової ситуації.

В процесі нашого дослідження ми виявили, що копінг-стратегії вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки позитивно впливають на рівень психологічної адаптації, в той час як надмірне використання захисних механізмів, як способу реагування на травматичну подію негативно впливає на адаптацію та може спричиняти порушення адаптації і в інших сферах життя.

Основні копінги в обох досліджуваних групах це копінг вирішення проблем і слід зазначити, що чоловіки значно рідше ніж жінки використовують продуктивний копінг - пошук соціальної підтримки. В обох досліджуваних групах основними захисними механізмами стали проєкція і раціоналізація, а найменше використовуються заміщення і реактивне утворення. Цікавою відмінністю у використанні різних захисних механізмів стали такі захисти як витіснення на 8,5% частіше використовують його старші люди та компенсація – молодші люди використовують його на 7,6% частіше, та при подальшому аналізі ми зрозуміли, що не можемо ці висновки розповсюдити на популяцію.

Підсумовуючи можемо сказати, що адаптація до умов воєнного конфлікту відбувається як адаптація до соціально напруженого середовища, що сприяє активізації процесів емоційної саморегуляції (долання спротивів, усвідомлення змін у власному становищі та в ситуації тощо) і когнітивних зусиль (орієнтація в нових умовах, зміна оцінювальних конструктів, долання когнітивних дисонансів), актуалізації поведінкових патернів та застосуванню

стратегій адаптації відповідно до змінених умов. Українці щоденно стикаються з новими викликами та стресовими факторами, на багато з яких не можуть вплинути, тому вимушені розвивати свою резильєнтність, впливати на вибір своїх копінг-механізмів та психологічних захистів. Передуючи в довготривалих надмірно стресових умовах задля збереження психологічного благополуччя необхідно розвивати усвідомленість своїх психічних процесів, вивчати інформацію, щодо виявів захисних механізмів і копінгів задля того, щоб мати можливість впливати і обирати ті, які будуть зменшувати негативний вплив емоційно не простого часу і умов життя. В нашій роботі був запропонований перелік простих дій з яких можна покращувати свій стан і як наслідок свої адаптаційні можливості. В будь-якому разі наша психіка не налаштована на життя в умовах війни, тому слід звертатися за професійною допомогою до лікарів, психологів та психотерапевтів у випадку погіршення свого стану.

З усього вище сказаного можемо узагальнити такий висновок - воєнний конфлікт є надзвичайно складною ситуацією, яка створює високий рівень стресу та травматичних переживань у людей, що перебувають під його впливом. В таких умовах психологічна адаптація стає критично важливою для збереження психічного здоров'я та функціонування особистості.

Дослідження ролі копінг-стратегій та захисних механізмів у психологічній адаптації під час воєнних дій має великий науковий і практичний інтерес. Розуміння того, як люди реагують на стресові ситуації та як вони намагаються подолати труднощі, допоможе розробити ефективні підходи до психологічної підтримки та допомоги для осіб, які переживають воєнний конфлікт та сприятиме кращому розумінню потреб та страждань осіб, які знаходяться в умовах воєнного стану, і може сприяти розробці програм та підходів, спрямованих на поліпшення їх психологічної адаптації, якої потребує наразі вся наша нація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. – Львів : Свічадо, 2015. – 448 с.
2. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. В. Волошок // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.
4. Гайченко В.А., Коваль Г.М. Основи безпеки життєдіяльності людини : навч. посіб. – К.: МАУП, 2002. – 232с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.
6. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс] / А.Я. Гринечко // Вісник психології і соціальної педагогіки. – 2010. – Вип. 2. – С. 54-72. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>
7. Депутатов В.О. Захисні механізми психіки як об'єкт новітніх досліджень у англомовних виданнях (з 2000 року). Частина 1. Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць. 2017. № 3 (44). С. 204–215.
8. Депутатов В.О. Захисні механізми психіки як об'єкт новітніх досліджень у англомовних виданнях (з 2000 року). Частина 2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. № 5. Т. 1. С. 40–45.
9. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. – Львів : Свічадо, 2017. – 259 с.

10. 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.
11. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії / В. О. Климчук // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 46–52;
12. Мэй Ролло, Р. Смысл тревоги: Пер. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной. – М.: Независимая фирма Класс, 2001. – 384с.
13. Наукові підходи до вивчення екстремальних ситуацій в спортивно-туристичній діяльності особистості. Данелюк А.К. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/31.pdf>].
14. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців — Київ, 2020. 192 с. Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко.
15. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
17. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 39 <http://problemps.kpnu.edu.ua/en/>
18. Правове регулювання введення воєнного стану в Україні Коваль В. П
19. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Видавництво «Логос». 207 с.
20. Психологія поведінки на війні: практичний poradnik. Навчальний посібник / за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ : НУОУ, 2014. 125 с.
21. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. – Київ, 2012. – 275 с.

22. Сельє Ганс. Стрес без дистресу. Недільні нотатки. URL: www.notabe.net/hans-selje-stres-bez-dystresu-zavershennya.html
23. Семенова Ю. С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. URL: rbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?
24. Словарь-справочник по психодиагностике/ Л. Бурлачук, С. Морозов. – 2-е изд., перераб. и доп – СПб.: 2003. – 528с.
25. Соціально – психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т.М.Титаренко, М.С.Дворник, В.О.Климчук та ін. ; за наук. ред. Т.М.Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
26. Фрейд А. Его та захисні механізми / Фрейд А. – М. : Педагогіка-Прес, 1993 – 68 с.
27. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / Оксана Шклярська. – Режим доступу : http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373.
28. Anxiety Status and Coping Strategies in Association with Sociodemographic Factors, Dietary and Lifestyle Habits in Greece (Maria Batsikoura, Sofia Zyga, Foteini Tzavella, Athanasios Sachlas, Andrea Paola Rojas Gil 2021)
29. Association between habitual use of coping strategies and posttraumatic stress symptoms in a non-clinical sample of college students: A Bayesian approach <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7004336/>
30. Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
31. Folkman S., Lazarus R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample.
32. Folkman, S., & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.

33. Frydenberg E. Coping competencies. Theory into Practice. 2004. Vol. 43 (1). P. 14–22.
34. Journal of Health and Social Behavior. 1980. Vol. 21. P. 219–231
35. Kupfer, D. (2015, September). Anxiety and DSM-5. Dialogues in Clinical Neuroscience, 17(3), 245-246. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610609/>
36. Lazarus, R.S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer Publishing Company.
37. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
38. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion / Stress and coping. N.Y. Columbia Univ. press, 1977. – P. 144 –157.
39. Maricutoiu L.P. Coping and defence mechanisms: What are we assessing? International Journal of Psychology. 2016. No 51 (2). P. 83–92.
40. Martin, I. M. Ressler, K. J., Binder, E., & Nemeroff, C. B. (2013, June 17). The neurobiology of anxiety disorders: Brain imaging, genetics, and psychoneuroendocrinology. Psychiatric Clinics of North America, 32(3), 549-575. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3684250/>
41. Peter Taylor and his colleagues in the study "Social Problem-Solving and Coping" (2001)
42. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // In C. E. Izard, Emotions in personality and psychopathology. – N.Y.: Plenum, 1979. – P. 229–257.
43. Rebecca A. Burwell, Stephen R. Shirk Subtypes of Rumination in Adolescence: Associations Between Brooding, Reflection, Depressive Symptoms, and Coping // Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. – Mahwah: Mar 2007. – Vol.36,Iss.– 1.– 56p.
44. Richard Zinbarg and his colleagues in the study "Avoidance and Problem-Focused Coping as Predictors of Anxiety and Depression" (1995)

45. Susan Nolen-Hoeksema and her colleagues in the study "Coping with Stressful Events: The Role of Rumination" (1998)
46. The effectiveness of coping strategies in reducing anxiety: a meta-analysis of design and sample characteristics" (C. E. Murrant, J. L. McCreary, J. S. Klaver, 2017)
47. The relationship between coping strategies and anxiety symptoms: a meta-analysis" (S. S. L. Ho, J. D. Heimberg, C. L. Turk, 2016)
48. "The role of coping strategies in the relationship between stress and anxiety symptoms: a moderated mediation model" (M. A. Greenglass, L. A. Burke, J. Fiocco, 2019)
49. The psychology of adaptation / Leahey T. H. // A history of modern psychology. – New Jersey, 1994. – P. 106–135.
50. Thomaes H. Theory of aging and cognitive theory of personality // Human development. – 1970. – V ol. 12. – P . 1–16.

ДОДАТКИ

Додаток 1

TIPI -UKR

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

абсолютно не пого- джуюсь	не пого- джуюся	швидше не погоджую- ся	важко ска- зати	швидше погоджую- ся	погоджую- ся	абсолютно погоджую- ся
1	2	3	4	5	6	7

Бачу себе як людину, яка є

- 1 _____ Товариська, активна
- 2 _____ Критична, конфліктна*
- 3 _____ Сумлінна, дисциплінована
- 4 _____ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 _____ Відкрита до нового, різностороння
- 6 _____ Стримана, тиха*
- 7 _____ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 _____ Неорганізована, легковажна*
- 9 _____ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 _____ Не любить змін і пошуку нових рішень*

Шкала психологического стресса Ридера

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны в настоящий момент с каждым из перечисленных в таблице 1 утверждений и обведите в кружок номер, соответствующей категории ответа: «да, согласен», «скорее согласен», «скорее не согласен», «нет, не согласен»

Таблица 1. Шкала психологического стресса

Ридера

№	Утверждение	Варианты ответов			
		Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1	Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2	Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4	Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6	К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7	В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Подсчитайте количество баллов, для этого суммируйте все обведенные Вами цифры и разделите на семь (общее число утверждений). Так Вы сможете определить уровень стресса, влияющий на Ваше здоровье в настоящее время (таблица 2).

Таблица 2. Уровень стресса

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	1-2	1-1,82
Средний	2,01-3	1,83-2,82
Низкий	3,01-4	2,83-4

**Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности
(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)**

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4

14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4

27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Текст опросника диагностики копинг-стратегий Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского

Инструкция: На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			

7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			

20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем			
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или родственников			
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

**Опросник Плутчика Келлермана Конте - Методика Индекс жизненного
стиля (Life Style Index, LSI)**

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте его.

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя

10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни

24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому

38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях

52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство

66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.

81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Таблиця кореляцій загальної напруженості психологічних захистів і усіх інших вимірюваних шкал

		Стрес	Екстравер.	Дружелюбн.	Доброс.	Ем. стабільність	Відкр. н.д.
Добросовісність	Pearson's r	-0.105	0.072	-0.256	—		
	p-value	0.280	0.460	0.007	—		
Ем. стабільність	Pearson's r	0.560	-0.006	0.195	-0.193	—	
	p-value	<.001	0.949	0.043	0.045	—	
Відкритість н.д.	Pearson's r	-0.197	0.345	-0.041	0.135	-0.335	—
	p-value	0.041	<.001	0.672	0.162	<.001	—
Р.тривожність	Pearson's r	0.630	0.045	-0.096	0.029	0.427	-0.138
	p-value	<.001	0.642	0.322	0.763	<.001	0.155
О.тривожність	Pearson's r	0.617	-0.138	-0.019	-0.072	0.568	-0.292
	p-value	<.001	0.153	0.847	0.457	<.001	0.002
Напруж. захистів	Pearson's r	0.417	-0.091	-0.179	-0.067	0.295	-0.278
	p-value	<.001	0.351	0.064	0.488	0.002	0.004
Вир. проблем	Pearson's r	-0.171	-0.025	-0.061	0.178	-0.147	0.130
	p-value	0.077	0.796	0.531	0.066	0.128	0.181
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.261	-0.023	-0.028	-0.129	0.307	-0.028
	p-value	0.006	0.817	0.771	0.184	0.001	0.771
Соц.підтримка	Pearson's r	-0.059	0.205	-0.040	-0.093	-0.028	0.004
	p-value	0.543	0.033	0.681	0.337	0.775	0.968

		Р.тривожність	О.тривожність	Напруженість захистів	Вирішення проблем
	p-value	—			
О.тривожність	Pearson's r	0.558	—		
	p-value	< .001	—		
Напруж. захистів	Pearson's r	0.355	0.521	—	
	p-value	< .001	< .001	—	
Вир. проблем	Pearson's r	-0.129	-0.326	-0.100	
	p-value	0.182	< .001	0.303	
Ігнор.проблем	Pearson's r	0.323	0.261	0.232	-0.044
	p-value	< .001	0.006	0.016	0.655
Соц.підтримка	Pearson's r	-0.022	-0.107	-0.013	0.227
	p-value	0.818	0.269	0.897	0.018

Все буде Україна!