

Кафедра клінічної психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему:

**Дослідження механізмів психологічного захисту та
копінг стратегій у військових, які добровільно прийняли
участь в обороні після повномасштабного вторгнення РФ**

Виконав:

студент 2-го курсу групи ПМ - 213
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Привалов Дмитро Олександрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

К.ПСИХОЛ.Н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Карамушка Тарас Вікторович

(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

батькові)

підпис

(наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ДОБРОВІЛЬНО ПРИЙНЯЛИ УЧАСТЬ В ОБОРОНІ ПІСЛЯ 24.02.22.....	8
1.1 Стан стресу людини в умовах війни.....	8
1.2 Поняття про копінг стратегії в сучасній психологічній думці.....	17
1.3 Поняття механізмів психологічного захисту та історія дослідження...23	
1.4 Копінг стратегії та механізми психологічного захисту в контексті (умовах) війни.....	28
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ДОБРОВІЛЬНО ПРИЙНЯЛИ УЧАСТЬ В ОБОРОНІ ПІСЛЯ 24.02.22.....	37
2.1 Методична організація дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій.....	37
2.2 Методика проведення дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій	39
2.3 Аналіз та обробка результатів дослідження.....	43
Висновки до другого розділу.....	61
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ДОБРОВІЛЬНО ПРИЙНЯЛИ УЧАСТЬ В ОБОРОНІ ПІСЛЯ 24.02.22.....	63
3.1 Особливості впровадження стратегій подолання стресових ситуацій у військових.....	63
3.2 Програма психокорекційної роботи з військовими засобами КПТ та арт-терапії.....	69
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	82
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зміст життя людини в мирний час істотно відрізняється від військового, що виражається в ставленні людини до себе, до оточуючих, до навколишнього світу. На відміну від мирного часу, коли особистість може будувати близькі та далекі перспективи та планувати власне майбутнє, в умовах війни посилюється елемент невизначеності, що помітно позначається на емоційно-психологічних сферах життєдіяльності особистості.

Війна становить серйозну загрозу життю та здоров'ю українців. За даними ООН та ЮНІСЕФ, за рік повного вторгнення Росії 12,9 мільйона людей покинули Україну, а ще 4,9 мільйона отримали статус внутрішньо переміщених осіб. Крім того, загинуло 8006 мирних жителів, у тому числі 487 дітей. Усе це свідчить про те, що в умовах війни кожна людина є незахищеною і потребує всебічної підтримки, допомоги та уваги до внутрішнього світу особистості як умови виживання та розвитку.

В умовах повномасштабної війни в Україні, що зумовлює зміни обставин і кризових явищ у всіх сферах життєдіяльності, людське життя характеризується новою якістю досвіду, що відбивається на поведінці людини.

Останнім часом значно збільшилася кількість прикладних робіт, у яких наголошується на необхідності проведення профілактичних заходів та впровадження психокорекційних методик підтримки та корекції психоемоційного стану всіх груп суспільства, адже війна стосується кожного.

Ці дослідження особливо важливі для професій, пов'язаних з діяльністю екстремального характеру, перш за все для військовослужбовців.

Військова служба пред'являє високі вимоги до тіла і психіки, оскільки виконання службових обов'язків в екстремальних умовах може принести величезне психологічне та емоційне навантаження. Ця тема є актуальною, оскільки сучасні призовники – це люди різного віку, соціального статусу, з досвідом військової служби та без нього, які потрапляють у незнайоме середовище, сповнене новизни та екстриму.

Щоб справлятися з повсякденними проблемами, людині необхідно знати власні можливості, способи подолання труднощів і вміти їх застосовувати. Ці знання приходять з віком і з накопиченням певного життєвого досвіду.

Адаптація військовослужбовців – це складний динамічний, багатосаровий і багатоплановий процес, який перебудовує необхідні мотиваційні сфери і комплекс наявних навичок, умінь і звичок у світлі нових завдань, цілей, перспектив і умов виконання. При цьому подолання стресового стану відбувається в процесі реалізації копінг-поведінки та використанні механізмів психологічного захисту.

Одним із шляхів забезпечення ефективної професійної діяльності військовослужбовців у психологічно стресових ситуаціях є конструктивна копінг-поведінка.

Копінг-поведінка визначається як потенціал людини до адаптації, де високий резерв стресу зумовлений особливими рисами особистості людини. Особистість може впливати на процес подолання, і це механізм, за допомогою якого особистість буферизує стресові події.

Копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб поведінки у важких ситуаціях відповідно до їх важливості та реалізований за допомогою різних копінг-стратегій відповідно до ресурсів і обставин особистості, який використовує екологічні ресурси.

Найважливішим фактором у подоланні стану шоку є роль

адаптації та вибір стратегій подолання стресу, які найбільше допомагають у вирішенні поточної проблеми.

Актуальність зумовила вибір теми дослідження: Дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій у військових, які добровільно прийняли участь в обороні після 24.02.22.

Мета дослідження: семантичний та порівняльний аналіз механізмів психологічного захисту та копінг стратегій у військових, які добровільно прийняли участь в обороні після 24.02.22, розробка психолого-корекційної програми роботи з військовими засобами КПТ та арт-терапії.

Об'єкт дослідження: механізми психологічного захисту та копінг стратегії особистості.

Предмет дослідження: зв'язок механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій з особливостями самоствалення у військових, які добровільно прийняли участь в обороні після 24.02.22.

Відповідно до мети, були сформульовано такі **завдання** дослідження:

- Дослідження поняття стресу зумовленого війною;
- дослідження поняття про копінг стратегії в сучасній психологічній думці;
- дослідження поняття механізмів психологічного захисту та історія дослідження
- визначення копінг стратегії та механізми психологічного захисту в контексті (умовах) війни;
- підбір методів та формування програми дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій у військових, які добровільно прийняли участь в обороні після 24.02.22;
- проведення експериментального дослідження;
- аналіз результатів експериментального дослідження;

- розробка програми психолого-корекційної роботи з військовими засобами КПТ та арт-терапії.

Гіпотеза дослідження: механізми психологічного захисту та копінг стратегії є різними засобами реакції на стрес.

Методи дослідження:

1. «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчіка;
2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса.
3. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут).
4. Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора).
5. Методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілберг, Ю Ханін)
6. Т-тест Стьюдента

Характеристика вибірки: Емпіричну основу дослідження складають: дослідна група – добровольці, що пішли на захист у лавах будь яких формувань (ТРО, ВСУ і т.д.), контрольна група – чоловіки, котрі не пішли на війну.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Механізму психологічного захисту (Р.М. Грановська, Б.Д. Карвасарський, Н. МакВільямс, І.М. Микільська, З. Фрейд та ін.), копінг-поведінці (Т.В. Корнілова, Р. Лазарус, С. Фолкман) присвячено велику кількість праць у країні та за кордоном. та ін.) і психологічної саморегуляції (В.І. Моросанова, А.К. Осницький та ін.).

Дослідження з цього питання вітчизняних науковців, таких як: Крюкова Т. Л., Сидорова О. М., Тишкова М. В., Хазова С. А. показують, що дуже важливо виховувати у військовослужбовців таку поведінку, яка може сприяти самоконтролю в складних екстремальних умовах.

Теоретичне значення: У роботі досліджено особливості впливу механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у військових, які добровільно прийняли участь в обороні після 24.02.22.

Практичне значення. Аналіз отриманих результатів дає змогу

зрозуміти корекційні механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, набуття у військовослужбовців навичок конструктивної поведінки та формування знань і навичок, необхідних для їх подальшої адаптації в ході військової роботи, спрямованої на позитивне самоствалення. Розроблено програму психолого-корекційної роботи з військовими засобами КПТ та арт-терапії.

Структура дипломної роботи. Дослідження містить три розділи – теоретичний, методологічний та емпіричний, висновки та список використаної літератури, який налічує 113 пунктів. Загальний обсяг роботи 107 сторінок, з яких 82 – основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ДОБРОВІЛЬНО ПРИЙНЯЛИ УЧАСТЬ В ОБОРОНІ ПІСЛЯ 24.02.22

1.1 Стан стресу людини в умовах війни

Реальність сьогодення в Україні – це життя в реальних бойових діях. Виживання в екстремальних (надзвичайних) умовах стало для українців буденністю. Під будь-якою екстремальною ситуацією розуміють низку умов і обставин, які виходять за рамки нормального, ускладнюють або перешкоджають життєдіяльності окремих осіб або соціальних груп і вимагають від них мобілізації всіх фізичних і розумових здібностей. Тому подібні ситуації часто викликають гострі стресові реакції у людей, які в них знаходяться.

Однак це не означає, що кожен, хто потрапив у екстремальну ситуацію, починає відчувати стрес. Стрес – це нормальна і природна реакція організму на певні подразники, це потенційна загроза здоров'ю та життю, яка потребує мобілізації всіх ресурсів організму для боротьби з нею. Однак відмінною рисою стресу, спричиненого війною, є те, що в більшості випадків її наслідки виходять за межі здатності людини адаптуватися. Боротьба зі стресом полягає насамперед у припиненні дії стресових факторів на організм. На жаль, в умовах воєнного стану реалізація цього стає неможливою, тому необхідно враховувати цей факт при наданні психологічної допомоги.

При цьому, говорячи про вплив надзвичайних ситуацій на психіку людини, важливо розрізняти нормальний емпіричний процес травми (подальше одужання) та патологічний процес (захворювання у розвитку, хронічні захворювання та зміни, що призводять до різних патологій) [31].

Під час військових дій психіка людини постійно перебуває в напрузі, тому що можливість втрати життя чи здоров'я завжди є, що суперечить інстинкту виживання. Поширеними реакціями на стресові події є страх, паніка, кома, апатія, агресія, почуття провини тощо. Навіть у відносно безпечних місцях (бомбосховищах, підвалах) чи за кордоном українці, завдяки різним джерелам інформації, ставали очевидцями таких подій.

Концепція стресу була вперше запропонована в 1936 році канадським фізіологом Гансом Сельє, що в результаті своїх досліджень і запропонував концепцію стресу: «Стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, що до нього пред'являються.» У перекладі з англійської слово «стрес» означає «тиск, натиск, напруга». Науковець виділив три стадії реакції організму на стресори [56]:

- тривога (шок) - входження в ситуацію, що включає процес мобілізації необхідних резервів;
- резистентність - характеризується успішним подоланням труднощів без шкоди для здоров'я;
- виснаження - виникає в результаті тривалого або сильного стресу внаслідок збою захисних механізмів, що проявляється у вигляді зниження рівня опірності та адаптації організму.

Вперше термін «стрес» введено в науковий обіг по відношенню до технологічних об'єктів. Він був використаний англійським вченим Робертом Гуком у 17 столітті для характеристики об'єктів для випробування навантаження та опору. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття «стрес» у сучасній фізіології, психології та медицині (на основі клінічних досліджень Г. Сельє) включає уявлення про взаємозв'язок між стресом і навантаженням і складними системами (біологічними, психологічними, соціально-психологічними), стійкими

до цього навантаження. Згідно з цими поглядами, стрес розглядається як фізіологічний синдром, що складається із сукупності неспецифічно викликаних змін, неспецифічної реакції організму на вимоги, що до нього пред'являються [1]. До Г. Сельє в історичній психологічній довідці вживається і слово «стрес». Так, слово «стрес» вперше було згадано в 1903 році поетом Р. Меннінгом у шокуючій формі: «Ця мука – манна небесна, послана Господом тим, хто сорок зим провів у пустелі у великому стресі» У XIV столітті слово «стрес» означало біль і смуток, виснаження, втому, епізоди втоми.

Енциклопедичний словник дає таке визначення стресу: «Серія захисних фізіологічних реакцій на вплив різних несприятливих факторів на тварин і людей.» За визначенням, стрес – це все, що викликає швидке старіння організму або викликає захворювання. За словами Х. Сельє [56]: «Дев'ять десятих нашого благополуччя залежить від нашого здоров'я». Здоров'я людини – це також подолання станів психічної напруги, душевного неблагополуччя, які призводять до розвитку навіть невиліковних захворювань, канцерогенезу стресового впливу».

У сучасному вираженні, прийнятому на міжнародних конгресах, це явище визначається як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив, що надається на нього. Це спосіб досягнення стійкості (стриманості) при дії на організм шкідливих факторів.

Стрес – це реакція організму на значні подразники, а стресові реакції мають психофізіологічний характер [60].

В нормальному здоровому організмі існує механізм, покликаний протидіяти несприятливим факторам, дія яких може призвести до загибелі організму. Цей механізм відомий як реакція на стрес, або загальний адаптаційний синдром. Термін «стрес» слід розглядати як загальне поняття для розуміння двох підтипів: хворобливого-поганого стресу та добродесного-доброго стресу. Про це писав Г.

Сельє у своїй книзі «Стрес без стресу», виданій у 1979 р. [56], і цьому трохи присвячена досить езотерична публічна книга «Стрес без болю», видана Ю. Чирковим у 1988 р. Робота LH Garkavi в 1977 році показала, що сильна стимуляція гіпоталамуса притягує цілий букет негативного стресу, але більш слабкі впливи мають протилежні стресу властивості - благотворно впливають на організм. Концепція стресу постійно розвивається. Так, Л. Леві зарахував емоційний стрес до факторів розвитку багатьох захворювань. На сьогоднішній день емоційна складова стресу вважається одним із основних факторів і являє собою комплекс загального адаптаційного синдрому, запропонованого Х. Сельє як похідну від реакції організму на стресові подразники. М. Амосов, 1977 [46] стверджував: «Стрес не тільки сильно впливає на організм, але й загартовує фактор несучості» .

Сучасні вчені придумали безліч варіантів назви різних стадій стресу, але за своїм змістом всі вони описують пристосувальний механізм, реакцію організму на будь-який несприятливий подразник з навколишнього середовища.

Деякі люди можуть відчувати гостру реакцію на стрес при подоланні труднощів, викликаних стресовою подією. Вони включають [31]:

- психічна кома, що характеризується сильною загальмованістю рухів або бездіяльністю. Людина в цьому стані навіть у небезпеці для життя не може рухатися, не може вимовити ні слова, страждає емоційним паралічем (втрата чутливості, відсутність емоційного реагування на навколишні події, повна байдужість), виступає стороннім спостерігачем;
- психомоторне збудження є прямо протилежним станом психічного заціпеніння, що проявляється безліччю непотрібних, хаотичних, раптових рухів, часто безцільних і

безглузких, незвично гучною мовою або підвищеною мовленнєвою активністю (людина, яка не перестає говорити, іноді абсолютно безглузді речі), може не відповідати іншим (зауваження, прохання, накази). При цьому людина не помічає реального виходу із ситуації і продовжує шукати допомоги. Такий стан зазвичай закінчується раптово, переходячи в депресивний або коматозний стан;

- транс супроводжується звуженням свідомості, появою автоматизму мови і поведінки, порушенням відчуття часу і простору, втратою чутливості;
- гостра реакція на страждання, що проявляється психологічними та фізичними симптомами - зниженням енергії, відчуттям виснаження, емоційною відстороненістю, переконанням, що ситуація нереальна (неможлива). Виділено п'ять основних ознак: фізичний біль, почуття провини, агресія, втрата моделей поведінки, захоплення образами померлих близьких. Тривалість нормальної реакції на катастрофу залежить від здатності тих, хто постраждав, прийняти втрату;
- емоційна шоківна реакція в різних формах: психомоторне збудження, кома і шок;
- істеричний психоз проявляється психогенним порушенням свідомості. Можуть спостерігатися порушення свідомості та поява фантомних переживань.

Виникнення різних типів реакцій обумовлено багатьма різними факторами: раптовістю, мірою сили подразника та інтенсивністю, тривалістю і спрямованістю подразника, власними індивідуально-психологічними особливостями людини (віком, життєвим досвідом, рівнем свідомості, готовністю до подразника) схожі ситуації, рівень

стресу, системи цінностей і світогляд).

Залежно від подразників, що діють на людину, можна виділити два типи стресу: distress – вплив негативних емоцій (сум, нещастя, хвороба), що знижує опірність організму несприятливим факторам навколишнього середовища, виснажує людину і не дає їй мобілізуватись, eustress - вплив позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, любові, коли за плечима ніби виростають крила. Найнебезпечніша стадія стресу – це коли він стає хворобою, яку може лікувати лише кваліфікований психотерапевт. На цьому етапі наднирники, крім адреналіну, починають виробляти небезпечний гормон кортизон, який може призвести до погіршення пам'яті, серцево-судинних захворювань, шлунково-кишкових розладів, зниження імунітету та передчасного старіння [25]. Під час стресу виділяються гормони, змінюється робота багатьох органів і систем (серцевий ритм, частота пульсу тощо).

Реакція на стрес у різних людей проявляється по-різному: активна – підвищення працездатності, пасивна – підвищення працездатності [10]. На цьому побудований психологічний тиск стресом. Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С, розвивається «окислювальний стрес».

Стрес має фізичні, психологічні, особистісні та медичні симптоми. Також до будь-якого стресу відноситься емоційна напруга, яка може переходити в стан тривоги. При цьому діяльність людини дезорганізується, виникають помилки, порушується планування та оцінка діяльності. Усе це може призвести до негативу, тривоги, невпевненості в собі та низької самооцінки. У результаті зростає напруга, що призводить до серйозних помилок і недоліків у компанії. В результаті виходить замкнута петля «втягування» людини в стрес [36].

Військова агресія Російської Федерації проти України супроводжувалася порушенням територіальної цілісності нашої країни, політичним та економічним колапсом, масовими втратами рідних, друзів, житла, робочих місць, бізнесу та загалом способу життя, що може призвести до дезадаптації. стан людей, особливо фрустрація, безнадія, депресія, зниження когнітивних здібностей (мислення, концентрації, пам'яті), і в довгостроковій перспективі може призвести до розвитку психічних розладів. При цьому недостовірна інформація, прояви негативних емоційних станів, ірраціональне мислення, а особливо негативні прогнози майбутнього, засновані на недостовірній і часто суперечливій інформації з відкритих джерел, «заражають одне одного».

З точки зору наслідків військового протистояння, страждають не тільки солдати, члени сімей, поранені та військовополонені, які брали безпосередню участь у війні, але й деякі цивільні особи, вимушені переселенці та біженці, які проживають у зоні бойових дій та на передовій [37]. В умовах війни багато тих, хто фізично не перебував на передовій, все ще були психологічно причетні до цих подій. Без попередньої підготовки простим людям важко адаптуватися до численних стресів війни.

Виживання людини в бойовій обстановці вимагає від неї повної мобілізації власних зусиль, розвитку навичок і навичок подолання кризових ситуацій, вдосконалення пильності, уваги, стратегії поведінки, потреб і систем цінностей, ставлення до оточення, оточуючих і самого себе. Процес перебудови та адаптації до війни характерний для всіх типів людей.

Вплив війни на людей є досить складним, полігенним, результатом взаємодії різноманітних факторів. Швидкість і якість адаптації людини до життєдіяльності в умовах війни залежить від її адаптаційного потенціалу, життєвих сил і психологічних ресурсів, які

дають змогу долати стресові фактори певної тривалості та інтенсивності. Якщо інтенсивність або тривалість несприятливого зовнішнього впливу перевищує особистісні адаптаційні можливості індивіда, то в цьому випадку відбувається зрив адаптації, тобто психічна травма людини. У неї загострилася хронічна соматична хвороба, виникли невротичні розлади, знизилася працездатність, вона потребувала психологічної допомоги.

В умовах війни істотно змінилися часові рамки кожного громадянина України. Далеке майбутнє, як сон, і називається воно «коли закінчиться війна». Тоді здавалося, що справжнє життя знову з'явиться, а тепер людина перед очима спостерігала, як втрачається і знецінюється сенс її попереднього життя в умовах навколишньої дійсності. Далеке минуле теж схоже на сон, який називається «коли було добре». У сучасних реаліях найближчого майбутнього просто не видно. Краще б не згадувати минуле з великими втратами та сильним артобстрілом, але воно перед очима. Життя змушене зосереджуватися на сьогодні, проживати день, коли єдиним сенсом життя стає чи не бажання вижити та захистити рідних і близьких, захистити свою країну, допомогти пораненим тощо [4, с. 46].

Серед загальновідомих факторів війна несе такі загрози для психіки людини: Сильне збудження нервової системи. У цьому стані мозок людини постійно стежить за оточуючими загрозами і намагається їх подолати або мінімізувати. Загалом, це розроблений механізм психологічного захисту, який люди як вид допомогли вижити. Але якщо загроза постійна і людина весь час на межі, то його нервова система виснажується. Такими наслідками можуть бути: Порушення життєдіяльності, пов'язані з гострою реакцією на стрес. Певна група людей не може довго витримувати такого роду стрес, тому може прийняти дезадаптивні стратегії поведінки: від спроб самогубства, зловживання алкогольними напоями чи наркотиками

до шкоди навколишньому середовищу. Крім того, посттравматичний стресовий розлад – це специфічний розлад, який, коли людина втрачає здатність справлятися зі стресом, призводить до порушень у всіх сферах її життя – емоційній і когнітивній [16]. Таким чином, хронічне перевантаження нервової системи призводить до зниження відповідних реакцій особистості. У довгостроковій перспективі це може призвести до серйозної дезадаптації людини та порушити всі аспекти життя.

На жаль для фізичного та психічного здоров'я людини, побачене та пережите не залишається непоміченим. Основний психологічний травмуючий ефект війни полягає в тому, що люди тривалий час перебувають у стресових ситуаціях, які, в свою чергу, залишають на них негативне враження. Тривалий вплив військових дій, постійні сирени повітряної тривоги, емоційне та фізичне напруження – все це може спричинити зміни психічної діяльності людини. Ця патологічна зміна може призвести до посттравматичного стресового розладу.

Для того, щоб оговтатися від пережитого стресу і повернутися до нормального, продуктивного життя, людині необхідно впоратися з емоційними переживаннями, тривогою, напругою тощо. У більшості випадків підтримка оточення, відсутність безпосередньої загрози та відновна психологія допомагають людям, які пережили травму, з часом відновитися без деяких симптомів травми. Однак у підгрупі людей, які пережили травматичну подію, можуть розвинутися симптоми ПТСР, які потребують особливої уваги та професійної допомоги.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, який може розвинутися після травматичної події. Травматичну подію можна охарактеризувати: ступенем загрози життю людини; серйозністю втрати; раптовістю події; ізоляцією від інших під час події; впливом на оточення; виникненням; моральним

конфлікт, пов'язаний з подією; пасивна чи активна роль особи; безпосередні наслідки впливу події тощо. Основні симптоми посттравматичного стресового розладу включають:

- порушення сну;
- патологічна пам'ять (компульсивна регресія);
- нездатність запам'ятати – забування певних подій (уникнення);
- гіперчутливість (підвищена настороженість);
- підвищена збудливість (гіперактивність) та ін.

До вторинних симптомів ПТСР належать: депресія, тривога, імпульсивна поведінка, алкоголізм, фізичні проблеми тощо. Визначають три групи факторів, які в сукупності сприяють розвитку ПТСР:

- інтенсивність, тривалість, несподіваність і неконтрольованість травматичної події;
- міцність механізмів індивідуального захисту та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травматичної події, наявність травматичної події та психічні розлади на попередніх етапах життя людини.

Певні ознаки посттравматичного стресового розладу, як правило, зберігаються протягом тривалого часу та посилюються, а також можуть виникати в контексті зовнішнього благополуччя. Діти, як і дорослі, знаходяться в групі ризику ПТСР.

Стрес – це нормальна і природна реакція організму на певні подразники, потенційна загроза здоров'ю та життю і вимагає мобілізації всіх ресурсів організму для боротьби з ним. Однак відмінною рисою стресу, спричиненого війною, є те, що в більшості випадків її наслідки виходять за межі здатності людини адаптуватися. Боротьба зі стресом полягає насамперед у припиненні дії стресових

факторів на організм. На жаль, в умовах воєнного стану реалізація цього стає неможливою, тому необхідно враховувати цей факт при наданні психологічної допомоги.

1.2 Поняття про копінг стратегії в сучасній психологічній думці

Слово «копінг» використовується десятиліттями. Вперше його застосував Л. Мерфі (Лоїс) у 1962 році в дослідженні методів подолання дітьми труднощів, пов'язаних з віковими кризами [5].

Сьогодні копінг відноситься до свідомих стратегій подолання стресових ситуацій. У вітчизняній та зарубіжній літературі найважливішими формами процесу адаптації людини традиційно вважаються механізм психологічного захисту та копінг-механізм (копінг-поведінка).

В даний час термін «копінг» охоплює широкий спектр людської діяльності, від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання будь-якої кризової події. Його психологічна мета полягає в тому, щоб якнайкраще пристосувати особистість до певних вимог у кожній ситуації.

Загалом можна виділити три основні способи тлумачення поняття «копінг». Відповідно до першого підходу (який вперше з'явився в рамках психоаналітичних методів), копінг розуміється як один із психологічних захисних методів, що використовуються для зниження психологічної напруги [54].

Відповідно до другого (характерного) підходу копінг – це схильність індивіда постійно певним чином реагувати на стресові ситуації. При цьому вибір копінг-стратегій був досить стабільним і практично не залежав від типу стресора.

Відповідно до третього (ситуаційного) підходу, копінг можна визначити як стратегії дій, які використовує людина в психологічно

загрозливій ситуації (при адаптації до загрози захворювання для фізичного, особистого та соціального благополуччя). Згідно з Р. Лазарусом, керівна поведінка – це сума когнітивних і поведінкових зусиль, які індивід витрачає, щоб зменшити наслідки стресу [47].

У широкому сенсі копінг включає всі типи взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру (намагання освоїти/пом'якшити, звикнути/уникнути проблемних ситуацій). Додаткові умови: зовнішні (уявлення про саму задачу) і внутрішні (психологічні особливості суб'єкта) підсилюють значення копінгу, відрізняючи його від простої адаптації.

У теорії подолання Р. Лазаруса можна виділити такі основні характеристики:

1. Копінг – важливий процес адаптації гаранта до середовища. Копінг необхідний для подолання стресу, якщо людина оцінює ситуацію як вимогливу, перевищення або виснаження ресурсів. Копінг включає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на мінімізацію конфлікту та управління зовнішніми або внутрішніми ситуаціями, тобто включає позитивний вплив на ситуації та психологічний захист.

2. Копінг – це динамічний процес, який породжує важливі «часові» та «ситуаційні» фактори, а саме стадію розвитку, зміст і когнітивну оцінку ситуації. Останнє передбачає класифікацію зовнішніх впливів середовища (наприклад, як загрози добробуту), оцінку власних ресурсів для подолання недоліків. Зміни в когнітивній оцінці визначають динаміку подолання.

Щоб подолати стрес, людині необхідно повністю розвинути свій потенціал. Відповідно до трьохвимірної моделі механізми впорання включають [36]:

- стратегії подолання, включаючи реальну відповідь людини на передбачувану загрозу, метод управління стресом;

- Ресурси подолання, тобто відносно стабільні особистісні характеристики, які забезпечують психологічний контекст для подолання стресу та сприяють розвитку стратегій подолання;

- Копінг-поведінка, тобто поведінка індивіда, обумовлюється і формується через використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів.

Основним компонентом моделі є визначення стратегій подолання поведінкових та емоційних реакцій на стрес, які можна реалізувати в трьох сферах:

- емоційний (визначення емоційної оцінки проблемних ситуацій);
- когнітивні (знання ситуацій і теоретичні знання про кореляції та вплив стресорів);
- поведінка (визначає характер і спрямованість діяльності під час стресу).

При цьому за результатами вжитих дій і заходів наявні копінг-стратегії можна класифікувати на адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні.

Крім результатів вжитих дій і заходів, копінг-стратегії можна розділити на категорії за двома характеристиками [48]:

1) Спрямованість зусиль:

- змінити ситуацію, що здійснюється в процесі використання системних проблемних, конфронтаційних, інформаційних, інструментальних видів соціальної підтримки – змінити себе, свій емоційний стан, ставлення до ситуації, включаючи:
 - а) зміну та контроль свого емоційного стану (звернення до соціального середовища за емоційною підтримкою, фантазування та сподівання на зовнішні сили, самоконтроль);
 - б) ставлення до ситуацій та особистих здібностей

(позитивна переоцінка);

в) прийняття відповідальності та відповідальність
Провина (самозвинувачення);

- уникнення ситуації, тобто уникнення вирішення проблеми шляхом відволікання, дистанції, з одного боку, прагнення вирішити ситуацію, а з іншого боку, уникнення з метою зменшення інтенсивності напруги і негативних емоцій;

2) Ініціативність (проява дії, готовність докласти зусиль) і пасивність (бездіяльність).

Заплановане вирішення проблем – раціональні реакції, спрямовані на вирішення складних завдань. Він передбачає когнітивні підходи (зосередження, аналіз ситуацій, пошук рішень, планування) і стратегії поведінки (позитивні дії для зміни ситуації, реалізація планів).

Пошук підтримки в соціальному середовищі передбачає використання соціальних відносин для вирішення проблем за допомогою інших. Ці зусилля спрямовані на пошук ресурсів для соціального середовища. Пошук підтримки в оточуючих характеризується бажанням поділитися своїми переживаннями з близькими, отримати емпатію (тобто емоційну підтримку); пошук інформації про те, що потрібно подолати; поради щодо виходу зі складної ситуації (інформаційна підтримка), звернутися за професійною допомогою, звернутися за конкретною допомогою (інструментальна підтримка) [6].

Позитивна переоцінка передбачає зосередження уваги на змінах ставлення до ситуації, позитивних аспектах ситуації та позитивних змінах в особистості людини. До них відносяться переосмислення (пошук своїх сильних сторін у складних ситуаціях); набуття нових життєвих цінностей і переконань у таких ситуаціях; зусилля щодо самовдосконалення; творче натхнення, мотивацією

якого є аналізована складна ситуація.

Конфронтація – активне протистояння ситуації, опір ситуації, боротьба; виняткова завзятість, наполегливість на шляху до мети: зробиць «все» незалежно від обставин; готовність до конфлікту та ризику.

Самовладання – характеризує намагання людини стримувати почуття та емоції, приховувати переживання, контролювати їх прояви. Стримана поведінка протилежна імпульсивній формі реакції.

Самозвинувачення – це критика, яку він робить, щоб спробувати виправити те, що сталося, в тому числі, за допомогою вибачень, прийняти відповідальність за те, що з ним сталося.

Фантазії і надії - мрії про зовнішні сили, перекладання відповідальності за те, що відбувається на зовнішні сили (долю, чуда, вищі сили), прагнення вирішити проблеми на стороні суб'єкта без зусиль. Опосередкованість включає прояви відмови взяти на себе ініціативу для зміни ситуації, що часто виражається як «реактивне подолання».

Дистанціювання – це захисний спосіб сприйняття ситуації, коли людина відмовляється сприймати її серйозно. Він намагається про це забути, не усвідомлюючи, як все насправді, важливість ситуації мінімізується.

Тривога, уникання - уникання ситуацій, відволікання, переключення уваги з аналізу і подолання ситуацій, тривожних думок і станів, пов'язаних з розвиненими складними ситуаціями, на інші види діяльності і стани. До відволікаючих чинників відносяться: зайнятість роботою, активний відпочинок або, навпаки, потреба у відпочинку («я сплю більше звичайного»), активний відпочинок і рекреація, фізична активність, вживання алкоголю.

Спираючись на методологію, розроблену С. Фолкманом, було додатково виділено вісім дискретних стратегій, згрупованих у

продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії [52].

Ефективні стратегії подолання включають:

1. Стратегія самоконтролю полягає в прагненні регулювати свої емоції та поведінку.

2. Стратегії взяття на себе відповідальності – визначаються як визнання своєї ролі у виникненні проблеми та небажання її повторення.

3. Стратегія планомірного вирішення проблеми полягає в складанні певного плану дій і його дотриманні.

4. Стратегії позитивної переоцінки – передбачають особисті зусилля, спрямовані на позитивне ставлення до того, що відбувається, намагаючись подолати труднощі шляхом активного аналізу ситуації.

Непродуктивні стратегії подолання включають:

1. Конфронтаційні стратегії – включають агресивні дії, вжиті особою, щоб змінити ситуацію, і прояви гніву щодо нагальних проблем.

2. Стратегії дистанціювання – визначає спробу індивіда захистити себе від проблем, що виникають, як би забути про них.

3. Стратегії пошуку соціальної підтримки – полягає в прагненні особистості шукати будь-якої інформаційної, матеріальної або емоційної допомоги в суспільстві.

4. Стратегії уникнення – базуються на бажанні людини вийти з ситуації та залишити її. Усі ці вісім стратегій подолання описують абсолютно різні орієнтації особистості.

Щоб подолати труднощі, люди або займають позицію нападу на оточення, намагаються заручитися його підтримкою, уникають і дистанціюються від ситуації, або надають ситуації позитивне емоційне забарвлення, звертаючи увагу на власні емоції та поведінку. статус або, нарешті, пошук вирішення проблеми.

Реалізація копінг-поведінки стає можливою, якщо покладатися на свої копінг-ресурси. Розрізняють такі типи ресурсів подолання [36]:

- тіло (здоров'я, витривалість);
- соціальні (персональна соціальна мережа, система соціальної підтримки);
- психологічні (віра, стійка самооцінка, соціальні навички, інтелект, моральність, гумор);
- матеріальні (гроші).

Надзвичайно важливо дослідити роль соціальної підтримки для процесу подолання, який складається з трьох компонентів:

- 1) соціальні мережі;
- 2) суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки;
- 3) стратегії подолання «пошук соціальної підтримки» (емоційної, матеріальної та інформаційної) [14].

Іншим важливим фактором у подоланні стресу є елемент особистої активності та довгострокова неефективність таких стратегій подолання, як уникання. Аналізуючи процес переживання безвихідних ситуацій і побудову моделі системної динаміки, можна побачити, що рівновага системи виникає за рахунок уникнення, але в поєднанні зі зниженням здатності справлятися з системою призводить до «впадіння» індивіда в стан відчаю, який є своєрідним підкріпленням і нескінченним почуттям.

Тому для подолання стресових ситуацій надзвичайно важливі стратегії подолання включають зміцнення власних ресурсів, залучення допомоги інших, знання того, як вирішувати проблеми, наявність і використання досвіду подолання, а також передбачення результатів.

1.3 Поняття механізмів психологічного захисту та історія дослідження

Концепція «психологічних захистів» була розроблена Зигмундом Фрейдом, згідно з якою захисні реакції проявляються як різноманітні форми боротьби Его з хворобливими думками та емоціями, поряд із внутрішнім конфліктом Несвідомого [7]. Іншими словами, психологічний захист означає так чи інакше уникнути визнання психологічної проблеми та необхідності її вирішення.

Систематичне вивчення механізмів психологічного захисту було розпочато Анною Фрейд і продовжено в роботах Мерфі, Уайта і Вайланта. Згодом дослідження механізму захисту знайшло своє втілення та розвиток у школі гуманістичної психології [33]. Функція «психологічного захисту» в більшості джерел описується як ряд специфічних прийомів для зниження рівня неприємних переживань. Найпоширенішими видами психологічного захисту є: заперечення, витіснення, раціоналізація, витіснення, проекція, деперсоналізація, відчуження, заміщення, ідентифікація, компенсація, сублімація, катарсис, регрес [12]. Основне завдання психологічного захисту – «витіснення» негативної психологічної енергії. Це досягається шляхом перебудови установок, зміни компонентів переконань, розробки нових стратегій, нових перспектив, нових цілей тощо. Психологічні захисні механізми можуть зменшити емоційний стрес, який може призвести до травми.

У роботі Т. С. Яценко [8] «психологічний захист» розуміється як «фільтр» свідомості. У таких випадках «перехід» із свідомої сфери в несвідому може заповнити «прогалини», що виникають між значеннями, які суперечать самооцінці людини. Зміст феномену психологічного захисту полягає в тому, щоб захистити індивіда від свідомості неприємних висновків, тобто виштовхнути неприємні висновки в підсвідомість.

Механізми психологічного захисту, таким чином, формуються

поза досвідом і запускаються поза сферою свідомості. В основі його формування лежить потреба особистості в самоствердженні за всяку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилює протиріччя між суб'єктом і соціальною групою, до якої він належить.

Складність і мінливість людського життя відображаються як у різних проявах одного і того ж імпульсу, так і в результатах, отриманих різними его-шляхами. Згідно з Нормою Хаан [5], цей стиль Я включає в себе подолання, захист і розділення. Усі три режими розташовані пошарово. Подолання є на найвищому рівні та відображає найкращий процес самого себе. У цьому сенсі подолання має підтекст «нормативної форми». Далі йде захист, і, нарешті, на найнижчому рівні, який відображає деструктивні тенденції, відбувається фрагментація. Останнє визначається як плутанина впізнавання, яка пов'язана з клінічними аспектами поведінки

Важливе місце в її роботах займає психологічний захист, як одна з трьох форм самопроцесу. На думку дослідників [9], консервація – це вимушений процес, що характеризується запереченням реальності, ригідністю та спотворенням інтерсуб'єктивного сприйняття реальності та логіки. Захисні тенденції відображаються в імпульсивних реакціях і прагненні усунути внутрішню тривогу без прямого звернення до проблемної ситуації.

Дослідники розуміють модель під назвою «переборювання» наступним чином: «Подолання характеризується наявністю цілей і вибору, варіативністю або гнучкістю, а також чіткою фіксацією на міжособистісній реальності та логіці. Нарешті, подолання сприяє повному емоційному самовираженню людини. Копінг-процеси в концепції Норми Хаан представляють реалістичні та гнучкі думки та дії, спрямовані на вирішення проблем і зменшення стресу чи внутрішнього конфлікту, який сприймається людиною як складний

емоційний стан [11]. Зрештою, і подолання, і захист по суті базуються на тому самому процесі, але з різними полярностями напрямку: або продуктивна адаптація, або слабка адаптація.

Річард Лазарус [34] вважає, що психологічний захист – це пасивна копінг-поведінка. Він виділив захисні та копінг-механізми за такими ознаками: часова та інструментальна спрямованість, функціонально-цільове значення та спосіб регуляції. Зосередженість часу різна в ситуаціях оборони та подолання. Під час консервації звернення до статус-кво «тут і зараз» не має нічого спільного з майбутніми перспективами. Тому щодо цієї особливості психологічний захист є «швидкою допомогою» для забезпечення психологічного виживання. Інструментальна орієнтація збереження означає, що воно є егоцентричним у зверненні до власного психічного здоров'я, тоді як копінг є соціально прийнятною формою адаптивної поведінки, яка бере до уваги як навколишнє середовище, так і інших людей. Функціонально копінг-поведінка спрямована на відновлення порушених стосунків між оточенням і особистістю (копінг-механізми), тоді як механізми захисту спрямовані на збалансування власного психологічного стану. Регуляторні підходи також відрізняються з точки зору реагування та захисту. Пошук інформації, дії та рефлексії є характерними ознаками подолання. Психологічні засоби захисту – це уникнення, придушення, заперечення – спотворення того, що насправді відбувається. Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман висловлюють критичне ставлення до ієрархічної організації подолання та захисту, яка використовується в психоаналітичній теорії, намагаючись зрозуміти конструктивну взаємодію зі стресом і неконструктивні способи, незалежно від їх ціннісних критеріїв [16].

Відомий его-орієнтований дослідник Джордж Валлант [13] вважає, що всі функціональні механізми «Я» є захисними. Він

запропонував ієрархію захисних механізмів, розрізняючи рівні захисту на зрілі, незрілі, невротичні та психотичні. Висновки про існування ієрархії захисних механізмів дослідник робить за результатами свого сорокарічного лонгітюдного дослідження. Виділена ним диференціація захисних механізмів здійснюється від найнижчого, психотичного рівня, до вищих чотирьох рівнів, що відображають зрілі захисні механізми.

Перший рівень психозу включає:

- 1) галюцинаторну проекцію;
- 2) заперечення зовнішньої реальності;
- 3) спотворення реальності.

Незрілі або дитячі механізми другого рівня поєднують такі захисні механізми:

- 1) проектування почуттів назовні;
- 2) шизоїдні фантазії;
- 3) іпохондрія;
- 4) пасивно-агресивна поведінка;
- 5) компульсивна поведінка.

Третя форма невротичного захисту:

- 1) інтелектуалізація;
- 2) придушення або заборона;
- 3) емоційна трансформація або відволікання;
- 4) невротичне заперечення.

Механізми дозрівання вищого, четвертого, рівня – це захисти таких типів:

- 1) альтруїзм;
- 2) гумор;
- 3) гальмування імпульсу;
- 4) негативне очікування, або очікування гіршого;
- 5) сублімація.

Дж. Валлант стверджує, що захисні механізми не можна розглядати як патологічні ознаки адаптивної поведінки. Кожен механізм захисту виконує певну пристосувальну функцію. Усвідомлення захисних функцій як пристосувальних проявів допоможе краще зрозуміти, яка допомога потрібна людині і в якій формі її необхідно надавати. Це, у свою чергу, дає можливість прогнозувати розвиток людини на основі аналізу її проблем, які діагностуються на основі психологічних захистів. На думку Дж. Вайланта, насправді немає різниці між стратегіями подолання та психологічним захистом. На його думку, копінг відрізняється від оборонної поведінки тим, що вона є гнучкою, цілеспрямованою, орієнтованою на реальність і диференційованою, тоді як захисна поведінка є жорсткою, примусовою та байдужою [13].

Наразі більшість дослідників вважають, що механізми психологічного захисту – це психологічні адаптації в результаті підсвідомої обробки інформації, що надходить. Всі психічні функції включають ці процеси: сприйняття, пам'ять, увагу, уява, мислення, емоції. Але значну частину роботи з подолання негативного досвіду кожного разу бере на себе хтось із них. Механізми захисту, реалізовані в складних ситуаціях, можуть стати перешкодою для просування інформації. Особисто тривожна інформація або ігнорується, спотворюється або фальсифікується в результаті взаємодії з ними. Таким чином формується специфічний стан свідомості, який дозволяє людині зберігати гармонію і рівновагу в структурі своєї особистості.

Примітно, що психологічний захист має досить чітку онтогенетичну організацію. Першими з'явилися механізми, пов'язані з процесами сприйняття. Процеси відчуття, сприйняття та уваги відповідають за захист, пов'язаний з неправильним тлумаченням інформації (перцептивний захист). До цієї групи входять заперечення

і регресія, а також їх аналоги. Вони діють максимально примітивно і сприймають тих, хто їх «зловживав», як емоційно та особистісно незрілих. Потім існують засоби захисту, пов'язані з процесом пам'яті, а саме забування інформації (видавлення та витіснення). Останні утворюють найбільш витончений і витончений тип захисту, пов'язаний з обробкою інформації та переоцінкою (раціоналізацією).

1.4 Копінг стратегії та механізми психологічного захисту в контексті (умовах) війни

Ефективність копінг-зусиль (копінгу) залежить від типу стресу чи конфлікту, індивідуальних особливостей кожної людини та середовища.

Існує багато реакцій на стрес і багато типів стресової поведінки. У складних, непередбачуваних ситуаціях кожен реагує по-своєму. Залежно від частоти, інтенсивності, інтенсивності впливу та індивідуально-психологічних особливостей стресорів вибирається найбільш характерний спосіб подолання стресу [41]. Часто стресові ситуації «змушують» людину переживати сильні, часто негативні емоції. У цій ситуації цілком зрозуміле бажання людини втекти від важкого емоційного переживання. Можливо, це можна пояснити тим, що більшість реакцій на вплив стресорів є несвідомими. Тому можна припустити, що чим частіше людина опиняється в стресових ситуаціях, тим більше шансів виробити найбільш прийнятну відповідь на стресову ситуацію.

Зважаючи на специфіку професійної діяльності, військовослужбовці практично постійно піддаються дії стресових факторів. Тому можна припустити, що у них сформовані загальні риси поведінки, які проявляються у відповідь на дію стресорів [47].

Слід зазначити, що емоційні, поведінкові, інтелектуальні та

фізіологічні можуть бути включені, щоб зрозуміти вплив стресу на організм військового.

Також можна виділити поведінкові прояви, наприклад: порушення сну, психомоторні розлади, зміна ритму дихання, надмірне м'язове напруження; зміни в повсякденному житті; зниження ефективності діяльності, надмірна втомлюваність; більш часті прояви конфліктності та агресії. Емоційні прояви стресу спочатку виражені на загальному емоційному фоні, з негативним і песимістичним відтінком.

Крім тривалого впливу стресу, довгостроковий вплив стресу на організм може призвести до депресії. На цьому емоційному фоні частішають такі прояви емоційної неадекватності, як злість, агресія, дратівливість [22]. Варто зазначити, що негативний емоційний стан є як передумовою виникнення, так і розвитку стресу.

Дослідження стресу в армії показує, що страх майбутніх проблем може призвести до тривоги, невпевненості, безпорадності тощо. До когнітивних проявів стресу відносяться такі порушення: труднощі з прийняттям рішень, розсіяність, труднощі зосередження, звуження уваги, порушення логіки та процесів мислення, зниження рівня креативності та творчої активності, труднощі з відтворенням інформації.

Морально і психологічно підготовлений військовослужбовець повинен бути морально підготовленим, володіти розумовою працездатністю і фізичною витривалістю, не втрачаючи здатності ефективно мислити і діяти [23].

Це лише кілька факторів, які описують роботу військових, але принаймні вони мають підстави вважати, що ті, хто служить в армії, часто відчують стрес: по-перше, через постійну загрозу війни, по-друге, через важку відповідальність (як морально-психологічна, так і фізична). Одним словом, солдати завжди перебувають у стані напруги та тиску.

Очевидно, оскільки військовослужбовці часто перебувають у стресових ситуаціях, це означає, що вони постійно вдаються до різноманітних стратегій подолання стресу.

Згідно з дослідженнями деяких вітчизняних і зарубіжних дослідників [5], стрес, який відчувають військовослужбовці під час роботи, багато форм.

Наприклад, соціальний тиск, в основі якого лежить соціально-економічний стан існування людини в суспільстві. Соціальні конфлікти та кризи породжують постійну тривогу, напругу та невпевненість у майбутньому.

Враховуючи все вищесказане, дослідники об'єднали найбільш часто використовувані стратегії оволодіння стилями поведінки, виділивши три основні стилі.

1) Емоційно або суб'єктивно орієнтоване копінг. Другий тип контролюючої поведінки є результатом емоційної реакції на ситуацію, що не супроводжується якими-небудь конкретними діями щодо вирішення того, що сталося. Така поведінка може проявлятися як особистість, яка занурюється у власний досвід, залучаючи інших до свого досвіду, або вона може проявлятися як самозвинувачення.

2) Проблемно-орієнтований копінг. Цей стиль спрямований на вирішення проблем шляхом раціонального аналізу, а також пов'язаний з розробкою і подальшою реалізацією планів вирішення складних ситуацій. Типовими поведінковими формами цього копінгу є незалежний аналіз того, що сталося, пошук додаткової інформації та звернення за допомогою до інших.

3) Особисте подолання. Цей стиль характеризується тим, що люди вдаються до уникнення та шукають підтримки та прислухаються до компетентних значущих людей, які можуть забезпечити їхню соціальну підтримку.

Поняття стратегії подолання психологічного стресу можна

вживати в таких значеннях [7]:

1) як гетерогенна стратегія, професійні психологи надають людині зовнішню допомогу. Змінений стан стресу.

2) як аутогенна стратегія людини, яка передбачає використання нею певних методів когнітивної оцінки стресової ситуації та власних ресурсів у поєднанні з її подальшою поведінкою для подолання стресової ситуації;

Класифікація різних типів специфічних стратегій подолання стресу може ґрунтуватися на поєднанні таких критеріїв:

1) конкретні та об'єктивні прояви стресової ситуації;

2) характер когнітивної оцінки стресової ситуації;

3) поведінка людини в стресових ситуаціях.

Дихотомія в таксономії стратегій подолання психологічного стресу. У рамках цього підходу розрізняють профілактичні та оперативні стратегії подолання психологічного стресу. Таким чином, К. Матені показав, що сутність превентивних стратегій подолання психологічного стресу полягає в запобіганні наслідкам стресових ситуацій або шляхом зміни когнітивної оцінки, коли того вимагає сприймана ситуація, або шляхом підвищення резистентності та стійкості до факторів стресової ситуації впливу [29]. Водночас профілактичні стратегії подолання психологічного стресу включають наступні методи.

«Уникнення стресових факторів», які можуть стосуватися відходу від неприємних подій, відходу з роботи, зміни дедлайну та тривалості складних завдань тощо.

«Негуляція рівня вимог, які висуває до людини стресова ситуація», що означає, що людина свідомо та відповідально оцінює та регулює відповідність, з одного боку, фізичному та психічному навантаженню, що створюється стресовою ситуацією, а з іншого – інше – володіння власними функціями та психологічними ресурсами.

«Зміна типу та характеру поведінки, що призводить до стресу», включаючи зменшення імпульсивності, кількості та інтенсивності гіперактивних реакцій, підвищення збудливості.

«Збільшення особистих ресурсів для подолання стресу» передбачає реалізацію почуття власної ефективності, що проявляється у підвищенні почуття контролю та навичок управління часом, а також правильного розподілу ресурсів під час виконання певних обов'язків на роботі тощо. Суть ефективної стратегії подолання психологічного стресу полягає в усуненні або зниженні інтенсивності реакції, що впливає на стресову ситуацію [57].

При цьому ефективними стратегіями подолання психологічного стресу є такі методи:

«Контроль співвідношення впливу стресової ситуації на прояв стресових симптомів» визначає рішення людини входити чи не входити в певну ситуацію залежно від того, чи викличе це її стресову реакцію.

«Ресурсна організація», яка передбачає концентрацію та мобілізацію достатніх можливостей і навичок для подолання стресу з урахуванням специфіки умов і проявів, за яких виник стрес.

«Атака на стресори», що відноситься до визначення можливості негайного усунення стресорів (наприклад, використання здібностей і навичок, вирішення схожих проблем, пошук недостатньої інформації для оцінки подій і прийняття рішень. Демонструвати здатність нарощувати потенціал і контролювати нормальні міжособистісні стосунки, стійкі зміни в ознаках підвищеної реактивності, зрушення в ОКР через зміни в когнітивній оцінці, дезадаптивні судження тощо) [14].

«Посилення передачі стресорних ефектів або підвищення стійкості до стресорів», що відноситься до таких змін у когнітивних оцінках, спрямованих на зменшення важливості поточних стимулів.

«Зниження збудження» передбачає зниження психічної напруги за рахунок застосування методів саморегуляції та подальшої корекції стресових станів. Багатовимірний підхід до таксономії стратегій подолання психологічного стресу. У цьому підході зазвичай виділяють дві або більше стратегій подолання психологічного стресу.

Дослідження стратегій подолання новобранців базується на наступних основних способах подолання. Е. Фрайденберг і Е. Льюїс [4], які виділили 18 стратегій поведінки для базових копінг-стилів:

Проблемно-орієнтований стиль (копінг), спрямований на вирішення проблем, включаючи наступні стратегії поведінки:

- зосередженість на вирішенні проблем – системне мислення про проблеми з урахуванням інших точок зору;
- зусилля, досягнення – серйозне ставлення до навчання, високі досягнення в роботі;
- зосередженість на позитиві – нагадування собі про оптимістичний погляд на те, що людям гірше, і утримування оптимізму;
- активний відпочинок – фізкультура та спорт.

Підходи, спрямовані на емоції (подолання):

- тривожність – тривога про майбутнє загалом і про власне майбутнє зокрема;
- очікування дива – сподіватися на краще, сподіватися, що все буде гаразд, сподіватися, що станеться диво;
- невідданість – відмова від будь-яких дій для вирішення проблеми, тривожної ситуації;
- зменшення стресу – покращення здоров'я шляхом «дутьтя», звинувачення інших у своїх невдачах, плачу, криків, алкоголю, сигарет чи наркотиків;
- ігнорування проблеми – свідоме припинення проблеми так, наче її не існує;

- самозвинувачення – строгість до себе, відповідальність за проблеми;
- замикання в собі – замкнутість і нерозуміння турбот інших людей;
- бажання відволіктися та відпочити. Відволікання уваги від проблем і використання методів релаксації, такі як читання книг, телебачення та розваги [36].

Третій соціально орієнтований стиль (копінг) включає в себе наступні копінг-поведінки

- пошук соціальної підтримки – бажання поділитися своїми проблемами з іншими, отримати підтримку, підтвердження;
- друзі – спілкування з близькими друзями та знайомтеся з новими;
- приналежність – інтерес до їхніх ідей та дій, спрямованих на отримання їхнього схвалення;
- громадські дії – вирішення проблем шляхом організації колективних дій, відвідування зборів для пошуку підтримки;
- звертання за професійною допомогою;
- пошук духовної підтримки, моліться про допомогу та знання, читайте духовну літературу.

Дослідження В. Бодрова показують, що поведінка людини, пов'язана з подоланням стресових ситуацій, передбачає широкий спектр діяльності – від неусвідомлених психологічних захисних процесів до усвідомлених цілеспрямованих протидій, до діяльності в повсякденному житті в екстремальних життєвих факторах і в кризових ситуаціях.

В. Бодров зробив наступну комплексну класифікацію копінг-поведінок для подолання психологічного стресу:

1. Стратегія трансформації включає:

- профілактична спрямованість (самомобілізація:

антиципація, реконструкція когнітивних структур, корекція особистісних очікувань і сподівань);

- операційний напрям (практичне вирішення проблем, раціоналізація, компенсація).

2. Стратегії адаптації до стресових ситуацій, зокрема:

- профілактична спрямованість (перебудова себе, зміна ставлення до ситуації, зміна особистісних характеристик, зниження психічної напруги, створення соціальних зв'язків, ідентифікація з більш щасливими людьми);
- напрямок дії (проекція, протиставлення, заміщення).

3. Стратегії контролю стресу, включаючи:

- профілактичний напрям (пошук необхідної інформації про стресові стани);
- маніпулятивний напрям (контроль негативних емоцій за рахунок маніпулювання кінестетичними та емоційними переживаннями в умовах стресу);

4. Стратегії саморозкриття та катарсису, включаючи:

- профілактична спрямованість (знання про явище стресових станів, необхідно концентрувати увагу);
- маніпулятивна інструкція (виявляти «гідну поведінку» в стресових ситуаціях).

5. Стратегії уникнення стресових ситуацій, зокрема:

- профілактична спрямованість (фіксація емоцій);
- спрямованість дії (конструктивне відволікання уваги, придушення і заперечення, інтелектуалізація, пасивний протест) [2].

Висновки до першого розділу

Екстремальні ситуації створюють умови, в яких для виживання

потрібні певні навички та моделі поведінки, що не можна вважати нормальними та загальноприйнятими у звичайний час.

Основою протидії наслідкам будь-якої реакції на стрес є розуміння того, що це результат того, що нормальні люди стикаються з ненормальними ситуаціями. Те, як людина по-різному реагує на стресові ситуації, залежить від специфіки самої ситуації та індивідуальних психологічних особливостей.

Копінг-стратегії - це психологічні механізми або підходи, які люди використовують для зменшення стресу, подолання труднощів або справляння з негативними емоціями. Ці стратегії можуть бути свідомими або несвідомими і можуть варіюватися в залежності від особистості, ситуації та контексту.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на пряме впливання на причину стресу або на пошук шляхів для розв'язання проблеми. Ці стратегії передбачають активну участь у проблемі, пошук інформації, планування дій та пошук раціональних рішень.

Механізми психологічного захисту - це несвідомі психічні процеси, що виникають в реакції на стресові ситуації або загрозу для психічного благополуччя. Ці механізми служать захистом від неприємних відчуттів, конфліктів або загрози самовизначеності.

Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту відіграють важливу роль в контексті війни, де люди зіткнуваються з великими ризиками, стресом та травматичними подіями. В таких умовах вони можуть бути використані для подолання військових труднощів, зниження психологічного дискомфорту та збереження психічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ДОБРОВІЛЬНО ПРИЙНЯЛИ УЧАСТЬ В ОБОРОНІ ПІСЛЯ 24.02.22

2.1 Методична організація дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій

Для більш детального вивчення цього питання ми застосували певний підхід у даному випадку. Емпіричну основу дослідження складають: дослідна група – добровольці, що пішли на захист у лавах будь яких формувань (ТРО, ВСУ і т.д.), контрольна група – чоловіки, котрі не пішли на війну. Кількість суб'єктів – 70 осіб.

Дослідження здійснювалося в три етапи. На кожному етапі, залежно від розв'язуваних завдань і умов проведення роботи, застосовувалися відповідні методи дослідження:

1 етап – аналіз науково-практичної літератури відповідно до теми дослідження, висунення гіпотези практичного дослідження;

2 етап – організація і проведення дослідження;

3 етап – обробка результатів дослідження, формулювання висновків.

У вивченні проблеми механізмів психологічного захисту та копінг стратегій серед військових, що боронять Україну від 24.02.2022 були використані методи аналізу наукової літератури, тестування і статистичного аналізу. Застосовувалися такі методики:

1. «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчіка;
2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса.
3. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут).
4. Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора).

5. Методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілберг, Ю Ханін)

6. Т-тест Стьюдента

Для зручності використання метод представлений в онлайн-форматі. Ця форма дозволяє військовому зробити так звану коротку перерву, де найкраще зосередитися на кожному запропонованому твердженні в представленому методі.

Для вивчення будь-якої властивості чи явища групи людей за певний проміжок часу використовується «поздовжній» розріз. Недоліком є те, що це надзвичайно трудомістке та складне. Перевагою є розкриття динаміки розвитку.

У цьому дослідженні був прийнятий метод поздовжнього поперечного перерізу. З їх допомогою можна побачити результати роботи кожного в колективі, їхню згуртованість у колективі, стосунки, атмосферу в колективі та динаміку.

Термін «методологія дослідження» має кілька визначень. Але спочатку давайте визначимося з поняттям «метод». У філософському словнику «метод» (від грец. *methodos* – спосіб, спосіб пізнання, вивчення, відстеження) визначається як спосіб досягнення певної мети, сукупність практичних чи теоретичних прийомів чи операцій для оволодіння реальності. Особливо Так, метод – це спосіб розуміння предмета, який дослідник підносить до нього, керуючись певною гіпотезою.

Термін «методологія дослідження» має різні визначення. І вони не є суперечливими. За визначенням Г.І. Рузавіна [45], метод пізнання, або метод дослідження, - це певна процедура, що складається з певних дій або операцій, за допомогою яких отримують і підтверджують нові знання в науці. Деякі вчені під методами дослідження розуміють методи вирішення науково-технічних завдань, засоби поглибленого вивчення об'єкта.

З методологічної точки зору друге визначення не зовсім коректне. Вчені часто допускають такі логічні помилки, визначаючи поняття. Деякі методологи класифікують методи дослідження за різними ознаками: за рівнем знань – емпіричні та теоретичні; за точністю припущень – детерміновані та стохастичні, або ймовірнісні; за їх роллю в пізнанні – методи систематизації, інтерпретації та прогнозування. з певної галузі дослідження - фізичної, біологічної, соціальної, технологічної тощо.

З ширшої точки зору методи дослідження поділяються на загальнонаукові методи (тобто як емпіричні, так і теоретичні методи дослідження) і спеціальні методи, що використовуються в конкретних наукових галузях. Звичайно, в будь-якому дослідженні поєднуються загальнонауковий метод і науково-дослідний метод. Загальнонаукові методи дослідження поділяються на три категорії: емпіричні методи дослідження (спостереження, порівняння, вимірювання, експериментування, моніторинг); теоретичні методи дослідження (перехід від абстрактного до конкретного, певна ідеалізація, образні експерименти, формалізація, аксіоматичний метод або дедуктивно-аксіоматизація). загальні методи, які використовуються на рівні емпіричного та теоретичного дослідження (абстрактно-конкретні, аналітичні, синтетичні, індуктивні, дедуктивні, абдуктивні, моделювання, аналогії, історико-логічні методи, графічні методи).

Колись такі методи, як аналіз, синтез і моделювання, вважалися лише теоретичними методами дослідження. Однак ці методи з'явилися лише в останні роки, слугуючи як емпіричним, так і теоретичним дослідженням, але глибина різна.

Методика проведення дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій

Дослідження проводилося серед добровольців, які добровільно прийняли участь в обороні після 24.02.22. Контрольною групою були чоловіки, які не пішли служити. Кількість суб'єктів – 70 осіб. Оскільки дослідження проводилися у воєнний час, бланки методів були створені та надіслані в електронному вигляді. У роботі були використані такі методи дослідження:

- методи психологічної діагностики;
- математична обробка результатів дослідження (обробка даних та графічне представлення результатів за допомогою діаграм Excel).

1. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса.

Методика спрямована на виявлення стратегій подолання, способів подолання стресу. Анкета містить вісім шкал.

Конфронтація – Активні дії для зміни ситуації. Передбачається певний рівень ворожості та готовності до ризику.

Відчуження – когнітивне зусилля дистанціюватися від ситуації та зменшити її значущість.

Самоконтроль – це намагання регулювати власні почуття та поведінку.

Шукайте соціальної підтримки – докладіть зусиль, щоб знайти інформативну, ефективну та емоційну підтримку.

Прийняття відповідальності – супровідна тема визнання своєї ролі в проблемі та її вирішенні.

Уникання-уникнення – сприйняте бажання та поведінкові зусилля уникнути або уникнути проблем, а не триматися подалі від них. Програма вирішення проблем – це добровільна, зосереджена на проблемі спроба змінити ситуацію, яка включає аналітичний підхід до вирішення проблеми.

Позитивна переоцінка – це спроба створити позитивну цінність шляхом зосередження на зростанні власної особистості.

Анкета містила 51 твердження, в яких вимагалось описати, як піддослідні найчастіше вирішували складні для себе ситуації, і оцінювався кожен варіант поведінки.

Підрахуйте загальний бал (суму відповідей) за кожною шкалою: «ніколи» – 0 балів; «іноді» – 1 бал; «рідко» – 2 бали; «часто» – 3 бали.

Потім були проаналізовані профілі стратегії подолання на всіх шкалах. Домінування середнього значення субшкал у субшкалах «самоконтроль», «планування вирішення завдань», «відчуження», «конфронтація», «взяття на себе відповідальності» перевищувало показники субшкал «уникнення-уникнення», «позитивна переоцінка» та «пошук» визначені як позитивна соціальна підтримка».

2. Методика на виявлення захисних механізмів. Р. Плутчик

Наступним тестом, запропонованим досліджуваним, була анкета на виявлення захисних механізмів. Р. Плутчик у 1979 р. у співпраці з Г. Келлерманом і Г. Конте створив тест на виявлення захисних механізмів (LSI). Цей опитувальник є логічним продовженням оригінальної теорії, розробленої Р. Плутчиком, який розглядає механізми захисту в контексті еволюційних структур і вважає їх похідними від емоцій. Опитувальник складається з 92 тверджень і 8 шкал. Це витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, реактивне утворення, раціоналізація.

3. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут).

Тест складається з 5 шкал, що визначають: вербальну агресію, фізичну агресію, предметну агресію, емоційну агресію та самоагресію. Випробуваний має відповісти на 40 питань, що стосуються цих шкал. Під час обробки даних спочатку підсумовуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума перевищує 5 балів, це означає високий ступінь агресивності і низький рівень адаптивності. Сума від 3 до 4 - середній ступінь. Сума від 0 до 2 означає низький рівень агресивності і високий ступінь адаптивності.

Потім підсумовуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше - високий рівень агресії, від 11 до 24 балів - середній рівень і від 0 до 10 - низький рівень агресії.

У етнопсихологічних дослідженнях особливу увагу займає проблема вивчення агресивної поведінки. Визначення рівня агресивності може допомогти у профілактиці міжетнічних конфліктів та стабілізації соціальної та економічної ситуації в країні. Агресивне поведінка - це специфічна форма дій людини, що характеризується демонстрацією переваги у силі чи застосуванням сили стосовно іншому чи групі осіб, яким суб'єкт прагне завдати шкоди. Агресивну поведінку доцільно розглядати як протилежну адаптивній поведінці. Адаптивна поведінка передбачає взаємодію людини з іншими людьми, узгодження інтересів, вимог та очікувань її учасників.

4. Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора).

Для вимірювання тривожності була використана методика вимірювання рівня тривожності, яку розробила американський психолог Джанет Тейлор у 1953 році.

Підвищений рівень тривожності є як індивідуальною характеристикою людини, так і порушенням його психологічної адаптації у соціумі. Тривожність може бути рисою особистості і приводити до розвитку психічних і соматичних розладів, але і може бути проявом цих хвороб - тобто є як причиною, так і наслідком в залежності від ситуації.

Методика складається з 50 тверджень, на які досліджуваний має відповісти «так» чи «ні». Кожна відповідь яка співпадає з ключем оцінюється в 1 бал, при невизначеній відповіді 0,5 бала, показники визначаються таким чином: від 0 до 6 балів - низька тривожність, від 6 до 20 балів - середня, більше 20 балів - висока.

5. Методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілберг, Ю Ханін)

Складається з 40 тверджень. Вивчення поточних рівнів тривожності, тобто реактивної тривожності та індивідів, як стійкої характеристики особистості, можна здійснити за допомогою індивідуальної та групової самооцінки. Дослідники дали кожному учаснику форму зі шкалою самооцінки та дали відповіді на запитання, надруковані на обох сторінках форми. Кожне запитання має 4 варіанти відповіді, які змінюються залежно від інтенсивності ситуації, зазначеної в питанні.

Реактивна або ситуативна тривожність характеризується нервозністю, неспокоєм, нервозністю. Особиста тривога є постійним станом. Вона описує схильність людини сприймати велику кількість ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги. Певний ступінь тривожності є природною і необхідною характеристикою активної особистості.

Рівні тривожності (реактивної та індивідуальної) визначають за такими рівнями:

- ≥ 30 балів – низька тривожність,
- 31-45 балів – середній рівень тривожності,
- 46 балів ≤ - високий рівень тривожності.

2.3 Аналіз та обробка результатів дослідження

В цьому підрозділі було отримано результати за двома методиками дослідження щодо особливостей використання механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних.

1. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса.

Методика «Опитувальник копінг-стратегій» має вісім шкал, результати кожної з них відображені на рис 2.1.

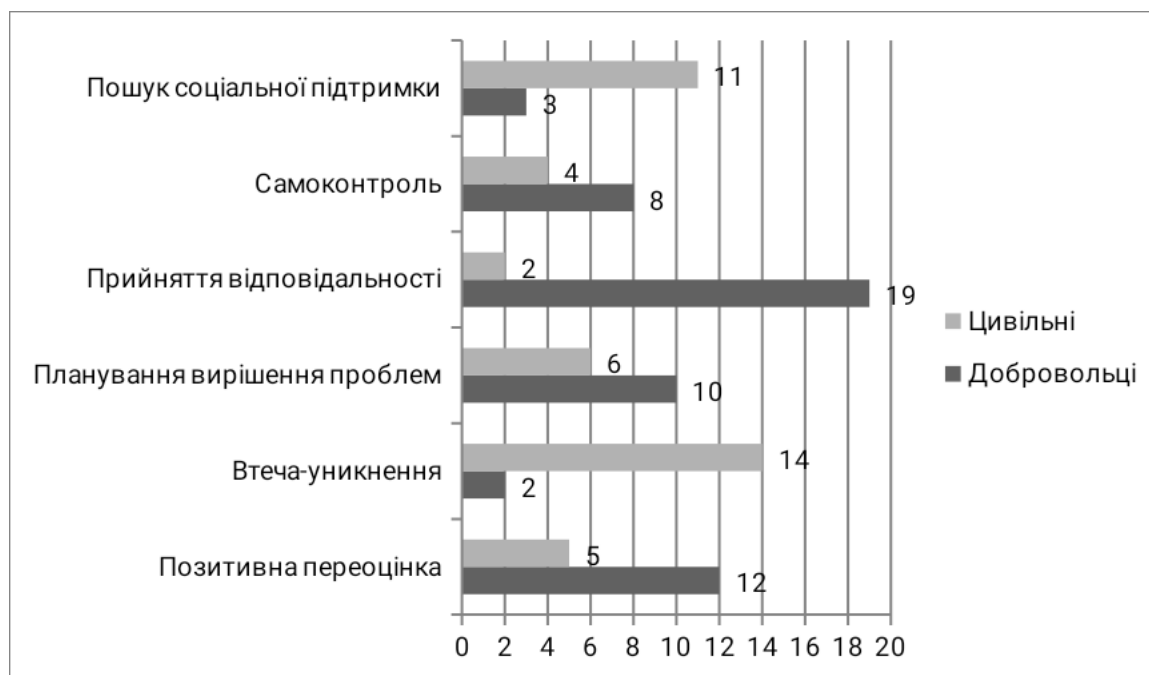


Рис. 2.1 Результати середнього значення за шкалами копінг-стратегій чоловіків-добровольців та чоловіків-0

Найвищий ступінь вираження серед чоловіків-добровольців мають показники за шкалою «Прийняття відповідальності», яка являється позитивною стратегією подолання стресу. Шкали «Планування рішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» мають високий бал середнього значення та являються позитивними копінг-стратегіями. Низький ступінь мають шкали «Самоконтроль» та «Пошук соціальної підтримки», які є позитивними копінг-стратегіями, а «Дистанціювання» та «Конфронтація» – негативними копінг-стратегіями. Найнижчу ступінь вираженості має стратегія «Втеча-уникнення».

Серед чоловіків-цивільних найвищі рівні експресії були проіндексовані за шкалою «Втеча-уникнення» – негативної стратегії подолання стресу. Відносно низькими були середні значення шкал «Самоконтроль» і «Позитивна переоцінка», що належало до позитивних копінг-стратегій. Низькою виявилась шкала «Планування вирішення проблем», яка є позитивною копінг-стратегією, тоді як

«Дистанціювання» та «Конфронтація» є негативними копінг-стратегіями і мали показники вище середнього. Стратегія «Взяти відповідальності» є найменш вираженою.

На основі результатів відповідей досліджуваних, складається профіль копінг-стратегій. Якщо показники середнього значення таких шкал, як «Планування вирішення проблем», «Самоконтроль», «Дистанціювання», «Прийняття відповідальності», «Конфронтація», переважають показники таких шкал, як «Пошук соціальної підтримки», «Втеча-уникнення» та «Позитивна переоцінка», тоді копінг-стратегія подолання стресу позитивна, в іншому випадку копінг-стратегія подолання стресу негативна.

Таблиця 1. Розподіл (%) чоловіків-цивільних за вираженістю типу поведінки копінг-стратегій.

Показники / шкала	Високий	Середній	Низький
Позитивна переоцінка	0	23	77
Втеча-уникнення	20	0	80
Планування вирішення проблем	0	33	67
Прийняття відповідальності	0	20	80
Самоконтроль	0	21	79
Пошук соціальної підтримки	0	75	25
Дистанціювання	0	18	82
Конфронтація	22	0	78

Згідно з даними таблиці 1 бачимо, що добровольці визначили спосіб подолання труднощів під час війни, що свідчить про більшу схильність добровольців до самоконтролю (91%) та стратегій прийняття відповідальності (80%), позитивна переоцінка (77%) і планування вирішення проблем (75%).

З таблиці 1 видно, що першою стратегією поведінки у відповідь на стрес добровольців є прийняття відповідальності. Відсутність високорівневої конфронтації свідчить про те, що добровольці намагаються вирішувати проблеми поведінковими діями, які більшою мірою є цілеспрямованими, діючи з метою змінити ситуацію

та не реагувати на ситуацію чи побратима під впливом відповідних негативних емоцій.

Середній показник (20%) цієї копінг-стратегії характерний для такого типу добровольців, які повільно адаптуються, прагнуть до усамітнення, проявляють ворожість у проблемних ситуаціях.

Низький індекс конфронтації (22%) вказує на добровольців з раціональною поведінкою (з елементами розсудливості та логіки). Цим добровольцям легко планувати операції та прогнозувати результати.

Низький рівень вибору добровольцями пошуку соціальної підтримки (75%) для своїх стратегій подолання вказував на те, що вони вирішували проблеми, не залучаючи зовнішні (соціальні) ресурси та спираючись на внутрішню інформацію, власні міркування та емоції. І помірні показники на цій шкалі були обрані добровольцями, що свідчить про те, що піддослідні більшою мірою спираються на власний досвід та особисті судження.

Висока вираженість копінг-стратегії прийняття відповідальності (80%) для прийняття відповідальності свідчить про те, що добровольці – це ті, хто уважно стежить за власними діями та їх наслідками, дуже обережні та схильні до аналізу своїх дій.

Низький рівень напруженості цієї стратегії самоконтроль не були обрані добровольцями, що свідчить про те, що суб'єкти є менш схильні до самокритики та самозвинувачення через почуття провини та хронічне незадоволення своїми рішеннями.

Дистанціювання. Відсутність високого рівня напруження за цією шкалою свідчить про те, що добровольці здатні вирішувати складні ситуації та протистояти сильним емоційним реакціям.

Низький рівень в цій категорії мали 82% добровольців, які в складних обставинах воліли вирішити проблему самостійно, не перекладаючи провину на іншого. Цей показник співвідносний за

результатами до шкали «Прийняття відповідальності».

Наступна стратегія подолання – це самоконтроль. Низький показник (79%) цієї стратегії подолання надходить від добровольців, які уважно спостерігають за будь-якою ситуацією, яка потребує рішення. Вони дисципліновані і контролюють свою поведінку, щоб мінімізувати проблемні ситуації. Високі показники стресу (0%) за цією шкалою не мають жодного добровольця. Це свідчить про те, що досліджувані цієї категорії уникають емоційної імпульсивності та спалахів і віддають перевагу раціональному підходу до вирішення проблем.

Наступна стратегія подолання – втеча-уникання. Низький показник (80%) шкали включає добровольців, які в складних ситуаціях вважають за краще реагувати, намагаючись вирішити ситуацію самостійно.

Наступною стратегією подолання є планування вирішення проблеми. Низький показник (67%) вираженості цієї копінг-стратегії займають добровольці, які схильні аналітично розуміти проблемні ситуації, розглядають можливі варіанти вирішення проблем і готові нести відповідальність за всі результати своїх рішень.

Високі показники за цією шкалою (61%) мають добровольці, які цілеспрямовано аналізують ситуації для вирішення проблем і розглядають можливі варіанти поведінки, розробляють стратегії вирішення проблем і планують власні дії з урахуванням минулого досвіду та об'єктивних умов наявних ресурсів. персонал несе відповідальність за свої дії при прийнятті рішень щодо усунення негативних ситуацій.

Наступною стратегією подолання є позитивна переоцінка. За цією шкалою середній показник (33%) даної копінг-стратегії займали добровольці, які схильні філософськи ставитися до проблемних ситуацій, вписуючи їх у більш широкий контекст роботи з

саморозвитку.

Добровольці також мали низький рівень напруженості показники (77%) цієї копінг-стратегії за. Для цих добровольців характерні намагання подолати негативний досвід проблем за рахунок позитивних переосмислень.

Таблиця 2. Розподіл чоловік-добровольців за рівнями вираженості видів копінг-стратегій поведінки (%).

Показники / шкала напруженості	Високий	Середній	Низький
Позитивна переоцінка	67	33	0
Втеча-уникнення	0	100	0
Планування вирішення проблем	61	39	0
Прийняття відповідальності	0	100	0
Самоконтроль	91	9	0
Пошук соціальної підтримки	100	0	0
Дистанціювання	75	25	0
Конфронтація	20	80	0

Згідно з даними таблиці 2 видно, що чоловіки-цивільні визначили спосіб подолання труднощів під час війни, що свідчить про високий рівень напруженості чоловіків-цивільних до самоконтролю (91%) та стратегій подолання пошуку соціальної підтримки. (100%), відповідальність (100%) і дистанціювання (75%).

З таблиці 2 видно, що першою стратегією поведінки у відповідь цивільних є конфронтація, і є три показники. Відсутність низькорівневої конфронтації свідчить про те, що чоловіки-цивільні не намагаються вирішувати проблеми поведінковими діями, які не завжди є цілеспрямованими, а здійснюють конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації або реагування на людину під впливом відповідних негативних емоцій. труднощі.

Середній показник (80%) цієї копінг-стратегії характерний для такого типу чоловіків-цивільних, які повільно адаптуються, прагнуть

до усамітнення, проявляють ворожість у проблемних ситуаціях.

Високий індекс конфронтації (20%) вказує на чоловіків-цивільних з імпульсивною поведінкою (з елементами конфліктності та ворожнечі).

Цим чоловікам-цивільним важко планувати операції та прогнозувати результати. При цьому ця копінг-стратегія втрачає своє призначення і стає результатом переважно зняття емоційної напруги.

Вибір чоловіків-цивільних шукати соціальної підтримки (100%) для своїх стратегій подолання вказує на те, що вони вирішували проблеми, залучаючи зовнішні (соціальні) ресурси та шукаючи інформацію, емоції та ефективну підтримку. І низькі та помірні показники на цій шкалі не були обрані цивільними, що свідчить про те, що піддослідні не намагалися звернутися до інших за допомогою у зборі необхідної інформації чи інших можливих ресурсів, коли приймали рішення щодо ситуації, що сталася.

Середня вираженість використання копінг-стратегії (100%) для прийняття відповідальності свідчить про те, що чоловіки-цивільні – це ті, хто уважно стежить за власними діями та їх наслідками, дуже обережні та схильні до примусового аналізу своїх дій.

Високий рівень напруженості цієї стратегії подолання не були обрані чоловіків-цивільних, що свідчить про те, що суб'єкти були менш схильні до самокритики та самозвинувачення через почуття провини та хронічне незадоволення своїми рішеннями. .

Наступна стратегія подолання – дистанціювання. Відсутність низького рівня напруги за цією шкалою свідчить про те, що чоловіки-цивільні не в змозі деескалувати складні ситуації або протистояти сильним емоційним реакціям. Середній бал за цією шкалою склав (25%) для чоловіків-цивільних, які в проблемних ситуаціях перетворювали непередбачені проблеми на гумор, намагаючись вирішити проблему якомога простіше без зайвих зусиль.

Високі показники в цій категорії мали б (75%) чоловіків-цивільних, які в складних обставинах воліли б дистанціюватися від біди, що виникла, зробити вигляд, що її не існує, або навіть знайти винного і перекласти на нього всю відповідальність. його проблеми.

Наступна стратегія подолання – це самоконтроль. Високі показники стресу (91%) за цією шкалою мають більшість чоловіків-цивільних, які більше підвладні емоційній імпульсивності і віддають перевагу ірраціональному підходу до вирішення проблем.

Втеча-уникання. Середній показник (100%) шкали включає чоловіків-цивільних, які в складних ситуаціях вважають за краще чекати, сподіваючись, що ситуація вирішиться сама собою.

Високі показники за шкалою планування вирішення проблем (61%) мають чоловіки-цивільні, які не аналізують ситуації для вирішення проблем і не намагаються вирішити проблему. Чоловіки-цивільні перекладають відповідальність за вирішення проблеми з метою уникнення негативних наслідків своїх дій.

Наступною стратегією подолання є позитивна переоцінка. За цією шкалою середній показник (33%) даної копінг-стратегії займали чоловіки-цивільні, які схильні філософськи ставитися до проблемних ситуацій, вписуючи їх у більш широкий контекст роботи з саморозвитку.

Чоловіки-цивільні також мали високі показники стресу (67%) цієї копінг-стратегії. Для цих чоловіків-цивільних уникання до вирішення проблем.

2. «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчіка;

Далі було проаналізовано специфіку використання механізмів психологічного захисту добровольців шляхом створення профілів середньої статистики. Отримані результати наведено на рис. 2.2 Профіль показує, що основним механізмом психологічного захисту з найвищими середніми значеннями (8,84 і 8,82 відповідно) у двох

групах досліджуваних: добровольців, що пішли захищати цілісність України, та тих, хто не воює є регресія. З цих даних видно, що чоловіки, незалежно від того, воюють вони чи ні, найчастіше використовують захисний механізм регресії. Тобто вони характеризуються поверненням до більш ранньої стадії розвитку, поверненням до більш примітивного способу поведінки, способу мислення та більш раннього способу психічної діяльності. Коли «я» не може прийняти реальність, спрацьовує механізм регресії. Суб'єкти з добре розвиненими регресивними захисними механізмами можуть бути описані як невротичні особистості. Можна припустити, що це може бути пов'язано з наявністю високих рівнів тривожності, спричиненої об'єктною залежністю, чим вищий рівень тривожності, тим більш примітивні та елементарні захисні заходи, які використовують чоловіки. Це також може бути пов'язано з тривогою через активну фазу війни в Україні.

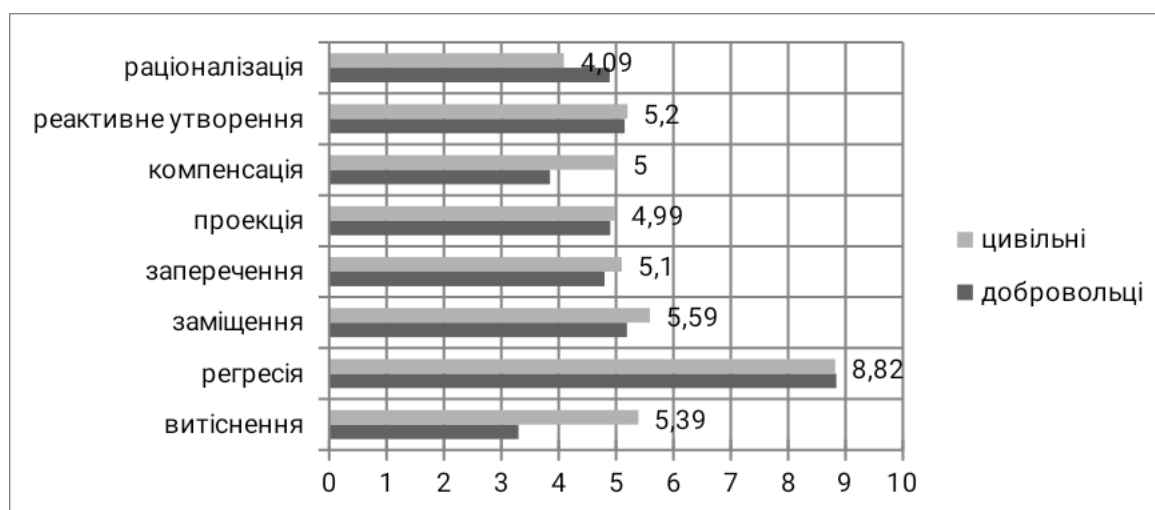


Рис. 2.2 – Профіль вираженості показників механізмів психологічного захисту в групах чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних.

Другою за величиною з обох груп була «заміна» (середній бал 5,19 для добровольців і 5,59 для цивільних). Чоловіки, таким чином, характеризуються перенаправленням динаміки, емоцій і поведінки

від початкового об'єкта до іншого, тому що початковий напрямок був чомусь прихований. Початковий об'єкт менш загрозливий або більш доступний, ніж об'єкт, який викликав негативні емоції. Використовуючи цей захисний механізм, можна припустити наявність у випробуваного таких рис особистості: імпульсивний, дратівливий, вимогливий до інших, грубий, запальний.

По-друге, за частотою вживання серед добровольців, третє місце займає механізм психологічного захисту формування реакції. Тому можна стверджувати, що вони схильні замінювати неприйнятні тренди прямо протилежними. Вони змушують себе відчувати почуття, протилежні тим, що вони відчують насправді. Тобто механізм діагностує сфери мотивації та визначає зміни потреб. Трансформування нереалістичного спонукання в спонукання, які приймають форму протилежних символічних потреб. Реактивне виховання розвивається по відношенню до засвоєння людиною «вищих соціальних цінностей». Збільшення частоти використання цього захисного механізму може бути пов'язане з підвищенням рівня соціалізації чоловіків, поведінка якої частково підкоряється соціальним вимогам.

Але для чоловіків-цивільних, характерні такі захисні механізми, як витіснення. Тобто вони характеризуються мотивованим забуттям або нехтуванням. Внутрішні стани або зовнішні обставини можуть бути «відправлені» в несвідоме, якщо вони неприємні або здатні відвести чоловіка від таких категорій у розгубленість або внутрішній конфлікт. Це поширюється на весь їхній досвід, на впливи, пов'язані з цим досвідом, на фантазії та бажання, пов'язані з цим досвідом.

Заміщення (середній бал 3,3) посідає останнє місце серед механізмів психологічного захисту, які використовують чоловіки-добровольці, тоді як раціоналізація (4,09) – цивільні чоловіки. Таким чином, мотивоване забування або нехтування навряд чи характерне

для чоловіків-добровольців, тоді як чоловіки-цивільні, менш схильні шукати правдоподібні пояснення своїх дій чи намірів, щоб отримати прощення та виправдання для себе.

3. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут)

За допомогою цієї методики визначаємо рівень агресивності у чоловіків та їхній емоційний стан. Мета полягає у розумінні та оцінці їхнього поточного стану, а також виявленні можливих зв'язків між агресивністю та емоційним благополуччям. Результати дослідження представлено на рисунках 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7.

При вербальній агресії людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини та використовує словесні образи.

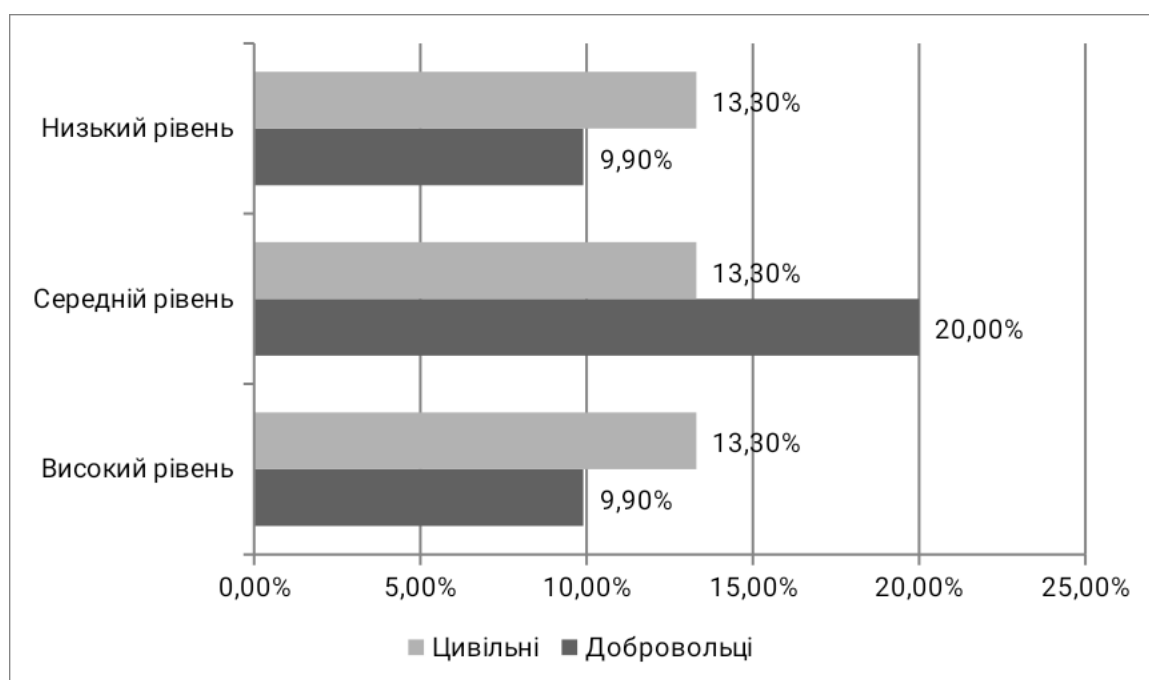


Рисунок 2.3 - Діаграма рівню вербальної агресії у чоловіків за тестом агресивності (у%)

Отже, у 5 чоловік - вербальна агресія на низькому рівні, що становить 16,6%, з них 3 добровольця і 2 цивільних, у 8 чоловік - вербальна агресія на середньому рівні і складає 26,6%, серед них 6 добровольців і 2 цивільних, у 17 чоловік вербальна агресія на

високому рівні та складає 56,6%, з них 14 цивільних і 3 добровольці.

Отже, виявлено, що значна кількість чоловіків виявляє високий рівень вербальної агресії, особливо серед цивільних. Це може свідчити про необхідність уваги до розвитку навичок ефективного спілкування та контролю емоційного виразу

При фізичній агресії - людина висловлює свою агресію по відношенню до іншої людини із застосуванням фізичної сили.

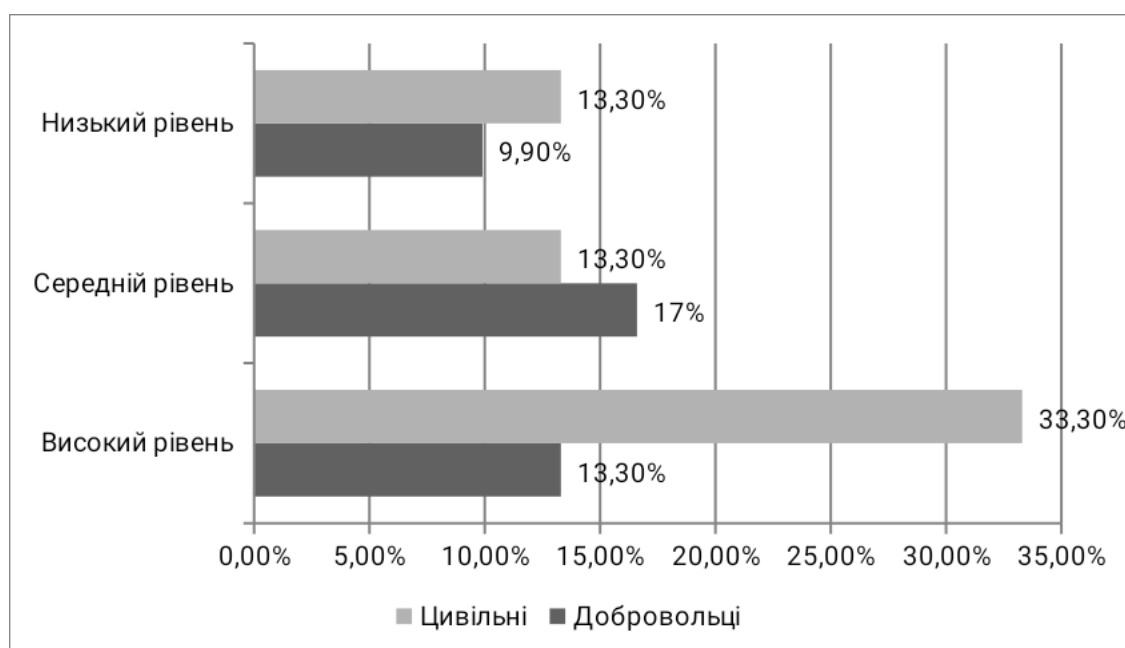


Рисунок 2.4 - Діаграма рівню фізичної агресії у чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних за тестом агресивності (у%)

Отже, 13 чоловік - фізична агресія на низькому рівні, що складає 43,3%, серед них 10 цивільних і 3 добровольці, у 9 чоловік - фізична агресія на середньому рівні і складає 30%, серед них 5 добровольців і 4 цивільних і у 8 чоловік - фізична агресія на високому рівні, складає 26,6%, серед них 4 добровольці і 4 цивільних.

Отже, можна зробити висновок, що серед чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних існує значна кількість осіб з високим рівнем фізичної агресії. Це може вказувати на потребу в розвитку навичок контролю за власними емоціями.

При предметній агресії - людина зриває свою агресію на навколишніх його предметах.

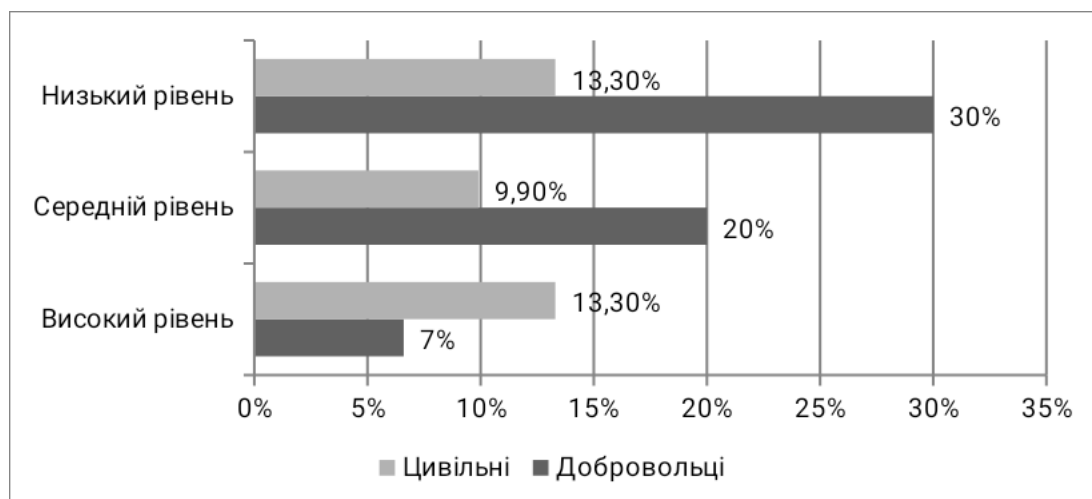


Рисунок 2.5 - Діаграма рівню предметної агресії у чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних за тестом агресивності (у%)

Отже, у 15 чоловік - предметна агресія на низькому рівні, що складає 50%, серед них 9 добровольців і 4 цивільні, у 9 чоловік - предметна агресія на середньому рівні, що складає 30%, серед них 6 цивільних і 3 добровольці, у 6 чоловік - предметна агресія на високому рівні і складає 20%, серед них 2 добровольці і 4 цивільні.

Отже, можна зробити висновок, що серед чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних існує певна кількість осіб з високим рівнем предметної агресії. Це може вказувати на потребу в сприянні розвитку альтернативних способів вираження емоцій та конструктивного використання енергії.

При емоційній агресії - у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю по відношенню до нього.

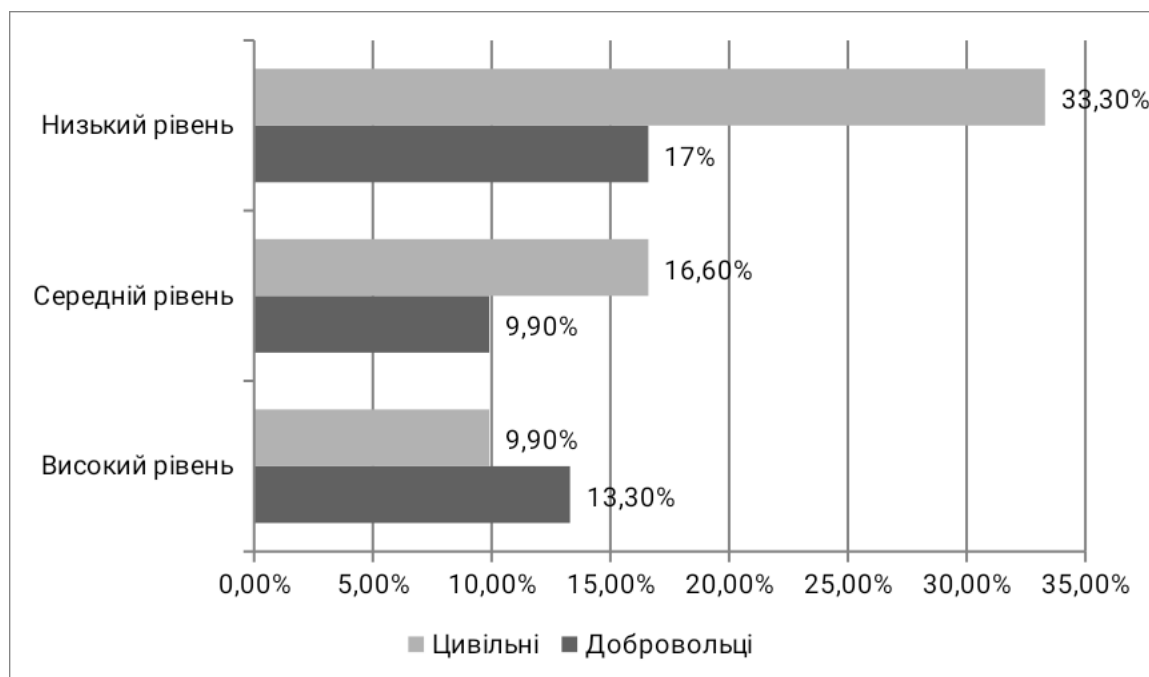


Рисунок 2.6 - Діаграма рівню емоційної агресії у чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних за тестом агресивності (у%)

Отже, у 15 чоловік - емоційна агресія на низькому рівні, що складає 50%, з них 10 цивільних і 5 добровольців, у 8 чоловік - емоційна агресія на середньому рівні, що складає 26,7%, серед них 5 цивільних і 3 добровольці, у 7 чоловік - емоційна агресія на високому рівні, що складає 23,3%, серед них 4 добровольці і 3 цивільних.

Отже, можна зробити висновок, що серед чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних існує певна кількість осіб з високим рівнем емоційної агресії. Це може вказувати на необхідність розвитку навичок емоційного регулювання та вироблення конструктивних стратегій вираження емоцій.

При самоагресії - людина не перебуває в мирі та злагоді з собою -у нього відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту-він виявляється беззахисним в агресивному середовищі.

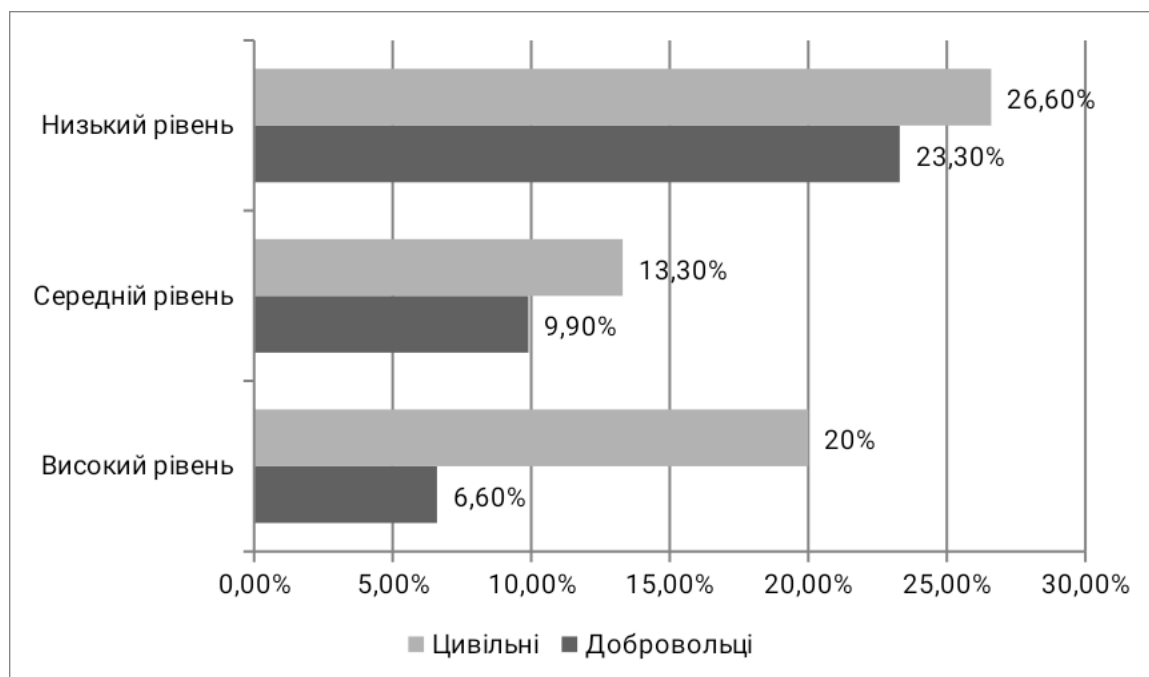


Рисунок 2.7 - Діаграма рівню самоагресії у чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних за тестом агресивності (у%)

Отже, у 15 чоловік - самоагресія на низькому рівні, що складає 50%, з них 7 добровольців і 8 цивільних, у 7 чоловік - самоагресія на середньому рівні, що складає 23,3%, з них 4 цивільних і 3 добровольця, у 8 чоловік - самоагресія на високому рівні, що складає 26,7%, з них 6 цивільних і 2 добровольці.

Отже, можна зробити висновок, що серед чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних існує певна кількість осіб з високим рівнем самоагресії. Це може вказувати на наявність проблем у саморегуляції та відношенні до себе.

Представимо результати дослідження агресивності у зведеній таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут)

Показник	Вербальна	Фізична	Предметна	Емоційна	Самоагресія
Низький Добровольці	9,9	9,9	30	16,6	23,3
Середній Добровольці	20	16,6	20	9,9	9,9
Високий Добровольці	9,9	13,3	6,6	13,3	6,6

Низький Цивільних	6,6	33,3	13,3	33,3	26,6
Середній Цивільних	6,6	13,3	9,9	16,6	13,3
Високий Цивільних	46,6	13,3	13,3	9,9	20

Для візуалізації представимо ці данні у вигляді діаграми:

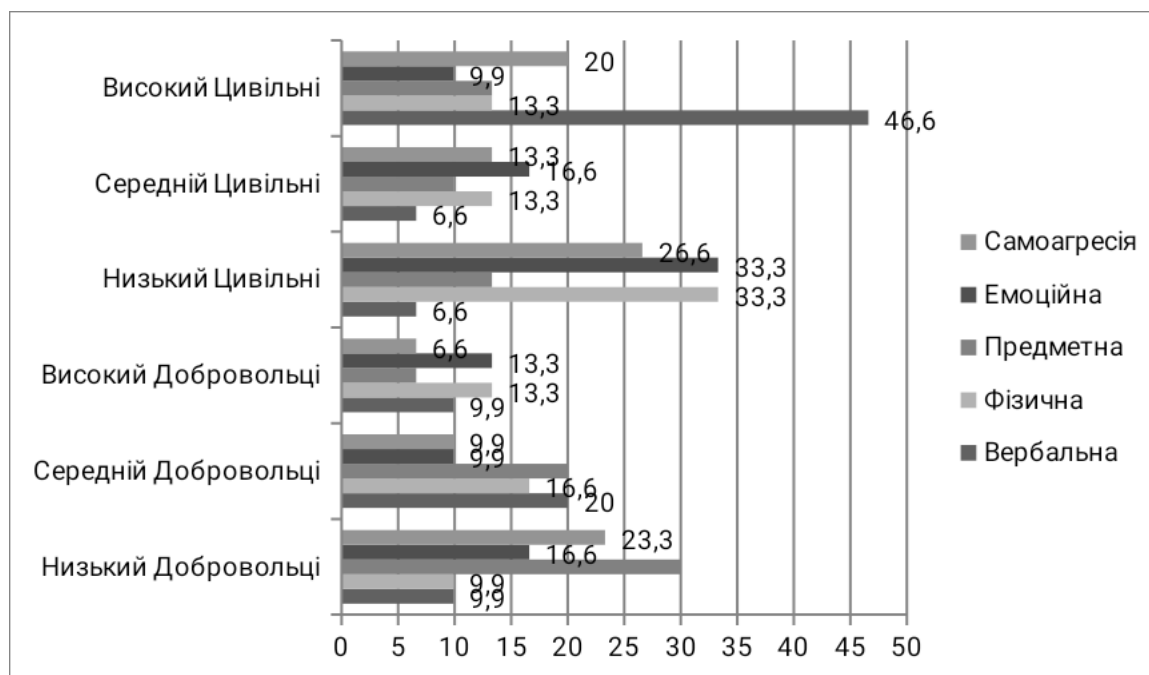


Рисунок 2.8 – Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут)

Так, середнє значення чоловіків-добровольців було на $87,8 \pm 15,29$ умовних одиниць нижчим за чоловіків-цивільних, $p < 0,01$, що свідчить про більший ступінь прояву агресивності.

З'ясування того, як виникає та проявляється агресивність за змінними, іншими досліджуваними значеннями, дозволяє кількісно оцінити ступінь взаємозалежності цих показників, тим самим встановивши певні закономірності для вказівки на стратегії формування психологічного захисту. Кореляційний аналіз використовувався для виявлення взаємозалежностей між агресивністю та іншими змінними. Критеріями рівня кореляцій є межі, за якими вони оцінюються, а саме: слабка, низька кореляція $r < 0,3$,

середня – $p=0,3-0,5$, значуща – $p=0,5-0,7$ і висока $p>0,7$.

Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора)

Висока тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність, навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Мета визначення рівня тривожності у чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних полягає у з'ясуванні і оцінці їхнього стану тривожності. Ці результати будуть корисними для розуміння їхнього емоційного благополуччя, виявлення можливих проблем або потреб у психологічній підтримці.

Результати визначення рівня тривожності наведено на рисунку 2.11

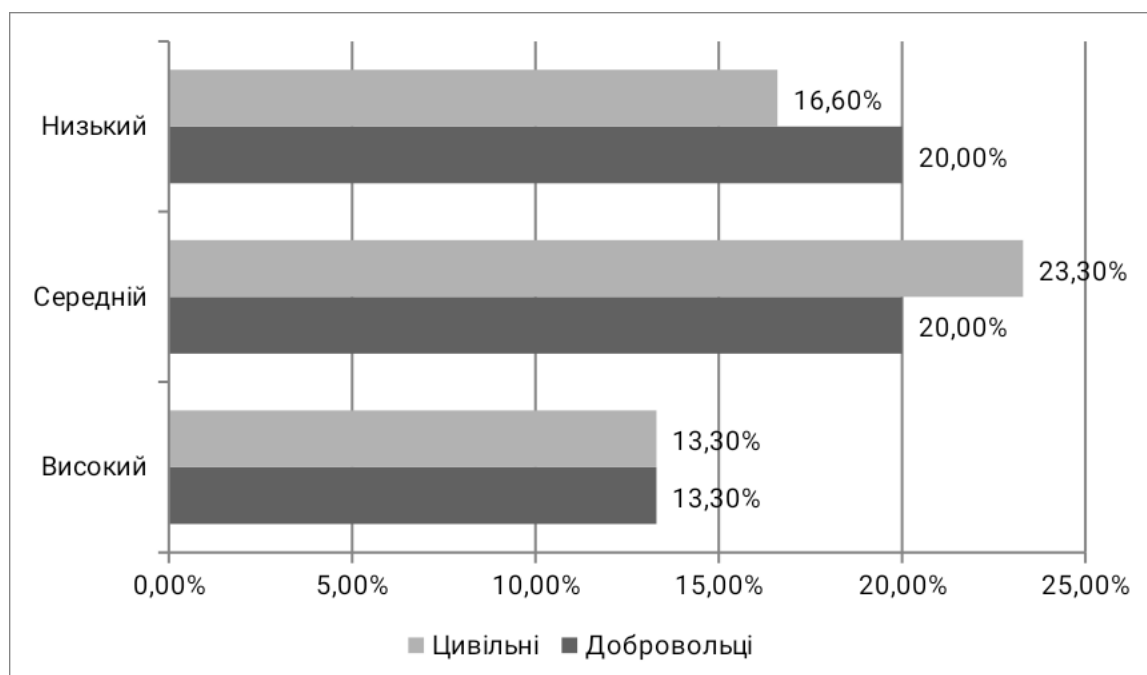


Рисунок 2.9 - Діаграма рівню тривожності чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних за методикою визначення рівня

тривожності (у%)

За результатами дослідження у 8 чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних висока тривожність, що складає 25%, серед них 4 добровольців і 4 цивільних, у 13 середній рівень тривожності, що складає 40,6%, серед них 6 добровольців і 7 цивільних, у 11 чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних низький рівень тривожності, що складає 34,4%, з них 6 цивільних і 5 добровольців.

Отже, можна зробити висновок, що у досліджуваній групі чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних є різні рівні тривожності. Деякі чоловіки виявили високий рівень тривожності, і це може вказувати на можливі проблеми чи потребу в підтримці та допомозі. Інші мають середній рівень тривожності, що може свідчити про певну тривогу або незручність у певних ситуаціях. А деякі чоловіки виявили низький рівень тривожності, що може вказувати на загальну психологічну стійкість.

5. Методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілберг, Ю Ханін)

Тест-опитувальник для визначення рівня тривожності (автори Ч. Спілбергер та Ю. Ханін) використовувався для вивчення особливостей прояву тривожності як відповіді на подразники навколишнього середовища (війна) та рис особистості, в яких перебували випробовувані. Автори визначають ситуативну тривожність або тривожний стан як реакцію людини на соціальні та психологічні стресори у формі очікування негативної оцінки або агресивних відповідей, сприйняття несприятливого ставлення, загрози самооцінці та престижу. Під особистісною тривожністю розуміють якість, рису, характер і тенденцію до увічнення уявної загрози своєму особистому «Я». Під несприятливими умовами розуміємо активну фазу війни на території України.

Згідно з трактуванням методики індивідуальний та ситуативний

рівні тривожності визначаються такими показниками рівня: низька тривожність - до 30 умовних одиниць, помірна тривожність - від 31 до 45 умовних одиниць, висока тривожність - 46 умовних одиниць та ін.

На Рисунку 2.10 представлені чисельні результати для ситуативної та особистісної тривожності випробуваного.

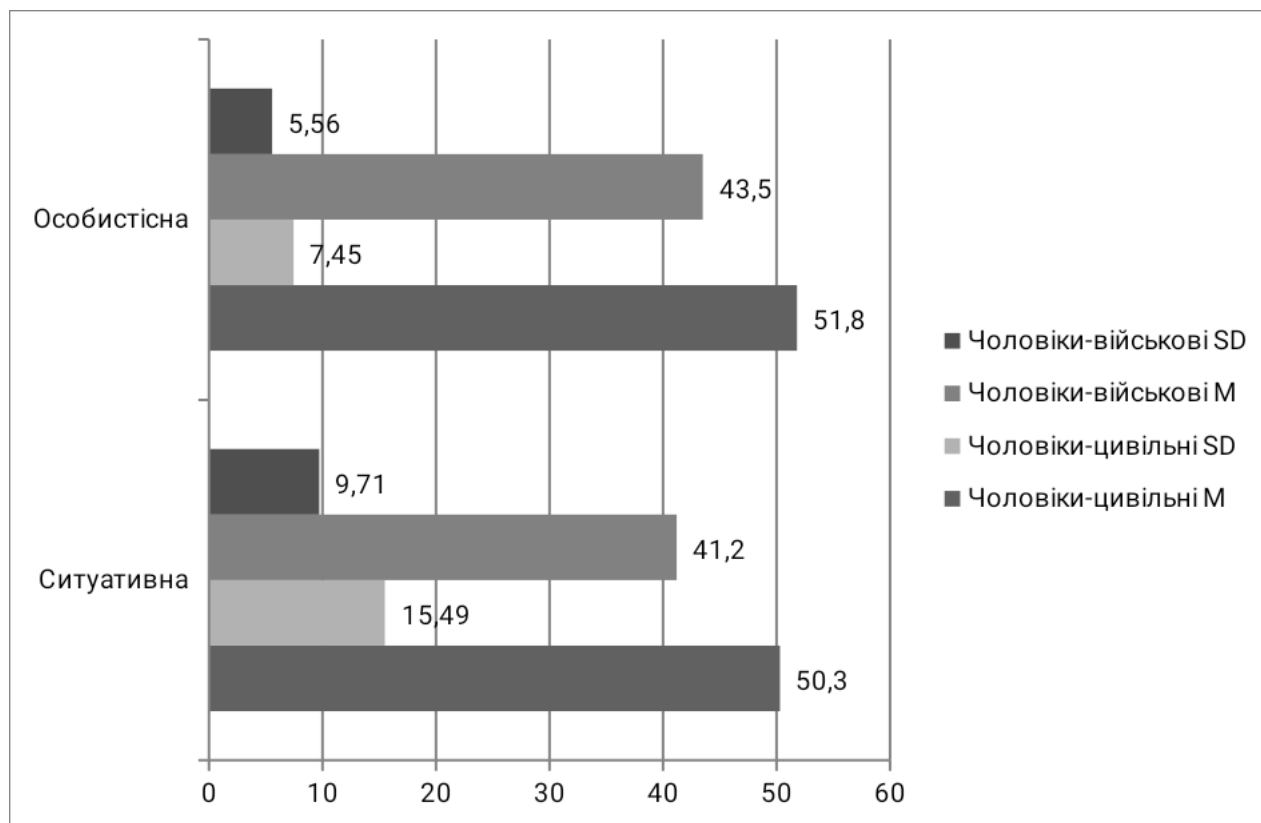


Рисунок 2.10. Вираженість маркерів тривоги

Як показано на Рис. 2.9 та 2.10 показники (середні) між респондентами відрізняються на статистично значущому рівні. Статистичні відмінності середніх визначено при порівнянні вираженості рівнів тривожності в групах досліджуваних чоловіків-добровольців та чоловіків-цивільних. Видно, що середнє значення ситуативної тривожності серед чоловіків-добровольців становить $50,3 \pm 15,59$ балів, $41,2 \pm 9,71$ умовних одиниць, $p < 0,05$, серед чоловіків-цивільних. Існували схожі відмінності в особистісній тривожності. Серед чоловіків-добровольців, середнє значення було в межах $51,8 \pm$

7,45 умовних одиниць порівняно із середнім значенням $43,5 \pm 5,56$ умовних одиниць при $p < 0,01$ серед чоловіків-цивільних.

Слід також зазначити, що у чоловіків-цивільних рівень індивідуальної та ситуативної тривожності знаходився в межах високого показника, тоді як у чоловіків-добровольців кількість рівнів тривожності була в межах середнього. Також було помічено, що серед чоловіків-цивільних тривожність була більшою. Це означає, що умови в навколишньому світі часто сприймаються як загроза.

6. Т-тест Стьюдента

Щоб оцінити достовірність відмінностей і виявити статистичні відмінності в рівнях використання психологічних захисних механізмів у вибірках добровольців та цивільних, було використано t-тест Стьюдента для незалежних вимірювань. Встановлено відмінності в показниках витіснення ($t_{emp} = 2,4 > t_{kr} = 2,04, p \leq 0,05$) і компенсації ($t_{emp} = 2,1 > t_{kr}$) між чоловіками-добровольцями і чоловіками-цивільними ($t_{emp} = 2,04, p \leq 0,05$). Таким чином, для чоловіків-добровольців більш типово використовувати захисні механізми, такі як витіснення та компенсація, для яких більш характерно усунення зі свідомості думок і почуттів, які викликають страждання, і спроби виправити чи якимось заповнити їх реальний чи уявний, фізичний чи психічний комплекс неповноцінності.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій, проводилось за допомогою:

1. «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчіка;
2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса.
3. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут).
4. Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора).

5. Методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілберг, Ю Ханін).

Проаналізувавши результати опитувальника механізмів психологічного захисту Р. Плутчик, було виявлено, що незалежно від соціальної ролі домінуючими механізмами психологічного захисту чоловіків є регрес і витіснення. На третьому місці у чоловіків-добровольців, є захисний механізм – формування реакції, а у чоловіків-цивільних – витіснення. Найменш і майже нетиповим механізмом, яким користуються чоловіки-добровольці, є витіснення, тоді як чоловіки-цивільні – раціоналізація.

Визначено, що чоловіки, незалежно від того, воюють вони чи ні, найчастіше використовують захисний механізм регресії. Тобто вони характеризуються поверненням до більш ранньої стадії розвитку, поверненням до більш примітивного способу поведінки, способу мислення та більш раннього способу психічної діяльності.

За результатами опитування копінг-стратегій Р. Лазаруса, було визначено, що чоловіки-цивільні використовують різні стратегії подолання проблем в залежності від ситуації. Вони шукають соціальну підтримку, беруть на себе відповідальність за свої дії, використовують гумор, дистанціюються від проблеми та використовують ірраціональні підходи.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили нам зробити висновок про те, що більшість чоловіків-добровольців (20%) схильні до фізичної (13,3%) та емоційної (13,3%) агресивності, у чоловіків-цивільних виявлено високий рівень вербальної агресивності (46,6%). Результати проведеної Методики визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора) показали, що у чоловіків переважають середня тривожність (40,6%), проте виявлено (25%) чоловіків з високим рівнем тривожності.

Реакція на стрес виявляється у вигляді високої ситуативної та

особистісної тривожності. Кореляційний аналіз виявив взаємозалежності між показниками методів психологічного захисту і копінг стратегій та агресивності, тривоги та ситуативної реакції на стрес.

Емпіричне дослідження підтверджує нашу гіпотезу про те, що механізми психологічного захисту та копінг стратегії є різними засобами реакції на стрес. Це підтверджується тим, що досвід психологічного захисту та копінг стратегій супроводжується високим рівнем агресивності, а також високим рівнем тривожності самозвинувачення, тривог, що підтверджують результати анкетування.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ДОБРОВІЛЬНО ПРИЙНЯЛИ УЧАСТЬ В ОБОРОНІ ПІСЛЯ 24.02.22

3.1 Особливості впровадження стратегій подолання стресових ситуацій у військових

Основні принципи роботи з бойовим та оперативним стресом

I. Виключення фізичної травми або ушкодження: Перш за все, важливо впевнитися, що немає прихованих фізичних травм або ушкоджень. Деякі захворювання та травми можуть викликати емоційні та поведінкові зміни, які схожі на реакції на бойовий стрес. Наприклад, травма голови, контузії, вдихання газів, гіпоглікемія (низький рівень цукру в крові), лихоманка, синдром відміни, отруєння, гіпер- або гіпотермія, зневоднення тощо. Тому перед припущенням, що симптоми є результатом бойового або оперативного стресу, важливо виключити можливість фізичних причин.

II. Комплексний підхід: Робота з бойовим і оперативним стресом вимагає комплексного підходу, оскільки вони можуть мати фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви. Під час роботи з військовими, необхідно враховувати всі аспекти їхнього стану і впливати на них з різних напрямків.

III. Індивідуалізація: Кожна людина унікальна, і реакція на стрес може бути різною. Важливо враховувати індивідуальні особливості, потреби та ресурси військових при розробці програми роботи з бойовим і оперативним стресом. Підхід повинен бути індивідуалізованим, а не універсальним.

IV. Поступовість: Поступовість є ключовим принципом роботи з бойовим і оперативним стресом. Важливо поступово впроваджувати

стратегії та методи, давати військовим достатньо часу для адаптації і засвоєння нових навичок. Різке або надмірне навантаження може бути контрпродуктивним і спричинити додатковий стрес.

V. Терапевтична альянс: Побудова довірчого та сприятливого відношення між психологом (або іншим спеціалістом) і військовим є важливою у роботі з бойовим і оперативним стресом. Військовим потрібна підтримка і сприяння, тому важливо створити атмосферу взаєморозуміння, в якій вони можуть відкрито розмовляти про свої емоції, досвід та страхи.

VI. Професійна підготовка та спеціалізація: Робота з бойовим і оперативним стресом вимагає спеціальних знань і навичок у сфері психології та психотерапії. Спеціалісти, які працюють з військовими, повинні мати достатню професійну підготовку та спеціалізацію в цій галузі. Це допоможе їм краще розуміти потреби військових і надати ефективну допомогу.

емоційні розлади та психічні травми потребують такої ж серйозності і уваги, як і фізичні травми. Часто їх недооцінюють або навіть не сприймають як реальні проблеми, оскільки їх не можна безпосередньо побачити.

Важливо розуміти, що емоційна стабільність та психічне здоров'я є складовою частиною загального стану людини. Під час бойових дій або інших травматичних ситуацій військовослужбовці можуть зазнати інтенсивного стресу, який може викликати емоційні розлади, наприклад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривожність тощо. Ці стани можуть впливати на функціонування особистості та здатність виконувати службові обов'язки.

Важливо відмітити, що кожна людина має свою індивідуальну реакцію на стрес, і це не відображає їх силу волі або здатність справлятися зі своїм станом. Кожен військовослужбовець може

потребувати різних ресурсів, підтримки та професійної допомоги для відновлення емоційної стабільності та повернення до служби. Вимагати від них негайно "взяти себе в руки" може бути несправедливим і некорисним.

Отже, важливо визнати, що емоційні та психічні розлади є реальними проблемами, які потребують належної уваги, лікування та підтримки. Супроводження військовослужбовців на шляху до одужання та повернення до активної служби є важливим аспектом програми КПТ та загального добробуту військових.

Розподілення постраждалих за ступенем важкості стресових реакцій є важливим кроком у наданні адекватної допомоги та підтримки. Легкий стрес включає різноманітні фізичні та емоційні прояви, які можуть бути наслідком стресових ситуацій. Деякі з цих проявів можуть включати:

1. Фізичні прояви:

- Тремтіння-нервозність
- Холодний піт
- Сухість у роті
- Безсоння
- Пришвидшене серцебиття
- Головокружіння
- Нудота, блювота або діарея
- Виснаження
- Збудження, погляд в нікуди
- Труднощі з мисленням, мовленням і спілкуванням

2. Емоційні прояви:

- Тривога
- Нерішучість
- Дратівливість
- Скарги

- Забудькуватість
- Нездатність зосередитися
- Жахи
- Легке здригання від шуму, рухів, спалахів
- Сльози, плач
- Гнів
- Втрата довіри до себе і товаришів

Ці прояви можуть бути ознаками початкового стресу і, відповідно, потребують уваги та підтримки. Важливо, щоб військові отримували підтримку та можливість висловити свої емоції та переживання, а також мати доступ до професійної допомоги, якщо це необхідно. Розподілення постраждалих за ступенем важкості допоможе визначити, які конкретні види підтримки та інтервенцій можуть бути найефективнішими для кожної особи.

Під час активних бойових дій легкі стресові реакції можуть стати нормою через надмірний стрес та тривожні ситуації, з якими військові зіткнуться. Важливо звернути увагу на самопомогу та підтримку товаришів у таких умовах. Ось деякі рекомендації, які можуть бути корисними:

1. Самопомога:

- Залишайтеся фізично активними, як це можливо в рамках ситуації бойових дій. Виконуйте фізичні вправи або прогулянки, якщо це безпечно.
- Розумійте власні границі та намагайтесь не перевантажуватися. Відпочивайте, коли це можливо, і намагайтесь забезпечити собі достатній сон.
- Використовуйте методи релаксації та дихання для зниження напруження. Глибоке дихання, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот, може допомогти заспокоїти

нервову систему.

- Намагайтесь підтримувати позитивне сприйняття інформації і зосереджуйтеся на моментах вдячності та позитивних подіях, які відбуваються навколо вас.

2. Допомога товаришів:

- Будьте уважними до своїх товаришів і покажіть інтерес до їхнього благополуччя. Слухайте їх, коли вони хочуть поділитися своїми почуттями чи досвідом.
- Створюйте підтримуючу атмосферу, де військові можуть відкрито висловлювати свої емоції і здобувати підтримку від інших.
- Дотримуйтеся засад взаємопідтримки і товаришування. Підтримуйте один одного, робіть добрі вчинки та піклуйтеся про загальне благо всієї команди.

Важливо також знати, коли вже потрібна професійна допомога. Якщо стресові реакції поглиблюються, стають невитримуваними або тривають довгий період часу, важливо звернутися до медичних або психологічних спеціалістів, які нададуть додаткову підтримку та допомогу.

Важкі стресові реакції, зокрема під час активних бойових дій, можуть включати такі прояви:

1. Гостра стресова реакція (посттравматичний стресовий розлад). Військовослужбовець може демонструвати інтенсивні фізичні та емоційні прояви, такі як нав'язливі спогади про події, кошмари, постійну тривогу, збудження, паніку, засмученість, відчуття відчуженості та ізоляції. Це може серйозно вплинути на їхню здатність до нормального функціонування.
2. Вторинна травма. Військовослужбовці можуть переживати вторинну травму, яка виникає внаслідок свідомості про

страждання інших людей, які перебувають під впливом конфлікту. Це може викликати емоційну виснаженість, безсоння, тривогу та почуття безсилля.

3. Виснаженість та фізичні проблеми. Активні бойові дії можуть викликати виснаженість та фізичну втоми. Військовослужбовці можуть страждати від хронічної втоми, болю у м'язах і суглобах, головних болів, шкірних проблем та інших фізичних проявів.
4. Поступове накопичення стресу. Постійний стрес під час активних бойових дій може призводити до поступового накопичення стресу. Це може призвести до виснаженості, зневаги до небезпеки, нерішучості, емоційного виснаження та втрати мотивації.

При важкому стресі з фізичними та емоційними проявами, важливо вжити негайні заходи для допомоги військовослужбовцю. Основні кроки включають:

1. Забезпечення безпеки. Негайно переконайтеся, що військовослужбовець перебуває в безпеці. Відвести його з небезпечного середовища та забезпечити фізичну безпеку є першочерговим завданням.
2. Медична допомога. Важливо негайно звернутися до медичних спеціалістів для оцінки стану та надання медичної допомоги. Вони можуть провести необхідні обстеження, діагностичні процедури та призначити відповідне лікування.
3. Психологічна підтримка. Важкі стресові реакції можуть потребувати професійної психологічної підтримки. Психологи та психотерапевти з досвідом у роботі з військовослужбовцями можуть надати ефективну допомогу. Їхні методи можуть включати терапевтичні розмови, стратегії зняття стресу та підтримку в одужанні.

4. Відпочинок і реабілітація. Якщо це можливо, військовослужбовця слід відправити на відпочинок та реабілітацію протягом певного строку (наприклад, до 3 днів). Це дозволить йому відновити фізичні та емоційні сили, а також надати можливість отримати необхідну підтримку та догляд.

Важкі стресові реакції вимагають серйозної уваги та професійної допомоги. Дуже важливо забезпечити належний стандарт медичної та психологічної догляду для військовослужбовців, що стикаються з такими проблемами.

3.2 Програма психокорекційної роботи з військовими засобами КПТ та арт-терапії

КПТ (комплексна психологічна тренування) є програмою психокорекційної роботи, яка може бути використана з військовими для поліпшення їх психологічного стану та забезпечення їх психологічної стійкості. Ця програма розроблена з метою підтримки військових під час виконання їхніх обов'язків і підвищення їхньої ефективності.

Основна мета програми КПТ полягає в налагодженні емоційної стійкості, розвитку позитивного мислення, виявленні та подоланні психологічних перешкод, засвоєнні стратегій копіngu (подолання стресу) і підтримці загального самопочуття військових.

Основні компоненти програми КПТ включають наступні елементи:

1. Психосвіта. Військовим надається інформація про стрес, його вплив на психічний стан та способи ефективного

подолання стресу.

2. Тренування навичок релаксації. Військовим навчають методикам глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та іншим прийомам для зниження рівня фізіологічної активації та стресу.
3. Когнітивна перебудова. Військовим допомагають ідентифікувати негативні мислі, переконання та сприйняття, які можуть підвищувати рівень стресу, і замінювати їх на позитивні, конструктивні думки.
4. Тренування соціальних навичок. Військові вчаться встановлювати позитивні міжособистісні взаємини, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та отримувати соціальну підтримку.
5. Психологічна підтримка. В рамках програми КПТ військові отримують можливість консультування та психологічної підтримки від спеціалістів, які надають їм можливість висловити свої емоції, досвід та страхи.

Розглянемо кожен етап детально.

Психоосвіта.

У рамках психоосвіти військовим надається розширена інформація про стрес і його вплив на психічний стан. Військові отримують усвідомлення про те, що стрес є нормальною реакцією організму на викликаючі ситуації, і він може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє фізичне та психологічне благополуччя.

Під час психоосвіти військові отримують знання про фізіологічні та психологічні прояви стресу, такі як зміни у серцевому ритмі, підвищена тривожність, роздратованість, знижена концентрація уваги та інші симптоми. Це допомагає військовим розпізнавати ознаки стресу в своєму організмі та своєчасно реагувати на них.

Крім того, військовим представляються різні стратегії та методи

ефективного подолання стресу. Це можуть бути прийоми релаксації, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, методи когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативних мислей та переконань, а також практики самозаспокоєння та використання соціальної підтримки.

Психоосвіта допомагає військовим зрозуміти, що стрес можна керувати і подолати, надаючи їм інструменти і знання для ефективного управління стресом у військовому середовищі. Це сприяє збереженню психологічної стійкості та підтримує загальне благополуччя військових

Тренування навичок релаксації.

Військовим проводять тренування навичок релаксації, що включають методики глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та інші прийоми з метою зниження рівня фізіологічної активації та стресу.

Методика глибокого дихання передбачає свідоме та глибоке дихання, при якому військовий зосереджується на вдиху та видиху, практикуючи його повільно і ритмічно. Це допомагає заспокоїти нервову систему, знизити напруження та покращити кисневий обмін в організмі.

Прогресивна м'язова релаксація є методикою, що передбачає послідовне напруження та розслаблення м'язових груп тіла. Військовий навчається свідомо стискати й розслабляти різні м'язові групи, що допомагає знизити напруження та фізіологічну активацію в організмі.

Крім цього, існує багато інших прийомів релаксації, які військовим навчають для зниження рівня стресу. Це можуть бути вправи на основі уваги та свідомості, які допомагають зосередитись на моменті та забути про проблеми; використання візуалізації та позитивних ментальних образів для створення спокійного стану; а

також практика медитації та йоги, які сприяють заспокоєнню розуму та тіла.

Всі ці методики релаксації надають військовим засоби саморегуляції та ефективного подолання стресу, що допомагає покращити їх психічний стан, зберегти енергію та підвищити загальний рівень функціонування в умовах військової служби.

Когнітивна перебудова.

Когнітивна перебудова є важливою складовою психокорекційної роботи з військовими. Цей підхід допомагає військовим ідентифікувати негативні мислі, переконання та сприйняття, які можуть підвищувати рівень стресу, і замінювати їх на позитивні, конструктивні думки.

В процесі когнітивної перебудови військові навчаються розрізняти свої думки та переконання, і виявляти ті, які можуть бути нереалістичними, негативними або деформованими. Це можуть бути думки про небезпеку, непривабливість себе, безсилля або недосяжність мети.

Після ідентифікації негативних мислей, військовим надається підтримка у заміні їх на позитивні, конструктивні думки. Це можуть бути реалістичні переконання, що сприяють збереженню спокою, відповідальності та ефективності. Наприклад, замість думки "Я не зможу впоратися з цим завданням" може виникнути думка "Я маю достатні ресурси та навички, щоб впоратися з цим завданням".

Когнітивна перебудова допомагає військовим змінити свій спосіб мислення та сприйняття, що може позитивно позначитися на їх психологічному стані та здатності ефективно впоратися зі стресом. Вона сприяє розумінню та зміні внутрішніх переконань, що є важливим аспектом психологічного благополуччя та адаптації до викликів військової служби.

Тренування соціальних навичок.

Тренування соціальних навичок є важливою частиною психокорекційної роботи з військовими. Військовим надається підтримка у встановленні позитивних міжособистісних взаємин, ефективному спілкуванні, вирішенні конфліктів та отриманні соціальної підтримки.

У процесі тренування соціальних навичок військові отримують навички активного слухання, емпатії та вміння встановлювати здорові міжособистісні межі. Вони навчаються виявляти і виражати свої потреби та почування, а також враховувати потреби та почуття інших людей.

Додатково, військові отримують навички конструктивного вирішення конфліктів, які можуть виникати в робочих або особистих взаєминах. Це включає навички медіації, компромісу, пошуку взаємовигідних рішень та ефективного спілкування під час конфліктних ситуацій.

Крім того, військовим надаються навички отримання соціальної підтримки. Вони вчаться розпізнавати свої потреби у підтримці та активно шукати допомогу від своїх колег, сім'ї та професійних психологів. Це може включати вміння висловлювати свої потреби, просити допомоги та ефективно використовувати ресурси, що є доступними.

Тренування соціальних навичок допомагає військовим покращити якість своїх взаємин, знизити рівень конфліктів та підвищити підтримку, яку вони отримують у військовому середовищі. Це сприяє їх психологічному благополуччю та адаптації до викликів служби.

Психологічна підтримка.

Психологічна підтримка є важливою складовою програми КПТ для військових. Вони мають можливість отримати консультування та психологічну підтримку від спеціалістів, які надають їм безпосередню

можливість висловити свої емоції, досвід та страхи.

Психологи, які працюють з військовими, створюють безпечне та конфіденційне середовище для спілкування. Вони слухають військових, допомагають їм розуміти та висловлювати свої емоції, рефлексують разом над їх досвідом та страхами. Психологи надають військовим необхідну емоційну підтримку, сприяють їх психологічному розслабленню та зниженню рівня стресу.

Крім того, психологи допомагають військовим розробити стратегії подолання стресу та ефективного копіngu. Вони надають індивідуальні поради та рекомендації щодо покращення психологічного стану, саморегуляції та зміцнення психічного здоров'я.

Психологічна підтримка сприяє збереженню психічного благополуччя військових, допомагає їм ефективніше впоратися з емоційними труднощами та стресовими ситуаціями. Вона може бути надана як у форматі індивідуальних консультацій, так і в рамках групових занять чи тренінгів.

Психологічна підтримка є важливим елементом програми КПТ, оскільки сприяє зміцненню психологічної стійкості військових та покращенню їх загального добробуту.

Також з метою психокорекційної роботи з військовими пропонуємо використання арт-терапію. Адже, арт-терапія є формою терапії, в якій використовуються мистецькі матеріали і процес творчості для вираження емоцій, сприяння самовираженню та забезпечення психологічного благополуччя.

Дієвими засобами арт-терапії можуть бути:

1. Малюнок емоцій.
2. Колажі та креативні проекти.
3. Скульптура та моделювання.

Пропонуємо опис кожної методики.

Малюнок емоцій.

Матеріали: кольорові олівці, фломастери, акварельні фарби, пензлі, кольоровий папір та інші матеріали для малювання.

Завдання: завдання полягає в тому, щоб виразити свої емоції та переживання через малюнок. Зазначимо, що не важливо, як добре вони малюють або як відображено рисунок, але важливо передати свої емоції.

Попросіть учасників вибрати конкретну емоцію або переживання, яку вони хочуть виразити на своєму малюнку. Це може бути гнів, страх, сум, радість, спокій тощо.

Варто надати військовослужбовцям достатньо часу для малювання. Важливо дозволити своїм рукам вільно рухатися і довіряти своїм внутрішнім спонуканням.

Обговорення: після завершення малювання запропонуйте військовослужбовцям поділитися своїми малюнками. Запитайте, як вони почуваються стосовно своїх власних робіт та які емоції вони сприймають, розглядаючи малюнок інших.

Запровадьте групову дискусію, де військовослужбовці можуть обговорювати свої емоції та переживання, що виражені на малюнках. Це може сприяти взаєморозумінню, спільності та підтримці у групі.

Колажі та креативні проекти.

Матеріали: різнокольоровий папір, журнали, газети, фотографії, ножиці, клей, маркери та інші декоративні елементи.

Завдання: учасники мають використати надані матеріали для створення колажів або креативних проектів, які відобразатимуть їхні думки, фантазії і внутрішній світ. Діяти необхідно вільно та спонтанно.

Запропоновані теми: теми, які можуть надихнути військовослужбовців для створення своїх колажів або проектів. Наприклад, це можуть бути теми про їхні мрії, цілі, сили, ресурси, підтримку тощо. Завдання можуть бути відкритими, щоб дати можливість вільно виражати свою творчість.

Необхідно надати військовослужбовцям достатньо часу для створення своїх колажів або креативних проектів. Важливо віддати перевагу своїм внутрішнім спонуканням та довіряти власній інтуїції під час творчого процесу.

Обговорення: після завершення творчого процесу, запропонуйте військовослужбовцям поділитися своїми роботами у групі. Запровадьте дискусію, де вони можуть розповісти про свої творчі вибори, елементи, що найбільше їх привернули, та інші спостереження. Забезпечте підтримку, визнання та відгуки від інших учасників.

Рефлексія: за закінченням сесії необхідно провести рефлексію разом з військовослужбовцями. Поцікавтесь, як їм було працювати над своїми творчими проектами, які емоції або думки вони відчували, як це вплинуло на їхнє самопочуття. Запитайте, чи вони відчули якусь позитивну зміну або відкриття завдяки цій творчій діяльності.

Скульптура та моделювання.

Матеріали: глина, пластилін, папір-маше, дерев'яні палички тощо. Також можуть знадобитися інструменти, наприклад, ножиці, ножі для різання глини або пластиліну, форми для лиття тощо.

Завдання: військовослужбовців використовувати надані матеріали для створення скульптур або моделей, які виражатимуть їхні думки, переживання, фантазії чи просто допоможуть відволіктися. Зазначте, що не потрібно мати попередніх навичок або досвіду в скульптурі - це процес самовираження та творчості.

Теми: теми, які можуть надихнути військовослужбовців. Наприклад, це можуть бути теми про пережите воєнне досвід, сили, відновлення, зв'язок з родиною, метафори переживань тощо. Заохочуйте їх діяти вільно та спонтанно.

Необхідно надати військовослужбовцям час і простір для творчості. Дозвольте їм експериментувати з матеріалами, рухатися

від однієї ідеї до іншої. Підтримуйте їх у виявленні власного стилю та інтуїції під час творчого процесу.

Обговорення: після завершення створення скульптури або моделі, запропонуйте військовослужбовцям поділитися своїми творіннями в групі. Запровадьте дискусію, де вони можуть розповісти про свої творчі вибори, символіку, яку вони вклали у свої роботи, та спостереження. Забезпечте підтримку, визнання та відгуки від інших учасників.

Рефлексія: по завершенні сесії необхідно провести рефлексію разом з військовослужбовцями. Запитайте, як їм було працювати з матеріалами, які емоції або думки вони відчували, як це вплинуло на їхнє самопочуття. Запитайте, чи вони відчували якусь позитивну зміну або відкриття завдяки цьому творчому процесу.

Висновки до третього розділу

Впровадження стратегій подолання стресових ситуацій у військових має свої особливості, оскільки вони пов'язані з унікальними вимогами та особливостями військової служби.

Ефективне впровадження стратегій подолання стресу військовими передбачає залучення командного персоналу. Командири та керівники повинні бути свідомі важливості психологічного благополуччя своїх підлеглих і сприяти розвитку робочих середовищ, що сприяють ефективному подоланню стресу.

Військовослужбовці повинні бути ознайомлені з різними стратегіями подолання стресу та навчитися їх застосовувати на практиці. Це може включати навчання навичкам релаксації, позитивного мислення, вмінню керувати емоціями та комунікаційними навичками.

Кожен військовослужбовець може мати свої унікальні стресові

фактори та потреби. Важливо забезпечити персоналізовану підтримку та індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця. Це може включати консультування психолога, психотерапію або інші спеціалізовані послуги, що відповідають потребам конкретної особи.

Військовослужбовці повинні мати доступ до системи підтримки, яка включає психологічну підтримку, консультування та спеціалізовані ресурси для подолання стресу. Важливо, щоб ця система була доступною, конфіденційною та ефективною.

Фізична активність, здорове харчування та налагодження режиму сну є важливими компонентами психологічного благополуччя. Військовослужбовцям слід сприяти здоровому способу життя та забезпечити умови для фізичної активності.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз дозволяє відзначити, що ситуації, які є важким випробуванням для людини і які значною мірою перевищують її внутрішні ресурси, виходять за межі її поточного розвитку, допомагають «включати» механізми психологічного захисту. Психологічний захист визначається не самою об'єктивною подією, а суб'єктивною значущістю цієї події для людини. У рамках уявлень про механізми психологічного захисту та копінг-стратегії як механізми, призначені для адаптації до ситуацій психологічного стресу, їх можна розглядати як взаємодоповнюючі та взаємокомпенсуючі. Основною метою психологічного захисту є усунення психологічного дискомфорту, а не справжнє вирішення проблеми. У цьому сенсі захист може працювати лише в межах поточної ситуації. Результатом роботи захисних механізмів є несвідоме спотворення, підміна або фальсифікація реальності, з якою людина стикається. Концепція свідомих стратегій копінг-поведінки або подолання стресу використовується для позначення свідомих зусиль, які робить індивід у психологічно загрозовій ситуації.

Копінг-стратегія – це форма поведінки, яка відображає готовність і здатність людини використовувати певні засоби для подолання життєвих труднощів. Термін «копінг» почав активно використовуватися в американській психології на початку 1950-х років. Першим цей термін використав А. Маслоу. Він вважає, що «копінг» – це спосіб поведінки, який визначає, чи готова людина вирішувати життєві проблеми.

Стратегії «копінгу» – це техніки, які використовуються для подолання проблем. Відповідно до психології, основними копінг-стратегіями є: стратегія «вирішення проблеми», стратегія «пошуку

соціальної підтримки», стратегія «уникнення».

Копінг-поведінка, у свою чергу, визначається як ряд різних поведінкових, психічних, когнітивних та емоційних моделей і стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій.

Для подолання стресу надзвичайно важливі стратегії подолання включають зміцнення власних ресурсів, пошук допомоги від інших, знання того, як вирішувати проблеми, наявність і використання досвіду подолання та передбачення результатів.

Стрес – це стан напруженості, сукупність захисних психофізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресорів) психологічного та фізіологічного характеру.

Для військових, як і для всіх звичайних людей, стрес – це не надприродне явище, а реакція на накопичення проблем, на нескінченний процес вирішення повсякденних труднощів. Кожна людина рано чи пізно опиняється в напруженій ситуації, хоча б раз. Але військові мають бути постійно напоготові.

Тому вивчення механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій військовослужбовців для подолання стресу під час бойових дій безпосередньо стосується не лише них самих, а й країни в цілому.

Емпіричне дослідження механізмів психологічного захисту та копінг стратегій, проводилось за допомогою: 1. «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчіка; 2. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса. 3. Тест агресивності (Опитувальник Л.Г.Почебут). 4. Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора). 5. Методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілберг, Ю Ханін).

Згідно з проведеним дослідженням, добровольці, які воюють для захисту цілісності України, виявили більшу схильність до певних стратегій подолання труднощів під час війни. Зокрема, вони проявили

більш високий рівень самоконтролю, прийняття відповідальності, позитивної переоцінки та планування вирішення проблем.

Добровольці виявили схильність до прийняття відповідальності за свої дії та їх наслідки. Вони уникають конфронтації та шукають раціональних рішень, планують операції та прогнозують результати. Добровольці також проявляють самоконтроль, контролюючи свою поведінку та уникаючи емоційної імпульсивності.

Добровольці також не виявили високої потреби в соціальній підтримці та спираються на свій внутрішній досвід та особисті судження. Вони прагнуть самостійно розв'язувати проблеми та не перекладають провину на інших.

Важливо зазначити, що добровольці також виявили схильність до позитивної переоцінки, філософського ставлення до проблем та спроби переосмислення негативного досвіду через позитивний підхід.

Загалом, добровольці показали різноманітні стратегії подолання труднощів, які вказують на їхню цілеспрямованість, самоконтроль, прийняття відповідальності та позитивне ставлення до проблем.

Під час проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що добровольці-чоловіки більшою мірою характеризуються захисними механізмами, такими як відволікання та компенсація, а також ситуативне мислення про те, як вони діють і поведуться для досягнення бажаних цілей. Цивільні чоловіки частіше використовують захисні механізми, такі як заміщення та компенсація.

Найбільш значущими копінг-поведінками в дослідженні були орієнтація на вирішення завдань, а також планування вирішення проблем, що свідчить про те, що в стресових ситуаціях добровольці розраховують тверезо оцінювати ситуацію і вирішувати конкретні завдання без особливих емоцій і сторонньої допомоги.

Аналізуючи результати дослідження механізмів психологічного захисту Р. Плутчика, встановлено, що незалежно від соціальної ролі, у

чоловіків найбільш поширеними механізмами психологічного захисту є регресія і витіснення. У чоловіків-добровольців третім за популярністю механізмом є формування реакції, тоді як у чоловіків-цивільних – витіснення. Незвичайним для чоловіків-добровольців є використання механізму витіснення, у той час як у чоловіків-цивільних цей механізм є раціоналізацією.

Отримані результати опитування копінг-стратегій Р. Лазаруса вказують на те, що чоловіки-цивільні застосовують різні стратегії подолання проблем, залежно від ситуації. Вони шукають соціальну підтримку, беруть на себе відповідальність за свої дії, використовують гумор, дистанціюються від проблеми і інколи вдаються до ірраціональних підходів.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що більшість чоловіків-добровольців (20%) виявляють нахил до фізичної (13,3%) і емоційної (13,3%) агресивності, тоді як у чоловіків-цивільних спостерігається високий рівень вербальної агресивності (46,6%). Результати застосованої методики визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора) свідчать, що у чоловіків переважає помірна тривожність (40,6%), але також виявлено (25%) чоловіків з високим рівнем тривожності.

Реакція на стрес виражається у високому рівні ситуативної і особистісної тривожності. Кореляційний аналіз показав взаємозв'язки між показниками механізмів психологічного захисту, стратегій копіngu, агресивності, тривожності та реакції на стрес.

На основі емпіричного дослідження сформовано програму психокорекційної роботи з військовими засобами КПТ та арт-терапії.

Це емпіричне дослідження підтверджує гіпотезу про різноманітність механізмів психологічного захисту та стратегій копіngu як способів реагування на стрес. Воно свідчить про те, що досвід психологічного захисту та стратегій копіngu супроводжується

високим рівнем агресивності, тривожності та самокритики, що підтверджують отримані результати анкетування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алещенко В.І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами / В.І. Алещенко, О.Ф. Хміляр // Навчальний посібник. –Х:, ХУПС, 2005. – 84 с.
2. Бабатіна С. І. Факторна структура регулятивно-темпоральних характеристик особистості / С. І. Бабатіна // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К. : – 2013. – Том. 11 Вип. 8 – С. 65-73.
3. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І., Когут Я.М., Пряхіна Н.О. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 249 с.
4. Березовська Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньо особистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис канд.. психол. наук : 19.00.10. К., 2013. 22 с.
5. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 52-56.
6. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки.* 2008. №13. С. 9–23.
7. Боброва Л. Г. Внутрішні конфлікти студентів-першокурсників та випускників – майбутніх психологів // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XIII, част. 7. – К., 2011. - С.22-30.
8. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньо

- особистісних конфліктів майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 22 с.
9. Вербицька Л.Ф. Психологічні засоби запобігання духовно-особистісних криз у ранній юності : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ : 2010. 20 с.
10. Власенко І.А. Психологічні особливості внутрішньо особистісних конфліктів у професійній діяльності вчителя. автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, К., 2016. 23 с.
11. Волошко Н. І. Внутрішньо особистісні конфлікти у хворих на артеріальну гіпертензію : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія». К., 2006. 20с.
12. Газета “День”. Основа армії – солдат [Електронний ресурс] / Газета “День” // Газета “День”. – 2017. – Режим доступу: <https://day.kyiv.ua/uk/article/podrobysci/osnova-armiyi-soldat>.
13. Герасімова Н. Є. Внутрішньо особистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2004. 210 с.
14. Герасімова Н. Є. Сучасні погляди на проблему дослідження внутрішньо особистісного конфлікту // Психологія : зб. наук. праць. К., 2001. Вип. 13. С. 63–68.
15. Герасіна С. В. Психологічні детермінанти виникнення внутрішньо особистісних конфліктів у студентів професійно-навчальних закладів // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.

- Костюка АПН України. Т. VIII, Ч. 9 К.: 2004, К., 2006. С. 110-115.
16. Гірник А. М. Основи конфліктології. URL: https://pidruchniki.com/1584072019112/psihologiya/osnovi_konfliktologiyi.
 17. Головчук О.В., Психологічні особливості внутрішньо особистісних конфліктів. – URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/25294/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A_2019_%D0%A5%D1%83%D1%81%D1%83.pdf#page=148
 18. Грибенюк, Г.С. Саморегуляція поведінки особистості у професійній діяльності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. Т. VI. Випуск 2. С. 80-89.
 19. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
 20. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінгстратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.
 21. Джонсон Д. В. Соціальна психологія: тренінг внутрішньо особистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
 22. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с.
 23. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні

- АТО / Наталія Федорівна Дідик // Український психологічний журнал : зб. наук. праць. – 2018. – № 1 (7). – С. 41–56.
24. До 20% людей, які бачили бойові дії, вибухи чи смерть, можуть отримати ПТСР: психотерапевт Суббота. URL:<https://suspilne.media/215644-do20-ludej-aki-bacili-bojovi-dii-vibuhi-ci-smert-mozut-otrimati-ptsr-psihoterapevtsubbota/>
25. Домнич Т.М. Що треба знати про психологічний захист // Практична психологія та соціальна робота. - 1997. - №1. - С. 5.
26. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев: Политиздат Украины, 1987. 176 с.
27. Дорошенко М.М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України. - К., 2000. – 19 с.
28. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань (збірник інформаційно-аналітичних матеріалів). Під загальною редакцією начальника Головного управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України генерал-майора Чубенка І.М.. – Київ, 2013 – 56 с.
29. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
30. 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.
31. Іванашко О. Психологічні особливості внутрішньо особистісних конфліктів студентів у процесі первинної професіоналізації. Проблеми гуманітарних наук. Серія :

- Психологія. 2015. Вип. 35. С. 4–14.
32. Ішмуратов А.Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. – К.: Наук. думка, 1999. – С. 104.
 33. Ковальова М. В. Взаємозв'язок часових децентрацій з психологічними захисними механізмами / М. В. Ковальова // Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць – Сєверодонецьк, 2015. – № 3. – С. 191–198.
 34. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с
 35. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
 36. Кошулинська З. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Книга-буклет / О. Наконечна, О. Сувало., З. Кошулинська. – Львів, 2007. – 25 с.
 37. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр, 2007. – 432с.
 38. Кремень В.Г., Костицький М.В., Максименко С.Д., Сафін О.Д. Психологія професійної діяльності офіцера: Підручник. – Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1999. – 464 с.
 39. Кушнірук Т.Д. Подолання конфліктності серед педагогів. Соціальнопедагогічний аспект // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 9. – С. 38-43.
 40. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. канд. психол. наук : 19.00.09 “Психологія діяльності в особливих умовах” / В. О. Лесков. - Хмельницький, 2008. – 22 с.
 41. Ліпатов І. І. Психологічна адаптація військовослужбовців до

- бойової діяльності: навч. посіб. / І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Афанасенко Х.: –ХВУ, 1999. – 148 с.
42. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія та сучасна практика. К.: ТОВ «Професіонал», 2007. 218 с.
43. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч.посіб. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
44. Ложкін Г. В., Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Особистісний розвиток психолога спорту в процесі професійної підготовки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, Київ, 1998. Ч. 1. С. 279-283.
45. Ложкін Г. В., Коць М. О., Петровська Т. В., Зубкова І. Ю. Технології розв'язання конфліктів. К.: Сфера, 2000. 285 с.
46. Львовочкіна А.М. Основи екологічної психології: навчальний посібник / А.М.Львовочкіна. К.: МАУП, 2004. – 136 с.
47. Макарчук Н. О. Психологічні умови подолання внутрішніх кризових станів особистості в студентському віці. *Теорія і практика допомоги особистості в психологічному консультуванні і психотерапії: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. К.: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2005. С.76–79.
48. Маланьїна Т.М. Умови подолання внутрішньо особистісних конфліктів [Електронний ресурс] // Вісник психології і соціальної педагогіки : зб. наук. праць Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету ім. Бориса Грінченка; Московський гуманітарний педагогічний інститут. – Вип. 3. К., М., 2010. URL: http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_2
49. Матієнко Т. В. Передумови виникнення внутрішньо особистісних конфліктів. Проблеми загальної та педагогічної

- психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. X, Ч. 1. К., 2008. С. 274–279.
50. Мороз Л. І. Психологічний тренінг: до питання валідності та надійності психотехнічних вправ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №8. С. 68–71.
51. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та семінарських занять з навчальної дисципліни «Конфліктологія» (галузі знань: 0304 «Право», 0302 «Міжнародні відносини»; освітньо- кваліфікаційний рівень «Бакалавр»; напрями підготовки: 6.030401 «Правознавство», 6.030202 «Міжнародне право») для студентів III курсу денної форми навчання / уклад.: М. П. Требін, О. М. Сахань, Л. М. Герасіна та ін. Х. : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 61 с.
52. Наказ МО України “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)” від 09.12.2015 року № 702.
53. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологія: зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, – 2005. – № 6 (30). – Ч. II. – 325 с.
54. Омелаєнко І. Б. Психологічний аналіз поведінки при різних типах невротичного конфлікту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія». К., 1998. 20 с.
55. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.
56. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в

- умовах бойових дій: Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
57. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. – К. : Наш формат, 2017. – 1068 с.
58. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : [монографія] / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
59. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. за ред.. Т. І. Пашукової. 2-ге вид., стер. К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
60. Пірен М. І. Конфліктологія. К.: МАУП, 2005. 360 с.
61. ПодружжяПісляАТО [Електронний ресурс] / Жіноча Сила України. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/syla.in.ua/photos/a.1493232400952388.1073741827.1493225824286379/1919922314950059/?type=3&theater>
62. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації / Р.П. Попелюшко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2015. – Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 13. – С. 198-207.
63. Примуш М. В. Конфліктологія : навч. посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 288 с.
64. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей. Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві;

- Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр.
Київ : Міленіум, 2015. 150 с.
65. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
 66. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. О. Джелалі. Х. К., 2006. 320 с.
 67. Психологія конфлікту: курс лекцій: навчальний посібник. Ж.: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
 68. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / за ред. В. Ф. Орлов, О. М. Отич, О. О. Фурса. К.: ДЕТУТ, 2008. 422 с.
 69. Психологія особистості: словник-довідник / за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
 70. Психологія поведінки на війні: практичний poradник. Навчальний посібник / колектив авторів; за заг. ред. В.І. Осьодла. – К. : НУОУ, 2014. – 125 с.
 71. Савчин М.В. Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості //Педагогіка і психологія. – 1996. – №1. – С. 10– 18.
 72. Сірий А. В. Психологічні особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців за контрактом / А. В. Сірий // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2010. - Вип. 2
 73. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч.2 – С. 276 -282
 74. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих

- навчальних закладів / В. В. Стсюк. – К. : НАОУ, 2006. – 570 с.
75. Технології роботи організаційних психологів / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К.: ІНКОС, 2005. 366 с.
76. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз. К. : Главник, 2005. 112 с.
77. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. К.: Главник, 2007. 176 с.
78. Титаренко Т. М. Кризис как глубинный внутриличностный конфликт. // Природа, феноменологія та динаміка конфліктів у сучасному суспільстві: Тези Міжнар. наук.-практ. конф. У 2-х кн. Чернівці, 1993. Кн. 3. С. 124-125
79. Тімченко О.В., Приходько І.І., Колесніченко О.С. та ін. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
80. Тохтамиш О.М. Реабілітаційна психологія: Навчально-методичний посібник. – Вінниця: ТОВ Віндрук. – 2004. – 102 с.
81. Хомуленко, Т., Балушок, М. Особливості виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 27, 2019. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>
82. Чала О. А. Внутрішньо особистісний конфлікт як чинник деструктивних форм поведінки юнаків. // Актуальні проблеми психології : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. К. : Главник, 2008. Т. X, Ч. 8. С. 621-626.
83. Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Динаміка внутрішніх конфліктів студентів-психологів у процесі їх професійної ідентифікації. // Конфлікти в суспільстві : діагностика і

- профілактика : матеріали III Міжнародної науковопрактичної конференції. Київ, Чернівці, 1995. С. 391-395.
84. Чистяков С. А. Внутрішньо особистісні конфлікти та особливості їх профілактики і психокорекції у курсантів вищого військового навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2003. 18 с.
85. Шевченко В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в миротворчому контингенті / В. В. Шевченко, А. А. Руденко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 239– 243.
86. Шульга Г., Коломієць Л. Вплив професійної мотивації на виникання внутріособистичного конфлікту серед студентів і року навчання. *Психологічний журнал*, 3 (6), 2017. С. 186-199.
87. Яковенко Л. Б. Формування сучасних уявлень про психологічний час / Л. Б Яковенко // Актуальні проблеми психології. – 2010, Т. 7, вип. № 20., ч.2. – С. 288-291.
88. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К. : Вища школа, 2004. 697 с.
89. DSM-II// Diagnostic and statistical manual of mental disorders (2nd ed.).Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1968.
90. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense / Freud A. // The writings of Anna Freud, Vol.2, London, 1977.
91. Goldstein E.R. Reaction times and the consciousness of deception / E.R. Goldstein // The American Journal of Psychology. – 1923. – P. 562-581.
92. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment

- organization / N. Haan. – New YorkSan Francisco-London: Academic Press, 1977. – P. 12-24.
93. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.Hobfoll // American Psychologist. – 1988. – Vol. 44. – P. 513-524.
94. Horney K. Neurosis and Human Growth. NY: W W Norton, 1950. 184 p.
95. Hutt M. L. The Hutt Adaptation of the Bender Gestalt Test. New York: Grune and Stratton, 1985.
96. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia / K. Lai, B. Toliashvili // Social Work and Social Policy in Transition. – 2010. – Vol. 1, Issue 2. – P. 92 – 118.
97. Lazarus R. S. Patterns of Adjustment / Lazarus R. S. - New York: McGrawHill, 1976.
98. Lazarus R. Stress appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – N.Y.: Springer, 1984. – P. 22-46.
99. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion / R.S. Lazarus // Stress and coping. – N.Y. Columbia Univ. press, 1977. – P.144-157.
100. Leach H. M. Some tests by the association reaction method of mental diagnosis / H. M. Leach, M. F. Washburn // The American Journal of Psychology. - 1910. – P. 162-167.
101. Marston W. M. Reaction-time symptoms of deception / W. M. Marston // Journal of Experimental Psychology. - 1920. - № 3(1). – P. 72.
102. Miller N., Dollard J. Social learning and imitation. New Haven, 1941. -232p.
103. Petra Guggisberg Nocelli. La via della psicosintesi. Una guida completa alle origini, ai concetti e alle esperienze della psicosintesi con una biografia di Roberto Assagioli Copertina flessibile. ISBN-10

: 8872738199 30 novembre 2017

104. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. // Izard C. emotions in personality and psychopathology. – New York: Plenum Press, 1979/ - P. 229-257.
105. Selye, H.. Stress and disease. Science. 122 (3171): P. 625–631.
106. Seyla De Francisco, Cristina Torres, Sandra De Andrés, Ana Millet, M. Teresa Ricart, Elvira Hernández-Martínez-Esparza, Mercedes Abades, Joan Trujols Effectiveness of Integrative Laughter Therapy to Reduce Anxiety, Improve Self-Esteem and Increase Happiness: A Naturalistic Study at a Day Hospital for Addictive Disorders. Public Health Res. Public Health. 2019, 16(21), 4194; doi:10.3390/ijerph16214194
107. Shibutani, T. (1961). Society and personality: An interactionist approach to social psychology. Prentice-Hall, Inc. <https://doi.org/10.1037/11508-000>
108. Ven. Sangye Khadro. Introduction to Buddhism: Readings and Materials. Tushita Meditation Centre Dharamsala India, 2011. URL: http://tushita.info/pdf/Tushita_Introduction_Course_Materials.pdf
109. Wertheimer M. Experimentelle Untersuchungen zur Tatbestandsdiagnostik / M.Wertheimer, J. Klein // Arch. f. d. ges. Psychol. - I905. - № 6, - P. 59-131.
110. Wertheimer M. Psychologische Tatbestandsdiagnostik / M. Wertheimer, J. Klein // Arch. f. krim. Anthropol. u. Kriminalistik. - I904. - №15. – P. 72-113.
111. Wills T. A., Shinar O. Measuring perceived and received social support. Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists. S. Cohen, L.G. Underwood, B.H. Gottlieb editors. New York: Oxford University Press, 2000, pp. 86-135.

112. Yerkes R. M., Berry C. S. The association reaction method of diagnosis / R. M. Yerkes, C. S. Berry // Amer. J. Psychol.- 1909. - № 24. – P. 22-37.
113. Yu J.A., Kim K.S. Effects of laughter therapy on stress response and pain of military personnel with low back pain in hospital. J. Muscle Jt. Health. 2009, 16, P. 36– 45.

ДОДАТКИ

Опитувальник Келлермана - Плутчика

За допомогою даного опитувальника виявляються характерні для випробуваного механізми психологічного захисту.

Текст опитувальника

Інструкція: Прочитайте наведені нижче висловлювання. Ті з них, які відповідають вашому поведінки і станом, відзначте в бланку для відповідей знаком «+».

1. Зі мною дуже легко домовитися.
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.
3. Я завжди знаходжу людини, на якого хочу походити.
4. Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися, чому мені це все роблять.
5. Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.
6. Я часто червонію.
7. Одне з найбільших моїх достоїнств - стриманість.
8. Іноді у мене з'являється спонукання пробити стіну кулаком.
9. Я нестриманий.
10. Якщо мене хто-небудь затягне в натовп людей, я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене злять люди, які командують іншими.
13. Мені часто буває погано.
14. Я - високоморальна людина, як мало хто інший.
15. Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю.

Глава 2

16. Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій.
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї родини ходили б голими.
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся.
19. Якщо мене хто-небудь відкидає, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.
20. Люди мною часто милуються.
21. Я іноді бував так запеклий, що навіть ламав речі.
22. Мене дуже дратують люди, сочиняющие всякі плітки.
23. Я завжди бачу кращу сторону життя.
24. Я хочу і весь час намагаюся за допомогою фіззарядки змінити свій зовнішній вигляд.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.
26. Я не забобонний.
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Мене дратують люди, які малюються перед іншими.
29. Ненавиджу недружніх.
30. Я дуже стараюся нікого не образити.
31. Я з тих людей, які не плачуть.
32. Я дуже багато курю.
33. Мені дуже важко розлучитися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя.
35. Я багато займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не кажу, а відразу ж скаржуся кому-небудь.
38. Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання,

навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.

39. Люди мені ніколи не набридають.

40. Я не можу спокійно всидіти на місці.

41. Я мало що пам'ятаю з свого дитинства.

42. Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих.

43. Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати.

44. Про мене говорять, що я довірливий.

45. Мені неприємні люди, які одним стрибком досягають своєї мети.

Діагностика в психосоматики

46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.

47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.

48. Перед подорожжю я обмірковую кожну дрібницю.

49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б.

50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурих.

51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях.

52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.

53. Неприємні фільми мене дратують.

54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.

55. Люди кажуть про мене, що я не емоційний.

56. Приймавши якесь рішення, я навіть після цього обмірковую його.

57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.

58. Коли я вожу автомобіль, мені іноді хочеться розбити іншу машину.

59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.

60. Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу.
 61. Я гидую деякими харчовими продуктами.
 62. Я іноді гризу нігті.
 63. Кажуть, що я схильний обходити гострі питання.
 64. Я любитель випити.
 65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.
 66. Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь.
 67. Кар'єристи мене дратують.
 68. Я багато брешу.
 69. Я гидую порнографією.
 70. Через свого характеру я мав неприємності по роботі.
 71. Найбільше я ненавиджу нещасних людей.
 72. Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій.
 73. Якщо я чую або читаю про який-небудь трагедії, це не змінює мого настрою.
 74. Дотик до чогось слизистого викликає у мене огиду.
- 95

Глава 2

75. Коли я в піднесеному настрої, то починаю вести себе як дитина.
76. Я все-таки багато сперечаюся з людьми.
77. Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком.
78. Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги.
79. Багато людей мене дратують.
80. Митися не в своїй ванні для мене справжня мука.
81. Мені соромно вимовляти нецензурні слова.
82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.
83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий.

84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи.
85. Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим.
86. Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі.
87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж у інших.
88. Люди аморальні мені неприємні.
89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.
90. Я часто закохуюся.
91. Кажуть, що я людина об'єктивний.
92. Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання.

Діагностика в психосоматики

Опитувальник містить 8 шкал. Нижче наводиться ключ до опитувальником, в якому зазначені номери питань, що відносяться до відповідного механізму захисту.

Ключ до опитувальником

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

Обробка результатів

Відповіді, які стосуються кожної з восьми шкал, виділяються за допомогою масок, виготовлених за допомогою наступного бланка:

12	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23				

24	5	8	4	7	8	3	4	3	7	6	4	8
55	1	5	3	2	3	6	2					
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46			
53	2	4	6	6	8	7	4	5	7	4	7	3
82	4	7	2	8	2	6	2					
47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69			
28	3	4	8	5	1	4	7	8	5	3	6	8
14	2	4	1	1	6	4	1					
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
83	84	85	86	87	88	89	90	91	92			
46	4	7	1	4	3	7	8	6	1	1	6	5
45	1	8	6	3	2	8	7					

Непарні (темні) рядки містять номер питання, парні (світлі) - кількість балів, що присвоюється кожному позитивному відповіді. Максимальна кількість балів по кожній з шкал однаково, що дозволяє дати їм однакову - нормовану оцінку. Підрахуйте загальну кількість балів за кожною шкалою і з'ясуйте, який вид психологічного захисту переважає у респондента.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ф.

В.

О. _____ вік _____

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

18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-	0	1	2	3

іншому.

43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.				

Тест вимірювання агресії (Л.Г. Почебут)

Інструкція. Передбачуваний опитувальник виявляє ваш звичайний стиль поведінки в стресових ситуаціях і особливості пристосування в соціальному середовищі. Вам необхідно однозначно («так» або «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

Опитувальник

1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що про нього думаю.
3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
4. Коли я зустрічаю неприємного мені людини, я можу дозволити собі непомітно ущипнути або штовхнути його.
5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу вдарити кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.

7. Згадуючи минуле, деколи мені буває прикро за себе.
8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
11. Якщо хто-небудь підніме на мене руку, я постараюся вдарити його першим.
12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити її.
14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурі.
17. У розмові з людиною я намагаюся його уважно вислухати, не перебиваючи.
18. В молодості у мене часто «свербіли кулаки» і я завжди був готовий пустити їх в хід.
19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнув, то справа може дійти до бійки.
20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.
21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав все, що потрапляло під руку, і ламав.
22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
24. Якщо мені завдадуть образу, у мене пропаде бажання розмовляти з ким би то не було.

25. Іноді я навмисно кажу гидоти про людину, якого не люблю.
26. Коли я розлючений, я кричу саме злісне лайка.
27. У дитинстві я уникав битися.
28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
31. Я постійно ділюся з іншими своїми почуттями і переживаннями.
32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі приношу шкоду.
33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим же.
34. Якщо хто-небудь ударить мене першим, я у відповідь вдарю його.
35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
36. Якщо мені не вдається полагодити зламався або порвалися предмет, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
37. Інші люди мені завжди здаються процвітаючими.
38. Коли я думаю про дуже неприємному мені людину, я можу прийти в збудження від бажання заподіяти йому зло.
39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
40. Якщо хто-небудь звертається зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу.

Методика вимірювання рівня тривожності (Тейлор)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і поставте "+" в разі, якщо твердження стосується до Вас, "-", якщо ви не згодні. Що стосується труднощів можна відповідати "не знаю", тоді поставте "?".

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви засмучені не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.

4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди відчуваю себе цілком щасливим.
7. Я впевнений в собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. У порівнянні з моїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко бувають серцебиття і задишка.
12. Зазвичай мої руки і ноги досить теплі.
13. Я сором`язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх в тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитися на роботі або на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.

29. Майже весь час я відчуваю тривогу через кого-небудь або чого-небудь.

30. Я схильний приймати все занадто серйозно.

31. Я часто плачу, у мене очі "на мокрому місці".

32. Мене нерідко мучать напади блювоти і нудоти.

33. Раз на місяць у мене буває розлад шлунку (або частіше).

34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

35. Мені дуже важко зосередитися на чому-небудь.

36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.

38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з`являється сильна пітливість і це надзвичайно бентежить мене.

40. Навіть в холодні дні я легко потію.

41. Часом я стаю таким збудженим, що мене важко втихомирити.

42. Я - людина легко збудливий.

43. Часом я відчуваю себе абсолютно марним.

44. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана і я ось-ось вийду з себе.

45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

46. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

47. Я майже весь час відчуваю почуття голоду.

48. Іноді я впадаю в розпач через дрібниці.

49. Життя для мене завжди пов`язана з незвичайним напругою.

50. Очікування завжди нервує мене.

Обробка результатів

Кожна відповідь, що співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал, при невизначеному відповіді ставиться 0,5 бала. Показники

ранжуються наступним чином:

від 0 до 6 балів - низька тривожність,

від 6 до 20 балів - середня,

вище 20 балів - висока.

Ключ: питання 1-12 відповідь ні, 13-50 - відповідь так.