

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**

**Свідомі і несвідомі предиктори копінг-стратегій**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

Клінічна психологія

Суботіної Т.М.

(прізвище та ініціали)

Керівник

к.психол.н.,

Максимчук М.О.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

\_\_\_\_\_ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

\_\_\_\_\_ к.психол.н., Трофімова Д.О.

Підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРЕДИКТОРІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ</b>	
1.1. Визначення і походження терміну «копінг».....	13
1.2. Захисні механізми як різновид копінгу для додання стресових факторів	
1.2.1. Відмінності між поняттями «копінг» і «захисні механізми».....	17
1.2.2. Що об'єднує поняття «копінг» і «захисні механізми».....	20
1.3. Патерни копінг-поведінки як спадок родинної системи	
1.3.1. Копінг – це колективне явище суспільної системи.....	22
1.3.2. Поведінкова реакція на стрес як жорстка система прив'язаності.....	26
1.3.3. Прихильність як предиктор формування системи адаптації людини.....	33
1.4. Внутрішній локус контролю як предиктор усвідомлюваної копінг-поведінки	
1.4.1. Поняття «локус контролю».....	35
1.4.2. Атрибуційний стиль vs особистісний локус контролю.....	41
1.4.3. Майндфулнес. Тілесний локус контролю.....	43
<b>Висновки до розділу I</b> .....	51
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ</b>	
2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження.....	53
2.2. Підбір і обґрунтування психодіагностичних методик.....	53
2.3. Теоретичні, емпіричні, статистичні характеристики використаних методик і методів.....	55
2.3.1. Методика «Індикатор копінг-стратегій».....	55
2.3.2. Метод портретних виборів Сонді .....	56

2.3.3. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» .....	59
2.3.4. Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності».....	60
2.3.5. Методика «Структура стосунків».....	61
2.3.6. Методика «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес»..	61
2.3.7. Методика «Тілесний локус контролю».....	63
2.4. Вибірка дослідження і її характеристики.....	64
<b>Висновки до розділу II.....</b>	<b>73</b>
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ</b>	
3.1. Перевірка якості зібраних даних вибірки .....	75
3.2. Непараметричні кореляції копінг-стратегій з іншими змінними.....	78
3.2.1. Кореляції копіngu «Вирішення проблем».....	80
3.2.2. Кореляції копіngu «Пошук соціальної підтримки».....	82
3.2.3. Кореляції копіngu «Уникнення проблем».....	85
3.3. Факторна структура предикторів копінг-стратегій.....	88
3.4. Множинний регресійний аналіз предикторів копінг-стратегій	
3.4.1. Предиктори копіngu «Вирішення проблем».....	107
3.4.2. Предиктори копіngu «Уникнення проблем» .....	112
3.4.3. Відсутність предикторів копіngu «Пошук соціальної підтримки».....	115
3.4.4. Фактори, що не виступили предикторами копінг-стратегій..	117
<b>Висновки до розділу III.....</b>	<b>118</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>120</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>122</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	
Додаток А «Методики».....	139
Додаток Б «Дані емпіричних досліджень».....	157

## ВСТУП

Після 2014 року соціальне середовище в Україні зазнало кардинальних змін: внаслідок російської воєнної агресії, що призвела до людських і матеріальних втрат, окупації територій у соціумі склалися кризові умови. Після повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року кризова ситуація психологічного стану суспільства постійно погіршується. Суспільство потерпає від тривоги, страху, паніки, апатії та розгубленості, що призводять до фізичного і психологічного виснаження.

«За даними дослідження компанії «Градус», проведеним у вересні 2022 року, понад 70 % українців відчувають стрес або сильну знервованість. Разом із тим, нині понад 90 % наших громадян мають хоча б один із симптомів тривожних розладів. Розвиток ментальних порушень значно впливає на продуктивність людей та громад й економіку загалом. Втрати від проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям, можуть сягати 4-5 % ВВП. Відтак, коли говоримо про відновлення людини, що нерозривно пов'язано зі сферою психічного здоров'я, це має прямий вплив на відновлення економіки, відновлення країни в цілому. На державному рівні є чітке розуміння важливості цього питання, разом із тим піклування про ментальне здоров'я має бути серед пріоритетів для кожного українця» - зазначено на сайті Міністерства охорони здоров'я України від 1 травня 2023 року [25].

Дослідники, науковці, психологи консолідовано висловлюють занепокоєння з приводу теперішнього і майбутнього дефіциту психологічних ресурсів населення України для того, щоб впоратися з вимогами і викликами зовнішнього середовища, характером і темпами змін соціальної дійсності, і при цьому зберігати і підтримувати психічне здоров'я, не зважаючи на зовнішні загрозливі впливи.

«Представлено результати пілотажного емпіричного дослідження, яке вказує на те, що в умовах війни у людей утрачаються здатність до рефлексії майбутнього та впевненість у власних можливостях вирішувати складні життєві завдання. За результатами дослідження локусу контролю здоров'я встановлено, що у досліджуваних утрачається внутрішній контроль свого фізичного та психічного стану, вони втрачають здатність впливати на своє життя та покладають відповідальність за нього на інших людей. У багатьох людей, які постраждали від військових подій, спостерігаються прояви неспроможності впливати на власну долю, створювати комфортний простір для життя. У досліджуваних спостерігається зміщення зовнішнього локусу контролю в бік «сильного іншого»: людей, які наділені владою та мають змогу допомоги, що формує певну безпорадність у вирішенні проблем, які людина має можливість розв'язати самостійно, проте в умовах війни вона сумнівається у власних силах, а згодом утрачає бажання вирішувати будь-які життєві завдання, перекладаючи відповідальність на інших осіб. Такі тенденції розвитку локусу контролю психічного здоров'я у населення України змусить вчергове (на цей раз украй непродуктивно) реформувати наявну систему охорони здоров'я, створивши умови для вирішення гострих проблем і втрачаючи потенціал можливості задіяння внутрішніх механізмів самопомоги, на яку орієнтована класична модель захисту психічного здоров'я ВООЗ» - зазначено в статті «Локус контролю психічного здоров'я під час війни» наукового журналу «Габітус» [16].

Для забезпечення психологічної стабільності особистість повинна мати можливість зберегти свою цілісність і відчуття автентичного буття в умовах «аномальної реальності», для цього їй потрібно мати змогу конструктивно вирішувати цілі системи різнорівневих протиріч і проблем і завдяки цьому знаходити можливість протистояти обставинам. Одним з чинників, що сприяє подоланню чи адаптації до складних життєвих ситуацій є копінг, вивчення і дослідження якого стає все більш актуальним та важливим завданням психології.

Складний маюнок поведінки людини в стресовій ситуації віддзеркалює величезну сукупність труднощів методологічного та методичного рівня, з якими стикаються дослідники концепції копінгової поведінки з різних наукових напрямків, охоплює велике коло проблем, в якому актуалізуються розбіжності концептуальних підходів та інтерпретації даного феномену.

Предиктор – це певний показник, який виступає прогностичним чинником. Термін походить з обчислювальної математики, використовується в технічних науках, економіці, медицині і психології. За своєю суттю, предиктори - це якісь незалежні ознаки, змінні величини або певні показники, їх можна поділити на зовнішні і внутрішні. Значенням предиктора можна управляти або спостерігати за ним. Зміна цього фактора веде до зміни відгуку (коректора). В нашому дослідженні розглянуто три види предикторів копінг-стратегій особистості: усвідомлення ситуації і своїх дій в ній, тип домінуючої прив'язаності як патерн поведінки в стресі і несвідомі захисні механізми психіки, прагнення і потреби особистості; коректором виступає копінгова поведінка.

Громадяни України знаходяться в активній фазі ведення бойових дій з метою захисту і звільнення території країни від ворожої країни-сусідки. Війна України за звільнення з даним ворогом та іншими загарбниками ведеться не вперше за останні століття, таким чином формуючи колективну травму суспільства в цілому. «Зрозуміло, що колективна травма створює загрозу цінностям групи, адже вони можуть бути зруйновані. Зазначається, що для зменшення травматичної дії група використовує низку захисних механізмів, проте більшість із них не сприяє зціленню від травми, а лише консервує проблему і стає причиною відновлення травми в наступних поколіннях. Цим пояснюється феномен міжпоколінної передачі травматичного досвіду. Розглядаються головні закономірності перебігу колективної травматизації, реагування на колективну травму та опрацювання її наслідків. Обстоюється думка про взаємодію колективних травм між групами різної величини: травма

більшої групи стає травмою для менших груп, що входять до її складу, хоча це не завжди усвідомлюється. Зауважено, що досить часто це відбувається у формі паралельних процесів. Звертається увага на те, що травми меншої групи не завжди передаються більшій – на заваді їх поширенню стають захисні механізми» - зазначається в статті Павла Горностая «Групові захисні механізми як форма реагування на колективні травми» [6]. Досліджуючи тему копінг-поведінки в Україні в 2022-2024 роках необхідно застосовувати емпіричні інструменти, які дозволять виміряти свідомий вибір копіngu і несвідомі захисні механізми, які впливають на поведінку людини в стресовій ситуації для відображення цілісної ситуації.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Феномен психології подолання або копіngu перебуває на стадії активного вивчення українськими науковцями: принципи психології розвитку Г.С. Костюка [9; 26; 71], генетичний підхід С.Д. Максименка [27], положення теорії вчинку В.А. Роменця [1; 36], Балла Г., Нікуленко О. [1], суб'єктно-вчинкова парадигма В.О. Татенка [42; 43], дослідження Я-концепції як копінг-ресурсу Т.В. Бушуєвої, Д.Д. Отич [3], К.В. Гузь [32], Г. М. Дубчак [11], Л. М. Карамушка [15], Н. Крамар [21], Л.П. Лабезна [22], Л.Н. Марковець [28], В. Олефір [30], Н.В. Родина [35], І.В. Сергеева [38], Ю.С. Снігур [15] розкрили в своїх роботах сутність копінг-стратегій, їхні види, роль у копінг-поведінці, окремі особистісні чинники, що впливають на вибір копінг-стратегії. Серед іноземних авторів дещо суперечливих теоретичних концепцій феномену варто зазначити таких, як А. Бандура [63], А. Білінгс [65], С.Е. Гобфолл, Е.Г. Ейдеміллер, Л. Дж. Еспінволл, К.С. Карвер, Р. Лазарус [89; 90], Ш.Е. Тейлор, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд, Р. Шварцер, М.Ф. Шеєр, термінологічні визначення феномену надавали Р.С. Лазарус [89; 90], Л. Мерфі, Е. Скіннер [100], С. Фолкман. Теорії стресу належать Г. Сельє [33], дослідники проявів стресових впливів: Роттер [97], Мастен; теорія особистості і особистісне зростання досліджували Дж. Федіман, Р. Фрейгер [72].

Теорія захисних механізмів, що діють несвідомо, викладена представниками психоаналітичної і неопсихоаналітичної теорії, такими як: З. Фройд [46; 47], А. Фройд [74], М. Кляйн [88], О. Кернберг [86], Н. Мак-Вільямс [95] та ін. Дослідником і творцем долеаналізу, методики виявлення несвідомих потягів і потреб, які формують наші вподобання і впливають на свідомий хід думок, є Л. Сонді [91; 103]. Серед українських дослідників теорії долеаналізу Л. Сонді можна виділити Дроздову М. А. [10], Родіну Н.В. [35], Мальцева О.В.

Прихильність, яка є ключовим поняттям теорії прив'язаності Дж. Боулбі і М. Ейнсворт [57; 67], стала базовою при розгляді проблеми міжособистісних відносин, партнерських стосунків, що формуються на основі дитячого досвіду. Де Мінці, К. Гроссманн, Хейзен Г. Посада визначають ключовим фактором становлення надійного типу прив'язаності батьківську чутливість і спроможність батьків зчитувати, інтерпретувати та розуміти психічні стани дитини. Порушення розвитку дитини, особливо множинне, може створити певні труднощі, або навіть перепони, у налагодженні емоційного контакту та комунікації із нею (Д. Хоув, К. Бріш). Подальший розвиток теорія прив'язаності отримала в розробках послідовників Дж. Боулбі: П. Критенден, К. Бренан [68], Дж. Кессіді, С. Хазан, Р. Шейвер [96], Г. Амсден, М. Грінберг, К. Бартолом'ю, Д. Хоровіц [64], К. Девіс, М. Мікулінцер [93; 94]

Наукові дослідження здатності до усвідомлення розпочав американський вчений Дж. Кабат-Зін, який відділив медитативні техніки від релігії буддизму, ввівши термін «майндфулнес» [85], Рут Баєр розуміла «усвідомлення» як «неосудне спостереження за поточним потоком зовнішніх і внутрішніх стимулів, коли вони виникають» [61; 62]. Хоча дехто з дослідників, зокрема автори одного з опитувальників для вимірювання усвідомлення (MAAS), К. Браун та Р. Раян, вважають цю якість виключно різними проявами уваги, більшість учених поділяють погляди канадійського вченого Скота Р. Бішопа, який вирізняє 2 аспекти усвідомлення: зосередження уваги та установка на прийняття власного досвіду [66]. В розробці, дослідженні і поширенні теорії



«майндфулнес» як «усвідомлення» варто також зазначити таких науковців, як Мартін П. Паулюс, Девід Кресвелл, Баяр А., Г.Т. Сміт, Ж. Гопкінс, Дж. Крітемейер. Серед українських науковців майндфулнес досліджували Борисенко О.М. [2].

Численні теорії стверджують, що почуття контролю відіграє важливу роль у поведінці людини. Було запропоновано багато концептуалізацій: локус контролю - Роттер [97], самоефективність – Бандура [63], безпорадність - Абрамсон, Селігман & Тіздейл [56] і сприйнятий контроль - Томпсон & Спакапан. Спочатку концептуалізована як одновимірний конструкт, рання робота над локусом контролю дихотомізувала цей конструкт і розділила світ на внутрішні та зовнішні, Роттер [97], Скіннер [100]. Багато дослідників, однак, вважали одновимірні концептуалізації локусу контролю недоречними, що призвело до розробки інструментів багатовимірної оцінки, Крампен, Левенсон.

Дослідженнями інтернальності тілесного локусу контролю займалися Ф. Хайдер, Б. Вайнер, яким належить концепція реципрокного детермінізму та каузальної атрибуції; Хьелл, Зиглер [83] зазначають про локалізацію контролю не лише як чинник поведінки, але й як суб'єктивне ставлення до відповідальності за події, що відбуваються. Серед українських науковців можна виділити Т.Б. Хомуленко, В.О. Крамченкову, Д.М. Туркову [50].

**Об'єктом дослідження** виступає копінг-стратегія як поведінкове явище.

**Предмет дослідження:** несвідомі, передсвідомі і свідомі предиктори копінг-стратегій.

**Мета дослідження:** теоретичний та емпіричний аналіз несвідомих, передсвідомих і свідомих предикторів копінг-стратегій.

### **Завдання дослідження:**

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу психологічної природи копінг-стратегій та передумов їх формування побудувати теоретичну модель предикторів формування копінг-стратегій;
- 2) дослідити емпірично і проаналізувати свідомі, передсвідомі і несвідомі предиктори копінг-стратегії, орієнтованої на вирішення проблем;
- 3) дослідити емпірично і проаналізувати свідомі, передсвідомі і несвідомі предиктори копінг-стратегії, орієнтованої на пошук соціальної підтримки;
- 4) дослідити емпірично і проаналізувати свідомі, передсвідомі і несвідомі предиктори уникання проблем як індикатору копінг-стратегії.

**Методи дослідження,** використані для розв'язання поставлених в роботі завдань:

1) *теоретичні методи:* аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів досліджень з різних аспектів досліджуваної проблеми з метою з'ясування стану вивчення предмета дослідження;

2) *емпіричні методи:* шість опитувальників і одна проєктивна методика.

а) Для виміру пріоритетної копінг-стратегії особистості застосовано україномовний варіант методики «Індикатор копінг-стратегій», що був представлений в методичному посібнику «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» в 2016 році Зливковим В. Л.; Лукомською С. О.; Федан О. В. [12]. Методику «Індикатор копінг-стратегій» було застосовано для виміру ступеню використання кожної з трьох основних поведінкових стратегій в ситуаціях стресу.

б) Метод портретних виборів Сонді призначений для діагностики основних глибинних потягів особистості, визначення сфери діяльності, в якій особистість може реалізуватися в житті (Додаток 1). Проєктивну методику портретних виборів Л. Сонді, електронний варіант оригінальних портретів з

інституту Л. Сонді в Цюріху [91], було використано для виявлення глибинних латентних потягів вибірки як несвідомого рівня копінг-поведінки.

с) Для визначення типу прив'язаності як передсвідомого предиктора копінгу було використано комплекс з трьох методик: методика «Досвід близьких стосунків» Бреннана, Кларка, Шейвера [68]; методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартолом'ю та Л. Горовіца [64] та методика «Структура стосунків» Фралея [73], яку було адаптовано М. Казанжі, Ю. Вторніковою [13]. Комплекс призначений для діагностики прив'язаності особистості. Методику «Досвід близьких стосунків» було використано для вимірювання певного типу прив'язаності в континуумі від надійного типу уподобання до боязкого типу. Методику «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» було використано для встановлення певного типу прив'язаності. Методику «Структура стосунків» було використано для оцінки певних патернів прив'язаності у різних близьких стосунках.

d) Для виміру рівня усвідомленості особистістю себе, ситуації своїх дій в ситуації в якості свідомого вибору копінг-стратегії було використано дві методики. Перша – це українська версія англomовного опитувальника Р.А. Баєр, Г.Т. Сміта, Ж. Гопкінс, Дж. Крітемейер, Л. Тоні, університет Кентукки, США – Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) [61], адаптована Каплуненко Я. Ю., Кучиною В. В. [14]. Методика вимірює усвідомлення через спостереження, опис, усвідомлену дію, неосудливість щодо власних переживань, нереактивність. Друга методика – це авторська методика діагностики «Тілесного локусу контролю», розроблена Хомуленко Т., та командою фахівців [51]. Методика теоретично ґрунтується на концепції локусу контролю Дж. Роттера [97]; концепції реципрокного детермінізму та каузальної атрибуції А. Бандури [63], Ф. Хайдера, Б. Вайнера; уявленнях про профіль суб'єктивного контролю; уявленнях про роль інтернальності у клініці соматичних та психосоматичних розладів, а також зв'язку тілесного досвіду та смислового аспекту особистості. Авторська методика діагностики тілесного

локусу контролю визначає спрямованість ставлення особистості до власного тіла (інтернальне / екстернальне) [51].

3) *математико-статистичні методи обробки емпіричних результатів дослідження*: за допомогою програми «IBM SPSS Statistics 27» були проведені кореляційний аналіз; факторний аналіз для визначення факторної структури предикторів копінг-стратегій; множинний регресійний аналіз, в якому фактори виступили незалежними змінними і сформували групи предикторів двох з трьох копінг-стратегій.

**Характеристика дослідницької вибірки:** в дослідженні прийняли участь 100 дорослих людей віком від 20 до 60 років, 86 жінок і 14 чоловіків. Всі учасники дослідження перебувають на території України, яка на момент тестування знаходиться в стані повномасштабної війни понад два роки.

**Теоретична та практична значущість роботи** полягає в теоретичній і емпіричній диференціації предикторів копінг-поведінки за рівнем усвідомлення. Теоретична і практична значущість роботи полягає в моделюванні предикторів копінг-стратегій на основі свідомих і неусвідомлюваних психічних процесів, коли стресором виступає повномасштабна війна і дія стресору триває понад два роки. Дослідження динаміки руху від несвідомих захисних механізмів психіки до усвідомлюваних поведінкових дій може виступити підґрунтям подальших досліджень особистісних ресурсів формування продуктивних копінг-стратегій. Результати дослідження будуть корисними для роботи психологів, розробки тренінгових коригувальних програм, програм для збереження ментального здоров'я нації.

Підсумовуючи все вище викладене, можна вважати, що теоретичне і емпіричне дослідження предикторів вибору копінгових стратегій особистістю для подолання кризових ситуацій і збереження стабільного психологічного стану є вельми актуальною темою на даний момент.

## РОЗДІЛ І

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРЕДИКТОРІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

### 1.1. Визначення і походження терміну «копінг»

Копінг (від англ. coping — долати, справлятися) — це сукупність дій особистості з метою впоратися зі стресом (англ. to cope with) або стресовою ситуацією. Україномовні відповідники до слова копінг – це стрес-долаюча або опанувальна поведінка.

Вперше термін «стрес» було запропоновано в 1932 році американським фізіологом Волтером Кенноном. Активно цей термін почав використовуватися завдяки роботам Ганса Г'юго Бруно Сельє (угор. Янош Шее), який дав визначення поняттю «стрес» як неспецифічної нейрогуморальної відповіді організму на дію стресових факторів різної природи: фізичних, хімічних, біологічних, соціальних. Тобто стрес розглядається як загальний адаптаційний синдром, призначення якого забезпечити пристосування організму до мінливих умов середовища.

За Сельє, стрес – це однотипна відповідь організму і переважно передбачає вплив певного чинника впливу (стресора), в той час як стресова ситуація або стресогенна ситуація – це складна і переважно психотравмуюча ситуація. В стані стресу організм знаходиться в стані фізіологічної і психологічної напруги, яка зумовлена сукупністю соматичних, когнітивних, емоційних, зовнішніх і внутрішніх чинників. Ці чинники порушують гомеостаз організму, і організм прагне їх уникнути і відновити гомеостаз. За результатами досліджень Сельє, психологічні характеристики неспецифічної адаптаційної стрес-реакції характеризується максимальними значеннями тривожності та пригніченості [33].

В психології як відповідь організму на стрес розглядається поведінка подолання стресу особистістю: стрес-долаюча поведінка або копінг-поведінка (coping behavior). Подолання стресу спрямоване на пошук шляхів зміни існуючого взаємозв'язку між особистістю і стресорами, проявляється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях у формі різних стратегій.

Вперше термін «копінг» з'явився в психологічній літературі в 1962 році, Л. Мерфі застосував його, вивчаючи, яким чином діти долають кризи розвитку. Р. Лазарус та С. Фолькман стали основоположниками терміну. Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» [89] звернувся до терміну «копінг» з метою опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Копінг розуміється як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі складною стресовою ситуацією, яка може бути як повсякденною, так і надзвичайною, яка може перевищувати ресурси особистості на подолання труднощів [33].

Концепція стресу зазнала значних змін через евристичну і нечітку структуру стресу, хоча наступна концепція критикувалася як надто феноменологічна і неоднозначна і така, що не піддається емпіричному тестуванню. Нова модель стресу була представлена під назвою моделі збереження ресурсів. Ця ресурсно-орієнтована «модель базується на припущенні, що люди прагнуть зберегти, захистити та нарощувати ресурси, і що їм загрожує потенційна або фактична втрата цих цінних ресурсів» [33].

З точки зору психологічного або ментального здоров'я особистості варто зважати на «особистісний профіль» копінг-поведінки особистості. Функція копінгів для забезпечення психічного здоров'я полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати особистість до вимог ситуації і за можливість оволодіти нею, ослабити і пом'якшити дію стресорів на психіку особистості, уникнути дії стресорів або звикнути, пристосуватися за умов неможливості уникнути або вплинути на них. Головна мета: зменшити або припинити дію стресорів на психіку. Відповідно до психологічних можливостей особистості, її індивідуальних способів взаємодії зі стресовою ситуацією, здатності

співвідносити свої можливості і ресурси зі складністю ситуації, будуть різні когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії спроб впоратися з внутрішніми і зовнішніми стресорами. Свідченням високого психологічного здоров'я особистості буде здатність застосовувати різні копінг-стратегії, такі, що відповідають ситуації і ресурсам особистості [15]. Серед практичних способів подолання стресової ситуації Ендрю Г. Біллінгс і Рудольф Х. Моос [65] виділяють наступні види копіngu:

- оцінка ситуації (active-cognitive coping) – подолання стресу, що включає спроби визначити значення ситуації, включення в дію рефлексивно - інтерпретаційних механізмів логічного аналізу, когнітивної переоцінки тощо;
- втручання в ситуацію (active-behavioral coping) – боротьба зі стресом через модифікацію, зменшення або усунення джерела стресу;
- уникання (avoidance) – подолання стресу, що включає когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційну напругу і підтримати афективну рівновагу [65].

Д. Амірхан емпіричним шляхом на основі факторного аналізу визначив тридцять три найпоширеніших індикатори, які утворюють три основні копінгіві стратегії поведінки: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки і уникнення проблем [58]. Ці стратегії вважаються базовими, і кожній з них притаманна специфічна характеристика.

Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій особистість намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій особистість для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших. «Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій особистість намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Особистість може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у

хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид» [12; с.175].

Р.С. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес адаптації, який детермінується суб'єктивними і об'єктивними умовами. Вони деталізують базові копінг-стратегії і додають інші: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового розв'язання проблеми, стратегія позитивної переоцінки.

Еріка Фрайденберг і Рамон Р. Льюїс значно поглибили розуміння базових копінг-стратегій, провівши в 2000 році лонгітюдне дослідження підліткового копіngu в Мельбурні, Австралія. Копінг молодих людей оцінювали за допомогою підліткової шкали подолання, контрольного списку з восьмидесяти пунктів, який визначає сімнадцять різних стратегій подолання, а також заявлену нездатність молоді людини долати стрес. Ці вісімнадцять умовно базових стратегій об'єднали в три кластери:

а) продуктивне подолання: фокусування на розв'язанні проблеми; наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; фокусування на позитиві; активний відпочинок (заняття фізкультурою і спортом);

б) проміжний стиль: пошук соціальної підтримки; спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; прагнення належати; суспільні дії; звернення по професійну допомогу; пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури;

с) непродуктивний стиль: неспокій; надія на диво; розпач; розрядка; виміщення своїх невдач на інших; ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми); самозвинувачення; занурення в себе; прагнення відволіктися, відпочити [15, 75].



В цілому копінг-стратегії і їхнє використання можна розподілити на групи за ступенем впливу на стресори і ступенем наближення до цілі:

- Активні і пасивні копінг-стратегії стосовно стресору. Активні копінг-стратегії передбачають активну взаємодію зі стресорами і спрямовані на усунення або зменшення їхнього впливу. Пасивні ж копінг-стратегії спрямовані на зниження емоційної напруги шляхом дії різних механізмів психологічного захисту не мають на меті зміну стресової ситуації. Варто зауважити, що іноді деякі стратегії уникнення можуть виступати як активна дія і вести до зміни стресової ситуації. Наприклад, в період уникнення можна взяти час для прийняття зважених рішень і розробки певного плану дій.
- Ефективність безпосередньо самих копінг-стратегій: вона вимірюється тим, на скільки вони допомагають досягти потрібної мети в стресовій ситуації.
- Гнучке використання копінг-стратегій відповідно до різних ситуацій: на скільки особистість може свідомо обирати ту чи іншу копінг-стратегію [15].

## **1.2. Захисні механізми як різновид копіngu для долання стресових факторів, що походять із внутрішніх конфліктів**

### *1.2.1. Відмінності між поняттями «копінг» і «захисні механізми»*

Як зазначено в попередньому розділі, психологічні захисні механізми багатьма авторами розглядаються як копінгова поведінка уникнення, пасивна копінгова поведінка або як механізм інтрапсихічної адаптації. В цьому питанні немає єдиної думки. Захисні механізми дійсно можуть допомагати зберігати психічне здоров'я в надскладних ситуаціях, але можуть вести і до психічних розладів. Варто розглянути суттєві відмінності між поняттями «копінг» і «захисні механізми».

В неопсихоаналітичній теорії, в працях Н. Хаан копінг трактується в термінах динаміки Его, як один з видів психологічного захисту, і призначений для зниження напруги. Копінги розглядаються як Его-процеси, мета яких – це адаптація особистості в складних ситуаціях. Система адаптації включає в себе безпосередньо когнітивні, моральні, соціальні, мотиваційні структури, а також процеси подолання і процеси психологічного захисту. У разі неспроможності особистості впоратися і адекватно розв'язати проблему, включаються захисні механізми як пасивні адаптаційні процеси [80]. Тобто *копінги і захисти працюють на спільній платформі Его, але мають різне спрямування.*

Р. Лазарус вважав захисні механізми пасивною копінг-стратегією. Дж. Вейллант стверджує, що захисні механізми не можна розглядати як патологічні ознаки адаптивної поведінки. Кожний захисний механізм виконує певну адаптаційну функцію. Усвідомлення захисних функцій в якості адаптивних проявів дозволить краще зрозуміти якої допомоги потребує особистість і в якій формі вона повинна бути надана. Це, в свою чергу, дає можливість передбачити розвиток особистості на підставі аналізу її проблем, що діагностуються на основі психологічних захистів. В уявленнях Дж. Вейлланта фактично не диференціюються копінг-стратегії та психологічні захисти. Копінг, на його думку, відрізняється від захисної поведінки тим, що він є гнучким, цілеспрямованим, орієнтованим на реальність і диференційованим, тоді як захисна поведінка – ригідною, примусовою, недиференційованою [34].

Основна відмінність між цими двома феноменами полягає в тому, що копінг-стратегії особистість використовує свідомо і може їх змінювати в залежності від ситуації, а механізми захисту не усвідомлюються і таким чином є дезадаптивними. Інтрапсихічна адаптація передбачає підсвідому переробку небезпечної інформації, яка може знизити самооцінку особистості або підвищити рівень тривоги і інших неприємних переживань і почуттів. Захисні механізми певним чином заважають просуванню і переробці інформації, виступаючи бар'єрами, і тоді така інформація через дію захисних механізмів

або ігнорується, або спотворюється, або викривлюється і фальсифікується в свідомості особистості, свідомість набуває специфічного стану [12; 34].

Вперше термін «психологічний захист» ввів Зігмунд Фройд в роботі «Захисні нейропсихози» (1984), в якій зазначав, що основним призначенням захисних механізмів людської психіки є дві функції:

- а) уникнення або зниження рівня тривоги, горя або якихось потужних загрозливих почуттів, наприклад, сорому чи заздрості,
- б) збереження цілісності Его (Я) і підтримка власної самооцінки.

Причинами підвищення тривоги можуть виступати внутрішні конфлікти, афекти, які можуть виступати факторами, які Сельє назвав стресорами. Призначення захисних механізмів на рівні свідомості, на поведінковому рівні - ухилення від усвідомлення психологічної проблеми і від необхідності її вирішення. Дія відбувається несвідомо, і на рівні свідомості особистість не переймається наявними проблемами, труднощі не викликають зростання рівня тривоги.

В сучасній психології кількість класифікацій захисних механізмів з часів З. Фрейда зростає, найбільш змістовний опис захисних механізмів наводиться в працях Отто Кернберга. Його послідовниця Ненсі Мак-Вільямс в другому виданні своєї книги «Психоаналітична діагностика: розуміння структури особистості в клінічному процесі» наводить детальний опис захисних механізмів і поведінковий прояв їхньої роботи, який дозволяє прогнозувати поведінку особистості в залежності від роботи наявних в неї захисних механізмів первинного і вторинного рівнів. Мак-Вільямс відходить від однозначності терміну «захист» Фрейда, який полюбляв військову термінологію, і вважає, що ці *механізми виконують функцію декомпенсації*, хоча і можуть мати дезадаптивні риси. Вона зазначає, що «на формування і вибір того чи іншого захисного механізму впливають щонайменше чотири фактори, які взаємодіють між собою:

- а) конституційні особливості особистості;

b) природа стресових чинників, з якими особистість стикалася в дитинстві;  
 c) захисти, які змодельовали і передали дитині її батьки і інші значущі фігури;

d) досвід вже пережитих наслідків роботи певних захисних механізмів, тобто ефект підкріплення згідно теорії навчання» [95; с.151].

«В термінах психодинамічного підходу, несвідомий вибір режимів копіngu є «полідетермінованим», що виражає ключовий аналітичний принцип множинної функції (Вельдер, 1960)» [95; с.151].

Психологічні захисти виходять за межі контролю і усвідомлення, активуються в ситуаціях суб'єктивно значущих для особистості і не визначаються об'єктивною значущістю. На наш погляд, психологічні захисні механізми і копіng-стратегії можна розглядати як взаємодоповнюючі і взаємокомпенсуючі, і які мають між собою багаточисельні зв'язки. Можна говорити про певний *контур, який може поєднати ці феномени:*

- a) Усвідомлюваний рівень: копіngова поведінка.
- b) Проміжний рівень: контроль поведінки.
- c) Неусвідомлюваний рівень: захисні психічні механізми.

Як захисні механізми мають різні рівні відповідно до ступеню психічної зрілості особистості, і за певних умов роботи в терапії можливе зростання, так і в процесі формування певних стилів копіngu можливий перехід від захисних механізмів до усвідомлених дій.

### 1.2.2. Що об'єднує поняття «копіng» і «захисні механізми»

Свідомі копіngові стратегії і несвідомі захисні психологічні механізми переслідують спільну мету: допомогти особистості подолати стресову ситуацію і впоратися з труднощами, або адаптуватися до дії стресового фактору, зберігаючи психічне здоров'я особистості шляхом зниження рівня психічної напруги. Копіngові стратегії особистість може використовувати свідомо, добровільно обираючи певну стратегію дій, в той же час захисний механізм несвідомо або передсвідомо формує певне ставлення до проблеми, таким чином особистість знаходиться в суб'єктивній бульбашці сприйняття

ситуації, яку формують несвідомі психологічні механізми захисту. Реакція особистості на стресову ситуацію може бути довільною і мимовільною.

Довільні реакції формуються за допомогою вольового компонента психіки особистості, а мимовільні не потребують вольових зусиль і обумовлені темпераментом, звичками, рефлексами.

Несвідомі захисні механізми мають ієрархію і поділяються на рівні від примітивних архаїчних до зрілих, з такої точки погляду на Его копінг виступає найбільш зрілим процесом Его і вказує на найвищий рівень розвитку особистості. Н. Хаан виділила три рівні Его-процесів:

- копінг як свідомий рівень і нормальна модальність Его-процесів,
- захисні механізми діють на невротичному рівні, особистість має стійкий зв'язок з реальністю, але стратегії подолання стресу пасивні і спрямовані лише на зняття напруження,
- фрагментація або розпад психіки особистості, захисні механізми діють на межовому або психотичному рівнях, зв'язок з реальністю фрагментальний або відсутній [80].

Леопольд Сонді (L. Szondi, власне ім'я: Ліпот Зонненштайн) - угорський психолог, лікар-невролог, фахівець у галузі ендокринології, психіатр та психоаналітик, автор концепції «Долеаналізу» та створеного на основі цієї концепції тесту портретних виборів Сонді. «Долеаналіз - це галузь глибинної психології, яка робить несвідомі претензії предків особистості усвідомленими» [77].

Л. Сонді в своїй теорії долеаналізу і родового несвідомого вказує на очільну роль Я і розуму в зміні своєї долі, в керуванні своїм життям. Люди не можуть обирати батьків і пращурів, як він пише, які формують родове несвідоме, і саме тому завдання аналізу долі полягає в тому, щоб людина сприйняла всі несвідомі вимоги предків, на основі яких приймалися життєві рішення, всі протилежності, властиві людині, і за допомогою терапії привести людину до такого розвитку «Я», щоб об'єднати всі ці протилежності й

реалізувати вільну долю [77]. Фактично Сонді написав про поступовий відхід від несвідомих захисних механізмів і інших процесів до свідомого контролю ситуації і поступового переходу до свідомого рівня, активних дій у формуванні власної долі, і свідомого застосування потрібної стратегії подолання в тому числі [76].

Таким чином несвідоме особистості можна розглядати як передумову формування суб'єктивного сприйняття ситуації і оцінки її як стресора, копінга поведінка виступає свідомою реакцією на суб'єктивне сприйняття стресора. Предикторами формування суб'єктивного сприйняття серед інших може виступати родове несвідоме на генетичному і соціальному рівнях.

### **1.3. Патерни копінг-поведінки як спадок родинної системи**

#### *1.3.1. Копінг - це колективне явище суспільної системи*

Основоположники теорії копінг-поведінки розглядали копінг як модель додання стресу, що виникає між людиною і середовищем, коли стрес і емоції – це наслідок взаємодії людини і середовищних процесів. Емоції і оцінка ситуації як стресової залежить від суб'єктивного сприйняття самої ситуації чи потоку подій конкретно людиною.

Звернемось до теорії Мак-Вільямс про захисні механізми, в якій вона зазначає, що двома з чотирьох факторів впливу на формування і вибір того чи іншого захисного механізму є: 1) природа стресових чинників, з якими особистість стикалася в дитинстві і 2) захисти, які змодельовали і передали дитині її батьки і інші значущі фігури. [95; с.151]. Таким чином ми можемо говорити про тісний зв'язок між моделями захисних механізмів родинної системи і захисними механізмами як адаптивними копінг-стратегіями людини в подальшому житті. Соціальне об'єднання людей в групи, робочі колективи, утворення нових родин породило поняття «спільний (колективний) копінг» (communal coping), що позначає соціальний контекст копінг-поведінки» [20]. Дослідження зарубіжних науковців вказують на те, що копінг-поведінку

неможливо вважати окремим, незалежним явищем, бо вона є невід'ємною складовою динамічного процесу взаємовідносин особистості і її оточення [20].

Альберт Бандура (1925) на відміну від радикальних біхевіористів вважає, що «особистість формують такі чинники: поведінка людини, її індивідуальні характеристики (особливо важливу роль тут грає мислення) та вплив навколишнього середовища. Людська поведінка, згідно соціально-когнітивної теорії, здебільшого засвоюється шляхом опанування певних патернів (зразків)» [40].

Корнієнко І. О. в статті «Фактор сім'ї у розвитку опанувальної поведінки особистості» представив аналіз відомих зарубіжних досліджень опанувальної поведінки в сім'ї [20].

Сім'я – цілісність, яка відчуває на собі вплив криз, пов'язаних з особливостями проходження життєвих циклів сім'ї, а також вплив ненормативних криз, пов'язаних з поняттям життєвого шляху сім'ї. Загроза для цілісності сім'ї породжує її психологічну захисну активність... Копінг є породженням елементів сімейної системи, тобто її складових. Отже, його можна розглядати як механізм підтримки або непідтримання, або породження цілісності. Спостереження за сімейним копінгом показують, що сімейні стратегії є системним явищем, і включають в себе одночасно організацію різних дій членів сім'ї, багато сфер сімейного життя, зміцнюють внутрішньосімейну єдність і згуртованість. [20]

«Діадичний копінг в подружній парі ми пропонуємо розділити на два види діадичного опанування. Перший – спільний діадичний копінг, який характеризується узгодженим вибором подружжя схожих, таких, що не суперечать один одному, найбільш наближених способів і стратегій опанування (конгруентність копінг-стратегій). Тобто, в даному випадку при вирішенні важких ситуацій подружжя використовують переважно однаковий стиль і схожі стратегії опанування з труднощами (наприклад, чоловік і дружина разом планують шляхи вирішення проблеми і потім направляють проблемно-орієнтовані зусилля на успішне її вирішення), що дозволяє

найбільш швидко і продуктивно досягти бажаного результату опанування. Другий – підтримуючий діадичний копінг у подружжя, який характеризується поділом зусиль на вирішення важких ситуацій з партнером, коли кожен з подружжя виділяє для себе у важкій ситуації завдання і сфери опанування іншого з подружжя, які він готовий взяти на себе. При цьому головним чинником є здатність і готовність кожного з подружжя прийняти на себе ту функцію і роль в загальному опануванні, яка найкращим чином доповнювала б зусилля іншого з подружжя (наприклад, при більшому використанні дружиною пошуку допомоги та підтримки у соціального оточення, стратегічного планування вирішення проблеми, чоловік приймає на себе більш активну роль в опануванні, демонструючи більший самоконтроль і дієве вирішення проблеми), що гарантує вирішення важкої ситуації в сім'ї навіть у тому випадку, коли в одного з подружжя сил і можливостей для дієвого, активного опанування недостатньо», - зазначає Корнієнко І. О. в статті [20]. Таким чином кожний з членів подружжя привносить свою копінг-стратегію як спосіб чи необхідну умову подолання важких, стресових ситуацій в сім'ї, а також як найважливіший ресурс, завдяки якому, сім'я залишається життєздатною і здоровою, формуючи певну динаміку взаємодії в родині. Коли у подружжя народжуються діти, динаміка додання стресових ситуацій знову змінюється, але вона завжди йде від індивідуального додання кожного з членів родини до спільних стратегій копінгу, і ця динаміка характерна для розвитку сім'ї як цілісної системи - від простої діади, в якій існує дві, поки ще звикаючи одна до одної людини, до єдиного організму, що включає міжпоколінні взаємодії.

Степан Станибула, старший викладач кафедри психології Гомельського державного університету імені Ф. Скорини, провів дослідження на тему «Взаємозв'язок копінг-стратегій і тип прив'язаності людей в шлюбі» на базі Гомельського міського центру сім'ї та дітей. В дослідженні прийняли участь 200 осіб, що офіційно перебувають в шлюбі від двох до восьми років, віком від 22 до 30 років. Методичний комплекс включав: опитувальник на



прихильність до близьких людей; «Дослідник копінгу» (Р. Лазарус, С. Фолкман); модифікована анкету визначення типу прив'язаності до матері; бернську анкету «Шляхи подолання критичних ситуацій». Висновки дослідження говорять про те, що подружжя з надійним типом прив'язаності використовують копінг-стратегію прийняття відповідальності та копінг-стратегію планування вирішення проблем; подружжя з амбівалентним типом прив'язаності до матері обирають копінг-стратегію самоконтролю та копінг-стратегію пошуку соціальної підтримки; подружжя, що уникають прив'язаності до матері, обирають стратегію подолання конфронтації, дистанціювання, уникнення; подружжя, які мають тривожний тип прив'язаності, вибирають стратегію подолання придушення емоцій; подружжя, що уникають близьких стосунків, використовують копінг-стратегію збереження самовладання та смирення [101].

В 1972 р. на П'ятому міжнародному науково-дослідному конгресі з долепсихології в Парижі Сонді зробив доклад на тему «Потенціали життя і потяги смерті в світі спадковості і оточуючого середовища», в якому були представлена теза: «Сила потреби у любові і коханні обумовлюється майже втричі сильніше від спадковості як потреба в деструкції, що обумовлено радше оточуючим середовищем. Щоб уникнути деструкції, в першу чергу необхідно поліпшити навколишнє середовище дитини» [69]. Саме ця теза серед усіх інших найсильніше об'єднує теорію долеаналізу з теорією прив'язаності, а також вказує на *родове несвідоме як на предиктор типу прив'язаності*.

Мікулінцер, Шейвер, Гіллат з 2000 по 2002 роки провели декілька серій досліджень на предмет *передсвідомої активації прив'язаності у дорослому віці*. «Дослідницька стратегія базувалася на попередньому відкритті того, що когнітивний процес може відбуватися несвідомо та впливати на продуктивність людини, не помічаючи цього в її суб'єктивному потоці свідомості (Wegner & Smart, 1997)» [93; с.115]. Висновки підтвердили гіпотетичний вплив загроз на активацію системи прикріплення. «У трьох різних умовах учасники дослідження реагували на головне слово загрози (або

невдача, або розлука) розширеним доступом до імен людей, яких вони перерахували за шкалою ВООЗ як фігури прив'язаності... Висновки досліджень свідчать про те, що дорослий розум швидко й несвідомо повертається до ментальних репрезентацій фігур прив'язаності, коли нависають загрози» [93; с.120].

### *1.3.2. Поведінкова реакція на стрес як жорстка система прив'язаності*

Одним з перших, хто почав досліджувати вплив середовища (родина, опікуни тощо) на стійкі патерни поведінки дитини в майбутньому, був Джон Боулбі. В одній з перших робіт «Сорок чотири неповнолітніх злодії» (1944) Боулбі на основі статистичних даних і клінічних випадків показав вплив середовища, де відбулася втрата матері або повторне розлучення з нею, або зміна прийомних матерів у відповідь на правопорушення такими дітьми в подальшому, коли вони стають неповнолітніми [93].

Завдяки документальному фільмам Дж. і Дж. Робертсонів «Джон», знятому на основі теорії Боулбі, була змінена політика госпіталізація дітей в цілому світі, яка почала передбачати госпіталізацію дітей лише разом з матерями. Материнська депривація позбавляє дітей здатності піклуватися про своїх дітей, коли вони самі стануть батьками. Зараз це називають передачею незахищеності від покоління до покоління.

Джон Боулбі (John Bowlby, 1907-1990), британський дитячий психіатр і психоаналітик, який працював з 1940 по 1990 рік, значно змінив і оновив психоаналітичну теорію, об'єднавши ідеї з існуючих на той час психоаналітичних теорій об'єктних відносин, постдарвіністської етології, сучасної когнітивної психології розвитку, кібернетики (теорії систем контролю) і суспільної психіатрії для створення теорії прив'язаності. Він спробував пояснити, чому стосунки з батьками в ранньому дитинстві мають такий всеосяжний і тривалий вплив на розвиток особистості. Завдяки проникливим теоретичним і методологічним висновкам, внесеним його американською колегою Мері Ейнсворт, Боулбі заклав основу для того, що

стало однією з найбільш ретельно досліджених концептуальних рамок у сучасній психології.

Головна співавторка Боулбі, особливо в його останні роки, Мері Солтер Ейнсворт в своїй науковій дисертації «Оцінка адаптації на основі концепції безпеки» вперше згадала про центральну теоретичну конструкцію прив'язаності «безпечної бази». Вона писала про високе значення сімейної безпеки на ранніх стадіях розвитку дитини, яка має форму залежності і формує основу, з якої людина поступово починає працювати, формувати нові навички і інтереси в інших сферах.

Після роботи з матерями немовлят в Уганді протягом кількох місяців, Ейнсворт опублікувала книгу «Дитинство в Уганді: догляд за немовлятами та зростання любові» (1967), в якій емпірично довела зв'язок типу прив'язаності із спостережуваною материнською чутливістю або нечутливістю вдома. Її типи прив'язаності дещо відрізнялися від тих трьох типів, які вона вивела в 1978 році після дослідження немовлят з середнього класу в Балтиморі, в якому також пов'язувалась певна поведінка матері вдома з певними типами прив'язаності немовляти. Боулбі включав в свої книги дослідження Ейнсворт, поважав і цінував її ідеї. Блискуча ідея Боулбі не мала б такого величезного впливу на психологію і психіатрію як науку без теоретичних ідей і емпіричних досліджень Мері Ейнсворт.

Для своєї теорії прив'язаності Боулбі запозичив з етології концепцію поведінкової системи: біологічна нейронна програма організовує поведінку людини таким чином, щоб максимально збільшити шанси на виживання і відтворення особи, незважаючи на неминучі небезпеки навколишнього середовища. Теоретично, *коли людина стикається з загрозами або стресорами, спостерігається саме та поведінка прив'язаності, яка є результатом жорсткої системи прив'язаності, що подібна до реакцій опікуна на сигнали страждання партнера чи залежної від нього дитини, і поведінка прив'язаності, яка зумовлена системою поведінки опікуна.* Тобто

в ситуаціях стресу людина схильна діяти таким чином, яким діяли її опікуни, заклавши певні патерни поведінки в стресових ситуаціях, які ми вимірюємо як види копінг-стратегій.

Боулбі розділив поведінкові мотиваційні системи людини на функціональні типи: прихильність, турбота, дослідження, афіліація і секс. Ці поведінкові системи керують вибором, активацією і припиненням поведінкових послідовностей, що спрямовані на досягнення конкретних «встановлених цілей»: певних станів відносин між людиною і середовищем і мають адаптивні переваги для індивідуального виживання і генетичного відтворення. Одні стимули активують ці адаптивні поведінкові послідовності, а інші їх дезактивують або припиняють і сигналізують про досягнення бажаного цільового стану. Наприклад, стимул активатор – це гучні звуки, темрява, незнайомиць, дезактиватори – це захист, емоційна підтримка у випадку теорії прив'язаності. Така кібернетична концепція відрізняється від психоаналітичної концепції про накопичення потреби і її розрядку під тиском. Людина з часом не відчуває зростання потреби в прив'язаності, як може зростати відчуття голоду без їжі. Поведінка попередньо організована в загальні функціональні шаблони з визначеними цілями, активується певними сигналами і припиняється, коли досягається бажана ціль. Немає тиску потреб, які спонукають до дії, немає виснаження психічної енергії чи лібідо [16].

Еволюційно система прив'язаності призначена захищати людину в ранньому дитинстві від небезпеки зовнішнього середовища через піклування про неї і підтримання близьких стосунків з боку її опікунів і підтримуючих інших фігур прив'язаності, особливо в небезпечних ситуаціях. Немовлята, які підтримували прихильність опікунів, мали більше шансів вижити і розмножитись, внаслідок цього їхні гени змогли передатись наступним поколінням. Зараз вже відомо, що дія цих генів опосередковується нейроендокринними гормонами та фізіологічними «вісями» або системами, такими як нейропептиди, окситоцин і вазопресин, гормони стресу адреналін і кортизол, мигдалеподібне тіло та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова залоза,

осі, які реагують на загрози та стресори. Окситоцин відіграє важливу роль як у прив'язаності між дитиною та батьками, так і в пізніших романтичних/сексуальних прив'язках до пари [17] і є помітно низьким у колишніх сиріт, якими нехтували або з якими погано поводитися, перш ніж їх усиновили в сім'ї, які про них піклуються.

Боулбі припускав, що система прив'язаності, сформована в дитинстві, активна протягом всього життя і проявляється в думках і поведінці, пов'язаних з пошуком фігур прив'язаності під час загрози чи потреби. Він виступав проти ідеї, що залежність від інших - це наслідок незрілої психіки або патології, і наполягав на тому, що навіть дорослі і цілком автономні особистості в ситуаціях загрози, болю, самотності, деморалізації отримують користь від пошуку і отримання допомоги від інших людей. Зріла автономія досягається шляхом інтерналізації позитивних емоцій із взаємодії з фігурами прив'язаності, і основна стратегія пошуку близькості може замінитися символічною близькістю через активацію ментальних уявлень про партнерів в стосунках, які регулярно забезпечують турботу і захист. Таким чином альтернативними засобами регулювання стресу стають самозаспокоєння і заспокоєння реальними іншими. Коли система прив'язаності функціонує добре, дистанція і автономія стають абсолютно сумісними з близькістю і залежністю від інших, між ними немає напруги.

Метою системи прив'язаності є відчуття безпеки, яке припиняє активацію системи, і це певний психологічний стан, що впливає на інші сфери життя особистості. Особистість, яка почувається в безпеці, може приділяти увагу іншим справам, крім власного самозахисту. Цикл роботи системи прив'язаності від переживання загрози або страждань і активацію пошуку близькості, отримання турботи і проживання зменшення стресу до відчуття безпеки, дезактивації системи пошуку близькості і повернення до інших видів діяльності є прототипом успішної регуляції емоцій і регуляції міжособистісної близькості. Усвідомлення особистістю існування можливості впоратися з проблемами через прихильність, отримання допомоги і вирішення

проблем, і знання того, що така можливість частково може бути реалізована через допомогу партнерів в стосунках, дає особистості модель регулювання негативних емоцій і збереження цінних стосунків.

Фігуру прив'язаності не можна ототожнювати із повсякденними концепціями людської мотивації і соціальних стосунків. Зв'язок прив'язаності передбачає фігуру іншої людини як сильнішу і мудрішу фігуру прив'язаності, як надійну базу в час небезпеки. До фігури прив'язаності людина може звернутися, коли їй потрібна підтримка і захист, і така фігура слугує безпечною основою, що допомагає людині активувати інші системи поведінки в безпечному для неї середовищі. Визначною рисою фігури прив'язаності є стрес від розлуки з нею, реальна або очікувана втрата фігури прив'язаності може викликати реакцію дистресу.

Взаємодія прив'язаності між особистістю і фігурою прив'язаності не є сталою і активізується, коли особистість відчуває загрозу, страждає і потребує допомоги і підтримки. Прихильність розвивається поступово і проходить чотири фази:

1. Фаза перед прикріпленням, від народження до двомісячного віку, немовлята реагують на взаємодію з будь-ким.
2. Фаза формування прив'язаності, від 2 до 6 місяців, немовлята починають виявляти вподобання.
3. Фаза чіткої прив'язаності починається в 6-7 місяців, поведінка дитини спрямована на одного опікуна, реакція на розлуку гостра.
4. Фаза партнерства з виправленням цілей до дворічного віку, діти можуть витримувати більш тривалі розлуки з опікунами.

Романтичні зв'язки в дорослому віці концептуально подібні до емоційних зв'язків між немовлятами і опікунами і є варіантами одного основного процесу. Романтична пара проходить всі фази розвитку прив'язаності, саме тому розлучення після двох років сумісного проживання більш болісні, ніж ті, що відбуваються раніше, коли прихильність ще не сформована.

Негативні взаємодії з фігурою прив'язаності, коли фігура прив'язаності неадекватно доступна, основна стратегія прив'язаності на пошук близькості не працює, параметри прикріплення налаштовуються на вторинні системи прикріплення: гіперактивація або дезактивація системи прикріплення. Гіперактивацію можна розглядати як протест і посилення боротьби за фрустровані потреби прив'язаності, особливо коли є періодичне часткове підкріплення від ненадійної фігури прикріплення. Стратегії дезактивації є реакцією втечі або уникання на недоступність фігури прикріплення, дезактивована вся система прив'язаності, особистість намагається долати всі загрози і небезпеки самостійно, виникає стратегія, яку Боулбі назвав «компульсивною самовпевненістю». Мета дезактивації: уникнення розчарувань і страждань через недоступність фігури прикріплення.

М. Ейнсворт в 1967 р. вперше запропонувала концепцію стилю прив'язаності, хоча тоді ще не дала їй таку назву. Стиль прив'язаності особистості відображає найбільш доступні моделі поведінки і типове функціонування системи прив'язаності в конкретних стосунках або між стосунками, він відображає основну організуючу стратегію прив'язаності.

Хазан і Шейвер в 1987р. на основі теорії Боулбі розробили шкалу самооцінки стилю прив'язаності для дорослих, соціально-психологічною метою слугувало вивчення романтичних стосунків [82]. В наступні два роки численні дослідники розробили подібні шкали самооцінки стилів прив'язаності. Згодом стало очевидно, що є два виміри незахищеності, які лежать в основі всіх таких показників самооцінки романтичної прив'язаності: уникання та тривога, які запускають вторинні системи прикріплення. Люди, які мають низькі оцінки за обома параметрами, мають надійний стиль прив'язаності.

К. Бартолом'ю та Л. Горовіц в 1980-х р.р. створили чотиричленну модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих. Модель базується на уявленнях про себе і про іншого, має комбінацію себе від негативного до

позитивного, і так само двох протилежних полюсів уявлень про іншого: від негативного до позитивного. Згідно цієї моделі надійний тип прив'язаності формується на підґрунті позитивного ставлення до себе і позитивного ставлення до інших. Предиктором формування надійного типу прив'язаності виступає безпосередньо наявність фігури прив'язаності в житті людини. Відсутність фігури прив'язаності призводить до незахищеності прив'язаності і відчуття небезпеки, посилює страждання, спричинені реальними небезпеками та загрозами, і запускає каскад психічних і поведінкових процесів, які можуть поставити під загрозу емоційне благополуччя, особисту адаптацію, а також задоволення та стабільність стосунків. Цей болісний ряд подій змушує людину прийняти вторинну стратегію прив'язаності: гіперактивацію, дезактивацію або комбінацію обох вторинних стратегій. Вибір стратегії не завжди є свідомим або навмисним, це може бути вибір без вибору, що залежить від суб'єктивної оцінки очікуваного успіху чи невдачі в пошуку близькості. Феноменологічний аналіз відсутності фігури прив'язаності виявляє два типи реакції психіки людини: дистрес, спричинений нездатністю досягти близькості або зберегти прихильність фігури, і відчуття безпорадності, спричинене неефективною регуляцією дистресу та відчуття самотності і вразливості. Вторинна стратегія гіперактивації передбачає негативне ставлення до себе при одночасному позитивному сприйнятті інших і формує тривожний тип прив'язаності, особистість боїться бути відкинутою. Дезактивація прив'язаності передбачає позитивне ставлення до себе і негативне – до інших, що обумовлює унікаючий тип прив'язаності, особистість боїться вступати в близький контакт. Змішання стратегій гіперактивації і дезактивації призводить до дезорганізації прив'язаності, або «страшного уникнення». Ця змішана стратегія прив'язаності характеризується високими показниками і тривоги, і уникнення. Теоретично дезадаптація прив'язаності виникає внаслідок невдач в досягненні цілей основної і вторинних стратегій прив'язаності, зазвичай вона виникає у дітей з неблагополучних сімей і характеризується одночасним бажанням уникати



контактів і бажанням близькості з ними. Дезорганізований тип прив'язаності ґрунтується на негативному ставленні як до себе, так і до інших [64]. Дані чотири типи прив'язаності можна розглядати як матричну структуру (Таблиця 1.2).

Таблиця 1.2.

### Типи прив'язаності за К. Бартолом'ю та Л. Горовіц

		Репрезентативна модель Я	
		Позитивне ставлення (низька тривога)	Негативне ставлення (висока тривога)
Репрезентативна модель Іншого	Позитивне ставлення (низьке уникання)	А – надійний тип прив'язаності	В – тривожний тип прив'язаності
	Негативне ставлення (високе уникання)	С – уникаючий тип прив'язаності	Д – тривожно-уникаючий (дезорганізуючий) тип прив'язаності

#### 1.3.3. Прихильність як предиктор формування системи адаптації людини [64].

Прихильність виступає як один із ключових факторів у формуванні різноманітних особистісних якостей і структур. Такі висновки концептуалізував М. Мікулінцер, який у своєму дослідженні наголошував на важливості прив'язаності у формуванні психологічних конструктів, що відповідають за психологічне благополуччя та образ себе (Я-концепцію). Однак в структурі фундаментальних результатів дослідження виявлено реакцію на стресові аспекти у людей з різними типами прив'язаності. М. Мікулінцер з колегами дійшли висновку, що в ситуаціях стресу у особистості тенденції за своєю символічною сутністю є кратними емоційно-афективним аспектам ставлення до людей, до яких вона прив'язана і які дозволяють їй

почуватися в безпеці, в цілому прихильність виступає в ролі фундаментального ресурсу особистості. Люди з ненадійним типом прив'язаності явно мають недолік в системі адаптації, а саме в специфіці копінг-поведінки, оскільки значний копінг-потенціал спрямований на подолання базового відчуття незахищеності [94]. У людей з надійним типом прив'язаності чітко спрацьовує система адаптації, яка для досягнення емоційної стійкості в результаті стресових ситуацій звертається до внутрішніх надійних уявлень, що відновлюють емоційну стійкість і подолають стрес [93]. Можна сказати, що *прихильність виступає як предиктор формування системи адаптації людини*, але механізм формування залишається досить невивченим.

Група вчених, яку очолив Дж. Лекман, досліджували загальні біоповедінкові процеси прив'язаності та стосунків і запропонували орієнтовну біоповедінкову модель зв'язку та прихильності, яка ґрунтується «на взаємодії кількох висококонсервативних нейронних систем, залучених до сприйняття, збудження, підтримки фізіологічного гомеостазу, а також шляхів виявлення винагороди та загрози та реагування. Ми припускаємо, що в ході еволюції природний відбір призвів до видоспецифічної інтеграції цих систем, створюючи різноманітність афіліативної поведінки, яка спостерігається сьогодні. За нашими оцінками, корисність цієї інтегративної моделі полягає в ідентифікації того, які з цих біоповедінкових компонентів активні в будь-якому з ряду адаптивних і дезадаптивних результатів» [92]. Таким чином, поведінка особистості з певним типом прив'язаності залежить від впливу її висококонсервативних нейронних систем і навряд чи може бути свідомо контролюваною.

Не зважаючи на наукові відкриття нейропсихології, які підтверджують різні біохімічні, нейронні і гормональні пропорції і людей з різними типами прив'язаності, механізм дії залишається відкритим питанням для подальших наукових досліджень.

## **1.4. Внутрішній локус контролю як предиктор усвідомлюваної копінг-поведінки**

### *1.4.1. Поняття «локус контролю»*

Локус контролю є глибинним, стійким елементом структури саморегуляції особистості, що безпосередньо впливає на конструктивність її соціальної поведінки. Локус контролю є одним з найважливіших механізмів, які визначають здатність і вміння людини долати життєві труднощі, забезпечуючи тим самим можливість її саморозвитку та самореалізації. [58] «Локус контролю» називають також «локалізацією контролю вольового зусилля» і пов'язують з позицією «жертви» за трикутником Карпмана.

Теорія Джуліана Роттера заснована на припущенні, що реакцію людини на вплив зовнішнього середовища формують саме когніції, і відкидав концепцію класичного біхевіоризму, згідно якої поведінка формується безпосередніми підкріпленнями зовнішнього середовища, які безумовно походять з зовнішнього середовища. Він вважав, що очікування людини стосовно майбутнього і є головним визначальним чинником характеру діяльності людини.

Теорія локусу контролю є складовою теорії соціального наочіння Роттера, яка мала основною метою прогноз цілеспрямованої поведінки людини в складних ситуаціях. Роттер був прихильником інтераціонізму і вважав, що люди взаємодіють із значущим зовнішнім середовищем, і реакція людей залежить від ступеню значущості або важливості, який люди приписують тим чи іншим подіям. Підкріплення в свою чергу залежить не лише від зовнішніх стимулів, але й від значення, що надається їм завдяки мисленнєвим здібностям або особистісним особливостям людини. Тобто він вважав поведінку людини наслідком сукупної взаємодії зовнішніх чинників і особистісних характеристик.

Роттер зробив припущення, що особистість в своїй основі єдина, відносно стабільна, але її властивості не є визначеними або фіксованими в

певний момент розвитку, а навпаки, є можливість їх змінювати і модифікувати доти, доки людина спроможна навчатися. Не зважаючи на те, що накопичення попередніх вражень надає особистості деяку стабільність, новий досвід не може бути абсолютною сталою величиною, хоча завдяки йому ми навчаємося, але цей досвід змінюється під впливом нових вражень, які змінюють наше сприйняття в кожний конкретний момент. Говорячи словами Роттера: «Це теорія соціального научіння, тому що вона підкреслює той факт, що головним чи основним типам поведінки можна навчитися у соціальних ситуаціях, і ці типи поведінки складним чином пов'язані з потребами, що вимагають задоволення взаємодії з іншими людьми» [97, с. 84].

Роттер відкидав концепцію З. Фрейда, що людей спонукає до дії лише прагнення зменшити напругу або отримати задоволення, і наполягав, що правильним поясненням поведінки людей буде очікування людини, що її дії наблизять до бажаної мети. Дж. Роттер сформулював емпіричний закон впливу (*empirical law of effect*), згідно якого за умови рівності всіх інших чинників найбільш сильні підкріплення людина отримує лише тоді, коли її дії чи поведінка просуває її до бажаної мети. Роттер вважав, що мотивація людської поведінки завжди цілеспрямована.

Для правильного розуміння теорії локусу контролю варто розглянути теорію особистості, яку Дж. Роттер побудував для прогнозу поведінки людини. Згідно цієї теорії особистості, людина в якості критерію оцінки підкріплення використовує власні відчуття стосовно того, на скільки вона змогла наблизитися до мети, і таким чином передбачати розвиток подій в майбутньому. Таким чином, для прогнозу поведінки людини достатньо проаналізувати чотири змінних: поведінковий потенціал, очікування, цінність підкріплення і психологічну ситуацію.

Людина з усього різноманіття можливих варіантів дій (поведінкового потенціалу) в певній ситуації обирає той, який ймовірно призведе до цінної винагороди (підкріплення) або в умовах, коли підкріплення рівноцінні, той, в якому винагорода буде більш ймовірною. Цінність винагороди визначається

суб'єктивно. Існує два варіанти передбачення поведінки: перший – це коли очікування – це константа, а підкріплення – змінна величина; другий – навпаки, очікування – змінна величина.

Очікування – це суб'єктивна вірогідність отримання певного підкріплення внаслідок певних дій. Скінер вважав, що ця вірогідність визначається не стільки індивідуальною історією підкріплень, а є суб'єктивною думкою людини [100]. Реальний досвід робить свій внесок, але нереалістичне мислення, очікування, що ґрунтуються на недостатній інформації, і фантазії будуть впливати на поведінку людину до тих пір, доки людина вірить, що отримає певну винагороду за певну поведінку. В теорії Роттера очікування поділяються на два види: специфічні для певної визначеної ситуації і узагальнені або генералізовані, які можна застосувати для низки ситуацій. Специфічні очікування відображають досвід однієї конкретної ситуації і не можуть бути застосованими для прогнозу поведінки. Узагальнені очікування походять з попереднього досвіду різних ситуацій і частково визначають те, скільки зусиль буде прикладати людина для досягнення мети. Людина зі зниженими очікуваннями досягнення успіху в справі буде докладати менше зусиль або взагалі відмовиться приймати участь в ній. В той час людина з високими загальними очікуваннями буде докладати максимум зусиль і буде протистояти перепонам і труднощам на шляху досягнення мети. Але в будь-якому випадку очікування певного підкріплення залежить від комбінації конкретних і узагальнених очікувань. Саме узагальнені очікування визначають локус контролю.

Інший студент Роттера, Вільям Х. Джеймс, вивчав два типи «зрушень очікування»:

- Типові зміни очікування, віра в те, що успіх (або невдача) супроводжуватиметься подібним результатом.
- Нетипові зміни очікування, віра в те, що успіх (або невдача) супроводжуватиметься різним результатом.

Додаткові дослідження привели до гіпотези про те, що типові зміни в очікуванні частіше відображалися тими, хто приписував свої результати здібностям, тоді як ті, у кого були нетипові очікування, частіше приписували свої результати випадковості. Це було витлумачено так, що людей можна розділити на тих, хто приписує здібності (внутрішня причина), проти тих, хто приписує удачу (зовнішня причина). Бернард Вайнер стверджував, що скоріше, ніж здатність проти удачі, локус може стосуватися того, чи атрибуція зроблена стабільними чи нестабільними причинами.

Цінність підкріплення визначається Роттером як перевага кожного з підкріплень, якщо ймовірність їх отримання рівна. Підкріплення може бути позитивним або негативним і призводити до повтору поведінки або видалення негативних стимулів з поведінки відповідно. Одночасно з цим підкріплення може бути внутрішнім або зовнішнім. Зовнішнє підкріплення надає соціальне або культурне оточення людини, яке цінує або оцінює події, умови або дії людини як позитивні або негативні. Внутрішнє підкріплення – це внутрішнє сприйняття людиною подій як позитивних чи негативних. Внутрішні і зовнішні підкріплення можуть бути як в гармонії між собою, так і в конфлікті. На цінність підкріплення впливають два чинники: прогноз впливу даного підкріплення на майбутні підкріплення і відповідність підкріплення потребам людини. І тоді згідно емпіричного закону впливу Роттера, найсильніші підкріплення людина отримує лише у випадку просування до власної мети. Роттер вживає термін «потреби» як синонім терміну «мета»: у особистості є потреби, під якими мається на увазі іноді поведінка або варіанти дій, які наближають особистість до мети, і мета вживається частіше як фокус на зовнішньому середовищі.

Таким чином потреба, яка трансформується в мету, впливає на цінність підкріплення. Підкріплення не може бути одним-єдиним, зазвичай це ланцюжки підкріплень або групи підкріплень, які постійно впливають на поведінку людини. Але для прогнозу поведінки варто враховувати психологічну ситуацію.

За визначенням Роттера, психологічна ситуація – це «складний набір взаємодіючих стимулів, які впливають на особистість протягом певного періоду часу». Мова йдеться про ті частини зовнішнього і внутрішнього світу, які людина сприймає, і вони не є рівними зовнішнім стимулам. Роттер стверджує, що соціальні ситуації є такими, якими їх уявляє спостерігач. У цьому сенсі його думка дуже близька до феноменологічного підходу Карла Роджерса: якщо обставини ситуації, в якій перебуває людина, сприймаються нею певним чином, для ця ситуація для людини буде саме такою, якою вона її сприймає, незалежно від того, наскільки дивним буде здаватися її інтерпретація для інших. Сукупність ключових подразників у цій соціальній ситуації викликає в людини очікування на результати поведінки — підкріплення. В залежності від очікувань і психологічної ситуації людина може повторювати власну поведінку або припинити і уникати небажаних суб'єктивних очікувань.

Тема взаємодії людини із значущим для неї оточенням закладена досить глибоко в теорії особистості Роттера. Як інтеракціоніст, він стверджує, що психологічну ситуацію слід розглядати поряд з очікуваннями та цінністю підкріплення, прогнозуючи можливість будь-якого альтернативного варіанта поведінки. Він приєднується до думки Бандури, що особистісні чинники та події оточення у взаємодії найкраще передбачають поведінку людини [83].

Локус контролю – це узагальнені очікування людини стосовно того, якою мірою підкріплення залежать від поведінки самої людини (інтернальний локус контролю), і якою мірою контролюються зовнішніми силами (екстернальний локус контролю). Локус контролю є провідним поняттям теорії соціального навчання і особистісною змінною. Роттер вважав, що підкріплення автоматично не відбиваються в зразки чи патерни поведінки, але поведінка людини формується завдяки здатності бачити причинно-наслідкові зв'язки між власними діями і появою підкріплень [97]. Люди намагаються досягти мети, бо мають узагальнені очікування, що такі намагання будуть мати успіх. Люди, яким властиво вірити в те, що вони можуть керувати власною долею (люди з

інтернальним локусом контролю), в багатьох або майже всіх ситуаціях ведуть себе інакше, ніж люди з екстернальним локусом контролю, які зазвичай вважають, що їхня доля залежить від удачі, випадку або влади.

В 50-60-х роках ХХ ст. Дж. Роттер і два його учні Е. Джері Фарес і Уільям Г. Джеймс почали вивчення того, як люди оцінюють свій контроль зовнішніх підкріплень. Поштовхом був той факт, що багато людей не відчували свою здатність керувати власним життям навіть після досягнення успіху, інші ж, навпаки, - не знижували рівень своїх очікувань навіть після низки невдач. Інакше кажучи, одні люди схильні пояснювати свій успіх удачею або щасливим випадком, а інші зберігають контроль над ситуацією навіть після неотримання підкріплення або винагороди за свою поведінку декілька разів поспіль.

Для визначення ступеню усвідомлення людиною зв'язку власних дій і їхніми наслідками в зовнішньому світі Дж. Роттер створив Шкалу внутрішнього і зовнішнього контролю (Internal-External Control Scale). Шкала містить 29 пар тверджень, у кожному випадку досліджуваний повинен вибрати те з них, яке здається йому найбільш правильним. З 29 пунктів шкали 23 значущих, у яких одне із тверджень свідчить про переважання внутрішнього контролю, інше — зовнішнього, і шість пар «порожніх», призначених замаскувати мету тестування. Шкала налаштована так, що її показання збільшуються із збільшенням зовнішнього контролю, таким чином, 23 – найвищий можливий показник зовнішнього контролю, а 0 – внутрішнього. В Додатку \_\_ вказана оригінальна англійська версія опитувальника. Зовнішнє чи внутрішнє спрямування питань очевидне, але Роттер (1990) сповістив, результати тестів мають досить низьку кореляцію з результатами тестування за шкалою соціально прийнятної поведінки.

Однак це не єдина анкета; 23-пунктова шкала для дітей Bialer (1961) передуює роботі Rotter. Також до шкали локусу контролю відноситься шкала інтелектуального визначення відповідальності Крендалла (Crandall, 1965) і шкала Новіцького-Стрікланда (Nowicki & Strickland, 1973). Однією з



найперших психометричних шкал для оцінки локусу контролю (з використанням шкали типу Лайкерта, на відміну від альтернативної міри примусового вибору в шкалі Роттера) була та, що була розроблена В. Г. Джеймсом для його неопублікованої докторської дисертації, під керівництвом Роттера в штаті Огайо університет; однак це залишається неопублікованим.

З часів шкали Роттера з'явилося багато показників локусу контролю. Вони були розглянуті Фернемом і Стіл (1993) і включають ті, що стосуються психології здоров'я, виробничої та організаційної психології, а також спеціально для дітей (наприклад, Стенфордська дошкільна внутрішньо-зовнішня шкала для від трьох до шести років). Furnham і Steele (1993) наводять дані, які свідчать про те, що найбільш надійним, дійсним опитувальником для дорослих є шкала Duttweiler.

Індекс внутрішнього контролю (ICI) Duttweiler (1984) розглядає можливі проблеми зі шкалами Роттера, включаючи їх формат примусового вибору, сприйнятливості до соціальної бажаності та гетерогенність (як показано факторним аналізом). Вона також зазначає, що, незважаючи на те, що в 1984 році існували інші шкали для вимірювання локусу контролю, «здається, вони мають багато тих самих проблем». На відміну від формату вимушеного вибору, який використовується в шкалі Роттера, 28-елементний ІСІ Датвейлера використовує шкалу типу Лайкерта, за якою люди повинні вказати, чи будуть вони рідко, час від часу, іноді, часто або зазвичай поводитись, як зазначено в кожному з 28 тверджень. ІСІ оцінює змінні, що стосуються внутрішнього локусу: когнітивну обробку, автономію, стійкість до соціального впливу, впевненість у собі та затримку задоволення. Невелике (133 студенти-піддослідні) перевірочне дослідження показало, що шкала мала добру надійність внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха 0,85).

Під час вживання терміну «локус контролю» і інтерпретації тесту варто зважати на *основні принципи теорії Дж. Роттера*:

- Рівень контролю зовнішнього середовища не стільки визначає поведінку людини, і не як причину її дій, а швидше є індикатором узагальнених очікувань. Тому для визначення потенціалу поведінки варто враховувати цінність підкріплень.

- За допомогою локусу контролю неможливо передбачити поведінку людини в конкретній ситуації. Концепція локусу контролю стосується узагальнених очікувань людини і вказує на те, на скільки людина зазвичай вважає себе здатною керувати власним життям.

- Люди не поділяються на типом шкал тесту на тих, в кого внутрішній локус контролю, і тих, у кого зовнішній. Роттер (1975) попереджав, що інтернальність і екстернальність представляють два кінці континууму, а не є типологію або/або. В деяких конкретних ситуаціях людина з високим локусом внутрішнього контролю може вважати випадок чи поведінку влади здатними керувати її життям.

- Внутрішній локус контролю не завжди є соціально бажаним, так само як зовнішній – соціально небажаним. Обидва крайні полюси є зазвичай небажаними. Надто високий зовнішній локус контролю може бути пов'язаний з апатією, відчаєм і безпорадністю, в той час як високий внутрішній локус контролю вказує на те, що людина бере на себе відповідальність за все, що трапляється з нею в житті, за нещасні випадки, форс-мажори, злочинні дії оточення, і може призводити до почуття провини.

- Найбільш здоровим варіантом є середнє значення з відхиленням в бік внутрішнього локусу контролю.

#### *1.4.2. Атрибуційний стиль vs особистісний локус контролю*

Атрибуційний стиль (або пояснювальний стиль) — це концепція, введена Лін Івонн Абрамсон, Мартіном Селігманом і Джоном Д. Тіздейлом. Вайнер просував цю концепція далі, стверджуючи, що на додаток до концепцій інтернальності - екстернальності та стабільності також необхідний вимір глобальної специфіки. Абрамсон та ін. вважав, що те, як люди пояснюють успіхи та невдачі у своєму житті, залежить від того, чи пов'язують вони їх із

внутрішніми чи зовнішніми факторами, короткостроковими чи довгостроковими факторами та факторами, які впливають на всі ситуації [56].

Тема теорії атрибуції, введена в психологію Фріцем Гайдером, мала вплив на теорію локусу контролю, але між двома моделями існують важливі історичні відмінності. Теоретики атрибуції були переважно соціальними психологами, які займалися загальними процесами, що характеризують, як і чому люди роблять атрибуції, які вони роблять, тоді як теоретики локусу контролю були стурбовані індивідуальними відмінностями.

Важливим для історії обох підходів є внесок, зроблений Бернардом Вайнером у 1970-х роках. До цього часу теоретики атрибуції та теоретики локусу контролю були в основному стурбовані поділом на зовнішні та внутрішні локуси причинності. Вайнер додав вимір стабільності-нестабільності (і пізніше керованості), вказуючи, як причина може сприйматися як внутрішня для людини, але все ще поза контролем людини. Вимір стабільності додав розуміння того, чому люди досягають успіху або зазнають невдачі після таких результатів.

#### *1.4.3. Майндфулнес. Тілесний локус контролю*

Власний досвід східних практик і навчання у відомих дзен-буддійських вчителів спонукали засновника і директора Клініки роботи зі стресом Медичного центру Університету Массачусетсу Дж. Кабат-Зінна (Jon Kabat-Zinn) інтегрувати східну мудрість із західними науковими відкриттями. Виокремлення майндфулнес практики дає змогу широкому колу людей застосовувати результативні техніки сходу без релігійних домішок. Він розробив програму зниження рівня стресу Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – восьмитижневу науково обґрунтовану програму, яка допомагає людям зі стресом, тривогою, депресією та болем [7]

У зв'язку із відсутністю однозначного його перекладу різними мовами, ми проаналізуємо його детальніше. У перекладі з англійської «mindfulness» означає «уважність, усвідомленість». Спочатку це слово використовувалося для перекладу з палі буддійського терміну «саті» (санскр. «Смріті» тиб.

Drenpa). Дослідник мови палі Томас Вільям Ріс Девідс вперше переклав «саті» у 1881 р. як усвідомленість, активний, пильний розум.

Дж. Кабат-Зінн визначає майндфулнес як безоціночну обізнаність, що виникає в результаті свідомого спрямування уваги на досвід, що розгортається у даний момент. Це спосіб бути в тісному контакті з певними установками, які полегшують наш біль, збагачують наше життя і роблять його більш осмисленим. Це досягається завдяки тому, що майндфулнес допомагає набути інсайту, завдяки чому з'являється здатність усвідомити свій досвід і зрозуміти, як розум створює непотрібну тривогу [99].

**Уважність** до моменту ситуації - це навичка, яка допомагає нам м'яко реагувати на те, що відбувається прямо зараз. Це спосіб бути в тісному контакті з усіма позитивними, негативними і нейтральними переживаннями, тим самим полегшуючи біль і підвищуючи наше благополуччя. Уважність - це акт пробудження і усвідомлення того, що відбувається прямо зараз.

Уважність охоплює не тільки те, що відбувається в даний момент, але й те, що зараз не відбувається. Проста увага дозволяє бачити об'єкти навколо нас без обмежуючих і класифікуючих впливів наших звичних суджень.

Уважність передбачає моніторинг того, на що ми спрямовуємо свою увагу кожної миті. Це, в свою чергу, означає усвідомлення того, що наш розум зайнятий безліччю речей. Уважність розвиває і відточує наші різноманітні навички, а також дозволяє нам мати кращі стратегії уваги і саморегуляції [99].

***Коли людина описує себе, позиція, в яку вона себе ставить по відношенню до подій, що відіграють певну роль у її житті, формує фокус самоконтролю цієї людини. У цьому процесі ми стикаємося з локусом контролю.*** Поняття контролю - це концепція, яка розглядається як вимір розвитку особистості. Воно також є частиною базових індивідуальних відмінностей, які мають місце в процесі навчання. У зв'язку з цим поняття "контроль" виражається такими поняттями, як сприйняття контролю, самоефективність, вивчена безпорадність/слабкість, атрибуція причинності та самоконтроль. Хоча вони виражаються по-різному, вважається, що це різні інтерпретації взаємозв'язків

між тріо "особистість-подія-результат" одного й того ж поняття контролю. Сприйняття локусу контролю пов'язане з вираженням причинності та відповідальності; воно виражає, де людина шукає і бачить причини подій.

Той факт, що *уважність є предиктором локусу контролю*, підтверджені дослідженнями. «Локус контролю – це ступінь, до якого люди вірять, що вони (внутрішній локус контролю) або зовнішні фактори, такі як сильні інші (зовнішній локус контролю) і випадковість, контролюють події, які впливають на їх життя. У цьому дослідженні встановлено, що уважність є предиктором внутрішнього локусу контролю» [102].

Копінг-поведінку варто розглядати як один із операціоналізованих виявів саморегуляції індивіда – системно-організованого процесу його внутрішньо-психічної активності. У контексті аналізу ресурсних теорій копінг-поведінки актуальною є теорія А. Бандури [63], згідно якої існують дві групи факторів саморегуляції: зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать певні шаблони, за допомогою яких особа оцінює власну поведінку; вони формуються за участі найближчого соціального середовища людини, наприклад настанов батьків або вчителів. До внутрішніх факторів відносяться такі складові саморегуляції: поняття «саморегуляція», «самоконтроль» і «самоефективність». Здатності до саморегуляції відводиться провідна роль у навчінні й організації поведінки особистості. Виділяються три компоненти саморегуляції поведінки: самостреження, самооцінка і самозвіт. [40]. Самоефективність особистості – це усвідомлена здатність людини впоратись із специфічними і складними ситуаціями. Дослідження Бандури показали, що людська поведінка мотивується і регулюється відчуттям своєї адекватності внутрішнім стандартам. Діяльність, як правило, більш успішна, коли особистість має достатню впевненість у своїй спроможності її виконати. Тобто впевненість в успіху може слугувати позитивним підкріпленням в концепції локусу контролю і робити його інтернальним в таких питаннях. Відповідно в умовах війни ситуація втрати контролю над зовнішніми подіями може компенсуватися контролем над тим, що ми можемо свідомо контролювати – це наше тіло,

відчуття, усвідомлення моменту. Таким чином через усвідомлення і контроль усвідомлення тілесних реакцій особистість може пересувати локус в бік інтернальності, і, відповідно, опановувати себе, ситуацію і свої дії в цій ситуації.

«У 90-х роках ХХ століття психологи Дж. Тісдейл та Ф. Барнард виявили, що розум має два основних режими: «doing» (діяти) та «being» (бути). Режим «doing» орієнтований на ціль і включається в той момент, коли розум бачить різницю між реальним і бажаним. Режим «being» зосереджений не на досягненні конкретних цілей, а на тому, щоб прийняти світ таким, як він є, і дозволити йому бути таким. Було виявлено, що саме режим «being» призводить до тривалих емоційних змін. Отже, ефективна когнітивна терапія повинна не тільки сприяти когнітивному усвідомленню, яке забезпечує когнітивно-біхевіоральна терапія (СВТ), а й актуалізації режиму «being», який культивує майндфулнес» [7].

Основні принципи практики усвідомленості було сформульовано наступним чином:

1. Утримання від категоризації і оціночних суджень щодо пережитого і усвідомлюваного досвіду.
  2. Толерантність щодо свого розуму і свого тіла, щодо своїх бажань і прагнень.
  3. Прийняття установки «новачка», який бачить речі в перший раз.
  4. Довіра як базова установка щодо себе і своїх почуттів, своєї інтуїції - на противагу опорі на зовнішні авторитети.
  5. Розслабленість, відмова від прагнень і цілепокладання в ході практики усвідомленої медитації.
  6. Прийняття речей такими, якими вони зараз.
  7. Неприв'язаність до ідей і тих елементів досвіду, за які чіпляється наш розум і фокусується увага; прагнення сприймати весь досвід як рівнозначний.
- Як бачимо, кожен з цих принципів можна розглянути з позицій психологічної безпеки особистості. Наприклад, довіра як базова установка

безумовно є фундаментом відчуття безпеки, тому що якщо довіри немає, то все навколо нас, в тому числі і найближче оточення будуть виглядати загрозливим та небезпечним. Толерантність щодо свого розуму і тіла передбачає наявність адекватної самооцінки, а також високого рівня самоприйняття, які теж є важливими чинниками підтримання стану психологічної безпеки, того «автентичного буття», яке підкреслює нашу індивідуальність та унікальність. Неприв'язаність до ідей та попереднього досвіду, особливо негативних спогадів, теж дозволяє уникнути стану напруженості та тривожності, яке позбавляє нас відчуття безпеки. Отже, диспозиційна усвідомленість (майндфулнес як особистісна риса) дозволяє підтримувати стан психологічної безпеки особистості, створюючи потужний ресурс для боротьби зі стресом та подоланням життєвих труднощів у період невизначеності та непередбачуваності [9].

В Україні підхід усвідомленості лише набирає обертів і його головними освітніми осередками є Український інститут когнітивно-поведінкової психотерапії і Центр розвитку навиків усвідомленості й емоційного інтелекту «Mindspot». Значна кількість досліджень із цієї теми належить А. Баяру та його колегам, які запропонували п'ятифакторну модель майндфулнесу із чіткими структурними компонентами, представленими на рис. 1 [54].

«Численна кількість наукових праць підтверджує гіпотезу, що стан усвідомленості позитивно впливає на процес реорганізації автоматичних негативних думок на рівні зміни нейронних зв'язків у мозку, що є основою більшості розладів особистості тривожного спектру. Також практикування майндфулнес сприяє позбавленню від депресій і попередження їх рецидиву, синдрому хронічної втоми, безсоння, порушення харчової поведінки. Відтак практики усвідомленості у вигляді концентрації уваги дають змогу зрозуміти, що думки та почуття, зокрема й негативні, є непостійними, що зі свого боку допомагає сформувати звичку вибору – піддаватися їх впливу чи ні», - зазначають авторки статті «Теоретико-методологічна модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя» [54]. Таким чином ми можемо

свідомо обрати спосіб дій в тій чи іншій ситуації, і відповідно – копінг-стратегію.



Рис. 1. П'ятифакторна модель майндфулнесу згідно А. Баяру [54].

Найвідоміше застосування локусу контролю, можливо, було в області психології здоров'я, в основному завдяки роботі Кеннета Уолстона. Шкали для *вимірювання локусу контролю в області здоров'я* були переглянуті Фернемом і Стіл у 1993 році. Найвідомішими є Шкала локусу контролю здоров'я та Багатовимірна шкала локусу контролю здоров'я, або MHLC [15], [16]. Остання шкала ґрунтується на ідеї (що повторює попередні роботи Левенсона), що здоров'я можна пояснити трьома джерелами: внутрішніми факторами (такими як самовизначення здорового способу життя), впливовими



іншими (такими як лікар) або удача (що дуже небезпечно, оскільки поради про спосіб життя будуть проігноровані – цим людям дуже важко допомогти).

Дослідження локусу контролю і уважності польських вчених в галузі медицини показали, що у хронічно хворих значно знижується інтернальність контролю в бік екстернальності як наслідок дії постійного стресу (хронічна хвороба), і, навпаки, «люди з вищим рівнем внутрішнього локусу контролю можуть мати краще здоров'я, ніж люди, які, оцінюючи цей фактор, досягають нижчого рівня... На додаток до локусу контролю, пов'язаного зі здоров'ям, *стиль подолання стресу* є надзвичайно важливим фактором у процесі лікування. Дослідження вказують на зв'язок між розташуванням контролю та стилями подолання стресу... Подібним чином у нашому дослідженні група хронічно хворих показала нижчий рівень орієнтованого на завдання подолання стресу порівняно зі здоровими людьми. Стиль, орієнтований на завдання, пов'язаний з діяльністю, спрямованою на ефективне протистояння стресовій ситуації, якою в даному випадку є хвороба та процес лікування. Наші результати, здається, узгоджуються з тим фактом, що в клінічній групі водночас був низький рівень внутрішнього локуса контролю, пов'язаного зі здоров'ям. Можна припустити, що оскільки люди з клінічної групи не мають внутрішнього переконання щодо впливу на своє здоров'я, вони замість цього вважають, що це залежить від інших або від випадку до випадку; отже, вони будуть менш орієнтованими на вирішення цієї ситуації... Досліджена нами група хронічно хворих також показала нижчий рівень *усвідомленості* порівняно з контрольною групою. Беручи до уваги попередні змінні, результат виглядає розумним. Оскільки хворі люди не зосереджують свою увагу на «тут і зараз», вони не зосереджені на хворобі чи процесі одужання, а рівень їх свідомості низький» [79].

Норман і Беннетт у 1995 році переглянули емпіричні дані про локус контролю здоров'я в ряді областей; вони відзначають, що дані про те, чи певна поведінка, пов'язана зі здоров'ям, пов'язана з внутрішнім локусом контролю здоров'я, були неоднозначними. Вони стверджують, що сильніший зв'язок

виявляється, коли локус контролю здоров'я оцінюється для конкретних доменів, ніж коли вживаються загальні заходи. Вони також стверджують, що локус контролю за здоров'ям краще прогнозує поведінку, пов'язану зі здоров'ям, якщо вивчати його разом із цінністю здоров'я (цінністю, яку люди надають своєму здоров'ю), припускаючи, що цінність здоров'я є важливою модеруючою змінною у взаємозв'язку локус здоров'я.

В дослідженні, яке вивчало *особистісний та несвідомий аспект медитації*, було виявлено різницю між групою медитації та контрольною групою за векторами етики і моралі Р і контактів С Вектор потягів сфери Я Sch серединний і вважається соціальним, в той час вектор С – крайовий і вважається біологічним. «При внутрішньовекторному аналізі в Р-векторі Група медитації продемонструвала сильну етичну поведінку, тоді як у випадку з угорською групою етичний контроль був відносно слабшим... Навантажені реакції були відносно нижчими в групі медитації у факторах  $m+$  і  $p+$ , що вказує на те, що страх втратити партнера і бажання вийти за межі особистого є слабшими... До медитації була виявлена реакція  $h+$ , що вказує на наявність і важливість любові до однієї людини, тоді як після медитації реакція  $h-$  свідчить про появу гуманістичної любові, пов'язаної з релігійними цінностями. Після медитації навантажені реакції  $p+$  і  $s-$  зменшувалися завдяки релаксаційному ефекту медитації» [87]. Дане дослідження вказує на широкий вплив уважності і зосередженості на моменті на різні сфери психіки особистості.

Декілька досліджень закордонних науковців показали «зв'язок між прихильністю та уважністю (Cordon & Finney, 2008); зокрема, низький рівень тривожності прихильності асоціюється з вищим рівнем уважності (Walsh, Balint, Smolira, Fredericksen, & Madsen, 2009)» [78]. Дослідження довели зв'язок рівня диспозиційної уважності і показників надійної прихильності і регуляції емоцій.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Копінг – це індивідуальна стратегія особистості в подоланні психологічного стресу. В сучасній психологічній науці не існує єдиного загально визнаного розуміння процесів подолання стресу і універсальної класифікації типів копінгу. Не існує поганих чи хороших типів копінгу, є домінуючий в поведінці тип, і є ефективний відповідно до ситуації тип. Активне подолання стресової ситуації відбувається на свідомому рівні і передбачає пошук виходу з кризової ситуації і зняття психічного напруження. Пасивне подолання стресової ситуації може відбуватися свідомо, довільно і мимовільно, у вигляді уникання або пошуку соціальної підтримки. У випадку, коли психіка особистості оцінює загрозливі фактори як надмірні для свідомого їх сприйняття, вмикаються захисні психологічні механізми.

Емпірично доведені теорії вказують на міцний зв'язок між стилем прив'язаності, сформованим в дитинстві, і копінговими стратегіями в подальшому житті. Фігури прив'язаності відрізняються від просто близьких тим, що фігуру прив'язаності сприймають як сильнішу і мудрішу фігуру прив'язаності, як надійну базу в час небезпеки. Система прив'язаності активується під час небезпеки і дезактивується або активація суттєво знижується, коли небезпека минає. Потреба в прив'язаності не змінюється в часі, не стає сильнішою чи слабшою. Надійний тип прив'язаності надає безпеку, коли він не спрацьовує: фігура прив'язаності неадекватно доступна або відсутня, вмикаються вторинні системи прив'язаності: гіперактивація (тривожний тип) і дезактивація (уникаючий тип). В ситуаціях, коли вторинні системи прив'язаності не дають бажаного результату, виникає дезорганізований тип прив'язаності, який включає в себе одночасно гіперактивацію і дезактивацію.

Активація системи прив'язаності включається передсвідомо, що було доведено емпіричним шляхом. Таким чином, несвідомі процеси відіграють

свою роль також і в формуванні стилю прив'язаності. Несвідоме формує у особистості суб'єктивне сприйняття ситуації як загрозової і передсвідомо включає певні патерни поведінки у вигляді активації типу прив'язаності і, якщо особистість свідомо нездатна подолати стрес, то і захисні механізми, для підтримки цілісності психіки і зниження напруження і тривоги.

Емпіричні дослідження доводять тісний зв'язок уважності, локусу контролю, типу прив'язаності і копінг-стратегіями. Розглянуто важливість майндфулнес-практик для розвитку уважності до себе, свого тіла і усвідомлення себе в поточній ситуації, і як це позитивно впливає на інтернальність локусу контролю. А це в свою чергу знижує тривожність і допомагає усвідомлено долати стресові ситуації і обирати найбільш відповідні копінгові стратегії.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

#### 2.1. Мета, завдання та організація емпіричного дослідження

В умовах соціальної кризи і погіршення психологічного здоров'я населення України правильно обрана копінгова стратегія відіграє визначну роль в підтриманні психологічного здоров'я людини. Важливим питанням є обумовленість вибору ефективної копінгової стратегії, на скільки вона є усвідомлюваною і чи свідомо особистість робить вибір тієї чи іншої копінг-стратегії. Якщо предиктори копінг-стратегій несвідомого рівня, тобто захисні механізми, тоді постає питання: які саме, як вони впливають на психіку людини і на прийняття рішень нею. Предиктори передсвідомого рівня – патерни поведінки типу прив'язаності, - це корисний і цікавий матеріал для роботи психологів в сучасних умовах. Згідно теоретичного дослідження і сформованої теоретичної гіпотези вибори копінг-стратегій відбуваються на трьох рівнях свідомості: свідомому, передсвідомому і несвідомому.

Мета емпіричної частини роботи полягає в емпіричному дослідженні предикторів копінг-стратегій і рівня їхньої дії: на свідомому, передсвідомому і несвідомому рівнях психіки.

#### 2.2. Підбір і обґрунтування психодіагностичних методик

Для здійснення емпіричного дослідження теоретичної гіпотези було підбрано пакет методик, що охоплюють і дозволяють дослідити три рівня свідомості психіки людини. Нижче наведено таблицю, в якій систематизовано методи і методики дослідження та задачі, які за їхньою допомогою було вирішено (табл. 2.1.1).

**Психодіагностичні методи і методики та задачі дослідження предикторів  
копінг-стратегій**

<b>Метод дослідження</b>	<b>Показники методик</b>
Методика «Індикатор копінг-стратегій»	Дослідження базисних стратегій поведінки людини з метою подолання стресу
Метод портретних виборів Сонді	Метод дослідження індивідуально-специфічних несвідомих і передсвідомих функцій потягів і сфери Я
Опитувальник «Досвід близьких стосунків»	Визначає тип прив'язаності і характеризує континуум від надійного типу уподобання до боязкого типу
Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»	Методика дозволяє встановлювати певні типи прив'язаності
Методика «Структура стосунків»	Інструмент самооцінки, призначений для оцінки певних патернів прив'язаності у різних близьких стосунках
П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ)	Методика дозволяє виміряти п'ять факторів: 1) «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, емоції, думки, образи, звуки та запахи; 2) «вербальний опис» цих подразників; 3) «усвідомлена дія» на протипагу автоматизму та неухважності;

<b>Метод дослідження</b>	<b>Показники методик</b>
	4) «неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто, утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій; 5) «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали.
Методика діагностики тілесного локусу контролю	Методика вимірює саме усвідомлення детермінації особливостей функціонування власного тіла та характеризує приписування внутрішніх або зовнішніх причин того, що відбувається з тілом.

### **2.3. Теоретичні, емпіричні, статистичні характеристики використаних методик і методів**

#### *2.3.1. Методика «Індикатор копінг-стратегій».*

В 1990 році Амірхан і Х. Джеймс провели дослідження «Факторна аналітична міра подолання: індикатор стратегії подолання» [59] і створили методику «Індикатор стратегії подолання». Мета методики: вимірювання ситуативного подолання, яке охоплює стратегії уникнення, вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки. Перша шкала «Рішення проблем» оцінює інструментальні, проблемно-орієнтовані підходи до активного управління стресовими факторами. Друга шкала «Пошук соціальної підтримки» вимірює спроби контакту з людьми під час тиску обставин чи стресу для досягнення комфорту, який забезпечує цей контакт. Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих:

сім'ї, друзів, значущих інших. Остання шкала «Уникання» відображає тенденції до уникнення проблеми як за допомогою фізичного, так і психологічного відходу, наприклад, через відволікання чи фантазії. Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

В оригінальній версії шкали респондентів просять визначити стресову подію, що сталася протягом останніх 6 місяців, і розглянути спосіб, у який вони впоралися з нею. Потім респонденти заповнюють анкету з 33 питань, пам'ятаючи про цю подію. Таким чином «Індикатор копінг-стратегій» оцінює відповіді на стресори, подібні до подій у реальному світі, а не на основі переконань щодо типового подолання чи очікуваних реакцій на гіпотетичні ситуації.

В україномовному варіанті методики «Індикатор копінг-стратегій», що був представлений в методичному посібнику «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» Зливковим В. Л. і Лукомською С. О. [12], не були представлені дані щодо адаптації методики, тому для подальшого використання методики в дослідженні були порашовані коефіцієнти  $\alpha$  Кронбаха, які виявилися задовільними (Додаток А, рис. 1, рис. 2, рис.3):

- $\alpha$  Кронбаха = 0,832 для шкали "Вирішення проблем",
- $\alpha$  Кронбаха = 0,878 для шкали "Пошук соціальної підтримки",
- $\alpha$  Кронбаха = 0,668 для шкали "Уникання проблем".

### 2.3.2. Метод портретних виборів Сонді

Методика портретних виборів Сонді відноситься до проєктивних. Сам вибір портретів здійснюється на основі проєкції досліджуваного, метод належить до класу слабоструктурованих створює широкі можливості для вивчення глибинних, неусвідомлюваних потягів особистості.



В якості стимульного матеріалу використано портрети людей з важкими маніфестними захворюваннями і клінічними діагнозами, кожен з них є представником певного фактору за методикою.

Згідно теорії Л. Сонді про несвідому природу виборів в нашому житті і латентний ген, який прагне реалізуватися і певною мірою керує людиною в її виборах, люди будуть обирати ті портрети, які найбільше сприймаються або найбільше заперечуються нашим несвідомим. Аналізуються перші два і останні два портрети: найбільше і найменш вподобані. Варто наголосити, що сам автор методики попереджав про неможливість встановлювати діагнози за його методикою.

Життям людини керують природні інстинкти, з одного боку, і сфера Я і Над-Я з іншого. Інстинкти або тваринні потяги існують в несвідомому і фактично є потребами, які надходять з несвідомого. Потреби людини є латентним джерелом енергії для постійного живлення факторів потягів. Загальна природа потягів визначається природою латентних генів, які прагнуть відтворити себе в житті.

Система методики ґрунтується на восьми факторах потягів людини, які утворюють радикали - джерело енергії для діяльності людини. Вісім факторів утворюють чотири вектори. Кожен вектор – це схрещення двох факторів потягів, що ведуть до спільної мети або до одного й того ж самого напрямку потягів.

Всі потяги мають дві риси, які відіграють визначальну роль в інтерпретації:

- Потяги обумовлюють дії і способи поведінки, але не афекти чи розумову діяльність. Хоча афекти супроводжують всі дії під впливом потягів, самі афекти ніколи не бувають потягами і живляться з інших джерел, так само як і мислення.
- Будь-який потяг має на меті лише задоволення через розрядку (відреагування) незалежно від того, усвідомлюється потяг чи ні.

Таким чином методика виявляє несвідомі, генетично закладені потяги людини, які шукають шлях реалізації або відреагування на поведінковому рівні.

Два крайові вектори, що відносяться до біологічних, формують стиль прив'язаності і спосіб побудови комунікації в стосунках. Секс-вектор S: ерос-фактор h і танатос-фактор s, які в свою чергу мають біполярну природу, персональна любов – гуманізм і садизм-мазохізм. Вектор потягу до контактів C складається з наступних біполярних факторів: тенденція до пошуку нових значущих об'єктів – тенденція до фіксації, прив'язаності, інертності d і тенденція зберігати прив'язаність до існуючого об'єкту – тенденція до розриву існуючих зв'язків m.

Вектори Sch, P – соціальні і є майже не змінними, на відзнаку від крайових біологічних. Вектор Sch – це вектор Я-потягів, складається з фактору k: інтроєкція – заперечення, і фактору r: тенденція до усвідомлення і формування ідеалів Я – тенденція до викладання несвідомих потягів у зовнішній світ. Вектор P – вектор етики і моралі, або «вектор потягу до ураження», як назвав його сам Сонді. [103]. Фактор e відповідає за потребу в етичній поведінці і ґрунтується на міфологемі про Каїна і Авеля, фактор hu – за потребу в моральній поведінці, має полюси ексгібіціонізм – сором'язливість.

Кожна картка (портрет) має провокуючий характер, що відповідає специфічному колу потреб, до якого належить зображений індивід. Глибинні асоціації, які виникають у досліджуваних під час тестування, обумовлені несвідомим, передсвідомим і найрідше свідомим ставленням сфери Я досліджуваного до персони на портреті чи спогадів, пов'язаних з нею.

Вимірюючи кількісно напруженість восьми факторів, які шукають розрядки в будь-яких ситуаціях, ми можемо говорити, що в ситуаціях долання стресу чи труднощів, вони будуть виступати провідним мотивом діяльності людини. Тобто в кризових ситуаціях напружені фактори будуть керувати

поведінкою людини, більшою мірою несвідомо. Коли йдеться мова про дію захисних механізмів психіки людини, мається на увазі несвідома поведінка чи реакції людини на фруструючий стимул. Методика портретних виборів Сонді дозволяє визначити основні захисні механізми людини.

Якщо розглянути метод Сонді з точки зору дослідження колективної травми і включення колективних захисних механізмів, то концепція, яка лежить в основі методу, поєднує в собі «особисте несвідоме» З. Фрейда і «колективне несвідоме» К. Юнга, і постає між ними у вигляді «родового (сімейного) несвідомого». Родове несвідоме має на увазі спадкові особливості сфери потягів несвідомого рівня.

Дослідження угорських науковців наводять докази того, що методика Сонді «дозволяє дискретно вимірювати стиль прихильності» [104]. Така класифікація буде мати низьку надійність, але в поєднанні з опитувальниками така класифікація за типом прив'язаності стає можливою. В дослідженні науковці порівнювали констеляцію векторів контактів С і сексуальних потягів S.

### *2.3.3. Опитувальник «Досвід близьких стосунків».*

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» створений Келлі А. Бреннаном, Катаріною Л. Кларк, Філіппом Р. Шейвером [68] в 1998 році на основі теорії прив'язаності та близьких стосунків Дж. Боулбі і моделі типів прив'язаності Ейнсворт. Згідно теорії і досліджень Бреннана, Кларк і Шейвера, є два виміри незахищеності, які лежать в основі показників самооцінки прив'язаності: уникання та тривога, які запускають вторинні системи прикріплення. Люди, які мають низькі оцінки за обома параметрами, мають надійний стиль прив'язаності.

Методика призначена для вимірювання типу прив'язаності, містить дві шкали: шкалу тривожності і шкалу уникання. Адаптація українською мовою була проведена Казанжи М. та Вторніковою Ю. в 2022 році. [13].

Адаптація комплексу методик проводилась на вибірці осіб 18-35 років, віковий діапазон респондентів даного дослідження становить 20-60 років, тому була проведена перевірка коефіцієнтів  $\alpha$  Кронбаха, показники є задовільними для подальшого використання методики в дослідженні (Додаток А, рис. 5, рис. 6):

- $\alpha$  Кронбаха = 0,832 для шкали тривожності,
- $\alpha$  Кронбаха = 0,737 для шкали уникнення близькості.

#### 2.3.4. Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

Створена К. Бартоломью та Л. Горовіцем в 1991 році на основі їхньої теорії про чотиричленну модель індивідуальних відмінностей прив'язаності у дорослих [64]. Адаптація українською мовою була проведена Казанжи М. та Вторніковою Ю. в 2022 році [13]. Методика призначена для встановлення одного з чотирьох типів прив'язаності:

- тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними);
- тип В – «надзалучений», або «тривожно-суперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших;
- тип С – «відсторонено-унікаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого;
- тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших [13].

Респонденту пропонується прочитати опис кожного типу прив'язаності і обрати той, що найбільш йому притаманний, таким чином формується якісний вимір типу прив'язаності. Далі респондент повинен оцінити за 7-бальною шкалою ступінь виразності у себе кожного з зазначених типів прив'язаності, це формує кількісний вимір типу прив'язаності. Згідно теорії К. Бартолом'ю,

особистість схильна до узгодженого уявлення про себе та про Іншого, тому типи А і D повинні переважати [13].

### 2.3.5. Методика «Структура стосунків»

Методику «Структура стосунків» розробили Кріс Р. Фрейлі, Марі Е. Хеффернан, Аманда М. Вікарі, Клаудія Хлоя Брамбо в 2011 році [73]. В своєму дослідженні вони спирались на гіпотезу, що моделі прив'язаності у однієї особистості можуть бути різними в різних стосунках, і довели, що в основі тимчасових варіацій прив'язаності лежить стабільний фактор [73]. Адаптація українською мовою була проведена Казанжи М. та Вторніковою Ю. в 2022 році [13]. Дана методика призначена для оцінки параметрів прив'язаності в різних контекстах та виявлення патернів поведінки.

Респонденту пропонується дати відповіді на дев'ять тверджень для кожного з чотирьох об'єктів прив'язаності (матері, батька, романтичного партнера, реального або уявного, і найкращого друга) по черзі у вказаному порядку. Методика містить дві шкали: шкалу уникнення близькості і шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з чотирьох об'єктів прив'язаності: мати, батько, романтичний партнер, друг. Щоб отримати загальну чи глобальну шкалу прив'язаності, слід обчислити середнє значення одержаних вище показників окремо для кожного з об'єктів прив'язаності. Так, генералізована шкала уникнення буде усередненим показником уникнення у відносинах з матір'ю, батьком, з партнером і з другом. Подібним чином генералізована шкала тривожності буде усередненим показником тривожності у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом. Максимальне значення шкали уникнення близькості – 6, максимальне значення шкали тривожності – 3 [13].

### 2.3.6. П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес – це адаптація Каплуненко Я. Ю. і Кучиною В.В. [14] англомовного опитувальника Р.А. Баєр, Г.Т. Сміта,

Ж. Гопкінс, Дж. Крітемейер, Л. Тоні (університет Кентукки, США) – Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) [62].

Факторна структура англомовної версії опитувальника складається з п'яти шкал: спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість щодо власних переживань, нереактивність. В українській версії опитувальника вони збережені з такими самими назвами.

«Саме поняття «майндфулнес» залежно від узятої за основу моделі використовують для опису різних проявів – психологічної якості, практики самовдосконалення, психологічного стану або процесу. Дж. Кабат-Зіна розумів його як особливе неосудне природне зосередження уваги на поточному моменті. Подібним є визначення Рут Баєр, яка розуміла усвідомлення (mindfulness) як «неосудне спостереження за поточним потоком зовнішніх і внутрішніх стимулів, коли вони виникають». Хоча дехто з дослідників, зокрема автори одного з опитувальників для вимірювання усвідомлення (MAAS), К. Браун та Р. Раян, вважають цю якість виключно різними проявами уваги, більшість учених поділяють погляди канадійського вченого Скота Р. Бішопа, який вирізняє два аспекти усвідомлення: зосередження уваги та установка на прийняття власного досвіду» [14].

Усвідомлення (усвідомленість), або зосередженість, включає усвідомлення своїх думок, відчуттів і почуттів від моменту до моменту та передбачає водночас здатність фокусувати увагу на тому, що відбувається та довільно перемикає її з одних аспектів досвіду на інші, що вчений визначає як саморегуляцію. Установка на прийняття власного досвіду жодним чином не означає «пасивність», натомість передбачаючи допитливість, відкритість та цілісне проживання власного досвіду, без надмірного застрягання в ньому, та без пригнічування почуттів [14].

Підсумовуючи, можна виокремити такі основні аспекти усвідомлення (майндфулнес) – неосудне, прийняття, усвідомлення власного досвіду від моменту до моменту.

В різних підходах до вимірювання усвідомлення можна виокремити два основних акценти – розуміння усвідомлення як стану або особистісної риси, та розгляд його як комплексу здібностей, які забезпечують процес усвідомлювання у конкретний момент часу. П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (FFMQ), фактично, є спробою поєднати ці два підходи та подолати концептуальні протиріччя.

Шкали «опис», «усвідомлена дія», «неосудливість» та «нереагування» мають позитивні кореляційні зв'язки з емоційний інтелектом, відкритістю до нового досвіду та самоспівчуттям; усвідомлена дія, неосудливість і нереактивність можуть надійно засвідчувати наявність психологічних симптомів; виявлені негативні кореляції між факторами опитувальника та симптомами алекситимії, розосередженості, уникання досвіду, когнітивного пригнічення, стресу, тривоги та нейротизму [14].

#### *2.3.7. Методика діагностики тілесного локусу контролю*

В основі створення методики діагностики тілесного локусу контролю лежить «концепція локусу контролю, концепції реципрокного детермінізму та каузальної атрибуції, уявлення про профіль суб'єктивного контролю, уявлення про роль інтернальності у клініці соматичних та психосоматичних розладів, а також зв'язку тілесного досвіду та смислового аспекту особистості, визначення локусу тілесного контролю, як зв'язку локалізації тілесних відчуттів із усвідомленням власного психоемоційного стану та ступенем самоконтролю, визначення основних сфер ставлення до тілесного, як ідентифікаторів тілесного локусу контролю» [50].

Опитувальник містить статистично значущі класи тверджень, що відповідають 5 сферам ставлення до тілесного: сфера здоров'я і хвороби; сфера краси і зовнішності; сфера харчової поведінки; сфера сексуальної поведінки; сфера фізичної активності і спорту [50].

Конвергентна валідність тесту була виявлена її розробниками по відношенню до:

- методики діагностики локусу контролю Дж. Роттера, що складається з опитувальника на 29 попарних запитань, одному з яких необхідно надати перевагу. Діагностика уможливорює визначити інтернальність або екстернальність особистості,
- Опитувальника, що визначає усвідомленість власного тіла Body Awareness Questionnaire (Shields, Mallory and Simon, 1989, переклад Марії Хайнц, 2017). Складається з 18 запитань, на які треба відповісти за 7ми-бальною шкалою, оцінивши ступінь притаманності того чи іншого твердження для себе.

Авторська методика діагностики тілесного локусу контролю (ТЛК) переслідує мету визначити спрямованість ставлення особистості до власного тіла (інтернальне / екстернальне). У зміст «Опитувальника тілесного локусу контролю (ТЛК)» було включено пари протилежних (полярних) тверджень, що сформульовані у відповідності до основних сфер тілесного та характеризують приписування внутрішніх або зовнішніх причин того, що відбувається з тілом [4,7].

Для проведення дослідження підібраний комплекс методик, шкали яких будуть виступати предикторами копінг-стратегій. Дві методики охоплюють свідомий рівень психіки особистості: «Тілесний локус контролю» і «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес», три передсвідомого рівня: «Досвід близьких стосунків», «Структура стосунків», «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», одна проективна, яка відноситься до родового несвідомого: метод портретних виборів Сонді. Копінг-стратегії ми виміряли за допомогою методики «Тілесний локус контролю».

#### **2.4. Вибірка дослідження і її характеристики**

В дослідженні взяли участь 100 осіб: 86 осіб (86%) жіночої статі, 14 осіб (14%) – чоловічої (рис. 2.1), за віком розподіл вибірки наступний: найбільша кількість респондентів - 39 осіб (39%) в віковій групі від 31 до 40 років, майже така сама кількість – 38 осіб (38%) в віковій групі від 41 до 50 років, в віковій



групі від 20 до 30 років 15 осіб (15%), в віковій групі від 51 до 60 років 8 осіб (8%) (табл. 2.2). Учасниками вибірки стали люди, що перебувають на території України, переживають стан війни: студенти КІСПП-у та інших навчальних закладів, добровольці Добровольчого формування територіальної громади (ДФТГ надалі) м. Києва, психологи-терапевти та люди з оточення студентів і практикуючих психологів-терапевтів.

Табл. 2.2.

Таблиця сполученості досліджуваних за віком і гендером

Таблиця сполученості Вік * Гендер				
Кількість				
		Гендер		Всього
		Жінки	Чоловіки	
Вік	Вік від 20 до 30 років	12	3	<b>15</b>
	Вік від 31 до 40 років	33	6	<b>39</b>
	Вік від 41 до 50 років	34	4	<b>38</b>
	Вік від 51 до 60 років	7	1	<b>8</b>
Всього		<b>86</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

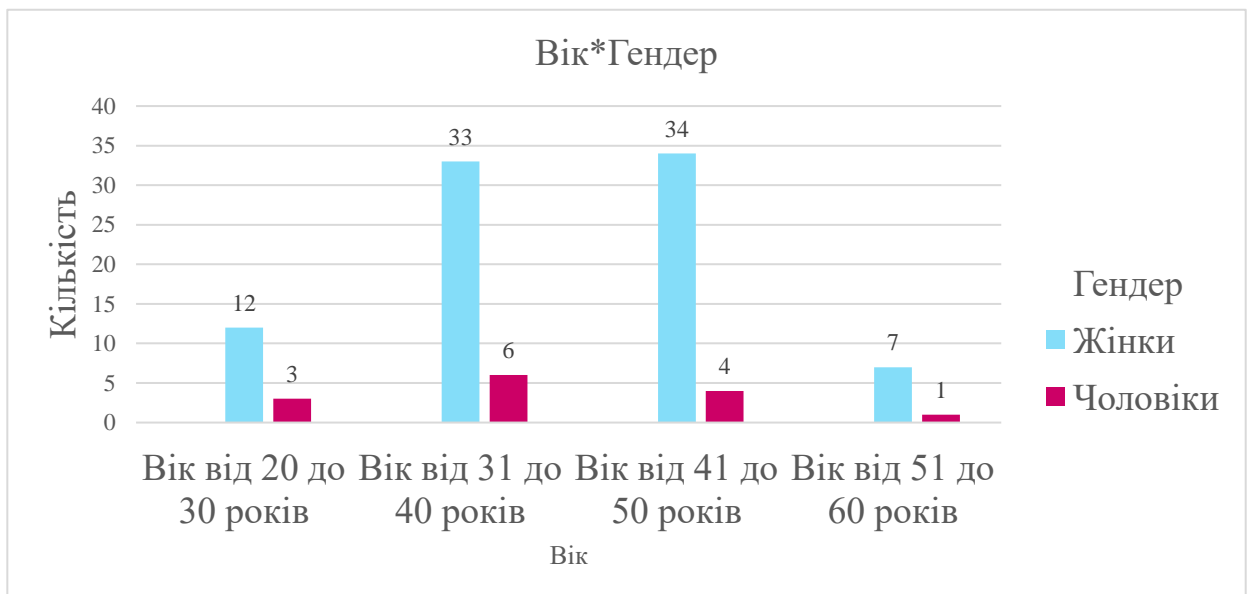


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віком і гендером.

Участь в дослідженні була добровільною, за винагороду у вигляді отримання інтерпретації результатів тестування. Все тестування проводилось в онлайн-форматі, з добровільної згоди і умов збереження конфіденційності учасники надавали електронні адреси для надсилання висновків, таким чином учасники були мотивовані надавати щирі відповіді.

Переважає кількість студентів КІСПП та студентів психологічної спеціальності інших вузів, а також гештальт-терапевтів – особи жіночої статі. З метою залучити у вибірку осіб чоловічої статі було запропоновано пройти тестування чоловікам з ДФТГ м. Києва.

Психологи і добровольці в ДФТГ перебувають як і всі інші громадяни України, в умовах постійно діючого стресу останні два з половиною роки через повномасштабне вторгнення ворога на територію України. Для психологів в роботі важливо вміти підтримувати внутрішній психологічний ресурс стійкості і опору впливу стресорів для можливості роботи з клієнтами, підтримання здатності витримувати і контейнерувати негативні переживання, не «вигорати» на роботі. Для підтримки власного психічного здоров'я потрібно вміти варіативно використовувати різні копінг-стратегії залежно від ситуації. Для добровольців ДФТГ також важливо вміти використовувати відповідну до ситуації стратегію подолання проблемних ситуацій. Тобто всі респонденти вибірки надають емпіричний матеріал, що може допомогти досягти мети дослідження: виявити предиктори копінг-стратегій.

Для досягнення поставленої мети емпіричного дослідження робота проводилась в наступній послідовності:

- 1) Проведений теоретичний аналіз головних тем дослідження; розкрито основні поняття; підібрано методи і методики дослідження; знайомство з респондентами та мотивування їх до співпраці в дослідженні; ознайомлення з завданням та цілями дослідження.

- 2) Організація онлайн-тестування з обраних методів і методик, проведення безпосереднього тестування, збір даних.

3) Обробка та інтерпретація отриманих даних в рамках дослідження за допомогою методів математичної статистики, а саме програми «IBM SPSS Statistic 27».

4) Узагальнені отримані дані лягли в основу висновків даного дослідження. Індивідуальні висновки отримують респонденти, які вказали про своє бажання.

#### *Розподіл вибірки за індикаторами копінг-стратегій*

Згідно діаграми розподілу вибірки на рис. 2.2 за трьома показниками методики «Індикатори копінг-стратегій» можна побачити, що переважна частина респондентів схильна до копінг-стратегії «Вирішення проблем» самостійно без пошуку соціальної підтримки або з мінімальним звертанням за допомогою. При цьому можна спостерігати прямо пропорційне збільшення показників вибору копінг-стратегії «Вирішення проблем» і копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки». Найвищі показники копінг-стратегії «Уникнення проблем» (кружечки з діаметром, відповідним до 20, 25 і 30) знаходяться в зоні знижених значень «Вирішення проблем» (до 25) і рівномірно розподілені на шкалі «Пошук соціальної підтримки».

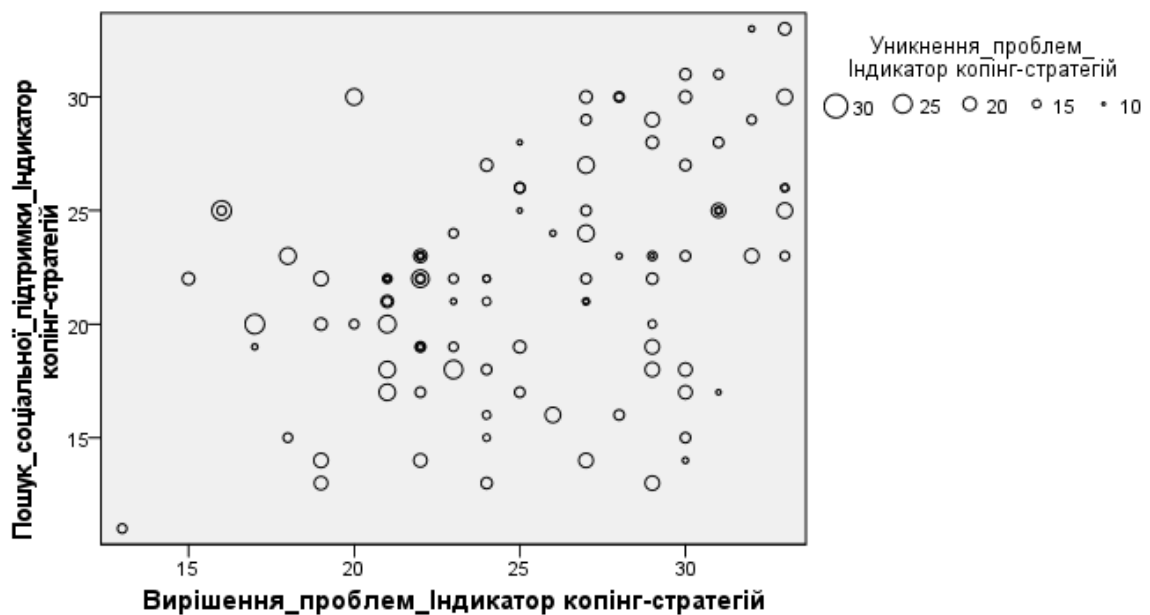


Рис. 2.2. Діаграма розподілу вибірки за індикаторами копінг-стратегій

Дані діаграми можуть свідчити про високий рівень соціалізації і згуртованості респондентів у вирішенні проблем, а також про наявність спільних проблем, що потребують вирішення, що відповідає соціальним і професійним ролям респондентів даної вибірки: студенти-психологи і добровольці-волонтери.

*Розподіл досліджуваних за гендером і типом прив'язаності*

Згідно методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (рис. 2.2., табл. 2.3.):

- 47% респондентів визначили свій стиль взаємовідносин з людьми як надійний або безпечний, розподіл за гендером приблизно однаковий: 47,7% у жінок і 42,9% у чоловіків. Ці дані узгоджуються з попереднім розподілом вибірки за індикаторами копінг-стратегій: переважна частика респондентів обирають копінг «Вирішення проблем».
- 29% респондентів визначили його таким, як відсторонено-унікаючий, серед них переважають чоловіки у процентному співвідношенні: 42,9% від усіх респондентів чоловічої статі, 26,7% від усіх респондентів жіночої статі (табл. 2.3.);
- 20% респондентів визначили свій стиль взаємовідносин з людьми як боязливий або обережний, серед них переважають жінки – 20,9%, чоловіки – 14,3% (табл. 2.3.);
- 4% респондентів визначили свій стиль взаємовідносин з людьми як надзалучений або тривожно-суперечливий, серед респондентів даної групи лише жінки. Важливим буде зауваження, що в даному розподілі ми спираємось на дані самооцінки респондентів свого типу прив'язаності за описом типу в методиці (Додаток А, Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»), тобто дані оцінки є суб'єктивним баченням респондентів.

В розрізі вікових груп (рис. 2.4.) категорія віком від 41 до 50 років привертає увагу відсутністю виборів типу прив'язаності В - надзалучений або

тривожно-суперечливий і переважанням типу D - боязливий або обережний (60% вікової групи 41-50 років). В той час як в трьох інших вікових категоріях ці показники протилежні: переважає тип В, а тип D є меншим за В або мінімальним. На даному етапі дослідження для пояснення цього феномену недостатньо даних.

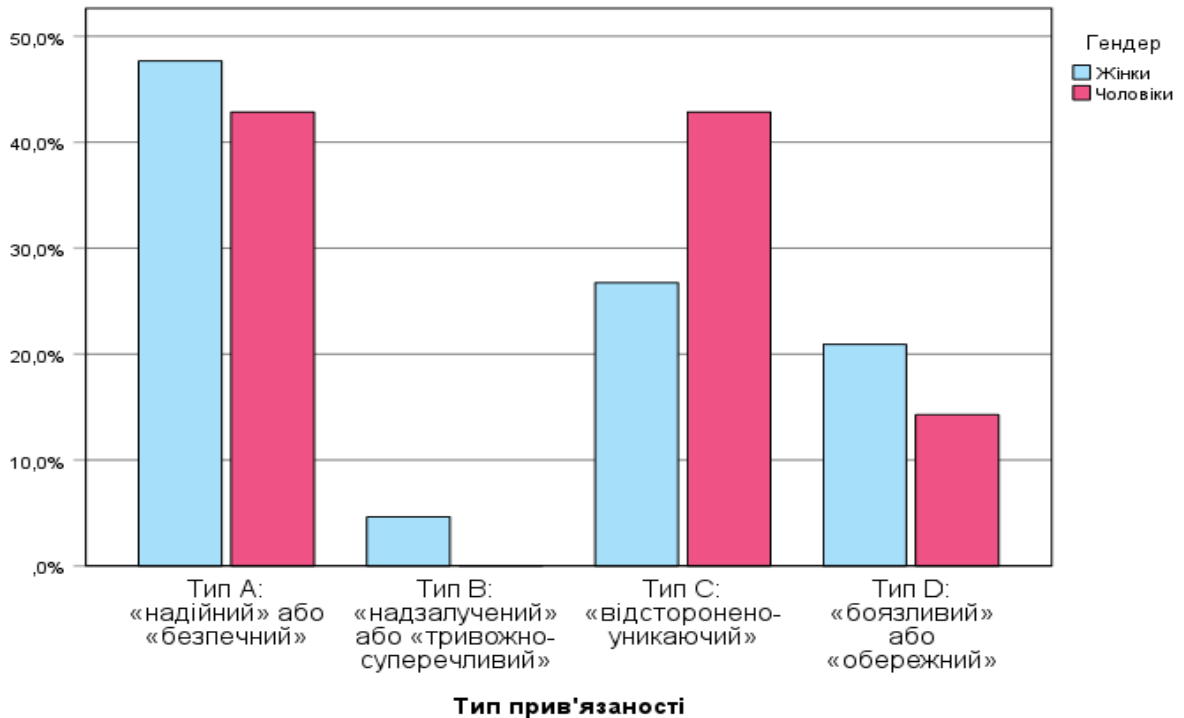


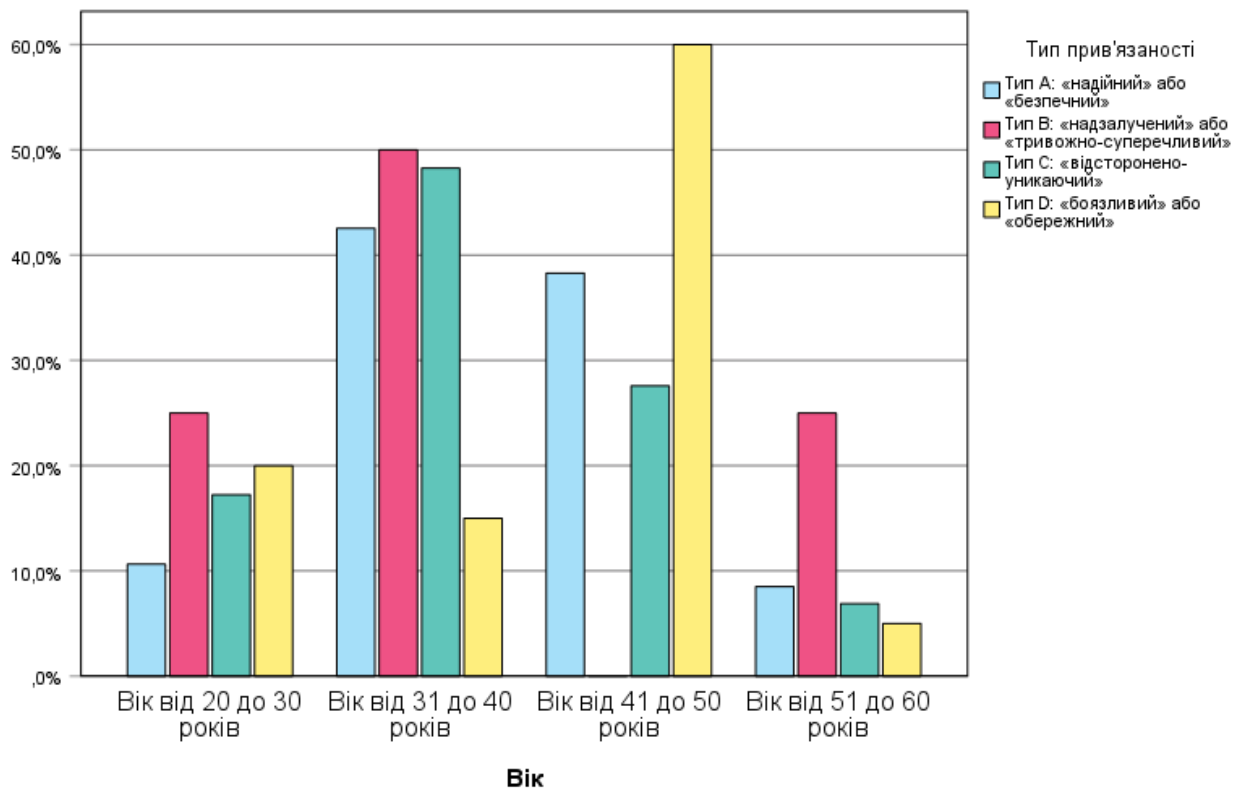
Рис. 2.3. Діаграма розподілу досліджуваних за статтю і типом прив'язаності

Табл. 2.3.

Таблиця сполученості Тип прив'язаності \* Стаття

			Стаття		Всього
			Жінки	Чоловіки	
Тип прив'язаності	Тип А: «надійний» або «безпечний»	Кількість	41	6	<b>47</b>
		% у Стаття	47,7%	42,9%	<b>47,0%</b>
	Тип В: «надзалучений» або «тривожно-суперечливий»	Кількість	4	0	<b>4</b>
		% у Стаття	<b>4,7%</b>	0,0%	<b>4,0%</b>
	Тип С: «відсторонено-унікаючий»	Кількість	23	6	<b>29</b>
		% у Стаття	26,7%	<b>42,9%</b>	<b>29,0%</b>
	Кількість	18	2	<b>20</b>	

		Гендер		Всього
		Жінки	Чоловіки	
Тип D: «боязливий» або «обережний»	% у Гендер	<b>20,9%</b>	14,3%	<b>20,0%</b>
Всього	Кількість	86	14	<b>100</b>
	% у Гендер	100,0%	100,0%	<b>100,0%</b>



*Рис. 2.4.* Діаграма розподілу досліджуваних за віком і типом прив'язаності.

Згідно методики діагностики тілесного локусу контролю у 58% респондентів високий рівень інтернальності тілесного локусу контролю, 41% респондентів мають середній рівень інтернальності тілесного локусу контролю, і лише 1% (1 респондент) має низький рівень інтернальності, тобто екстернальність в області тілесного (табл. 2.4.). Ці дані узгоджуються з високими показниками вибору копінг-стратегії «Вирішення проблем».

**Розподіл досліджуваних за рівнем інтернальності тілесного локусу контролю**

<b>Тілесний локус контролю</b>					
		<b>Частота</b>	<b>Проценти</b>	<b>Валідний процент</b>	<b>Накопичений процент</b>
Валідні	низький рівень інтернальності тілесного локусу контролю	<b>1</b>	<b>1,0</b>	1,0	1,0
	середній рівень інтернальності тілесного локусу контролю	<b>41</b>	<b>41,0</b>	41,0	42,0
	високий рівень інтернальності тілесного локусу контролю	<b>58</b>	<b>58,0</b>	58,0	100,0
	Всього	<b>100</b>	<b>100,0</b>	100,0	

За методом портретних виборів Л. Сонді:

- 53% респондентів орієнтовані на розширення власного Я, зони впливу і мають мотивацію досягнень (табл. 2.5.), ця потреба для них є помірно напруженою і узгоджується з високими показниками вибору копінг-стратегії «Вирішення проблем» за своєю інтерпретацією;
- 63% схильні пристосовувати свої прагнення і бажання до реальних можливостей і умов середовища (табл. 2.6.);
- 54% респондентів схильні приховувати свої емоції, наміри від оточуючих, 20% мають виражену потребу сховатися у внутрішньому світі від реальності (табл. 2.7.);
- 53% респондентів не мають вираженої потреби в розширенні кола контактів і фіксації існуючих (табл. 2.8.).

Табл. 2.5.

## Розподіл досліджуваних за фактором р, проекція і інфляція

		Частота	Проценти	Валідний процент	Накопичений процент
Валідні	,00	24	24,0	24,0	24,0
	,50	4	4,0	4,0	28,0
	<b>1,00</b>	<b>53</b>	<b>53,0</b>	<b>53,0</b>	81,0
	2,00	15	15,0	15,0	96,0
	3,00	4	4,0	4,0	100,0
	Всього	100	100,0	100,0	

Табл. 2.6.

## Розподіл досліджуваних за фактором к, інтроєкти і заперечення

к Інтроєкти і заперечення					
Валідні	-3,00	1	1,0	1,0	1,0
	-2,00	7	7,0	<b>7,0</b>	8,0
	<b>-1,00</b>	<b>56</b>	<b>56,0</b>	<b>56,0</b>	64,0
	,00	16	16,0	16,0	80,0
	,50	13	13,0	13,0	93,0
	,75	1	1,0	1,0	94,0
	1,00	6	6,0	6,0	100,0
	Всього	100	100,0	100,0	

Табл. 2.7.

## Розподіл досліджуваних за фактором һу, мораль

		Частота	Проценти	Валідний процент	Накопичений процент
Валідні	-3,00	4	4,0	4,0	4,0
	<b>-2,00</b>	<b>20</b>	<b>20,0</b>	<b>20,0</b>	<b>24,0</b>
	<b>-1,00</b>	<b>54</b>	<b>54,0</b>	<b>54,0</b>	<b>78,0</b>
	,00	10	10,0	10,0	88,0
	,50	7	7,0	7,0	95,0



		Частота	Проценти	Валідний процент	Накопичений процент
	,75	2	2,0	2,0	97,0
	1,00	3	3,0	3,0	100,0
	Всього	100	100,0	100,0	

Табл. 2.9.

### Розподіл досліджуваних за фактором d, фіксація і пошук

		Частота	Проценти	Валідний процент	Накопичений процент
Валідні	-2,00	1	1,0	1,0	1,0
	-1,00	18	18,0	18,0	19,0
	,00	<b>53</b>	<b>53,0</b>	53,0	72,0
	,50	8	8,0	8,0	80,0
	1,00	20	20,0	20,0	100,0
	Всього	100	100,0	100,0	

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Вибірка неоднорідна за віком: переважають респонденти жіночої статі (86%); респонденти вікових категорій від 30 до 50 років (77%).

Візуальна оцінка діаграми розподілу вибірки за індикаторами копінг-стратегій вказує на превалюючий копінг «Вирішення проблем» над «Уникненням проблем», розподіл «Пошуку соціальної підтримки» має найбільшу дисперсію з трьох показників (24,7%), що вказує на мінливість цього критерію.

58% вибірки має високий рівень інтернальності тілесного локусу контролю, що збігається з теоретичною моделлю вибору копінг-стратегії.

Майже половина вибірки має «надійний» або «безпечний» тип прив'язаності А (47% всієї вибірки; 47,7% у жіночої статі). Мінімально

проявлений «надзалучений» або «тривожно-суперечливий» тип В (4%): проявлений лише у респондентів жіночої статі; у віковій категорії 41-50 років до даного типу не відноситься жоден респондент. Натомість у віковій категорії 41-50 років домінуючим є тип D: «боязливий» або «обережний». Респонденти чоловічої статі мають абсолютно однакові показники 42,9% за типами прив'язаності А і С («надійний» або «безпечний» і «відсторонено-унікаючий»).

Лише 1% має низький рівень інтернальності тілесного локусу контролю.

Приблизно половину вибірки можна охарактеризувати як таку, що має високий рівень інтернальності тілесного локусу контролю, схильна до копінг-стратегії «Вирішення проблем», має надійний тип прив'язаності, схильна до інфлятивних тенденцій власного Я, здатна до нормальної/ здорової адаптації власних потреб до реальних можливостей і ситуації.

## РОЗДІЛ ІІІ

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДИКТОРІВ КОПІНГОВОЇ СТРАТЕГІЇ

Емпіричне дослідження складалося із трьох етапів: 1) підготовка пакету методик і онлайн-інструментів для проведення тестування, збір вибірки; 2) проведення тестування і обробка отриманих даних; 3) проведення розрахунків в програмі «IBM SPSS Statistics 27» і аналіз отриманих результатів розрахунків.

#### **3.1. Перевірка якості зібраних даних вибірки**

Зведений звіт спостережень (Додаток Б, табл. 1) показав, що в дослідженні немає пропущених даних.

##### *3.1.1. Перевірка нормальності розподілу:*

В таблиці описових статистик (Додаток Б, табл. 2) приведені значення для всіх змінних, переведених в z-бали. Згідно даної таблиці вихідні дані мають одиничний нормальний розподіл за двома основними критеріями: середнє дорівнює 0; стандартне відхилення дорівнює 1. Але асиметрія і ексцес не дорівнюють 0, в більшості випадків перевищують значення власних стандартних помилок, що вказує на асиметричне розташування кривої відносно середнього значення і розподіл не є нормальним.

Нормальність розподілу шкал даної вибірки визначено за критеріями Колмогорова-Смірнова і Шапіро-Уїлка в таблиці «Критеріїв нормального розподілу» (Додаток Б, табл.3). Критерій Колмогорова-Смірнова може втрачати точність на малих вибірках, тому будемо спиратися на критерій Шапіро-Уїлка. Значення критерію Шапіро-Уїлка з коефіцієнтом значущості  $p \leq 0,05$  говорять про відхилення нульової гіпотези про нормальність розподілу. Дані таблиці вказують на те, що нормальний розподіл мають наступні шкали:

1) Уникнення близькості, Генералізована шкала, методика Структура стосунків; 2) Вирішення проблем, методика Індикатор копінг-стратегій; 3)

Пошук соціальної підтримки, методика Індикатор копінг-стратегій; 4) Уникнення\_проблем, методика Індикатор копінг-стратегій; 5) Спостереження, методика ПОМ; 6) Усвідомлена дія, методика ПОМ; 7) Неосудливість до внутрішнього досвіду, методика ПОМ; 8) Нереагування, методика ПОМ.

Гістограми частотних розподілів і Нормальні графіки Q-Q (Додаток Б, рис. 1-20) за даними шкалами візуально підтверджують нормальність розподілу за вище вказаними шкалами. Результати, отримані за всіма останніми шкалами не можна переносити на генеральну сукупність через відсутність нормального розподілу.

### 3.1.2. Перевірка однорідності вибірки:

З метою визначення відмінностей між віковими групами у виборі копінг-стратегій застосовано Н-критерій Краскала-Уолліса, такі відмінності відсутні: приймається нульова гіпотеза: вибір копінг-стратегії не залежить від віку респондента (табл. 3.1).

Табл. 3.1.

### Визначення однорідності вибірок за віком

Підсумки з перевірки гіпотези				
	Нульова гіпотеза	Критерій	знач. <sup>a,b</sup>	Рішення
1	Розподіл Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій є однаковим для категорій Вік.	Критерій Краскала-Волліса для незалежних вибірок	,666	Нульова гіпотеза приймається.
2	Розподіл Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій є однаковим для категорій Вік.	Критерій Краскала-Волліса для незалежних вибірок	,338	Нульова гіпотеза приймається.
3	Розподіл Уникнення проблем, Індикатор копінг-стратегій є однаковим для категорій Вік.	Критерій Краскала-Волліса для незалежних вибірок	,262	Нульова гіпотеза приймається.
а. Рівень значущості дорівнює,050.				
б. Виводиться асимптотична значущість.				

Визначення однорідності вибірки у виборі копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» із застосуванням Н-критерія Краскала-Уолліса показав відмінність за гендером: є відмінності у респондентів чоловічої і жіночої статі у виборі даного копінгу.

Табл. 3.2.

### Визначення однорідності вибірок за гендером

Підсумки з перевірки гіпотези				
	Нульова гіпотеза	Критерій	знач. <sup>a,b</sup>	Рішення
1	Розподіл Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій є однаковим для категорій Гендер.	Критерій Краскала-Волліса для незалежних вибірок	,838	Нульова гіпотеза приймається.
2	Розподіл Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій є однаковим для категорій Гендер.	Критерій Краскала-Волліса для незалежних вибірок	,004	<b>Нульова гіпотеза відхиляється.</b>
3	Розподіл Уникнення проблем Індикатор копінг-стратегій є однаковим для категорій Гендер..	Критерій Краскала-Волліса для незалежних вибірок	,102	Нульова гіпотеза приймається.
а. Рівень значущості дорівнює,050.				
б. Виводиться асимптотична значущість.				

Згідно коробкового графіку (рис. 3.1) можна сказати, що чоловіки менш схильні до вибору копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», перший квартиль респондентів чоловічої статі майже співпадає з третім квартилем виборів респондентів жіночої статі, їхні медіани (другий квартиль) знаходяться в різних інтервалах шкали «Пошук соціальної підтримки». Варіації відповідей респондентів жіночої статі охоплюють весь можливий діапазон шкали (згідно ключа методики, від 11 до 33, Додаток А), в той час респонденти чоловічої статі мають вуса (дисперсію) від 14 до 25. Але вуса двох коробкових діаграм перекриваються, коробковий графік «Чоловіки» весь розміщений в полі вус коробкового графіку «Жінки»: це не є доказом

статистично суттєвої різниці між медіанами.

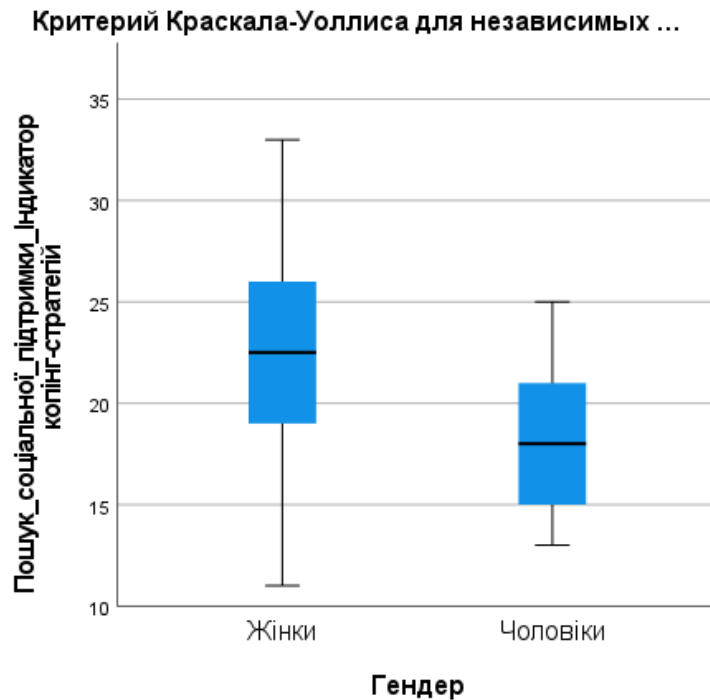


Рис.3.1. Критерій Краскала-Волліса для незалежних вибірок

### 3.2. Непараметричні кореляції копінг-стратегій з іншими змінними

Коефіцієнти кореляції відображають взаємозв'язок двох ознак або змінних. Оскільки більша частина шкал вимірювання має ненормальний розподіл, тому для виявлення кореляцій застосовано метод рангової кореляції Спірмена в якості непараметричного методу.

Матриця кореляції представлена в Додатку Б, табл. 5. На основі матриці створено візуалізацію кореляцій (рис. 3.2).

Показником розміру ефекту виступає безпосередньо саме емпіричне значення коефіцієнта кореляції. При інтерпретації коефіцієнтів кореляції ми орієнтувалися на рекомендації запропоновані Дж. Коеном:

$r = 0,00 - 0,10$  – несуттєвий;

$r = 0,10 - 0,30$  – малий;

$r = 0,30 - 0,50$  – середній;

$r = 0,50 - 1,00$  – великий.

Більшість кореляційних зв'язків має малий рівень ( $r \approx 0,2-0,4$ ). Це дає підставу припускати про наявність нелінійних зв'язків або наявність прихованих змінних, що впливають на результати.

### 3.2.1. Кореляції копінгу «Вирішення проблем»

Копінг «Вирішення проблем» має кореляції з чотирма змінними свідомого рівня, однією змінною передсвідомого рівня і двома несвідомого рівня.

1) Чотири прямих з шести можливих кореляцій свідомого рівня вказують на здатність особистості усвідомлювати ситуацію, себе і свої дії в даній ситуації, даючи можливість вибору дій.

«Спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, емоції, думки, образи, звуки та запахи [14] вказує на здатність відрізнити зовнішні стимули від внутрішніх, даючи можливість вибору реагування.

«Вербальний опис» цих подразників [14] вказує на достатній рівень емоційного інтелекту і здатність розрізнити різні емоції і усвідомлювати причини, що їх викликають.

«Неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто, утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій, вказує на відкритість до нового досвіду і до самоспівчуття [14].

«Тілесний локус контролю» показує усвідомлений зв'язок між тілесними відчуттями і власним психоемоційним станом і вказує на ступінь самоконтролю в певній ситуації [51]. Це своєрідний ідентифікатор інтернальності локусу контролю через усвідомлення тілесних почуттів.

Сукупність даних прямих кореляцій з копінгом «Вирішення проблем» свідчить про важливість усвідомлення власних почуттів в певних ситуаціях і

причин їх виникнення, вміння і здатність їх безоціночно приймати і вербалізувати, дозволяти бути різним почуттям, не лише «хорошим» і приємним. І таким чином підкріплення, навіть негативне, не буде впливати на інтернальність локусу контролю, що буде спонукати брати особисту відповідальність в проблемній ситуації.

2) Зворотна кореляція передсвідомого рівня «Уникнення близькості, друг» з двома копінгами «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» вказує на шлях вирішення проблем через допомогу і підтримку друзів в скрутних ситуаціях. «Тип С, «відсторонено-уникаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого», - зазначено в описі методики [13]. В самому опитувальнику формулювання типу С наступне: «Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волю ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших» [13]. Зворотна кореляція вказує на схильність до формування позитивної моделі Іншого і здатності до нормальної, здорової залежності від інших під час вирішення проблем.

3) Кореляції копінгу «Вирішення проблем» і несвідомого рівня: обернено корелює з фактором s (танатос-фактором) – «s-»; прямопропорційно корелює з фактором p (егодіастолічний фактор) – «p+». Сутність танатос-фактора в потребі руйнування і саморуйнування, активності і пасивності, мета танатоса – руйнування, роз'єднання. Енергія танатос-фактора s живиться специфічною енергією мортудо - прагненням смерті. Зворотна кореляція з фактором s вказує на його «s -» форму як предиктора стратегії вирішення проблем. Форма «s -» – це «ознака відданості, жертвності, характерних для цивільної людини незалежно від статі» [103; с.88]. Сутність фактору «p+» в прагненні «розширення простору існування власного Я, він наділяє Я екзистенційною силою для того, щоб Я могло відокремитися від матриці Воно-Я і протиставити себе до Воно в якості свідомого Я» [103; с.157]. Так, пряма кореляція з фактором p вказує на свідоме протиставлення сили власного Я до примітивних інстинктивних бажань Воно.



Фактор «s →» розвертає агресію з проявів назовні на саму персону, викликаючи почуття провини через події, таким чином Я шукає причини в собі. «Афективне життя членів класу Ss- (вектор S, фактор s, знак -) характеризується прагненням соціалізації і сублімації... В залежності від наявних можливостей соціалізації змінюється і картина сфери Я. Здорові представники класу Ss- ... видають Его-картини Sch ++ (вектор Sch, фактори k p, знак +, тобто в нашому випадку p+)... перетворюючись на гіперраціоналістів...» [103; с. 345].

Раціоналізація, як захисний механізм психіки, відноситься до вторинних, більш зрілих захисних механізмів за Н. Мак-Вільямс [14] , вказує «на більш вищий творчий і інтелектуальний розвиток особистості, допомагає взяти можливий максимум із складної ситуації з мінімальними втратами, хоча з іншого боку, майже все може і буде раціоналізовано, будь які дії і рішення будуть оточені переконливими аргументами» [103; с.192].

Підсумовуючи кореляції копінгу «Вирішення проблем» можна зробити висновок рівномірний розподіл предикторів свідомого, передсвідомого і несвідомого рівнів, які можуть діяти одночасно, і між якими не виникає протиріч. Фактор «s →» як прагнення соціалізації і сублімації, добре узгоджується з зворотною кореляцією «Уникнення близькості». При цьому фактор «p+» в своєму прагненні до розширення Я добре узгоджується з інтернальним локусом контролю і особистою відповідальністю.

Таким чином предикторами копінгу «Вирішення проблем» згідно даних кореляційного аналізу можна вважати раціональний підхід до проблеми, де раціоналізація виступає захисним механізмом, усвідомлення поточного моменту і керування власними емоціями в ньому, інтернальний локус контролю, а також готовність і здатність приймати / запрошувати допомогу в соціумі.

### 3.2.2. Кореляції копінгу «Пошук соціальної підтримки»

Має пряму кореляцію зі шкалою «Спостереження» (свідомий рівень), зворотну кореляцію зі шкалою «Уникнення близькості, генералізована шкала» («Уникнення близькості, друг» є субшкалою для «Уникнення близькості, генералізована шкала», тому ми враховуємо одну шкалу вищого порядку), пряму кореляцію зі шкалою «Тривожність, друг» (передсвідомий рівень), кореляції несвідомого рівня: «*hy*-» переднього плану і задньоплановий «*d*+».

Зворотна кореляція зі шкалою «Уникнення близькості, генералізована шкала» вказує на високий ступінь комфорту під час зближення з іншою людиною і схильність до формування залежності від неї. В той же час пряма кореляція зі шкалою «Тривожність, друг» говорить про невпевненість в надійності і чуйності друзів.

Загальною метою паксизмального вектора Р «Інстинктивний фундамент етико-моральної поведінки» є ураження ворога шляхом дії захисних механізмів, які в царині тваринного світу відомі як спроба прикинутися мертвим; шквал рухів і зміна забарвлення [103; с.115]. Фактор моралі *hy*, що входить до вектору Р, має два полюси: скромність «*hy*-» і зарозумілість «*hy*+». «Фактор «*hy*-» зумовлює філогенетично успадковані механізми самозбереження і захисту, вміння сховатися в ситуаціях зовнішньої небезпеки чи страху... За умові надлишковості тенденції людина може починати жити в світі ірреальності, фантазування, брехні, досягаючи в патологічній формі повної іммобілізації, скажімо, уявляючи себе трупом» [103; с.126]. Фактор «*hy*-» обумовлює формування моральних бар'єрів у вигляді сорому. В залежності від показників фактору «*e*», який є парою у формування векторної картини Р, «*hy*-» може формувати картину паніки; прагнення заглибити провину. Фактор «*hy*-» Л. Сонді описує, як страх особливих сенситивних стосунків, втеча від лякаючої дійсності в нереальний світ фантазій, як протилежний полюс істеріоформних проявів [103] і ближче до інтроверсії.

Дана кореляція входить в опосередковане протиріччя з попередніми дослідженнями Джеймс Х. Амірхана, Ронди Т. Райзінгер, Ронди Дж. Свікерт «Екстраверсія: «прихований» особистісний фактор у справі?», в яких вони зазначають: «У двох дослідженнях, представлених тут, ми вивчали вплив особистості на використання соціальної підтримки та інших копінг-стратегій у вибірці студентів старших курсів. У першому дослідженні було вивчено низку копінг-реакцій на природні стресори і виявлено, що **екстраверсія пов'язана з пошуком соціальної підтримки**, оптимізм (визначений як важливий для подолання стресу в попередніх дослідженнях) - з вирішенням проблем, а обидві диспозиції **негативно пов'язані з уникненням**. У другому дослідженні використовувався експериментальний підхід і численні особистісні виміри, щоб виправити можливі методологічні проблеми в першому дослідженні. Екстраверсія знову виявилася пов'язаною з пошуком допомоги; більше того, цей зв'язок пояснював зв'язок з іншою диспозицією, самооцінкою - конструкт, який в літературі вважається ключовим» [60]. Ми вважаємо, що даний феномен обумовлений специфічними особливостями вибірки, які описані в розділі 3.4.3. «Відсутність предикторів копінгу «Пошук соціальної підтримки»».

Можна припустити виключну особливість стресора, що впливає на вибірку даного дослідження впродовж останніх років – це війна і ракетні обстріли, тоді в цій моделі добре узгоджуються прагнення сховатися «*hu-*» і «Пошук соціальної підтримки» як на глобальному рівні: у міжнародних партнерів і державних силових структур, наприклад, ЗСУ, так і на соціальному: звертатися до психотерапевтів і лікарів. Тобто екстравертивні риси характеру респондентів можуть допомогти зняти психологічну напругу лише частково, але за умов постійно діючого стресора це не може бути копінг-стратегією. Але це припущення вимагає подальших досліджень і не може розглядатися як науково обґрунтована гіпотеза.

Фактор «*d+*» входить до вектору С «Прилипання (сталість) і пошук, прив'язаність і розрив стосунків. Потяг до контактів» і виражає прагнення йти

на пошук, тенденція до змін [103; стор. 199], вступ у взаємостосунки з цінними об'єктами світу, тенденція придбання, пристрась витрачання коштів [103; стор. 202]. Фактор пошуку нових контактів для задоволення потреб і прагнень достатньо добре узгоджується з копінгом пошуку соціальної підтримки, а також з зворотною кореляцією «Уникнення близькості, генералізована шкала» і прямою кореляцією зі шкалою «Тривожність, друг». Фактор «d+» говорить про пошуки нового, ще невідомого об'єкту контактів; пошук може відбуватися як із збереженням вже існуючих контактів, так і через недовіру до існуючих контактів в залежності від показників фактору «m», який є парою у формування векторної картини контактів С [103; стор. 216-222]. Стосовно позитивної кореляції фактору «d+», яка поєднує в собі конфліктуючі на перший погляд типи прив'язаності, варто зважати на задньопланове розташування фактору – це вказує на можливий варіант вибору долі, який ще не розгорнувся і може відбутися в майбутньому, або відбувся в минулому, але потреба даного фактору на момент тестування не актуальна, бо не вийшла на передній план. Тобто потреба в пошуку нових контактів не проявлена в теперішньому моменті. Компліментарною парою на передньому плані повинен бути фактор «d-», який би вказував на фіксацію. Таким чином, можна сказати, що протиріччя немає.

Підсумовуючи кореляції копінгу «Пошук соціальної підтримки» слід зазначити на передсвідомому рівні взаємозв'язок тривожного типу прив'язаності і протилежності уникнення близькості, які мають підґрунтя на несвідомому рівні у вигляді потреби сховатися чи завмерти. У випадку відсутності надійної прив'язаності у людини відсутні інтерналізовані образи надійних дорослих, на які можна спиратися в критичних ситуаціях, і тому виникають одночасно тривога бути покинутим і бажання зблизитись з більшою кількістю людей [67].

Реакція завмирання як відповідь на стрес – це захисний механізм, що проявляється фактором моралі на несвідомому рівні, а також може супроводжуватися можливими станами паніки і самозвинуваченнями [103], і

сукупно вони слугують підґрунтям для вивченої безпорадності, виникнення тривожних станів і бажанням перекласти відповідальність на інших. Усвідомлюване спостереження за власними почуттями, станами і емоціями, що допомагає диференціювати зовнішні і внутрішні стимули до переживань, може концентрувати увагу лише на своїх переживаннях і заважати враховувати потреби інших, з одного боку, а з іншого допомагає вчасно усвідомити стан ситуації, в яких неможливо впоратися самотійно і варто звернутися за допомогою.

### 3.2.3. Кореляції копінгу «Уникнення проблем»

Має найбільшу кількість кореляцій: чотири свідомого рівня, чотири передсвідомого і одну несвідомого рівня.

Кореляція несвідомого рівня: задньоплановий «к-» вказує на адаптацію до поточної життєвої ситуації, яка вже відбулася і перейшла в минуле або готова розгорнутися в майбутньому. Фактор «к-» належить до вектору Sch: «Мати і бути. Потяги сфери Я. Інстинктивний фундамент життя Я» і є частково несвідомим запереченням, а частково свідомим елементарним прагненням Я до уникання, заперечення, пригнічення, відчуженню і витісненню певних потягів, уяв і ідеалів, що загрожують самозбереженню персони [103; стор. 150]. Це певна форма Егоїдної деструкції в клінічних проявах. У здорових людей – це функція соціалізації і збереження суспільства.

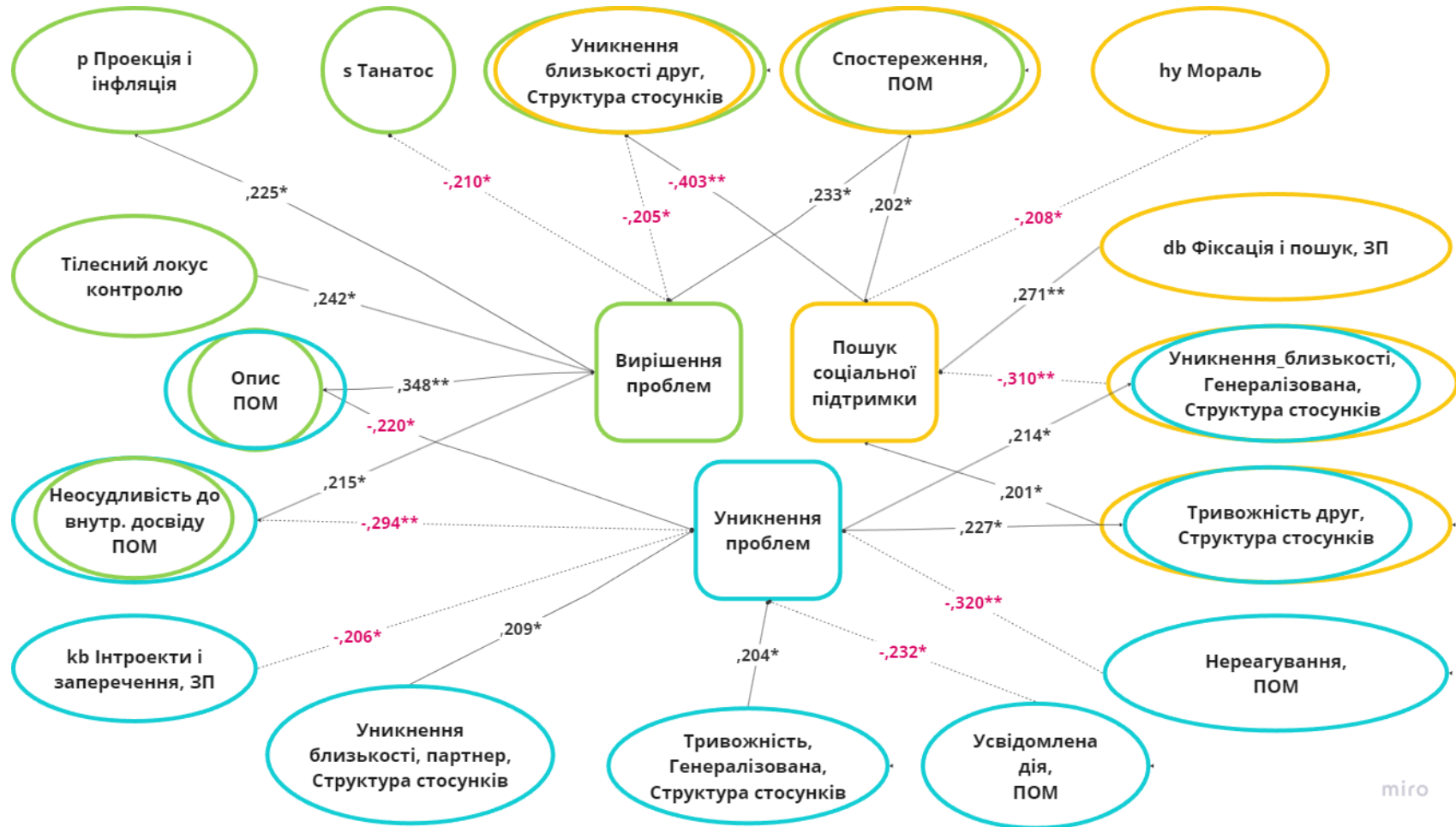
Зворотні кореляції свідомого рівня «Усвідомлена дія», «Нереагування» і «Неосудливість до внутрішнього досвіду» вказують на неусвідомлену / передсвідому природу уникання вирішення проблем. Зворотна кореляція «Вербальний опис» може проявлятися як нездатність описати свої відчуття і емоції в ситуації і усвідомити причини їх виникнення, - це підсилює гіпотезу про несвідоме застосування копінгу «Уникнення проблем» через неусвідомлення подразників і причин власних емоційних станів.

Чотири прямі кореляції передсвідомого рівня можна об'єднати в інтерпретації в дві: «Уникнення близькості, генералізована шкала» і

«Тривожність, генералізована шкала», бо дві інших є субшкалами зазначених шкал.

Підсумовуючи кореляції копінгу «Уникнення проблем» варто зазначити переважаючий вплив предикторів передсвідомого рівня, тобто тих патернів поведінки ненадійної прив'язаності, які були закладені дитинстві. Несвідомий рівень свідчить про уникнення проблем як період адаптації до поточної ситуації.

### Непараметричні кореляції Індикаторів копінг-стратегій методом Спірмена



\*. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

\*\* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Рис. 3.2. Кореляційні зв'язки індикаторів копінг-стратегій .

### 3.3. Факторна структура предикторів копінг-стратегій

Кореляційна матриця показала низькі коефіцієнти кореляцій, що є недостатньою базою для статистичних висновків щодо предикторів копінг-стратегій. Варто провести багатовимірний метод статистики: множинний регресійний аналіз. Дане дослідження має багато змінних, які мають множинну кількість взаємозв'язків, тому ми застосували факторний аналіз, який виступає підготовчим етапом до множинного регресійного аналізу. Його мета: зменшення кількості вихідних даних за умов мінімальних втрат зібраної інформації.

Факторний аналіз здійснювався в п'ять етапів. В першому підході було застосовано метод головних компонент і метод кам'янистого осипу для визначення головних компонент як кількості факторів: за критерієм Кайзера їх було виявлено сім, і вони показали сумарний відсоток 64,431% від вибірки (Додаток Б, табл. 6). Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО)  $0,609 > 0,5$  (Додаток Б, табл. 5). Метод кам'янистого осипу Р. Кеттела має переломи на номерах компонент 2 і 9 (Додаток Б, рис. 31.).

Далі ми здійснили додатково чотири підходи, застосовуючи різні методи факторного аналізу для визначення факторної структури даних емпіричного дослідження при визначеній кількості факторів. Методом підбору кількості факторів і методу факторного аналізу була прийнята модель факторної структури з дев'ятьма факторами, що відповідає значенню на графіку кам'янистого осипу (Додаток Б, рис. 31) і пояснює 60,7% дисперсії даних (Додаток Б, табл.9). В якості методу виділення факторів було застосовано метод максимальної правдоподібності, значущість критерію згоди Хі-квадрат 0,665, що вказує на достатню повноту факторизації (Додаток Б, табл.10). Метод обертання: варімакс із нормалізацією Кайзера. Обертання зійшлося за 9 ітерацій (Додаток Б, табл.11).

Згідно даних таблиці «Повернута факторна матриця» (Додаток Б, табл.11) було виявлено групи змінних, що є складовими факторів. На основі даних цієї



таблиці було створено графічні зображення складових для кожного фактору (рис. 3.3 – 3.11), в яких домінуючі змінні, що мають найбільше навантаження, виділені жирним шрифтом. Другорядні за величиною навантаження змінні, у яких різниця навантаження не перевищує 0,2, також виділені жирним шрифтом. Надалі шляхом аналізу кожної складової змінної фактору була виведена загальна тенденція фактору як предиктора копінг-стратегії і присвоєна назва.

*1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна.*

Перший фактор «Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна» складається з дванадцяти змінних (Додаток Б, табл.11), які представлені графічно (рис. 3.3).

Серед трьох змінних передсвідомого рівня дві шкали – це шкали тривожності, вони мають найбільші факторні навантаження (0,801) і (0,724) (Додаток Б, табл.11). За К. Бартолом'ю та Л. Горовіц тривожний тип прив'язаності формується як відповідь на відсутність надійної прив'язаності, є вторинною стратегією гіперактивації прив'язаності, та передбачає страх відкидання іншими, негативне ставлення до себе при позитивному баченні інших [64]. Негативне ставлення до себе, відчуття власної меншовартості схиляє людину до обмеженої чутливості до власних потреб, адаптацію потреб до наявних можливостей, що узгоджується зі змінною несвідомого рівня «к-, егосистола: інтроєкція і заперечення»: обмеження сфери Я.

Шкала «Уникнення близькості» має зворотний зв'язок, що може виражати або надійний зв'язок, що прагнення і пошук соціальних контактів, що узгоджується зі змінною несвідомого рівня «d+, пошук контактів». Ці дві змінних є відображенням гіперактивації прив'язаності і доповнюють картину тривожного типу прив'язаності фактору 1.

Змінні «e-, Каїн» і «hu+, мораль» є парою вектору Р «Пароксизмальних потягів» і складають картину «Чистого Каїна», яка вказує на накопичення грубих афектів «e-» (лють, ненависть, гнів, мстивість, заздрість, ревності) і

прагнення проявити їх назовні за найближчої нагоди «hy+» [103, стор. 135]. «Каїністські зазіхання будуть розвиватися частіше у того, хто опиниться обділеним батьківською любов'ю. ... Частіше з'являється бажання смерті своєму супернику або несправедливим батькам... легко впадають в лють, досить злопам'ятні, схильні до помсти за образи...» [103; стор. 135]. Саме ця пара змінних може бути реакцією респондентів вибірки на вторгнення зовнішнього ворога і реальне бажання помсти як несвідома частина копінг-стратегії. Проявами тривоги чи тривожних станів може бути агресивність. «Поведінка ... базується на простому умовиводі: “Для того, щоб нічого не боятися, треба зробити так, щоб боялися мене”. Тому тривога є важливим джерелом агресивної поведінки дитини. В цьому випадку дитина опирається усвідомленню своєї тривожності», - зазначає С.М. Ольховецький в статті «Феноменологія тривоги та страху» [31].

Із п'яти шкал свідомого рівня прямий зв'язок має лише «Опис» - вербальний опис внутрішніх чи зовнішніх подразників, що можуть бути причинами емоційних переживань. Такі шкали, як «Усвідомлена дія», «Неосудливість до власного досвіду» і «Нереагування» на негативні думки і переживання мають зворотний зв'язок, що вказує на приналежність фактора 1 до передсвідомого і несвідомого рівнів.

Зворотний зв'язок «Тілесного локусу контролю» говорить про екстернальність локусу контролю, який має під собою підґрунтя у вигляді очікування негативного підкріплення своїм діям, тобто людина очікує наперед негативний результат, що є характерною особливістю людей з тривожним типом прив'язаності.

Підсумовуючи, можна сказати, що фактор 1 визначає тривожний тип прив'язаності, який має страх бути відкинутим і несвідоме прагнення пошуку контактів, прагнення адаптувати свої потреби під наявні умови і можливості, а також агресивні поведінкові прояви «на випередження».

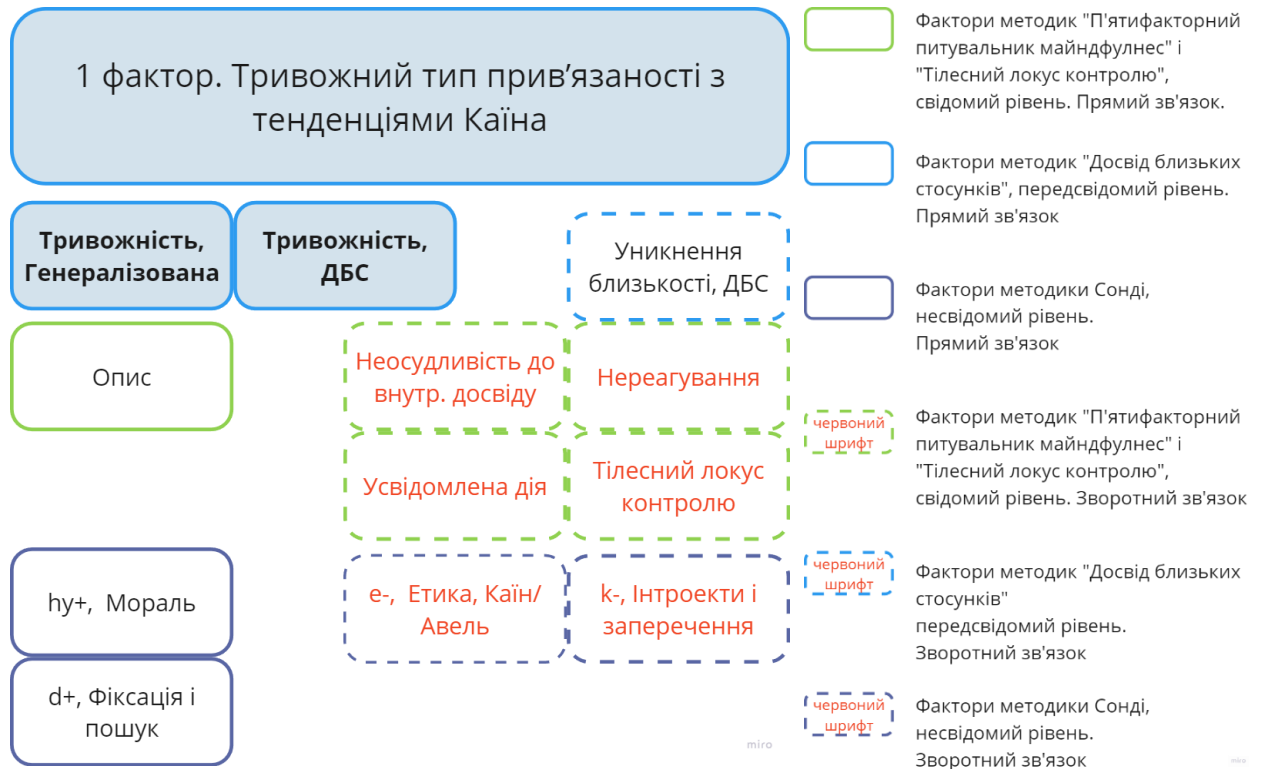


Рис. 3.3. Складові змінні фактору 1 «Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна».

*2 фактор. Інфляція Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення.*

Другий фактор «Інфляція Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення» включає в себе дев'ять змінних (Додаток Б, табл.11), які представлені графічно (рис. 3.4).

Шість змінних належать до свідомого рівня і мають прямий зв'язок, що вказує на інтернальність локусу контролю, свідомі дії і розуміння їхніх наслідків, усвідомлення ситуації і себе в ситуації, здатність спостерігати за власними емоціями, розрізняти їхнє походження: внутрішні і зовнішні подразники, здатність не відповідати поведінковими реакціями на власні переживання і емоційні стани. Шкала «Неосудливість» щодо внутрішніх переживань і утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій має

найбільші факторні навантаження (0,926). Генералізована шкала тривожності має зворотний зв'язок, що можна інтерпретувати двома шляхами:

1) згідно протилежностям шкали тривожності по типу прив'язаності - фактор 2 відноситься до типу прив'язаності «Уникнення близькості» або «Дезорганізований тип прив'язаності», бо надійний тип прив'язаності входить в протиріччя з «m-, розрив контактів». Змінна «m-» говорить про незадоволену потребу в прив'язаності, соціальну ізоляцію, самотність, покинутість, вона є протилежністю оральності - контрзалежність, тенденція до сепарації від матері, а також про розрив з реальним світом.

2) згідно причин відсутності тривожності - зворотний зв'язок узгоджується з теорією майндфунес-практик, які були створені на основі практик медитації для зниження тривожних станів, що підтверджується кореляціями даного дослідження (табл. 3.3). В фактор 2 ввійшли всі п'ять шкал П'ятифакторного опитувальника майндфулнес, який ґрунтується на основах медитації. Усвідомленість розглядається як концентрація уваги в теперішньому моменту і дає змогу відійти від «ментальної метушні» з метою мати чистий розум. В розрізі бачення фактору 2 як усамітнення від «ментальної метушні», інтерпретацію Л. Сонді змінної «m-»: «розрив з реальним світом» [103; стор. 202] - можна вважати усамітнення від контактів як стан медитації.

Табл. 3. 3.

**Таблиця непараметричних кореляцій (часткова)**

		m-, Прив'язаність і розрив зв'язків
<b>Опис ПОМ</b>	Коефіцієнт кореляції	<b>-,197*</b>
	знач. (двостороння)	,049
	N	100
<b>Спостереження ПОМ</b>	Коефіцієнт кореляції	-,098
	знач. (двостороння)	,330
	N	100

Усвідомлена дія ПОМ	Коефіцієнт кореляції	-,189
	знач. (двостороння)	,060
	N	100
Неосудливість до внутр досвіду ПОМ	Коефіцієнт кореляції	<b>-,292**</b>
	знач. (двостороння)	,003
	N	100
Нереагування ПОМ	Коефіцієнт кореляції	-,083
	знач. (двостороння)	,409
	N	100
Тілесний локус контролю	Коефіцієнт кореляції	<b>-,203*</b>
	знач. (двостороння)	,042
	N	100

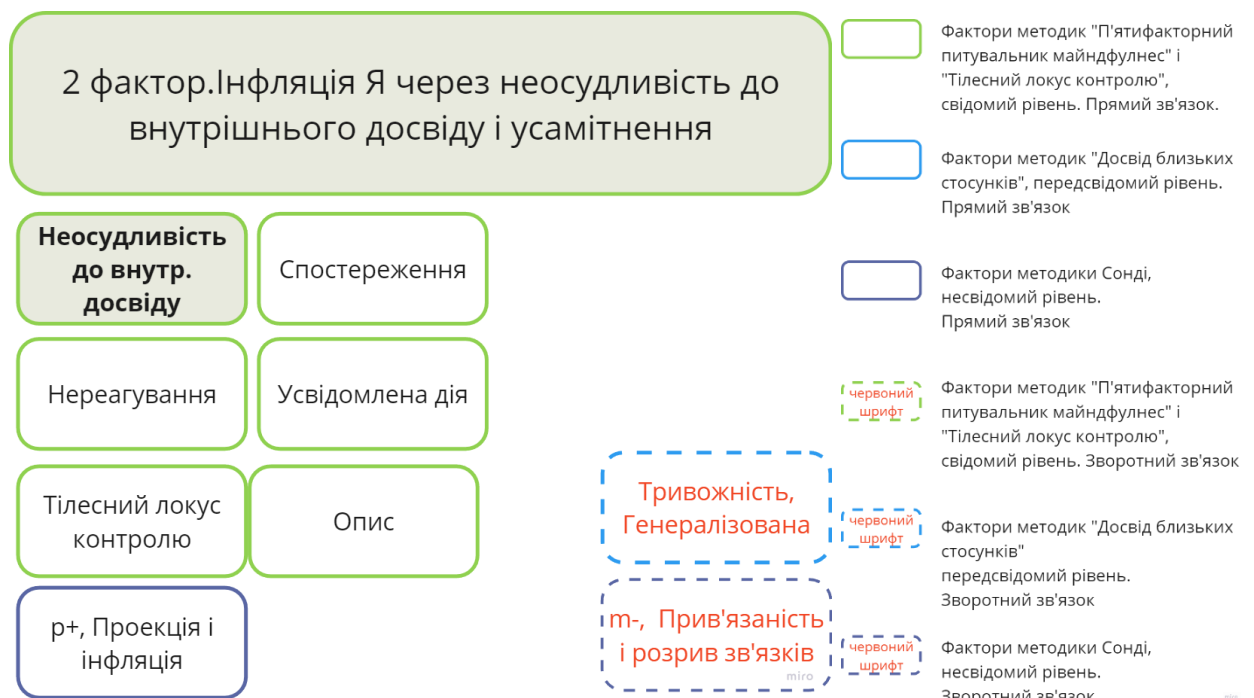


Рис. 3.4. Складові змінні фактору 2 «Інфляція Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення».

Дві змінних несвідомого рівня «r+, інфляція Я» і «m-, розрив контактів» вказують одночасно на розширення власної сфери Я і звуження сфери контактів. Змінна «r+» діє наступним чином: «r+ наділяє сферу Я екзистенціальною силою для того, щоб Я стало здатним відокремитися від

загальної матриці Воно – Я, протиставляючи себе Воно в якості *свідомого Я*... Таким чином Я є творцем Я, генератором свідомості, посередником між душею і духом» [103; стор. 158]. Енергетичне джерело діастолічної функції «р+» - це екзистенційна енергія влади буття; ідеальна духовна цензура. [103; стор. 159].

Підсумовуючи опис фактору 2 можна сказати, що фактор виражає свідоме розширення сфери Я (інфляція Я) через опанування поточної ситуації, усвідомлення себе в ній і неосудливість до власних емоційних станів з одночасним усамітненням від соціальних контактів. Даний фактор може свідчити про схильність вибірки до самостійних рішень і дій взагалі і в проблемних ситуаціях окремо, що цілком узгоджується з певною частиною вибірки з огляду на соціальні ролі респондентів.

*3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою.*

В третьому факторі «Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою» найбільші факторні навантаження має змінна несвідомого рівня «s-» (-0,966): потреба в саморуйнуванні, самодеструкції, мазохізмі, пасивності (Додаток Б, табл.11), змінні представлені графічно (рис. 3.5). Сутність танатос-фактора в потребі руйнування і саморуйнування, активності і пасивності, мета танатоса – руйнування, роз'єднання. Енергія танатос-фактора «s» живиться специфічною енергією мортидо – прагненням смерті. Зворотна кореляція з фактором s вказує на його «s-» форму – це «ознака відданості, жертвовності, характерних для цивільної людини незалежно від статі» [103; с.88].

Пара змінних «р+; s-» - це захисний механізм раціоналізації, який був описаний в розділі 3.2.1, присвяченому кореляціям копінг-стратегії «Вирішення проблем» з іншими змінними. Ризик цієї пари в тому, що особистість здатна раціоналізувати будь-що, навіть власні неприйнятні для

соціуму дії, а також в складності переходу від раціональних думок до реальних дій.

Пара змінних «e+; hu+» - це два фактори одного вектору етики і моралі Р. «Це сентиментальна картина «наводнення афектами»... Муки совісті переповнюють персону, вони виносяться на загальний огляд... Суспільство приймає її за добру і порядну людину. Але бути добрим не означає, що людина не допускає активації зла, утримуючи свого брата Каїна на задньому плані» [103; стор. 134]. «e+» і «s-» - це подвійна несвідома блокада можливої активації зла і проявляється у вигляді позиції пасивної жертви і бажання всім догодити, «hu+» - істероїдний радикал, який дає прагнення демонстрації цих властивостей оточенню.

Змінна «m+» відповідає за міцну прив'язаність, тенденцію до прийняття і безпеки, це фактор оральності (манії) і схильності до нормальних або патологічних залежних стосунків (в залежності від навантаження фактору в методиці Сонді). Ця змінна також вказує на «постійне прагнення отримувати схвалення, прийняття, визнання з боку підтримуючого об'єкту і з боку оточуючого світу... Це соціальна включеність... довіра до сім'ї, раси, класу, нації і релігії» [103; стор. 200-202]. Згідно теорії Сонді, потяг до контактів «m+» активується на шляху до задоволення потреби, яка виражена іншими факторами в методиці Сонді. На рис. 3.3 видно, що у факторі 3 причинами, що спонукають пошук контактів, є потреба бути Авелем «e+» – згладити людині всі завдані їй несправедливі страждання, потреба в партиципативній прив'язаності «p+», жертвності «s-», демонстрації себе «hu+». Таким чином на несвідомому рівні ми бачимо картину раціональної групової діяльності, спрямованої на соціально-схвалювану мету. Волонтерська діяльність, наприклад, цілком підходить під інтерпретацію фактору 3.

Змінні свідомого рівня «Нереагування», «Спостереження» і «Усвідомлена дія» з прямими взаємозв'язками добре узгоджуються зі шкалою тривожності передсвідомого рівня і концепцією змінних несвідомого рівня.

Зворотний зв'язок шкали тривожності вказує на надійний тип прив'язаності як протилежний тривожному, або на схильність до залежних стосунків при посиленні гіпертоній в змінній «m+!», «m+!!», «m+!!!», що є наслідком ненадійної прив'язаності.

Підсумовуючи вище сказане, фактор 3 можна описати як фактор групової раціональної взаємодії з соціально-схвалюваною метою, який діє на свідомому і несвідомому рівнях. Фактор достатньо добре описує волонтерську діяльність, роботу психологів і інші види соціальної діяльності.

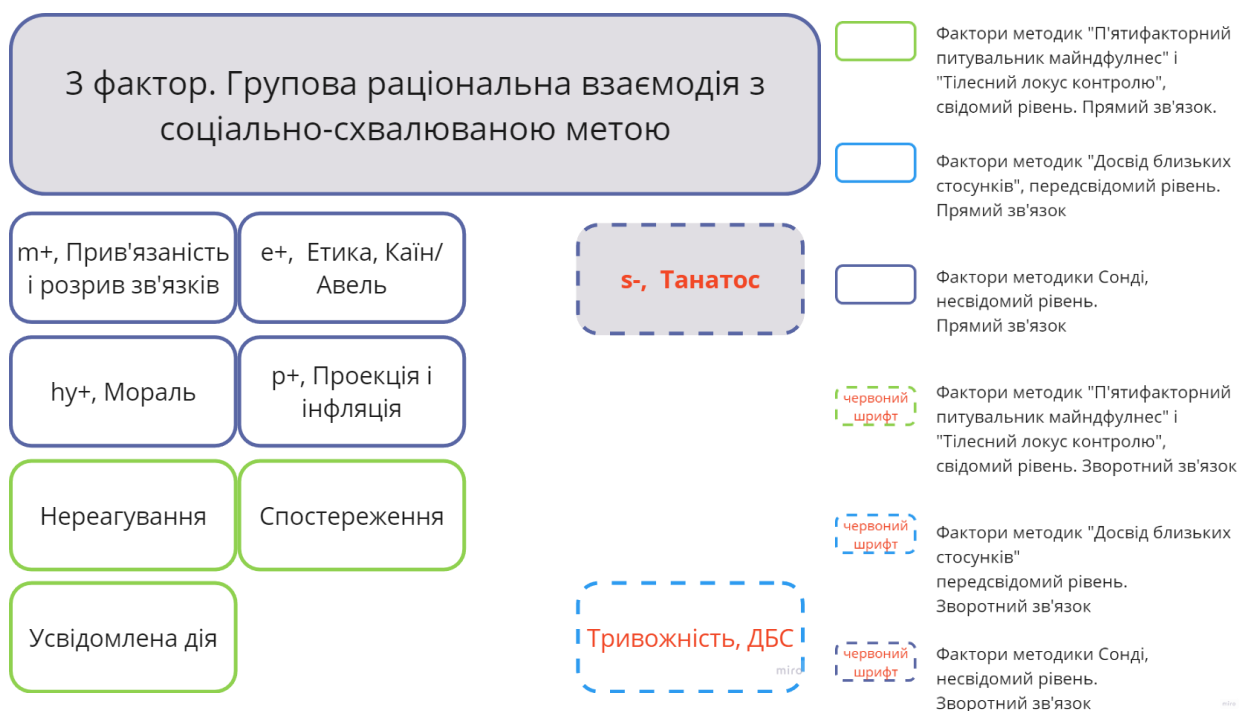


Рис. 3.5. Складові змінні фактору 3 «Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою».

#### 4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я.

Четвертий фактор «Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я» має шість складових несвідомого рівня (Додаток Б, табл.11), які представлені графічно (рис. 3.6). Серед них найбільше факторне навантаження має «h+» (0,984). Змінна «h+» відповідає за формування прив'язаності і



стосунків, «брати» і «давати» в коханні і ніжності, привабливість і утворення зв'язків, за персональну любов, зв'язок між душею і тілом. Це енергія лібідо – всеохоплююча психічна енергія, але не варто її порівнювати з енергією лібідо в теорії З. Фрейда, бо вона не має чисто сексуальної природи і не сублимується в щось інше. Перетворюючою інстанцією в теорії долеаналізу Л. Сонді завжди буде сфера Я [103; стор. 74]. При наявності надтиску гіпертоній «h+!», «h+!!», «h+!!!» ми говоримо про надтиск еросу, на який погоджується оцінюючим Я. «Такі люди притягують інших людей до себе і самі досить сильно захоплюються іншими персонами. Частина цих людей в підвищеній мірі здатна до тісних контактів і легко встановлює зв'язки» [103; стор. 77].

Поєднання двох змінних «h+» і «m-» дає внутрішній конфлікт прив'язаності: бажання персональної любові конфліктує з прагненням розірвати зв'язок.

Пара «e-; hu-» утворює пароксизмальний вектор P і показує картину «внутрішньої паніки, пригніченості, що викликані надмірними екзистенційними або еротичними подразниками... Імобілізація: виключення (випадіння) сенсомоторних функції впритул до спроби прикинутися трупом» [103; стор.133]. Паніка виникає в області афектів, надмірні переживання в ситуації екзистенційної чи афективної небезпеки паралізують персону, тому що моральна цензура «hu-» блокує розрядку грубих афектів «e-», прояв афектів назовні завмирає. Особистість відчуває неприємну пригніченість. «Фактор «hu-» зумовлює філогенетично успадковані механізми самозбереження і захисту, вміння сховатися в ситуаціях зовнішньої небезпеки чи страху, а також сором'язливе ніяковіння під час сексуального збудження... За умови надлишковості тенденції людина може починати жити в світі ірреальності, фантазування, брехні, досягаючи в патологічній формі повної імобілізації, скажімо, уявляючи себе трупом» [103; с.126].

Пара «k-; p-» утворює вектор Sch - вектор потягів сфери Я, і показує картину муштрованого Я, за умов надлишкового тиску гіпертоній -

деструктивного Я; заперечення проєкції, пристосування як відмову від бажань, що проєкуються. «Таку людину не можна назвати ні поганою, ні хорошою, вона дисциплінована сама і любить муштрувати будь-кого, хто знаходиться «нижче» неї. Її світ відрізняється реалістично-сірими тонами... ймовірно, вона присвятила своє життя роботі, але лише через вимуштрованість. В часи революцій його Я різко перевертається і починає прагнути влади, щоб задовольнити бажання бути всім і володіти всім» [103; с.176].

Таким чином, фактор 4 відображає в першу чергу внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, на фоні внутрішньо психічної паніки і бажання прикинутися трупом, щоб бути непоміченим. Даний фактор також може відображати ту частину вибірки, де є «розірвані» родини, і хтось з її членів перебуває в лавах ЗСУ або за кордоном.

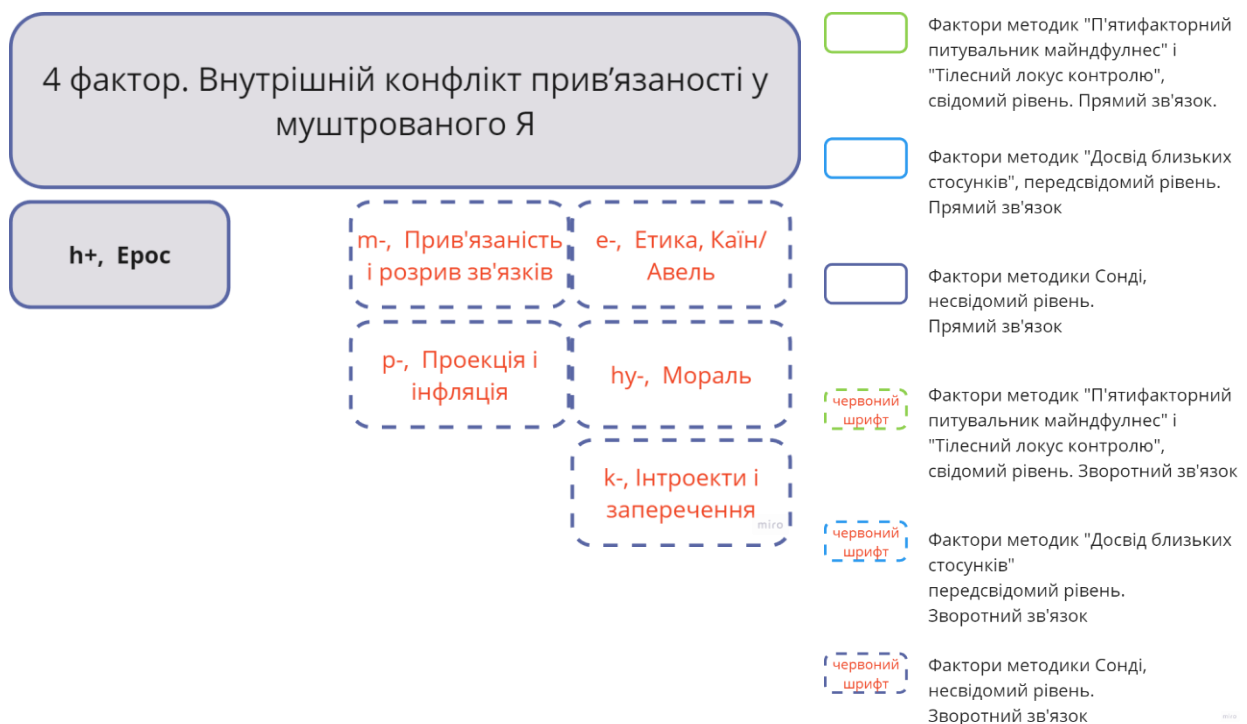


Рис. 3.6. Складові змінні фактору 4 «Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я».

*5 фактор. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності.*

П'ятий фактор «Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності» включає в себе чотири змінних несвідомого рівня, одну свідомого і одну передсвідомого (Додаток Б, табл.11), які представлені графічно (рис. 3.5.1). Найбільше факторне навантаження має змінна несвідомого рівня «m-» (-0,941) - це незадоволена потреба в прив'язаності, прагнення розірвати контакти. Пара змінних «e+; hu+» вектора етики і моралі Р – картина наводнення афектами, бажання винести напоказ Авеля, блокада будь-яких тенденцій Каїна. Якщо додати змінну «p+», то ми отримаємо несвідоме бажання робити соціально-схвалювані дії наодинці, уникаючи соціальних контактів, можливі риси нарцисизму.

Прямі взаємозв'язки змінних «Усвідомлена дія» і «Тривожність» мають конфліктуючі значення, бо усвідомлення ситуації і своїх дій в ній мають знижувати тривогу. Шкала «Тривожності» узгоджується з незадоволеною потребою в контактах «m-», можливо інтерпретувати як стратегію дезактивації системи прив'язаності або ненадійний (тривожний) тип прив'язаності, що пройшов на несвідомий рівень. Шкала «Усвідомленої дії» узгоджується з інфлятивною тенденцією Я змінної «p+», яке прагне соціального схвалення своїх дій. Це поєднання описується М. Мікулінцером і Ф. Шейвером: «Стратегії дезактивації є реакцією «втечі» на недоступність фігури прив'язаності, яка, здається, розвивається у стосунках з фігурами, які не схвалюють і карають близькість і вираження потреби або вразливості (Cassidy & Kobak, 1988; Main, 1990). У таких випадках людина вчиться очікувати кращих результатів, якщо ознаки потреби та вразливості приховані або придушені, зусилля пошуку близькості послаблені або заблоковані, система прив'язаності дезактивована, незважаючи на те, що відчуття безпеки не досягнуто, і людина намагається боротися із загрозами та небезпеками *самостійно* (стратегія, яку Боулбі, 1969/1982, назвав *«компульсивною самовпевненістю»*). Основна мета стратегій дезактивації полягає в тому, щоб тримати систему прикріплення вимкненою або зниженою, щоб уникнути

розчарування та страждань, спричинених недоступністю фігури прикріплення» [93; стор. 50].

Таким чином, фактор 5 відображає патерни поведінки особистості з ненадійним (тривожним) типом прив'язаності у вигляді інфляції Я, несвідомого прагнення влади і соціального схвалення, які на поведінковому рівні можуть виглядати як усвідомлення своїх дій в ситуації. У людей, схильних тривожитися, під час війни загострилися тривожні стани, з'явилися тривожні і депресивно-тривожні розлади, особливо у осіб з ненадійним типом прив'язаності.

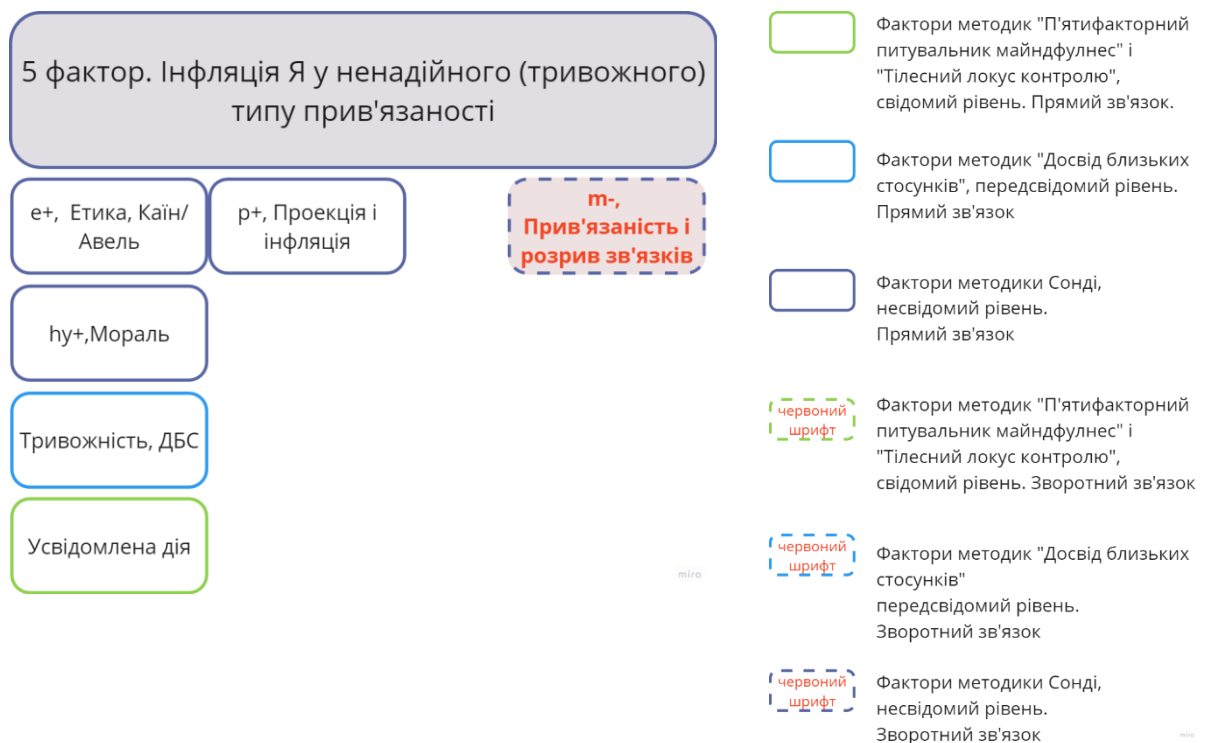


Рис. 3.7. Складові змінні фактору 5 «Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності».

*6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності.*

Шостий фактор «Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності» включає в себе чотири фактори несвідомого рівня і один передсвідомого (Додаток Б, табл.2.3.3), які представлені графічно (рис. 3.6.1).

Змінна «р+» має найбільше факторне навантаження (0,923) і означає інфляцію Я.

Пара «d-; m-» утворює вектор контактів С і вказує на заблокованість контактів, відчуження від світу. В експериментальній психології потягів Л. Сонді під заблокованістю контактів розуміють «такий ірреальний вид контактів, в якому людина залишається приклеєною до об'єкту (d-), який в дійсності вже ним втрачений (m-)... Людина лишається заблокованою в своїй самотності... заблокованість контактів виражає їх (людей) положення в світі, положення, яке заряджене страхом і пригніченістю... Вони навідрізь відхиляють будь-які наявні в світі об'єкти і джерела задоволення» [103; стор. 219]. Пара «d-; m-» вказує на фіксацію на ненадійному типі прив'язаності.

В сполученні змінних «р+» і «d-; m-» панує «дилема амбітенденцій: чи потрібно зводити рахунки з життям чи можна жити далі?» [103; стор. 219].

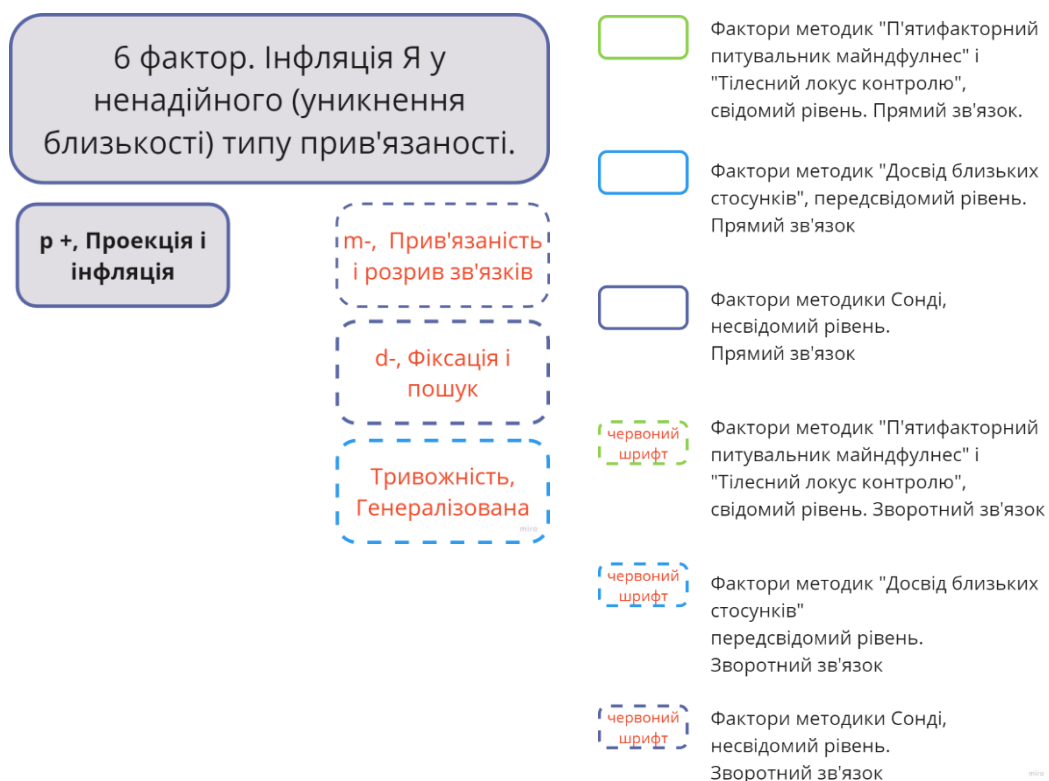


Рис. 3.8. Складові змінні фактору 6 «Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності».

Генералізована шкала тривожності має зворотний взаємозв'язок, таким чином тип прив'язаності в даному факторі може бути або надійним, або мати тип «Уникнення близькості». Враховуючи змінні несвідомого рівня можна зробити висновок, що фактор 6 показує нам прив'язаність по типу «Уникнення близькості», в якому відбувається компенсаторна інфляція Я.

*7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій.*

Сьомий фактор «Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій» складається з чотирьох змінних свідомого рівня з прямими взаємозв'язками (Додаток Б, табл.11), які представлені графічно (рис. 3.9), серед яких «Спостереження» має найбільше факторне навантаження (0,959): «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, емоції, думки, образи, звуки та запахи [14], яке підкріплюється здатністю не реагувати на рівні поведінки на власні емоції, а усвідомлювати їх, описувати, проживати і «відпускати» їх. Позитивний взаємозв'язок шкали «Тілесний локус контролю» вказує на інтернальність локусу контролю, а саме: очікування цінного підкріплення у вигляді винагороди за власні зусилля, здібності в конкретній ситуації. Вектор активних дій, за які очікується позитивне підкріплення, обумовлює змінна несвідомого рівня «s-» - ознака відданості, жертвності, характерних для цивільної людини, пасивна відданість [103; с.88]. Це може бути ознакою адаптації до поточної ситуації, свого роду мазохізм, але «не існує хоча б одного мазохіста, який за певних обставин не зміг би стати садистом» [103; с.88], тобто «s-!!» може обернутися і ставати «s+!!» за певних обставин. «s-» також означає жіночу пасивність, і присутність «s-» в трьох факторах з дев'яти може бути обумовлена переважаючою кількістю жінок у вибірці.

Таким чином ми можемо сказати, що фактор 7 вказує на свідому пасивність в діях, позицію відданості і жертвовності з можливістю переходу до активних агресивних дій.

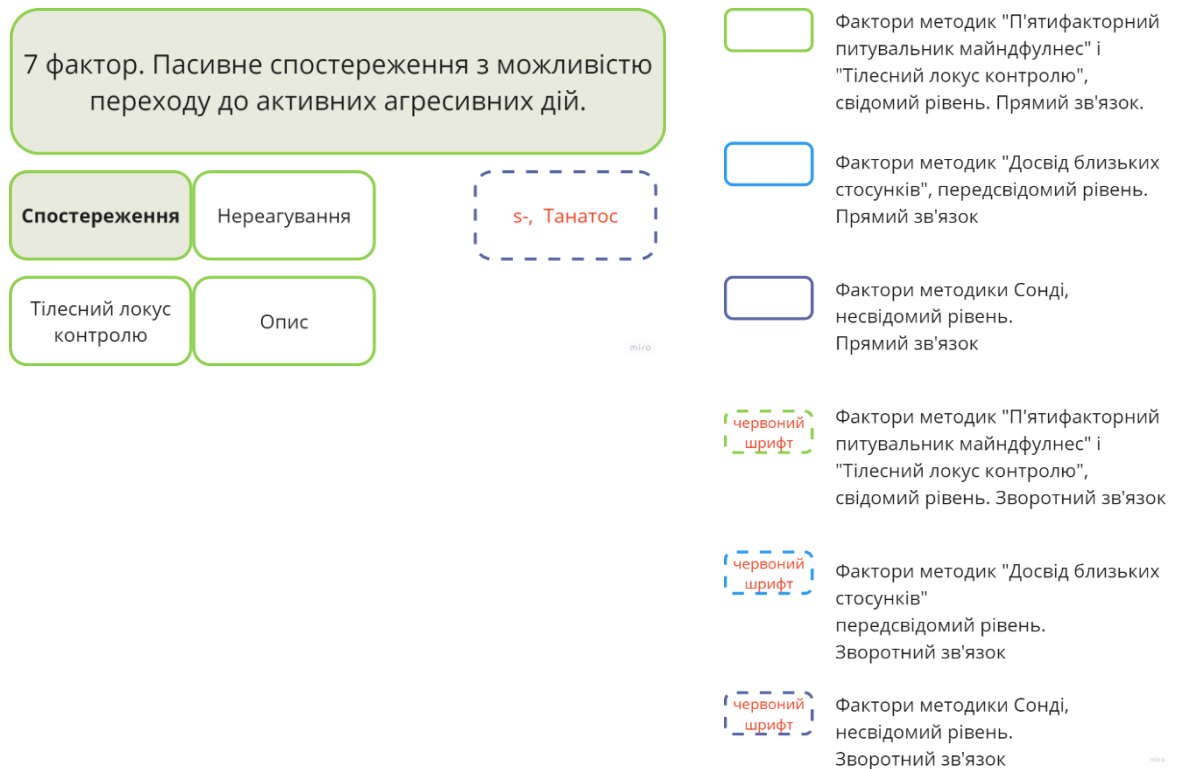


Рис. 3.9. Складові змінні фактору 7 «Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій».

### *8 фактор. Професійне Я, формалізм, егоїзм.*

Восьмий фактор «Професійне Я, формалізм, егоїзм» має в складі чотири змінних несвідомого рівня (Додаток Б, табл.11), які представлені графічно (рис. 3.10), серед яких найбільше факторне навантаження має «k+» (0,970): егосістола інтроекцій, це установка, ставлення з боку сфери Я у вигляді схвалення, присвоєння інтроекцій. Під інтроекціями в концепції долеаналізу Л. Сонді розуміють «початкове, несвідоме елементарне прагнення сфери Я до захвату, до анексії, до присвоєння і перетворенню на власний капітал будь-яких цінних об'єктів, ідей і скарбів як зовнішнього, так і внутрішнього

духовного світу. Несвідомою кінцевою метою будь-якої інтродукції є капіталізація, тобто завжди існуюче у людини прагнення володіти всім, що трапляється їй на очі» [103, стор. 149]. «Гіпертонус егосістолі показує домінування егоїзму, матеріального нарцисизму і аутизму... Все, чим хотіло б стати діастолічне Я, можна редукувати до матеріального присвоєння і перетворення в інтереси володіння. Цим небезпека розширення в бутті захищається безпечним інтересом до чого-небудь...Тому ми називаємо реакцію k+ професійним Я» [103; стор. 149-154]. Пара «e-; hu-» вказує на неприємну пригніченість і надмірні переживання в ситуації екзистенційної чи афективної небезпеки, прояв афектів назовні завмирає. Змінна «s-»: пасивність, жертвовність, відданість, мазохізм, потреба в саморуйнуванні, самодеструкції, а також схильність адаптуватися до зовнішніх правил і вимог середовища. Таким чином ми отримуємо професійний кар'єризм, в якому виражена реакція завмирання на несвідомому рівні і реакція свідомого нереагування з неосудливістю до власного досвіду.

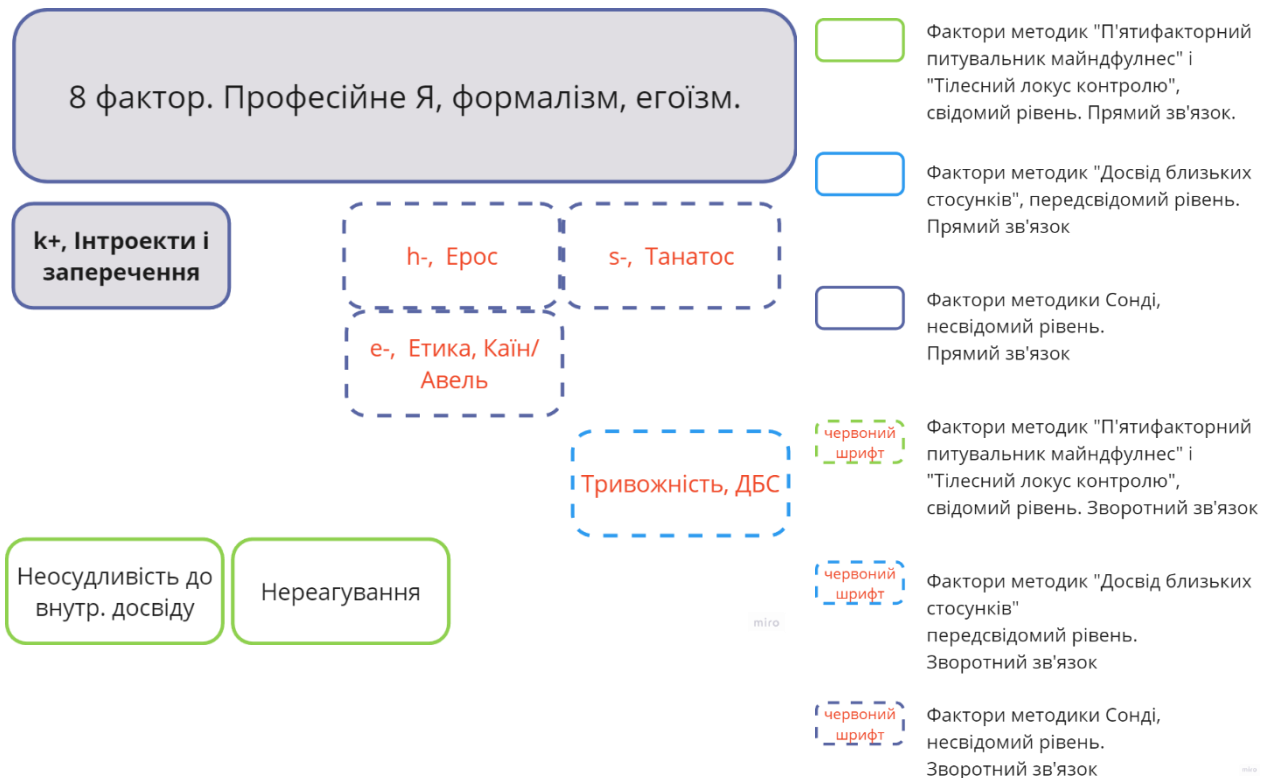


Рис. 3.10. Складові змінні фактору 8 «Професійне Я, формалізм, егоїзм».



Зворотний зв'язок шкали тривожності вказує на протилежний тип прив'язаності: надійний або уникаючий близькості. Такі люди будують свою кар'єру незважаючи на зовнішні обставини.

*9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну*

Дев'ятий фактор «Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну» має три змінних передсвідомого рівня (Додаток Б, табл.11), які представлені графічно (рис. 11), серед яких дві шкали «Уникнення близькості» мають найбільші факторні навантаження (0,671) і (0,506), третя змінна – шкала тривожності, яка також має прямий зв'язок, що може вказувати на дезадаптивний стиль прив'язаності, коли гіпеактивація і дезактивація існують одночасно: «Мейн і Соломон (1990) пізніше додали четверту категорію, «дезорганізованість/дезорієнтація», яка характеризується дивною, незручною поведінкою та незвичайними коливаннями між тривогою та уникненням... Дезорганізовані/дезорієнтовані немовлята, схоже, страждають від руйнування організованих стратегій прив'язаності (первинної, гіперактивної або деактивуючої). Вони або коливаються між стратегіями, або роблять щось дивне» [93; с.54-56]. Дезорганізований тип прив'язаності, характерний для фактору 9, узгоджується з розподілом вибірки за типами прив'язаності, де тип D: «боязливий» або «обережний» займає 20% вибірки (табл. 2.4). В опитувальнику тип D описується наступним чином: «Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразить» [13].

Чотири шкали свідомого рівня мають зворотні зв'язки, що вказує на несвідомий і передсвідомий рівень положення фактора 9: зворотний зв'язок усвідомленості власний дій, емоції впливають на поведінку людини і є слабо контрольованими, а також виражена екстернальність локусу контролю.

Змінна «d-» є складовою вектору контактів С, який вказує шлях реалізації потреб через контакти, а саме на «прилипання до колишнього об'єкту (до матері) і неможливість випустити його... Тенденція до сталості патологічно підвищена...Анальність... у вигляді підвищеної тенденції до затримки власних реакцій...Носії таких реакцій постійно одержимі страхами і пригніченістю... вони як малі діти, продовжують зберігати ту форму прив'язаності, яка вже давно втратила свою фізіологічну актуальність» [103; стор.202-207]. Таким чином «d-» фіксує патерни дезорганізованого типу прив'язаності.

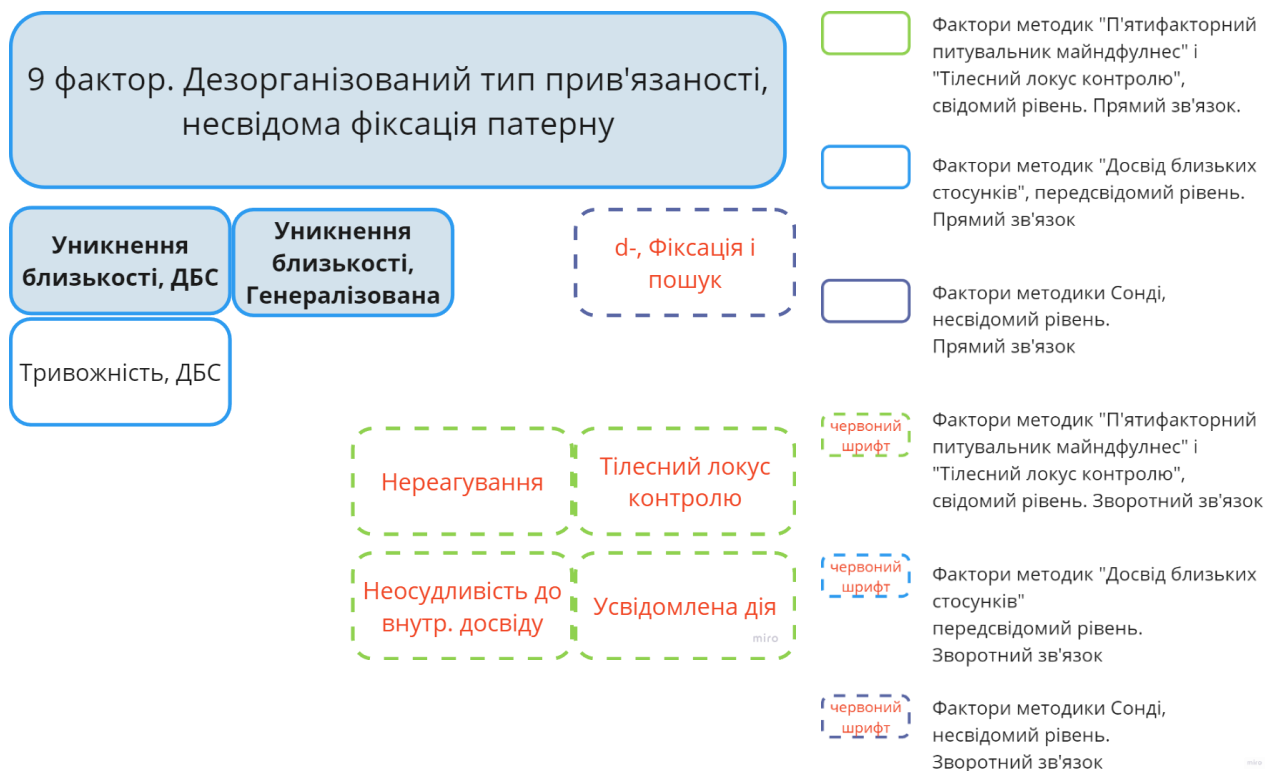


Рис. 3.11. Складові змінні фактору 9 «Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну».

### 3.4. Множинний регресійний аналіз предикторів копінг-стратегій

Для встановлення і аналізу предикторів копінг-стратегій проведено багатовимірний регресійний аналіз, в якому три індикатори копінг-стратегій по черзі виступали в якості залежних змінних, а в якості незалежних предикторів було взято дев'ять факторів, які описані вище.

#### 3.4.1. Предиктори копінгу «Вирішення проблем»

Дослідження взаємозв'язків залежної змінної «Вирішення проблем» з незалежними дев'ятьма факторами проводилось двома методами: прямим покроковим і зворотним покроковим. Зворотний покроковий показав варіативність з семи моделей (Додаток Б, табл. 14), шість з яких мають статистичну значущість по критерію F-Фішера  $p < 0,05$  (Додаток Б, табл.16). В моделях а - е (Додаток Б, табл. 3.14) присутній фактор 9, який є базовим в моделі взаємозв'язків змінної «Уникнення близькості». З шести моделей робимо вибір між моделями g і h (Додаток Б, табл. 14) з метою уникнути дублювання факторів у взаємозв'язках залежної змінної «Вирішення проблем» і інших двох залежних змінних. Тому між g і h, обираємо модель g як робочу з вищим коефіцієнтом множинної кореляції  $R=388^f$ , коефіцієнт множинної детермінації  $R^2=0,150$  (Додаток Б, табл. 15). Статистична значущість моделі g за критерієм F-Фішера  $p= 0,004^g$  є найбільш підходящою з обрахованих.

В модель взаємозв'язків з залежною змінною «Вирішення проблем» входять наступні фактори (Додаток Б, табл. 14), які представлені графічно разом з їхніми складовими (рис. 3.12):

- 2 фактор. Інфляція Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення,
- 3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою,
- 6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності,

- 7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій.

Рівнянням регресії для прогнозу значень змінної «Вирішення проблем» буде формула (Додаток Б, табл. 17), з якої видно, що всі фактори мають прямий вплив на залежну змінну:

$$\text{«Вирішення проблем»} = 5,00 + 0,272 (\text{фактор 2}) + 0,167 (\text{фактор 3}) + + ,153(\text{фактор 6}) + 0,163 (\text{фактор 7}).$$

З чотирьох факторів два можна віднести більшою мірою до несвідомого рівня: їхні змінні з найбільшим факторним навантаженням відносяться до методики Сонді, яка показує нам несвідомі потяги, потреби і захисні механізми, а два інших фактори – до свідомого рівня. Вже на цьому етапі аналізу отриманих розрахунків можна сказати, що свідомі копінг-стратегії діють одночасно і паралельно з несвідомими, які Н. Хаан виділила як захисні механізми, що діють на невротичному рівні і вважаються пасивними, спрямовані лише на зняття напруження. Більш того, виникають міркування стосовно визначення «пасивні» у відношенні несвідомих предикторів копінгу «Вирішення проблем», який вже за своїм визначенням передбачає активність.

Аналізуючи складові факторів на рис. 3.12 і порівнюючи їх з результатами кореляційного аналізу на рис. 3.2 можна відмітити, що всі змінні з найбільшим факторним навантаженням мають кореляційні зв'язки з копінгом «Вирішення проблем», в даній моделі множинного регресійного аналізу не з'явилися нові змінні-предиктори.

Серед предикторів копінгу «Вирішення проблем» відсутні фактори, в яких найбільше факторне навантаження мають змінні передсвідомого рівня, тобто шкали методик «Тип прив'язаності» і «Досвід близьких стосунків»: шкали тривожності і шкали уникнення близькості, що опосередковано вказує на надійний тип прив'язаності.

Фактор 2 «Інфляція Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення» вказує на необхідність усвідомленого ставлення до ситуації, розуміння своїх емоційних станів і можливостей змінити або безсилля проти обставин, здатність брати на себе відповідальність за протидію обставинам і усвідомлювати можливі наслідки свої дій або бездіяльності. В основі такої свідомості лежить вроджена неусвідомлювана потреба «розширення» існування, мати неусвідомлюване прагнення «бути самим могутнім і великим», через інфляцію власного Я, коли людина прагне бути сильнішою за світ. Л. Сонді називає це «свідомим Я» [103; стор. 158]. Фактор 6 «Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності» підкріплює значущість інфляції Я у виборі копінг-стратегії «Вирішення проблем», але вказує на ймовірність ненадійного типу прив'язаності, що є одним із варіантів інтерпретації фактору 2. Таким чином вже два фактори вказують, що надійний тип прив'язаності не є необхідним для активних дій в кризових ситуаціях.

Фактор 3 «Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою» описує усвідомлювані дії, які мають потужні несвідомі захисні механізми в підґрунті, такі як раціоналізація, прагнення соціального схвалення і прагнення міцної прив'язаності, тенденція до прийняття і безпеки в групі чи зграї. Фактор 7 «Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій» відображає свідоме відповідальне спостереження ситуації (інтернальний локус контролю), себе і своїх емоційних станів, яке має підґрунтя несвідомого рівня у вигляді жертвності цивілізованої людини, тобто процес адаптації до ситуації, але з можливістю активації агресивних дій за умов наростання напруження, коли пригнічення агресії стане неможливим.

Таким чином, виходячи з усього вище написаного, можна зробити наступні висновки стосовно предикторів копінг-стратегії «Вирішення проблем»:

- Предиктори діють комбіновано: 50% свідомого рівня і 50% несвідомого.

- Надійний тип прив'язаності не обумовлює даний копінг
- Інфляція Я – несвідоме прагнення, яке є свідомим Я і відіграє провідну роль в виборі копінгу «Вирішення проблем».
- Усвідомлення поточного моменту і себе в ньому є важливим предиктором вибору даного копінгу.
- Інтернальність локусу контролю відіграє важливу роль для вибору даної стратегії.
- Серед несвідомих потягів, потреб і захисних механізмів було виявлено раціоналізацію, прагнення соціального схвалення, прагнення гуртуватися.

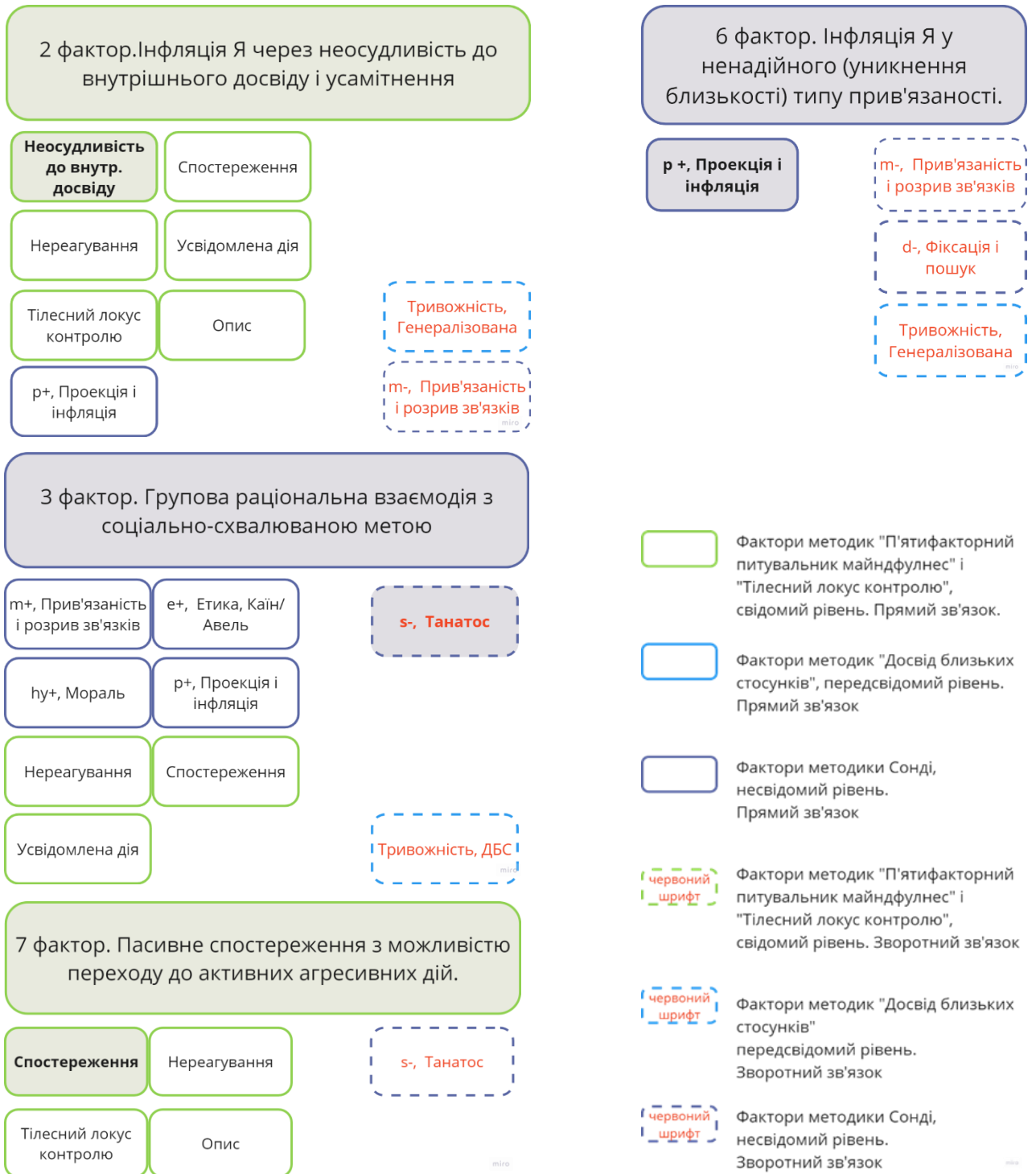


Рис. 3.12. Фактори-предиктори копінгу «Вирішення проблем».

### 3.4.2. Предиктори копінгу «Уникнення проблем»

Взаємозв'язки залежної змінної «Уникнення проблем» з незалежними дев'ятьма факторами досліджувались двома методами множинного регресійного аналізу: прямим покроковим і зворотним покроковим. Зворотний покроковий метод надав розрахунки восьми моделей (Додаток Б, табл. 20), всі мають статистичну значущість по критерію F-Фішера  $p < 0,05$  (Додаток Б, табл. 23). Ми обирали модель f в якості робочі як оптимальний вибір між коефіцієнтами множинної кореляції, в моделі  $R=0,406^f$ , коефіцієнт множинної детермінації  $R^2=0,165$  (Додаток Б, табл. 22). Статистична значущість моделі f за критерієм F-Фішера  $p= 0,002$  є достатньою.

В модель взаємозв'язків з залежною змінною «Уникнення проблем» входять наступні фактори (Додаток Б, табл. 22), які представлені графічно разом з їхніми складовими (рис. 3.13):

- 1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна,
- 2 фактор. Інфляція Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення,
- 4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я,
- 9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну.

Рівнянням регресії для прогнозу значень змінної «Уникнення проблем» буде формула (Додаток Б, табл. 17), з якої видно, що фактор 2 має зворотний вплив на залежну змінну:

$$\begin{aligned} \text{«Уникнення проблем»} &= 5,00 + 0,173 (\text{фактор 1}) - 0,303 (\text{фактор 2}) + \\ &+ 0,88 (\text{фактор 4}) + 0,214 (\text{фактор 9}). \end{aligned}$$

Чотири фактори охоплюють три рівні свідомості: свідоме – 1 фактор, передсвідоме – 2 фактори і несвідоме – 1 фактор. Рівень свідомості, до якого належить фактор, ми розуміємо як те, що фактор більшою мірою належить



до цього рівня, за його змінною з найбільшим факторним навантаженням. На рис. 3.13 вони виділені жирним шрифтом.

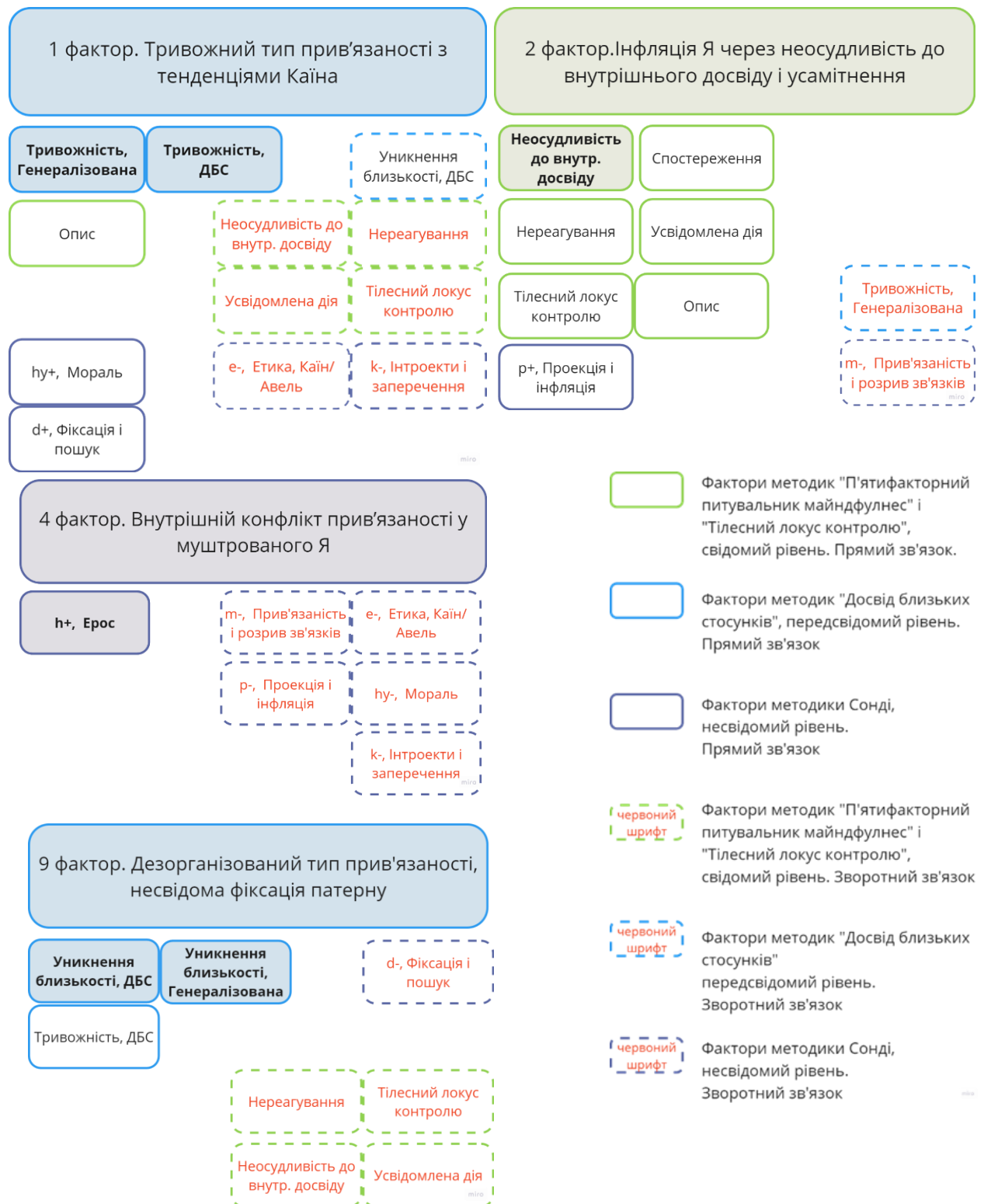


Рис. 3.13. Фактори-предиктори копіngu «Уникнення проблем».

Фактори 1 і 9 вказують на ненадійні типи прив'язаності, такі як тривожний і дезорганізований, які є предикторами копінгу «Уникнення проблем». Фактор 4 підкріплює показання факторів 1 і 9 і вказує на внутрішньо психічний конфлікт прив'язаності, який виступає предиктором, і належить до несвідомого. Таким чином можна сказати, що несвідомі конфлікти і передсвідомі патерни ненадійної прив'язаності діють паралельно як предиктори.

Фактор 2 як базовий опинився в двох сукупностях предикторів: для копінгу «Вирішення проблем» з прямою залежністю і «Уникнення проблем» із зворотною (Додаток Б, табл. 15, табл. 21), що по своїй суті підтверджує полярність цих двох копінг-стратегій. Протилежністю свідомій інфляції Я і бажанню бути могутнім і всесильним, брати контроль над ситуацією і відповідальність за себе буде вивчена безпомічність. Теоретичні і емпіричні дослідження українських науковців 2022 року показали, що «що в умовах війни у людей утрачаються здатність до рефлексії майбутнього та впевненість у власних можливостях вирішувати складні життєві завдання. За результатами дослідження локусу контролю здоров'я встановлено, що у досліджуваних утрачається внутрішній контроль свого фізичного та психічного стану, вони втрачають здатність впливати на своє життя та покладають відповідальність за нього на інших людей...У досліджуваних спостерігається зміщення зовнішнього локусу контролю в бік «сильного іншого»: людей, які наділені владою та мають змогу допомоги, що формує певну безпорадність у вирішенні проблем, які людина має можливість розв'язати самостійно, проте в умовах війни вона сумнівається у власних силах, а згодом утрачає бажання вирішувати будь-які життєві завдання, перекладаючи відповідальність на інших осіб» [16; стор. 204].

Варто розглянути таку модель поведінки, яку може пояснити цей фактор стосовно копінгу «Уникнення проблем», - це уникнення проблем, і це може бути достатньо ефективним копінгом в ситуаціях безсилля, втрати контролю і неможливості впливати на хід подій, як це відбувається, наприклад, зараз в

Україні з більшістю людей. Питання в тому, на скільки цей копінг усвідомлюваний? У випадку прямого зв'язку він належить до свідомого рівня, в нашому випадку ми маємо зворотний зв'язок, тобто можемо говорити про несвідому вивчену безпомічність. «Неможливість (або нездатність) протистояти травматичній силі або суб'єкту; ідеться про пасивність жертви, часто вимушену» [6; стор. 99].

Таким чином ми отримали предиктори копінг-стратегії «Уникнення проблем» двох видів: передсвідомі і несвідомі патерни поведінки, що можуть бути наслідками ненадійного типу прив'язаності і несвідоме уникнення проблем. Несвідомі предиктори відносяться до захисних механізмів, які можна розглядати як групові під час загрози всій групі. «У разі неможливості реального відновлення група змушена використовувати захисні механізми, щоб послабити переживання травми й убезпечитися таким чином від руйнування своїх цінностей і втрати групової суб'єктності та групової автономії, фактично – від загибелі групи» [6; стор. 99].

Підсумовуючи все сказане вище, можна зробити наступні висновки стосовно предикторів копінг-стратегії «Уникнення проблем»:

- Ненадійні типи прив'язаності є основними предикторами копінгу.
- Копінг «Уникання проблем» обирається передсвідомо або несвідомо.

### *3.4.3. Відсутність предикторів копінгу «Пошук соціальної підтримки»*

Множинний регресійний аналіз не показав жодної значимої моделі, яка має допустимий р-рівень значимості критерія Фішера F (додаток Б, табл. 18, 19, рис. 32). Оскільки відсутність результату вважається також результатом, варто проаналізувати можливі причини відсутності предикторів копінгу «Пошук соціальної підтримки» для даної вибірки.

Перевірка вибірки на однорідність за гендером показала, що відмінності у виборі даного копінгу серед респондентів чоловічої і жіночої статей (Табл.

3.2). Причинами можуть бути особливості психологічного стану і соціальних ролей чоловіків в Україні під час повномасштабної війни, а також особливість даної вибірки: чоловіки перебувають в добровольчих формуваннях територіальної оборони і підписали контракти з ЗСУ, таким чином вони в ролі тих, до кого звертаються за допомогою під час повномасштабної війни. Переважна більшість жінок у вибірці – психологині, які самі надають допомогу іншим. На коробковому графіку (рис. 3.1) медіани розподілу копінгу респондентів чоловічої статі знаходяться в нижній половині можливих значень, тобто вони не схильні до вибору даної стратегії. Відповіді респонденток жіночої статі рівномірно розподілені за всією шкалою, і це означає, що приблизно половина з них також менш схильна до вибору даної стратегії. Це може бути найбільш ймовірною причиною відсутності предикторів до копінгу «Пошук соціальної підтримки» в даній вибірці. Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» - це «звернення по допомогу, посередництво, до інших людей. З огляду на предмет нашого аналізу ця стратегія має продуктивний характер... Однак, невиправдано часте використання ... цієї копінг-стратегії свідчить про ... невміння вирішувати проблеми, а відтак про деяку інфантильність» [52; стор. 5]. Респондентів даної вибірки ніяким чином не можливо віднести до інфантильних осіб: згідно опису вибірки за описовими статистиками в розділі 2.4., респондентів більшою мірою можна описати як відповідальних, в високою інтернальністю локусу контролю (58% вибірки мають високий рівень інтернальності локусу контролю і 41% середній рівень (табл. 2.5)), схильних до активного вирішення проблем.

На рис. 2.2. «Діаграма розподілу вибірки за індикаторами копінг-стратегій» можна простежити прямо пропорційну залежність «Пошук соціальної підтримки» і «Вирішення проблем», хоча значення копінгу «Вирішення проблем» має високі значення і без зростання «Пошуку соціальної підтримки». А от «Пошук соціальної підтримки» в зоні низьких значень «Вирішення проблем» має підвищені значення «Уникання проблем»

(20-25-30), що вказує на те, що «Пошук соціальної підтримки» має прямо пропорційний зв'язок з копінгом «Униканням проблем». В методиці «Індикатор копінгових стратегій» стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає перед усім ефективне вирішення проблеми, і людина звертається за допомогою до значущих інших саме з цією метою. В такому випадку цей опис копінгу, опис вибірки, ситуація війни, в якій «один в полі не воїн», формула множинного регресійного аналізу для копінгу «Вирішення проблем», в якій присутній фактор 3 «Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою», всі ці чинники виступають сукупністю отриманих результатів відсутності предикторів копінгу «Пошук соціальної підтримки».

#### 3.4.4. Фактори, що не виступили предикторами копінг-стратегій.

Це фактор 5 «Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності» і фактор 8 «Професійне Я, формалізм, егоїзм». Обидва фактори відносяться до несвідомого рівня, але мають різну спрямованість і характеризують певним чином вибірку відповідно до свого факторного опису.

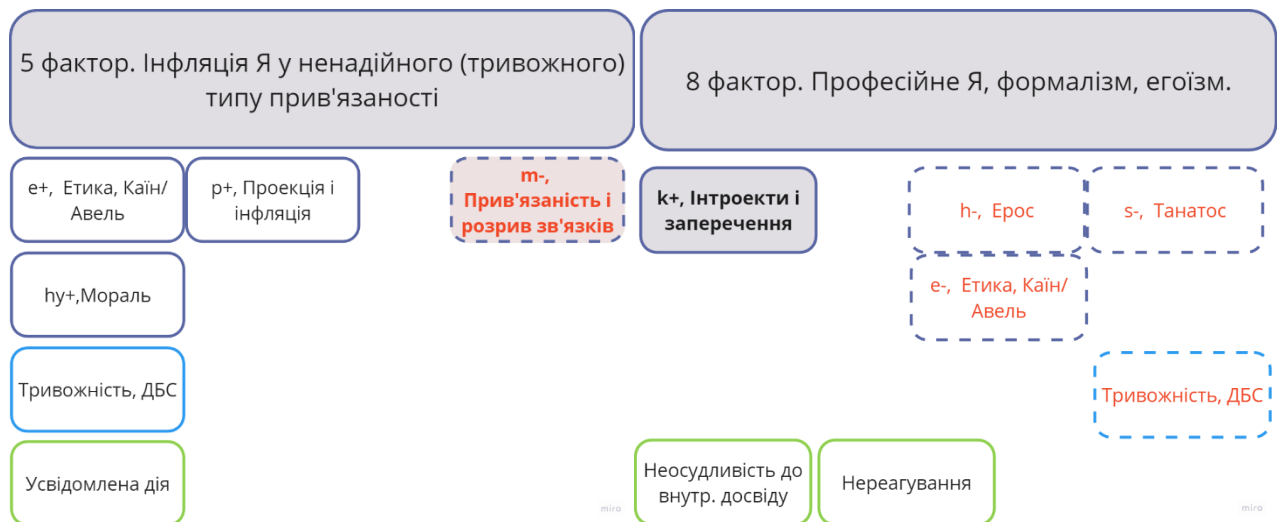


Рис. 3.14. Фактори, що не виступили предикторами копінг-стратегій.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

В даному розділі описане проведене емпіричне дослідження предикторів трьох копінг-стратегій.

Основними корелятами копінгу «Вирішення проблем» виявились раціоналізація, усвідомлення поточного моменту, високий рівень інтернальності тілесного локусу контролю, а також здатність робити запит і приймати допомогу в соціумі. Корелятами копінгу «Пошук соціальної підтримки» виступили пердиктори, які можна описати як вивчену безпорадність і бажання перекласти відповідальність на інших; реакція замирання на несвідомому рівні; свідомо диференціація внутрішніх і зовнішніх подразників. Корелятами копінгу «Уникнення проблем» виступили ненадійні типи прив'язаності і схильність до адаптації до поточної ситуації на несвідомому рівні.

Шляхом факторного аналізу була виявлена факторна структура предикторів з дев'яти факторів, множинний регресійний аналіз із показав, що лише сім факторів є предикторами копінг-стратегій. Були встановлені предиктори копінгів «Вирішення проблем» і «Уникнення проблем», предиктори копінгу «Пошук соціальної підтримки» не вдалося виявити в даній вибірці.

Серед предикторів копінг-стратегії «Вирішення проблем» всі фактори-предиктори мають несвідомий рівень потягів і потреб і не всі включають змінні свідомого рівня. Важливими предикторами є усвідомлення поточного моменту і себе в ньому, високий рівень інтернальності тілесного локусу контролю. Також емпіричним шляхом було встановлено, що фактори, які мають фонові показники ненадійного типу прив'язаності виступають предикторами копінгу «Вирішення проблем». Серед несвідомих предикторів було виявлено раціоналізацію, прагнення соціального схвалення, прагнення гуртуватися, інфляція Я.

Дослідження показало, що ненадійний тип прив'язаності (унікаючий близькості і дезорганізуючий) виступають предикторами копінг-стратегії «Уникнення проблем», паралельно з ними можуть бути предикторами несвідомі внутрішні конфлікти. Всі предиктори даного копінгу належать до несвідомого або передсвідомого рівнів.

Відсутність предикторів копінгу «Пошук соціальної підтримки» можна пояснити психологічними особливостями респондентів вибірки, які специфічним чином реагують на загрози повномасштабної війни: проявляють схильність до активної раціональної групової взаємодії із соціально-схвалюваною метою для вирішення спільних проблем.

Таким чином емпіричне дослідження вибірки 100 респондентів, які проживають на території України і більше двох років на момент тестування знаходяться в умовах повномасштабної війни, показало одночасний вплив предикторів свідомого, несвідомого і передсвідомого рівнів на вибір копінг-стратегії.

## ВИСНОВКИ

Було проведено теоретичне дослідження копінг-стратегій як поведінкового явища і його предикторів свідомого, передсвідомого і несвідомого рівнів. Було з'ясовано, що в науковій спільності існує декілька концепцій стосовно визначення терміну «копінг»: як поведінка, спрямована на подолання стресу і як ресурс-зберігаюча поведінка. Остання не має емпіричних доказів. Серед науковців також не існує єдиної думки стосовно рівня свідомості, на якому відбувається вибір тієї чи іншої копінг-стратегії, і відповідно знаходяться їхні предиктори.

Була сформована теоретична модель предикторів формування копінг-стратегій, яка була підтверджена емпіричним шляхом. Полягає вона в наступному:

- предиктори і самі копінг-стратегії можуть бути на всіх трьох рівнях психіки: свідомому, передсвідомому і несвідомому,
- предикторами копінг-стратегій виступають тип прив'язаності, уважність до поточного моменту, локус контролю, несвідомі потреби і потяги, внутрішні конфлікти і захисні механізми,
- предиктори впливають комбіновано, з різних рівнів, але дослідження не виявило жодного предиктору, який всеціло відноситься до усвідомлюваного рівня.

Предикторами копінгу «Вирішення проблем» в даному дослідженні були виявлені досить фактори трьох напрямків: інфляція Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення і інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності; пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій; групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою. Це говорить про варіативність поведінки з метою вирішення проблем від активності до пасивності, а також схильність до групової взаємодії з метою вирішення проблем. З урахуванням обставин війни і безсилля окремого індивіда проти загрози і стресу, можна вважати дані



предиктори специфічними і на їх основі робити рекомендації щодо самопомоги громадянами в пошуках вирішення проблем. Якщо інфляція Я – це несвідома потреба і вроджене прагнення, їх можна встановити і реалізувати на рівні поведінки у вигляді проявлення своїх здібностей або опанування професії, в якій людина може стати видатною, то групову взаємодію і пасивне спостереження у вигляді практик майндфулнес можна вважати вельми доречними рекомендаціями для роботи психологів і для окремих людей.

Предикторами копінгу «Уникнення проблем» виступили фактори пересвідомого і несвідомого рівня, що вказує на неусвідомлюваний вибір даної стратегії. Свідоме пасивне очікування з можливістю активації агресивних дій розглядається як предиктор копінгу «Вирішення проблем». Фактори-предиктори даного копінгу вказують на недійний тип прив'язаності і роботу несвідомих внутрішніх конфліктів і захисних механізмів: тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна; внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я; дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну і протилежність інфляції Я через неосудливість до внутрішнього досвіду і усамітнення. Таким чином рекомендується розрізняти пасивне очікування як один з варіантів копінгу «Вирішення проблем» і уникання проблем як неусвідомлюваний патерн поведінки.

В даному дослідженні не було виявлено предикторів копінгу «Пошук соціальної підтримки», що обумовлено специфічними психологічними особливостями групи, яка перебуває в умовах повномасштабної війни, і специфічними психологічними особливостями самих респондентів, які опинилися в колі досяжності для проведення тестування здобувачки ступеня магістра.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл, Г., Нікуленко, О. (2011). Трактуння вчинку в теоретичному доробку С.Л. Рубінштейна і В.А. Роменця. *Психологія і суспільство*, № 2. Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/7269/1/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%BB\\_%D0%9D%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_-\\_%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%83\\_%D0%B2\\_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80.\\_%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D1%83\\_%D0%A1.%D0%9B.%D0%A0%D1%83%D0%B1%D1%96%D0%BD%D1%88%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%B0\\_%D1%96\\_%D0%92.%D0%90.%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%8F.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/7269/1/%D0%91%D0%B0%D0%BB%D0%BB_%D0%9D%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_-_%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%83_%D0%B2_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80._%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BA%D1%83_%D0%A1.%D0%9B.%D0%A0%D1%83%D0%B1%D1%96%D0%BD%D1%88%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D1%96_%D0%92.%D0%90.%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%8F.pdf)
2. Борисенко, О. М. (2019). Вплив майндфулнес-практик на впевненість у собі дітей молодшого шкільного віку. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, Львів, 37-40.* Режим доступу: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/6105/1/%D0%9B%D0%AC%D0%94%D0%A3%D0%92%D0%A1%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F2019.pdf>
3. Бушуєва, Т. В., Отич, Д. Д. (2012). Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів – психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 37(61), 312-317. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_85](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85)

4. Галушко, С. М. (2019). Прив'язаність" як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології*, 2, 21-28. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2019\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5).
5. Глушенко, К. О. (2021). Теоретичні засади формування прив'язаності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку. *Науковий часопис, серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 40, 113-199. Режим доступу: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/kpsp/article/view/1186>
6. Горностай, П. П. (2022). Колективні травми: досвід усвідомлення і соціально-психологічні механізми долання. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць. Випуск 8*, 89-114. Режим доступу: DOI:10.33120/porp-Vol22-Year2019-27
7. Дем'яненко, Б.Т., Бойко, Н. В., Качур, Л. Ю. (2017). Порушення прив'язаності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*, 33, 141-148. Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Nchnpu\\_019\\_2017\\_33\\_25](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nchnpu_019_2017_33_25)
8. Дмишко, О. С. (2008). Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. Журнал*, 8-9, 47-51. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/5723>
9. Дригус, М. Т. (2019). Концептуальний аналіз проблеми особистісної ефективності у психологічній системі Г.С. Костюка. *Актуальні проблеми психології, т. 12, психологія творчості*, 26, 110-117. Режим доступу: [http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com\\_content&view=article&id=749&Itemid=512](http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/?option=com_content&view=article&id=749&Itemid=512)

10. Дроздова, М. А. (2019). Динаміка уявлень студентської молоді про ідеального політичного лідера: з досвіду використання методики Л. Сонді. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць*, 8 (22), 180-197. DOI: [DOI: 10.33120/UCSPPProceedings-2019](https://doi.org/10.33120/UCSPPProceedings-2019)
11. Дубчак, Г.М. (2018). Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18*, 55-63. Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA_2018.pdf)
12. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Методика «Індикатор копінг-стратегій»*. Київ: Педагогічна думка, 175-179. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
13. Казанжи, М. Й., Вторнікова Ю. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наукові видання Університету Ушинського. Наука і освіта*, 4, 41-48. Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17679>
14. Каплуненко, Я. Ю., Кучина, В. В. (2022). Адаптація та валідиція п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-39). *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1 (33). DOI: [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ijitss/30032022/7795](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795)
15. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 55*, 23-30. Режим доступу:

<http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>

16. Кириченко, В.В., Мазяр, О.В. (2022). Локус контролю психічного здоров'я під час війни. *Габітус, випуск 43, секція 8 «Психофізіологія та медична психологія»*. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.36>
17. Коваленко, А. Б. (2004). Психологія розуміння творчих задач.
18. Ковальчук, О. С. (2014). Співвідношення локус контролю та соціальної відповідальності особистості. *Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка*, 3, 72-77. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/17350>
19. Корнієнко, І. О. (2013). Тілесна самопрезентація як детермінанта становлення копінг-стратегій особистості. *Вісник ОНУ. Сер.: Психологія*, Т. 18, вип. 4(30), 168-178. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2013\\_18\\_4\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_4_25)
20. Корнієнко, І. О. (2015). Фактор сім'ї у розвитку опанувальної поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України 3 (46)*, 137- 142. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2015\\_3\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2015_3_25)
21. Крамар, Н., Свідерська, Г.М. (2018). Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. *Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Факультет педагогіки і психології*, 68-70. Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11207/1/28Kramar.pdf>
22. Лабезна, Л. П. (2017). Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1 (2)), 155-159. Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2017\\_1\(2\)\\_31.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_1(2)_31.pdf)

23. Лазорко О. В. (2020). Майндфулнес як фундамент психологічної безпеки особистості. Study of modern problems of civilization, Abstracts of V International Scientific and Practical Conference, Oslo, Norway, 395-397. Режим доступу: <https://isg-konf.com/uk/study-of-modern-problems-of-civilization/>
24. Лазос, Г. П., Малушка, В. В. (2022). Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. Психологічний часопис, 8(1), 120–130. Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.9>
25. Ляшко, В. (2023). Психологічні послуги мають бути доступними, якісними та безоплатними. МОЗ України. ПРЕСЦЕНТР Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/psihologichni-poslugi-majut-buti-dostupnimi-jakisnimi-ta-bezoplatnimi---viktor-ljashko>
26. Максименко, С. Д., Андрієвська, В. В. (2010). *Г. С. Костюк – особистість, вчений, громадянин*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ, Ніка-Центр. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/6256/1/Kostyuk.indd.pdf>
27. Максименко, С. Д. (2013). *Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід*. Київ, Видавничий Дім «Слово». Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/734047/1/1-30\\_merged.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/734047/1/1-30_merged.pdf)
28. Марковець, Л. М. (2009). Корекція копінг-стратегій майбутніх психологів як засіб оптимізації психологічного супроводу їх професійного становлення. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2(6). Режим доступу: <http://ujpe.com.ua/index.php/2227-6246/article/download/163896/162849>
29. Місяк, С. А. (2016). Психосоматичні аспекти поведінки онкологічних хворих, які потрібно враховувати при реабілітації. *Запорізький медичний журнал*, 1 (94), 91-96. DOI: 10.14739/2310-1210.2016.1.63940
30. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг–стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного*

- університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія, (47), 168-172. Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/VKhIPC\\_2011\\_981\\_47\\_38.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKhIPC_2011_981_47_38.pdf)
31. Ольховецький, С.М. (2010). Феноменологія тривоги та страху. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України № 9, "Проблеми сучасної психології"*, 176-183. Режим доступу: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/issue/view/9807>
  32. Отич, Д. Д., Гузь, К. В. (2015). Креативність як копінг-ресурс підлітків. *Молодий вчений, 9 (24), частина 2*, 131-134. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2015\\_9%282%29\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_9%282%29_34)
  33. Радченко, О.М. (2022). Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя», 15-16*, 532-533. Режим доступу: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflososk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-medycin>
  34. Рисинець, Т. П. (2012). Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» *Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка, 1*, 119-123. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8461>
  35. Родіна, Н. В. (2013). *Психологія копінг-поведінки: системне моделювання* (Doctoral dissertation). Режим доступу: <https://dspace.onu.edu.ua/items/c2439189-a254-488f-a3a8-aa50f44bdeff>
  36. Роменець, В.А. (1999). *Вчинок і світ людини. Основи психології: Підручник*. За ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. 4-е вид., стереотип. Київ: Либідь.
  37. Салюк М. А., Грібанова К. В. (2019). Особливості самовідношення та локусу контролю як предиктори стресостійкості особистості. *Молодий*



вчений, 11 (75), 738-742. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-11-75-156>

38. Сергєєва, І., & Солодка, О. (2017). Психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці. *Vzdelávanie a spoločnosť medzinárodný nekonferenčný zborník* URL: [https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergeeva\\_Solodkaya.pdf](https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergeeva_Solodkaya.pdf).  
Режим доступу: [http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergeev\\_a\\_Solodkaya.pdf](http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Sergeev_a_Solodkaya.pdf)
39. Степаненко, Л. В. (2021). Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, № 4*. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3>
40. Столяренко, О. Б. (2012). *Психологія особистості. Навчальний посібник*. Видавництво «Центр учбової літератури», м. Київ. Режим доступу: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>
41. Тарасова, В.В. (2023). Методика дослідження особливостей поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив'язаності. *Молодий вчений, 5 (117), 73-78*. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-14>
42. Татенко, В.О. (2017). Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально-психологічного мислення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей, 39 (42), 26-38*. Режим доступу: [https://www.academia.edu/36265251/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%92\\_%D0%9E\\_%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%BE\\_%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9\\_%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D1%96%D0%B4\\_%D1%8F%D0%BA\\_%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0\\_%D1%81%D0%BE%](https://www.academia.edu/36265251/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%92_%D0%9E_%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%BE_%D0%B2%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D1%96%D0%B4_%D1%8F%D0%BA_%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0_%D1%81%D0%BE%)



[D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96\\_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D1%96%D1%97\\_%D1%96%D0%B7\\_%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97\\_%D1%82%D0%B0\\_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97\\_%D0%B7%D0%B1\\_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B9\\_2017\\_%D0%92%D0%B8%D0%BF\\_39\\_42\\_%D0%A1\\_26\\_38](http://dpspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/23654/1/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92..pdf)

43. Татенко, В.О., Титаренко, Т. (2011). Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість. *Психологія і суспільство, 2011-2*, 22-38. Режим доступу:   
<http://dpspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/23654/1/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92..pdf>
44. Татенко, В.О. (2017). Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально-психологічного мислення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 39 (42)*, 26-38. DOI: 10.33120/ssj.vi45(48).139
45. Туркова, Д. (2020). Взаємозв'язок тілесного Я з копінг-механізмами. *Психологія і особистість: науковий журнал. Київ-Полтава, №1(17)*, 122-131. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.1.195239>
46. Федорчук, С. В., Петровська, Т. В., Арнаутова, Л. В., Ганага, О., Хмельницька, І. В. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 1*, 28-33. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34>

47. Фройд, З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. *Електронна книга*. Режим доступу: <https://www.yakaboo.ua/ua/vstup-do-psyhoanalizu-novi-visnovky.html>
48. Фройд, З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. *Електронна книга*. Режим доступу: <https://www.yakaboo.ua/ua/po-toj-bik-principu-zadovolennja-ja-i-vono-2258230.html>
49. Хараджи, М. В., Сніжко Л. П. (2023). Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 15(33), 884-892. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-)
50. Хлівна, О. М., Магдисяк, Л. І., (2022). Психологія тілесності. Навчально-методичний посібник. *Волинський національний університет імені Лесі Українки Факультет психології Кафедра практичної психології та психодіагностики. Луцьк Вежа-Друк*. Режим доступу: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20892/1/phsy\\_tilesnosti.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20892/1/phsy_tilesnosti.pdf)
51. Хомуленко, Т. Б., Крамченкова, В. О., Туркова, Д. М., Лесніченко, Н. П., Миронович, Б. С. (2020). Методика діагностики тілесного локусу контролю. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 62, 293-316. doi: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.17>
52. Хомуленко, Т. Б., Крамченкова, В. О. (2016). «Методика проективної діагностики тілесного Я». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 5(2), 39-45. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1151>
53. Чала, О. (2010). Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*, (2), 95-98. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip\\_2010\\_2\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2010_2_21)
54. Шайхлісламов, З. Р., Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія*.

*Професійна й організаційна психологія, Том 34 (73), 1, 64-69. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>*

55. Шевчук, О. П., Ярощук, Н. П. (2020). Теоретико-методологічна модель впливу майндфулнес практик на особистість вчителя. *Науковий вісник Мукачівського державного університету, серія «Педагогіка та психологія»*, випуск 6 (2), . DOI: 10.31339/2413-3329-2020-6(2)-67-73
56. Ярош, Н. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, випуск 58, 60-64.* Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2015\\_58\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_58_13)
57. Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology, 87(1), 49.* Режим доступу: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.87.1.49>
58. Ainsworth, M. (1969). Individual Differences in Strange-Situational Behaviour of One-Year-Olds. Corpus ID: 49365543
59. Amirkhan, Dr. James H. (1990). The Coping Strategy. Department of Psychology, California State University, Long Beach. Режим доступу: <https://www.researchgate.net/profile/James-Amirkhan/post/A-good-questionnaire-to-measure-coping-mechanisms/attachment/59d624e6c49f478072e9a05d/AS%3A272154250153984%401441898037194/download/CSI-All.pdf>
60. Amirkhan, Dr. James H. (2019). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology, 59(5), 1066–1074.* Режим доступу: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
61. Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., Swickert, R. J. (1995). Extraversion: a "hidden" personality factor in coping? *Journal of Personality and Social Psychology. American Psychological Association (APA)* Режим доступу: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00807.x>

62. Baer, Ruth A., Smith, Gregory T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer S., Walsh, E., Duggan, D., Williams, J Mark G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Epub*. DOI: 10.1177/1073191107313003
63. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J. & Toney, L. (2006), 'Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness', *Assessment*, 13, 27–45
64. Bandura, Albert. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *American Psychological Association (APA)*. DOI: 10.1037//0033-295x.84.2.191
65. Bartholomew, Horowitz, Kim, Leonard, M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *American Psychological Association. Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.61.2.226>
66. Billings, Andrew G., Moos, Rudolf H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J .of Behavioral Medicine*. –Vol.4. №42, 139-157. Режим доступа: <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
67. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Anderson, N., Carlson, L., & Segal, Z. V. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
68. Bowlby, J. A. (1988). A secure base: parent-Child Attachment and Healthy Human Development Library of Congress Cataloging-in-Publication. *Academia.edu* Режим доступа: [https://www.academia.edu/34596725/A\\_SECURE\\_BASE\\_Parent\\_Child\\_Attachment\\_and\\_Healthy\\_Human\\_Development JOHN BOWLBY BASIC BOOKS\\_A\\_Member\\_of\\_the\\_Perseus\\_Books\\_Group](https://www.academia.edu/34596725/A_SECURE_BASE_Parent_Child_Attachment_and_Healthy_Human_Development_JOHN_BOWLBY_BASIC_BOOKS_A_Member_of_the_Perseus_Books_Group)
69. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Experiences in Close Relationships Inventory. Hormones and Behavior. <https://doi.org/10.1037/t23266-000>

70. Bürgi-Meyer, Karl. (2000). *Leopold Szondi: Eine biographische Skizze*. Publisher: Szondi-Institut; 1. edition 978-3952059869.
71. Cassidy, J. (2013). Contributions of Attachment Theory and Research: A Framework for Future Research, Translation, and Policy. *Dev Psychopathol.* Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085672/>
72. Dryhus, M. (2022). G.S. Kostiuk's psychological system: the theory of personality. *GoS, Publisher: European Scientific Platform (Publications)*. DOI:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.104
73. Frager, R., Fadiman J. (2002). *Personality and Personal Growth. 5th ed.,.* Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/37093499\\_Personality\\_and\\_Personal\\_Growth](https://www.researchgate.net/publication/37093499_Personality_and_Personal_Growth)
74. Fraley, RC, Vicary, AM, Brumbaugh, CC, & Roisman, GI. (2011). Patterns of stability in adult attachment: an empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology, 101 (5)*, 974–992. Режим доступа: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024150>
75. Freud, A. (1966). *Das Ich und die Abwehrmechanismen. Karnas book, London.* Режим доступа: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-of-defence.-London-Karnac-Books.pdf>
76. Frydenberg, E., Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal, 37(3)*, 727-745. DOI:[10.3102/00028312037003727](https://doi.org/10.3102/00028312037003727)
77. Geht, R. (2020). Schicksal ohne wahl. fatalität des schicksals. *Архівариус, Angewandte psychologie.* Режим доступа: [https://oleg-maltsev.com/ru/angewandte\\_psychologie/schicksal-ohne-wahl-fatalitat-des-schicksals/](https://oleg-maltsev.com/ru/angewandte_psychologie/schicksal-ohne-wahl-fatalitat-des-schicksals/)
78. Geht, R. (2020). Schicksal im licht der schicksalspsychologie. *Архівариус, Angewandte psychologie.* Режим доступа: [https://oleg-maltsev.com/ru/angewandte\\_psychologie/schicksal-im-licht-der-schicksalspsychologie/](https://oleg-maltsev.com/ru/angewandte_psychologie/schicksal-im-licht-der-schicksalspsychologie/)

79. Goodall, K., Trejnowska, A., Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, Volume 52, Issue 5*, 622-626. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008>
80. Gruszczyńska, M., Bąk-Sosnowska, M., Daniel-Sielańczyk, A., Wyszomirska, J., Modrzejewska A. (2022). The Style of Coping with Stress, the Health-Related Locus of Control, and the Level of Mindfulness of Patients with Chronic Somatic Diseases in Comparison to Healthy People. *MDPI journals, Healthcare Volume 10 Issue 9*. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare10091752>
81. Haan, N. (1977). *Coping and defending. Process of self-environment organization*. New York, San Francisco-London: Academic Press, 12-24. Режим доступу: [https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781483263274\\_A23867851/preview-9781483263274\\_A23867851.pdf](https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781483263274_A23867851/preview-9781483263274_A23867851.pdf)
82. Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M., Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research, Online; accessed 2024-06-08*, 145-150. DOI: 10.7813/2075-4124.2013/5-2/B.22
83. Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
84. Hjelle, Larry A., Ziegler, Daniel J. (1992). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*. McGraw-Hill, 3th ed. Режим доступу: [https://books.google.com.ua/books/about/Personality\\_Theories.html?id=C\\_FDnWEACA AJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/Personality_Theories.html?id=C_FDnWEACA AJ&redir_esc=y)
85. Hobfoll, S. (1988). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524. Режим доступу: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.44.3.513>



86. Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hachette Books. Режим доступа: <https://books.google.com.ua/books?id=Y3VrAwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=uk&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
87. Kernberg, O. (1993) *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies*. *Yale University Press; Reprint edition*. Режим доступа: <https://www.amazon.com/Severe-Personality-Disorders-Psychotherapeutic-Strategies/dp/0300053495>
88. Kiss, E. C., Mate, V., Káplár, Mátyás. (2012). A projective study on meditation: comparison of a meditation group and a Hungarian control group by Szondi Test. *ResearchGate*, 32 (1), 41-47 Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/260191807\\_A\\_projective\\_study\\_on\\_meditation\\_comparison\\_of\\_a\\_meditation\\_group\\_and\\_a\\_Hungarian\\_control\\_group\\_by\\_Szondi\\_Test](https://www.researchgate.net/publication/260191807_A_projective_study_on_meditation_comparison_of_a_meditation_group_and_a_Hungarian_control_group_by_Szondi_Test)
89. Klein, M. (2002). *Love, Guilt and Reparation: And Other Works 1921-1945*. Retrieved from [https://books.google.com.ua/books/about/Love\\_Guilt\\_and\\_Reparation.html?id=PeH97Ev-X34C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/Love_Guilt_and_Reparation.html?id=PeH97Ev-X34C&redir_esc=y)
90. Lazarus, R.S. (1977). Cognitive and coping processes in emotion. *N.Y. Columbia Univ. press*, 144-157.
91. Lazarus R. (1984). Stress appraisal and coping. *N.Y.: Springer*, 22-46.
92. Lehr- und Forschungsinstitut für Schicksalsanalyse und Allgemeine Tiefenpsychologie «Szondi-Institut». URL: <https://szondi.ch/ukraine-ausbildung-in-schicksalsanalyse-anerkannt/>
93. Leckman, J. F., Carter, C. S., Hennessy, M. B., Hrdy, S. B., Keverne, E. B., Klann-Delius, G., Schradin, C., Todt, D., & von Holst, D. (2006). Group report: biobehavioral processes in attachment and bonding. *American Psychological Association. Boston Review*. Режим доступа: <https://psycnet.apa.org/record/2006-07731-015>

94. Mikulincer, Mario, Shaver, Phillip r. (2007) *Attachment in Adulthood Structure, Dynamics, and Change*. The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012. Режим доступа: [https://www.academia.edu/34596672/Attachment\\_in\\_Adulthood\\_Structure\\_Dynamics\\_and\\_Change\\_Mario\\_Mikulincer\\_PhD\\_Phillip\\_R\\_Sha\\_pdf](https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sha_pdf)
95. Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406–414. <https://doi.org/10.1177/0146167295214011>
96. McWilliams, Nancy. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process 2nd Edition* // The Guilford Press. Canadian Psychological Association's Goethe Award for Psychoanalytic and Psychodynamic Scholarship.
97. Nofle, Erik E., Shaver, Phillip R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, Volume 40, Issue 2, 179-208. DOI: 10.1016/j.jrp.2004.11.003
98. Rotter J. B., (1954). *Social Learning and Clinical Psychology*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
99. Ryon, Holly S., Gleason, Marci E. J. (2013). *The Role of Locus of Control in Daily Life*. Sage Journals, *Personality and Social Psychology Bulletin*. Режим доступа: <https://doi.org/10.1177/0146167213507087>
100. Siegel, Daniel J. (2007). *The mindful brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. Published by Norton Professional Books, New York, London. Режим доступа: [https://books.google.com.ua/books/about/The\\_Mindful\\_Brain\\_Reflection\\_and\\_Attunem.html?id=M7ct00IIQ68C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/The_Mindful_Brain_Reflection_and_Attunem.html?id=M7ct00IIQ68C&redir_esc=y)
101. Skinner, B. F. (1974) About Behaviorism. *Alfred A. Knopf*. Retrieved from [https://fitelson.org/prosem/skinner\\_2.pdf](https://fitelson.org/prosem/skinner_2.pdf)



102. Stanibula S. (2019). Interconnection of coping strategies and the type of attachment in people in marriage. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 8, 31–34. DOI: 10.25264/2415-7384-2019-8-31-34*
103. Sulphey M. M. Is Mindfulness a Predictor of Locus of Control. (2016). *Published Psychology Journal of Applied Management and Investments*. Retrieved from [https://www.semanticscholar.org/paper/Is-Mindfulness-a-Predictor-of-Locus-of-Control-Sulphey/363b0a83e01c950a367f933f8fe52499352524a1?utm\\_source=direct\\_link](https://www.semanticscholar.org/paper/Is-Mindfulness-a-Predictor-of-Locus-of-Control-Sulphey/363b0a83e01c950a367f933f8fe52499352524a1?utm_source=direct_link)
104. Szondi, L. (1960). *Lehrbuch der experimentellen triebdiagnostik tie fen psychologische diagnostik im dienste der psychopathologie, psychosomatik, forensischen psychiatrie, kriminologie, psycho pharmakologie, erziehung s-, berufs- und eheberatung, charakterologie und ethnologie*. Verlag Hans Huber Bern Stuttgart Wien. Режим доступу: <https://szondi.ch/wp-content/publikationen/Szondi%20Lehrbuch%20der%20experimentellen%20Triebsdiagnostik.pdf>
105. Török, András, Vincze, Gábor. (2011). The interpretation of attachment in the Szondi test and in the questionnaire processes of attachment theory. *National Library of Medicine. Psychiatr Hung, 26(3), 167-77*. Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21799219/>
106. Török I A, Vincze G. (2011). A kötődés értelmezése a Szondi-tesztben és a kötődéselmélet kérdőíves eljárásaiban [The interpretation of attachment in the Szondi test and in the questionnaire processes of attachment theory]. // *Psychiatr*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опис методик

##### *Методика «Індикатор копінг-стратегій»*

(The Coping Strategy Indicator (CSI; Amirkhan 1990)

Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

- Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.
- Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.
- Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

#### Інструкція.

На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з

трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

Текст методики.

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий.
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті.
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще.
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Переключаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему.
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.
26. Сплю більше звичайного.
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.

28. Уявляю себе героєм книги або кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене на самоті.
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.

Обробка результатів.

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ.

Шкала «вирішення проблем» Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33

Шкала «пошук соціальної підтримки» Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32

Шкала «уникнення проблем» Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

## Результати

### Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

Кронбах $\alpha$	
scale	0.832

[3]

### Теплова карта кореляції

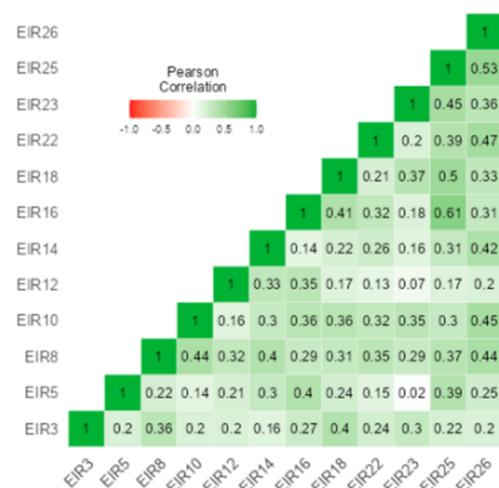


Рис. 1. Альфа Кронбаха для шкали "Вирішення проблем" в методиці "Індикатор копінг-стратегій".

### Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

Кронбах $\alpha$	
scale	0.878

### Теплова карта кореляції

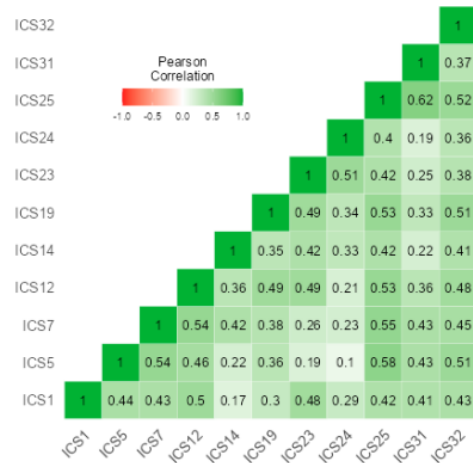


Рис. 2. Альфа Кронбаха для шкали "Пошук соціальної підтримки" в методиці "Індикатори копінг-стратегій".

### Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

Кронбах $\alpha$	
scale	0.668

### Теплова карта кореляції

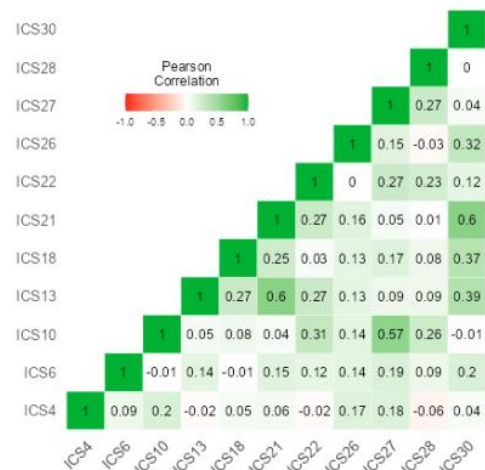


Рис. 3. Альфа Кронбаха для шкали "Уникання проблем" в методиці "Індикатор копінг-стратегій".

### *Метод портретних виборів Сонді*

<https://psyplatform.herokuapp.com/login>

Процедура тестування складається з двох частин. В першій частині експерименту обстежуваний повинен обрати з 48 портретів 12 найбільш приємних і 12 найбільш неприємних – це ті спонукання потягів і функція Я, які виступають на передній план. Вони мають епізодичну актуальність або мають постійну силу, завдяки чому виступають на передній план.

Друга частина основного експерименту стосується тієї частини портретів, що залишились після перших виборів. За результатами другої частини ми робимо висновки стосовно функцій потягів і функцій Я другої частини особистості, яка на теперішній момент перебуває на задньому плані і поки що неусвідомлювана.

На онлайн-ресурсі <https://psyplatform.herokuapp.com/login> використовуються скановані копії високої якості з оригінальних портретів інституту Сонді. Алгоритм пред'явлення портретів строго відповідає інструкціям №1 і №2 з «Навчального посібника експериментальної діагностики потягів» Л. Сонді [103].

Перед обстежуваним з'являється перших 8 портретів одномоментно, які розташовані двома горизонтальними рядками по 4 в кожному. Послідовність пред'явлення портретів строго визначена їхніми номерами на зворотному боці карток. Обстежуваному пропонується обрати перший і другий портрет, які йому найбільш симпатичні або приємні. Далі пропонується обрати 3-й і 4-й портрети, які найбільш неприємні і несимпатичні для обстежуваного. Результати виборів перших 4-х портретів зараховуються на передній план. Далі процедура виборів по два портрети повторюється, але результати зараховуються на задній план. Наступний розклад 8 портретів повторює процедуру. Процедура повторюється 6 разів, для кожного нового набору з 8 портретів. Приклади портретів на рис. 1.



Рис. 1. Приклади стимульного матеріалу методу портретних виборів Сонді. Для обрахунку результатів використовується спеціальний бланк (рис. 2 ).

Рис. 2. Бланк для внесення результатів виборів під час тестування за методом Л. Сонді.

Результати вносяться синім і червоним олівцями, так, що кінцевий результат виглядає як на рис.3.

пп	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
+								
+								
+								
-								
-								
-								
-								
	-	±	-	-	0	+	0	+

зп	S		P		Sch		C	
	h	s	e	hy	k	p	d	m
+								
+								
+								
+								
-								
-								
-								
	+	0	-	-	±	+	±!	+

Рис. 3. Приклад результатів тестування за методом Л. Сонді.

#### Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (Brennan, Clark, Shaver, 1998) показує співвідношення між шкалою тривожності у відносинах прив'язаності і шкалою уникнення близькості у відносинах прив'язаності, яке утворює континуум від надійного до боязкого типу прив'язаності.

#### Інструкція.

Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються Ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень Вашим почуттям у цих відносинах. Напроти кожного твердження позначте, чи згодні Ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.



4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.
15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Шкала тривожності включає твердження 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26. Загальна оцінка складається з суми позитивних відповідей, за кожену позитивну відповідь нараховується 1 бал, максимально можлива кількість балів – 12. Шкала уникнення близькості включає як прямі твердження – 4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27 (підсумовуються позитивні відповіді), так і зворотні (підсумовуються негативні відповіді) – 2, 19.

*Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»*

(К. Bartholomew та L. Horowitz, 1991)

### Reliability Analysis

#### Scale Reliability Statistics

Кронбах $\alpha$	
scale	0.832

#### Статистики надійності елемента

Якщо елемент впає	
Кронбах $\alpha$	
EIR3	0.826
EIR5	0.829
EIR8	0.812
EIR10	0.817
EIR12	0.830
EIR14	0.822
EIR16	0.814
EIR18	0.818
EIR22	0.821
EIR23	0.825
EIR25	0.806
EIR26	0.808

### Теплова карта кореляції

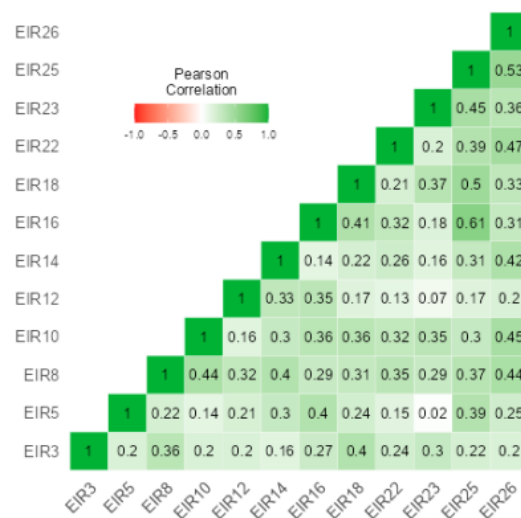


Рис. 4. Альфа Кронбаха для шкали тривожності в методиці "Досвід близьких стосунків".

## Reliability Analysis

### Scale Reliability Statistics

Кронбах $\alpha$	
scale	0.737

### Статистики надійності елемента

Якщо елемент впає	
Кронбах $\alpha$	
EIR4	0.721
EIR7	0.717
EIR9	0.722
EIR13	0.699
EIR15	0.711
EIR17	0.705
EIR20	0.711
EIR21	0.744
EIR24	0.707
EIR27	0.746
EIR2 *	0.720
EIR19 *	0.726

\* reverse scaled item

### Теплова карта кореляції

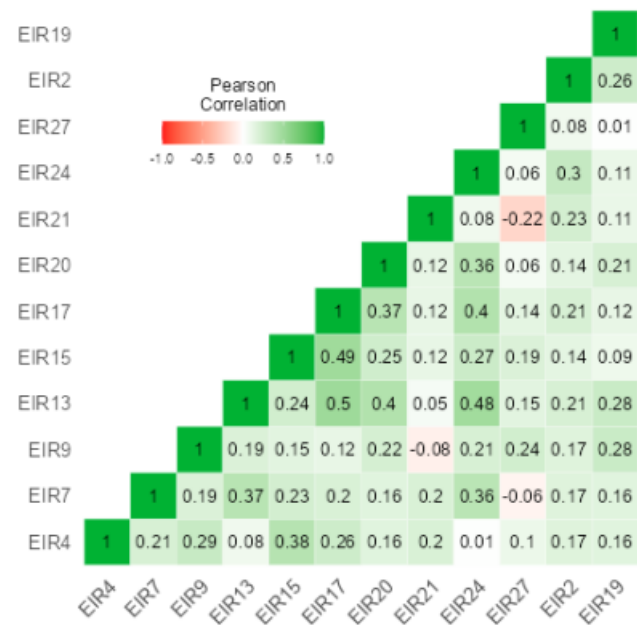


Рис. 5. Альфа Кронбаха для шкали уникнення в методиці "Досвід близьких стосунків".

## Інструкція.

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

\_\_\_\_\_ А. Мені приємно відчувати близькість та/ або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

\_\_\_\_\_ В. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

\_\_\_\_\_ С. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волю ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

\_\_\_\_\_ D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

Тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними);

тип В – «надзалучений», або «тривожно-суперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших;

тип С – «відсторонено-уникаючий» – має позитивну модель себе та негативну модель Іншого;

тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших.

Стиль А						
1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль В						
1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль С						
1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

Стиль D						
1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

*Рис. 4.* Варіанти відповідей під час тестування за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності».

*Методика «Структура стосунків»*

(Fraleу, 2011)

Інструкція.

А. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашої матері.

В. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого батька.

С. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого романтичного чи шлюбного партнера.

Примітка: якщо ви зараз не перебуваєте у стосунках, дайте відповіді на ці запитання стосовно колишнього партнера або стосунків, до яких ви прагнете.

Д. Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання стосовно вашого найкращого друга.

Твердження.

1. Мені допомагає звернутися до цієї людини у скрутний час.
2. Я зазвичай обговорюю свої проблеми та хвилювання з цією людиною.
3. Я можу поговорити з цією людиною про що завгодно.
4. Мені легко залежати від цієї людини.
5. Мені незручно відкриватися цій людині.

6. Я вважаю за краще не показувати цій людині, що я відчуваю в глибині душі.
7. Я часто хвилююся, що ця людина насправді байдужа до мене.
8. Я боюся, що ця людина може залишити мене.
9. Я переживаю, що ця людина не любитиме мене так сильно, як я його/її.

Методика містить дві шкали – шкалу уникнення близькості у стосунках прив'язаності та шкалу тривожності у стосунках прив'язаності, що обчислюються окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності – мати, батько, романтичний партнер, друг. Значення шкали уникнення близькості може бути обчислено шляхом усереднення відповідей на твердження 1-6, що включають зворотні твердження – 1, 2, 3 і 4. Значення шкали тривожності обчислюється шляхом усереднення відповідей на твердження 7–9. Ці дві шкали слід обчислювати окремо для кожного з 4-х об'єктів прив'язаності.

Щоб отримати загальну чи глобальну шкалу прив'язаності, слід обчислити середнє значення одержаних вище показників окремо для кожного з об'єктів прив'язаності. Так, генералізована шкала уникнення буде усередненим показником уникнення у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом. Подібним чином генералізована шкала тривожності буде усередненим показником тривожності у відносинах з матір'ю, з батьком, з партнером і з другом.

*«П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)»*

Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень з допомогою запропонованої шкали:

- 1 – ніколи або дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто або завжди.

1. Коли я йду, то свідомо звертаю увагу на відчуття рухів свого тіла.
2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3. Я критикую себе за нераціональні (нерозважливі) і недоречні емоції.

4. Я сприймаю власні почуття та емоції, не реагуючи на них.
5. Коли я щось роблю мій розум блукає, і я легко відволікаюсь.
6. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
7. Я легко можу передати словами свої думку, переконання чи очікування.
8. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
9. Я усвідомлюю свої почуття, не гублячись в них.
10. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз почувуюся.
11. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
12. Мені важко висловлювати власні думки словами.
13. Я легко відволікаюсь.
14. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
15. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
16. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
17. Я оцінюю, мої думки є добрими, чи поганими.
18. Мені важко зосереджуватись на тому, що зараз (у поточний момент) відбувається.
19. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
20. Я звертаю увагу на звуки, такі як цокання годинника, цвірінькання птахів, шум машин.
21. У складних ситуаціях, я можу зробити паузу, одразу не реагуючи.
22. Мені важко описати свої тілесні відчуття, коли вони виникають, оскільки не можу знайти потрібних слів.
23. Здається, що я працюю в «автоматичному режимі», не дуже усвідомлюючи, що роблю.
24. Я швидко заспокоююсь, якщо в мене виникають тривожні думки чи образи.
25. Я кажу собі, що не маю мислити так, як зараз думаю.
26. Я звертаю увагу на запахи й аромати.

27. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
28. Я роблю справи поспіхом, не надаючи їм достатньої уваги.
29. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
30. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
31. Я помічаю візуальні елементи в природі та мистецтві, такі як кольори, форми, фактура, гра світла й тіні.
32. Для мене природно виражати свої переживання словами.
33. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.
34. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
35. У різі виникнення тривожних думок чи образів, я вважаю себе хорошим/хорошою чи поганим/поганою, залежно від думки/образу.
36. Я зауважую, як мої емоції впливають на мої думки чи поведінку.
37. Зазвичай я можу досить детально описати, як почуваюсь у даний момент.
38. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
39. Я засуджую себе за безглузді ідеї.

#### Підрахунок балів

«Спостереження» (Пункти № 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36).

«Опис» (Пункти № 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37).

«Усвідомлена дія» (Пункти № 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R).

«Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти № 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R).

«Нереагування» (Пункти № 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1).

#### *Методика діагностики тілесного локусу контролю*

Методика розроблена українськими науковцями, спрямована на вимірювання локусу контролю стосовно детермінації особливостей функціонування власного тіла.



**Бланк методики Тілесний локус контролю (ТЛК)**

1.	Здоров'я – це хороша спадковість і турбота батьків Здоров'я – це хороша спадковість і турбота батьків.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Здоров'я – це плід зусиль людини і її способу життя.
2.	Відчуття власної краси залежить від самої людини.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Людина відчуває себе красивою, коли їй про це кажуть.
3.	Якщо не привчили з дитинства займатися спортом, тоді людина і не буде цим займатися.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	У будь-якому віці можна почати займатися спортом було б бажання.
4.	Краса з віком в'яне Краса з віком в'яне.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Активна особистість може бути красивою в будь-якому віці.
5.	Увага до власних відчуттів під час сексу дає можливість отримати більше насолоди.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Увага за перебігом моїх відчуттів під час сексу – справа партнера.
6.	Кількість їжі і харчовий режим людина має контролювати для	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Коли і скільки людина їсть залежить від зовнішніх обставин.

	забезпечення власного здоров'я.								
7.	Питання сексу важлива сфера знань, яка впливає на повноцінне функціонування людини.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Обізнаність у питаннях сексу має бути лише у спеціалістів-сексологів.
8.	Хворий не може вплинути на перебіг хвороби.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Завжди частина відповідальності за перебіг хвороби покладена на хворого.
9.	Більшість людей займається спортом за компанії.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Людина сама приймає рішення чи займатися їй спортом.
10.	Приваблива зовнішність може бути результатом власних зусиль.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Приваблива зовнішність – вроджена особливість людини.
11.	Задоволеність у сексі – справа випадку.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Задоволеність у сексі – справа активного взаєморозуміння партнерів.
12.	Значення якісного харчування для людини перебільшують.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Якісне харчування – обов'язок кожного, хто турбується про власний організм.
13.	Зусилля хворого та його намір одужати – запорука	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Хороший лікар і якісні ліки вилікують хворого навіть

	подолання хвороби.								тоді, коли він не має бажання видужати.
14.	Власну сексуальну привабливість можна контролювати.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Сексуальна привабливість – природна властивість людини.
15.	Люди займаються спортом для задоволення власної потреби у фізичній активності.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Люди займаються спортом тому, що це модно.
16.	Краса не залежить від способу життя.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Краса є результат певного способу життя.
17.	Харчова поведінка є сферою активності, яка майже не піддається особистому контролю і залежить від звичок і оточення.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Харчова поведінка є сферою активності людини, яка піддається власному контролю та вдосконаленню .
18.	Доклавши зусиль людина з часом може стати здоровішою.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	З часом людина втрачає здоров'я – це закон природи.
19.	Гармонійність рухів, спритність дій та стрункність статури є результатом фізичної активності і занять спортом.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Гармонійність рухів, спритність дій та стрункність статури є вродженими особливостями людини.

20.	Контроль у харчуванні дає можливість поєднати якість їжі з відчуттям насолоди.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	Здорова їжа несмачна.
-----	--	----	----	----	---	----	----	----	-----------------------

Подальша обробка даних передбачає переведення «сирих» балів у стандартні величини за допомогою шкал «прямих» та «обернених» відповідей поданих у ключі.

Табл. 2.

### Ключ до ТЛК

Варіант відповіді	В прямих значеннях за пунктами 1, 3,4,8, 9, 11, 12, 16, 17	В обернених значеннях за пунктами 2, 5, 6, 7, 10, 13,14,15, 18, 19, 20
«зовсім не вірно»	-3 = 1 бал	-3 = 7 балів
«не вірно»	-2 = 2 бали	-2 = 6 балів
«скоріше не вірно»	-1 = 3 бали	-1 = 5 балів
«не можу визначитись»	0 = 4 бали	0 = 4 бали
«скоріше вірно, ніж не вірно»	+1 = 5 балів	+1 = 3 бали
«вірно»	+2 = 6 балів	+2 = 2 бали
«повністю вірно»	+3 = 7 балів	+3 = 1 бал

### Додаток Б

#### 1. Дані обробки емпіричних даних

Табл. 1.

### Зведений звіт спостережень

Зведений звіт спостережень						
	Спостереження					
	Припустимо		Пропущені		Всього	
	N	Проценти	N	Проценти	N	Проценти
h Ерос	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
s Танатос	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
ny Мораль	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

e Етика, Каїн/Авель	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
k Інтроєкти і заперечення	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
p Проекція і інфляція	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
d Фіксація і пошук	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
m Прив'язаність і розрив зв'язків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
hb Ерос, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
sb Танатос, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
eb Етика, Каїн/Авель, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
hvb Мораль, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
kb Інтроєкти і заперечення, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
pb Проекція і інфляція, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
db Фіксація і пошук, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
mb Прив'язаність і розрив зв'язків, задній план	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Тривожність, Досвід близьких стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
	<b>Спостереження</b>					
	Припустимо		Пропущені		Всього	
	N	Проценти	N	Проценти	N	Проценти
Уникнення близькості, Досвід близьких стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Уникнення_близькості_мати_Структура стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Уникнення_близькості_батько_Структура стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Уникнення_близько_сті_партнер_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Уникнення_близько_сті_друг_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Уникнення_близько_сті_Генералізована_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Тривожність_мати_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Тривожність_батько_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Тривожність_партнер_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Тривожність_друг_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Тривожність_Генералізована_Структура_стосунків	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Вирішення_проблем_Індикатор_копінг-стратегій	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Пошук_соціальної_підтримки_Індикатор_копінг-стратегій	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
	Припустимо		Пропущені		Всього	
	N	Проценти	N	Проценти	N	Проценти
Уникнення_проблем_Індикатор_копінг-стратегій	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Спостереження_ПОМ	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Опис_ПОМ	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Усвідомлена_дія_ПОМ	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Неосудливість_до_внутр_досвіду_ПОМ	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Нереагування_ПОМ	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Тілесний_локус_ко нтролю	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
-----------------------------	-----	--------	---	------	-----	--------

Табл. 2

## Описові статистики

	N	Мінім	Макси	Серед	Середн	Асиметрія		Ексцес	
		ум	мум	не	ьоквадр	Стати	Середн	Стати	Середн
	Стати	Стати	Стати	Стати	Статис	Стати	ьокв.	Стати	ьокв.
	стика	стика	стика	стика	тика	стика	помилк	стика	помилк
							а		а
Zscore: h Ерос	100	-1,74709	2,79818	,00000	1,00000	,201	,241	,665	,478
Zscore: s Танатос	100	-2,36487	1,87705	,00000	1,00000	-,206	,241	-,009	,478
Zscore: hy Мораль	100	-2,24943	2,20489	,00000	1,00000	,164	,241	,126	,478
Zscore: e Етика, Каїн/Авель	100	-2,30486	1,45818	,00000	1,00000	,051	,241	-1,342	,478
Zscore: k Інтроєкти заперечення	100	-2,91797	1,94025	,00000	1,00000	,197	,241	-,171	,478
Zscore: p Проекція інфляція	100	-1,29076	2,70128	,00000	1,00000	,669	,241	,482	,478
Zscore: d Фіксація пошук	100	-3,06558	1,44263	,00000	1,00000	-,359	,241	-,044	,478
Zscore: m Прив'язаність і розрив зв'язків	100	-2,74322	2,09065	,00000	1,00000	-,062	,241	,176	,478



	N	Мінім	Макси	Серед	Середн	Асиметрія		Ексцес	
		ум	мум	не	ьоквадр	Статис	Середн	Стати	Середн
	Стати	Стати	Стати	Стати	тика	Стати	ьокв.	Стати	ьокв.
	стика	стика	стика	стика	тика	стика	помилк	стика	помилк
							а		а
Zscore: hb Ерос, задній план	100	- 2,2234 4	2,7618 5	,00000 00	1,00000 000	-,421	,241	-,170	,478
Zscore: sb Танатос, задній план	100	- 3,0100 8	2,2707 6	,00000 00	1,00000 000	-,167	,241	,395	,478
Zscore: eb Етика, Каїн/Авель, задній план	100	- 1,9427 2	1,5788 3	,00000 00	1,00000 000	,089	,241	-,870	,478
Zscore: hyb Мораль, задній план	100	- 1,9987 1	2,9121 3	,00000 00	1,00000 000	,269	,241	,128	,478
Zscore: kb Інтроєкти заперечення, задній план	100	- 3,0896 4	2,1559 3	,00000 00	1,00000 000	-,072	,241	-,108	,478
Zscore: pb Проекція інфляція, задній план	100	- 3,2850 3	3,2653 8	,00000 00	1,00000 000	-,446	,241	1,742	,478
Zscore: db Фіксація пошук, задній план	100	- 2,4073 7	3,2809 4	,00000 00	1,00000 000	-,030	,241	,882	,478

	N	Мінім	Макси	Серед	Середн	Асиметрія		Ексцес	
		ум	мум	не	ьоквадр	Статис	Середн	Статис	Середн
	Стати	Стати	Стати	Стати	тика	Стати	ьокв.	Стати	ьокв.
	стика	стика	стика	стика	тика	стика	помилк	стика	помилк
							а		а
Zscore: mb Прив'язаність і розрив зв'язків, задній план	100	-4,05748	2,10890	,00000	1,00000	-,915	,241	2,176	,478
Zscore: Тривожність, Досвід близьких стосунків	100	-1,44502	2,19789	,00000	1,00000	,608	,241	-,578	,478
Zscore: Уникнення близькості, Досвід близьких стосунків	100	-1,68688	2,67573	,00000	1,00000	,370	,241	-,543	,478
Zscore: Уникнення близькості_мати_Структура стосунків	100	-1,73664	1,14974	,00000	1,00000	-,441	,241	-1,160	,478
Zscore: Уникнення близькості_батько_Структура стосунків	100	-2,32373	,91869	,00000	1,00000	-,764	,241	-,670	,478

	N	Мінім	Макси	Серед	Середн	Асиметрія		Ексцес	
		ум	мум	не	ьоквадр	Статис	Середн	Стати	Середн
	Стати	Стати	Стати	Стати	тика	Стати	ьокв.	Стати	ьокв.
	стика	стика	стика	стика	тика	стика	помилк	стика	помилк
							а		а
Zscore: Уникнення_ близькості_п артнер_Стру ктура стосунків	100	-,8690 9	2,6306 0	,00000 00	1,00000 000	1,091	,241	,331	,478
Zscore: Уникнення_ близькості_д руг_Структу ра стосунків	100	- 1,0105 4	2,3957 8	,00000 00	1,00000 000	,852	,241	-,275	,478
Zscore: Уникнення_ близькості_Г енералізован а_Структура стосунків	100	- 2,4293 2	2,5683 9	,00000 00	1,00000 000	,053	,241	-,247	,478
Zscore: Тривожність _мати_Струк тура стосунків	100	-,5728 7	3,9498 0	,00000 00	1,00000 000	1,937	,241	3,936	,478
Zscore: Тривожність _батько_Стр уктура стосунків	100	-,6398 7	2,3595 2	,00000 00	1,00000 000	1,397	,241	,645	,478

	N	Мінім	Макси	Серед	Середн	Асиметрія		Ексцес	
		ум	мум	не	ьоквадр	Статис	Середн	Стати	Середн
	Стати	Стати	Стати	Стати	Статис	Стати	Середн	Стати	Середн
	стика	стика	стика	стика	тика	стика	ьокв.	стика	ьокв.
							помилк	стика	помилк
							а	стика	а
Zscore: Тривожність _партнер_Ст руктура стосунків	100	-,7246 5	2,2131 1	,00000 00	1,00000 000	1,125 241	,241	-,048	,478
Zscore: Тривожність _друг_Струк тура стосунків	100	-,4607 2	3,8585 2	,00000 00	1,00000 000	2,426 241	,241	5,698	,478
Zscore: Тривожність _Генералізов ана_Структу ра стосунків	100	-,9614 4	4,1230 9	,00000 00	1,00000 000	1,257 241	,241	2,147	,478
Zscore: Вирішення_ проблем_Інд икатор копінг- стратегій	100	- 2,5655 5	1,6299 5	,00000 00	1,00000 000	-,218 241	,241	-,701	,478
Zscore: Пошук_соці альної_підтр имки_Індика тор копінг- стратегій	100	- 2,2293 9	2,1972 0	,00000 00	1,00000 000	,062 241	,241	-,486	,478



Табл. 3.

## Критерії нормального розподілу Колмогорова-Смирнова і Шапіро-Вілка

Критерії нормального розподілу						
	Колмогорова-Смирнова <sup>a</sup>			Критерій Шапіро-Вілка		
	Статисти ка	ст.св.	знач.	Статисти ка	ст.св.	знач.
h Ерос	,220	100	,000	,880	100	,000
s Танатос	,198	100	,000	,919	100	,000
hy Мораль	,289	100	,000	,876	100	,000
e Етика, Каїн/Авель	,263	100	,000	,842	100	,000
k Інтроєкти і заперечення	,328	100	,000	,846	100	,000
p Проекція і інфляція	,294	100	,000	,831	100	,000
d Фіксація і пошук	,286	100	,000	,840	100	,000
m Прив'язаність і розрив зв'язків	,208	100	,000	,933	100	,000
hb Ерос, задній план	,189	100	,000	,884	100	,000
sb Танатос, задній план	,205	100	,000	,895	100	,000
eb Етика, Каїн/Авель, задній план	,259	100	,000	,871	100	,000
hyb Мораль, задній план	,195	100	,000	,915	100	,000
kb Інтроєкти і заперечення, задній план	,199	100	,000	,908	100	,000
pb Проекція і інфляція, задній план	,209	100	,000	,881	100	,000
db Фіксація і пошук, задній план	,219	100	,000	,909	100	,000
mb Прив'язаність і розрив зв'язків, задній план	,220	100	,000	,873	100	,000
Тривожність, Досвід близьких стосунків	,163	100	,000	,930	100	,000

	Колмогорова-Смирнова <sup>a</sup>			Критерій Шапіро-Вілка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
Уникнення близькості, Досвід близьких стосунків	,134	100	,000	,958	100	,003
Уникнення близькості_мати_Структура стосунків	,184	100	,000	,879	100	,000
Уникнення близькості_батько_Структура стосунків	,231	100	,000	,833	100	,000
Уникнення близькості_партнер_Структура стосунків	,218	100	,000	,819	100	,000
Уникнення близькості_друг_Структура стосунків	,251	100	,000	,857	100	,000
Уникнення близькості_Генералізована_Структура стосунків	,087	100	<b>,061</b>	,983	100	<b>,215</b>
Тривожність_мати_Структура стосунків	,417	100	,000	,611	100	,000
Тривожність_батько_Структура стосунків	,379	100	,000	,666	100	,000
Тривожність_партнер_Структура стосунків	,346	100	,000	,720	100	,000
Тривожність_друг_Структура стосунків	,457	100	,000	,521	100	,000
Тривожність_Генералізована_Структура стосунків	,172	100	,000	,854	100	,000
Вирішення_проблем_Індикатор копінг-стратегій	,105	100	<b>,008</b>	,969	100	<b>,017</b>
Пошук_соціальної_підтримки_Індикатор копінг-стратегій	,087	100	<b>,062</b>	,984	100	<b>,259</b>

Уникнення_пробле м_Індикатор копінг-стратегій	,143	100	,000	,966	100	<b>,010</b>
Спостереження_П ОМ	,098	100	<b>,019</b>	,985	100	<b>,299</b>
Опис_ПОМ	,100	100	<b>,015</b>	,950	100	,001
Усвідомлена_дія_П ОМ	,077	100	<b>,146</b>	,982	100	<b>,191</b>
Неосудливість_до_ внутр_досвіду_ПО М	,097	100	<b>,021</b>	,964	100	<b>,008</b>
Нереагування_ПО М	,075	100	<b>,182</b>	,985	100	<b>,303</b>
Тілесний_локус_ко нтролю	,060	100	<b>,200*</b>	,934	100	,000

\*. Це нижня межа істинної значущості.

а. Корекція значущості Лільєфорса

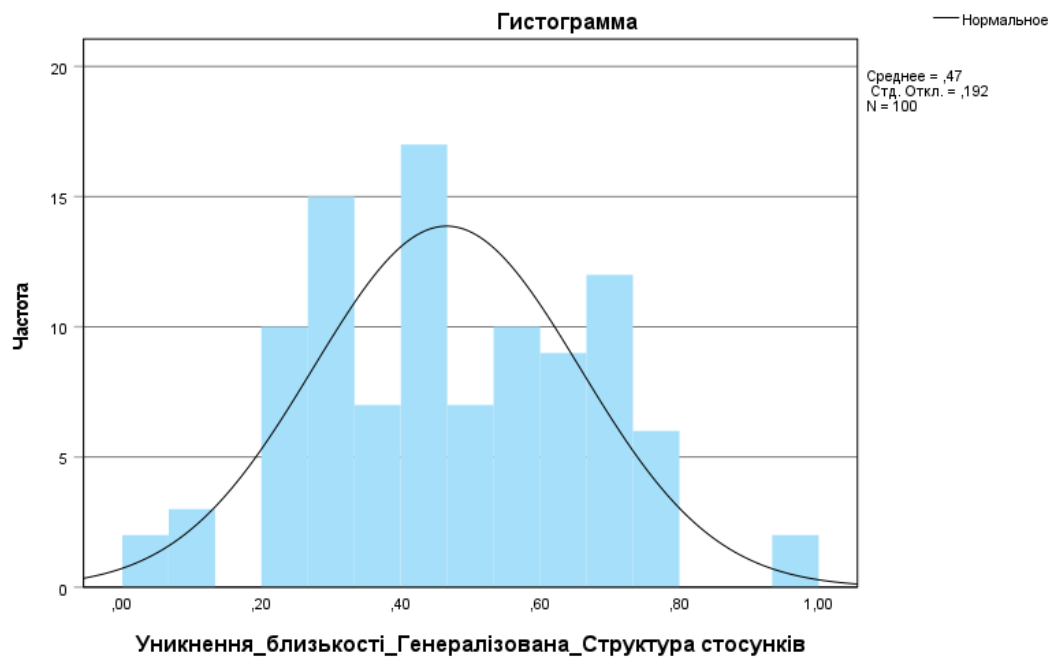


Рис. 1. Гістограма розподілу частот для генералізованої шкали «Уникнення близькості» методики «Структура стосунків».



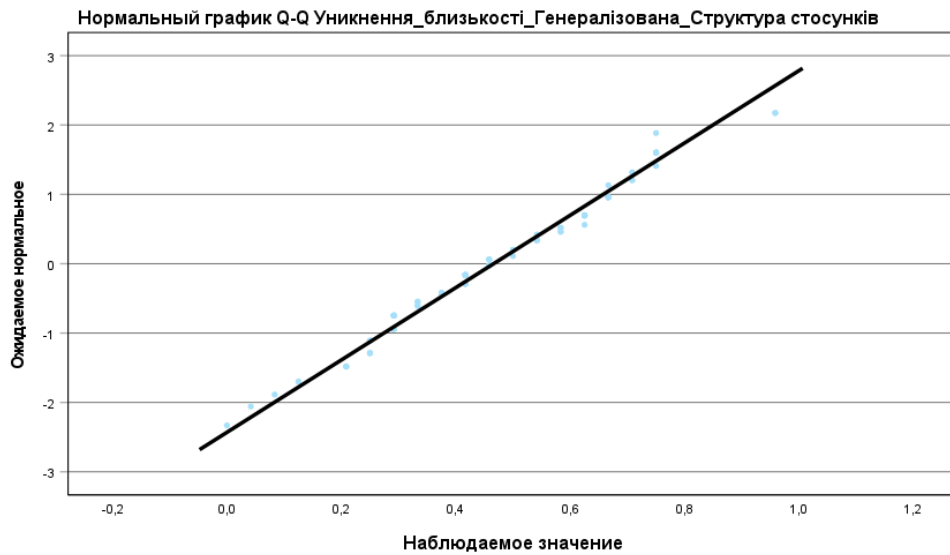


Рис. 2. Нормальный график Q-Q для генерализованой шкалы «Уникнення близькості» методики «Структура стосунків».

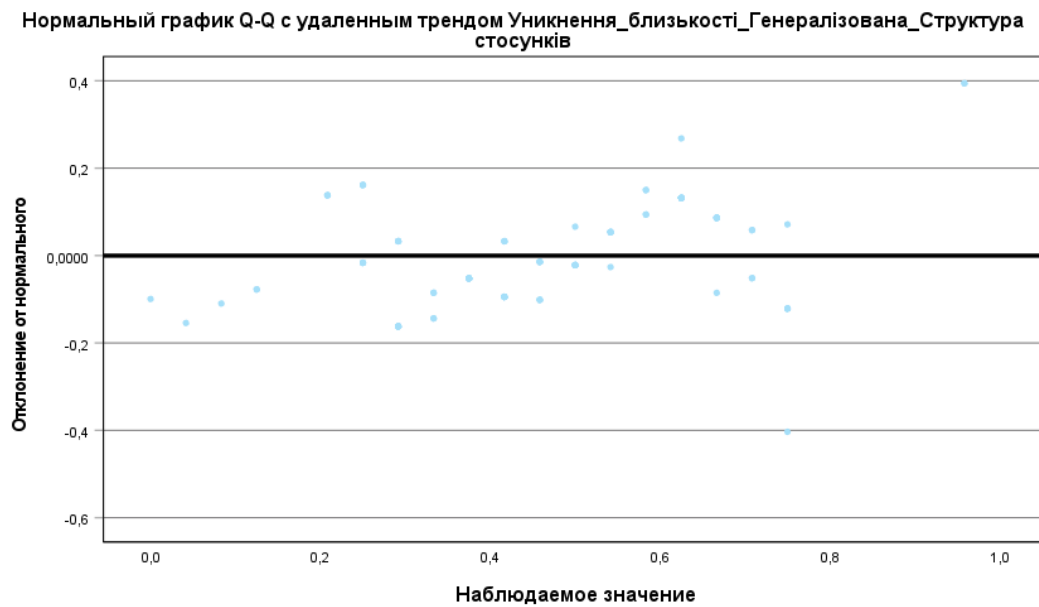
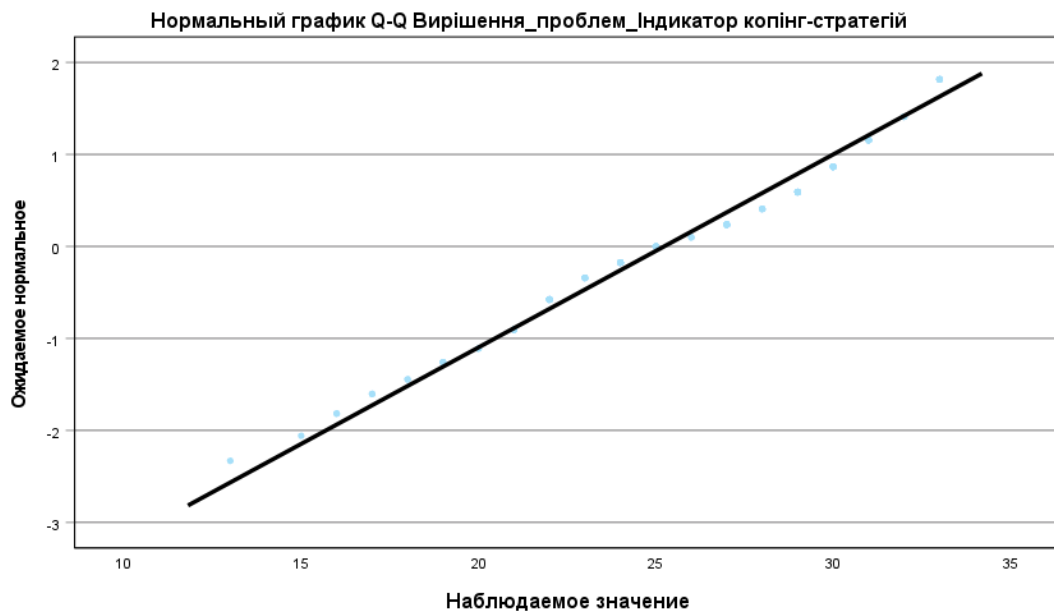


Рис. 3. Нормальный график Q-Q для генерализованой шкалы «Уникнення близькості» методики «Структура стосунків».



*Рис. 4.* Гістограма розподілу частот для шкали «Вирішення проблем» методики «Індикатор копінг-стратегій».



*Рис. 5.* Нормальный график Q-Q шкали «Вирішення проблем» методики «Індикатор копінг-стратегій».

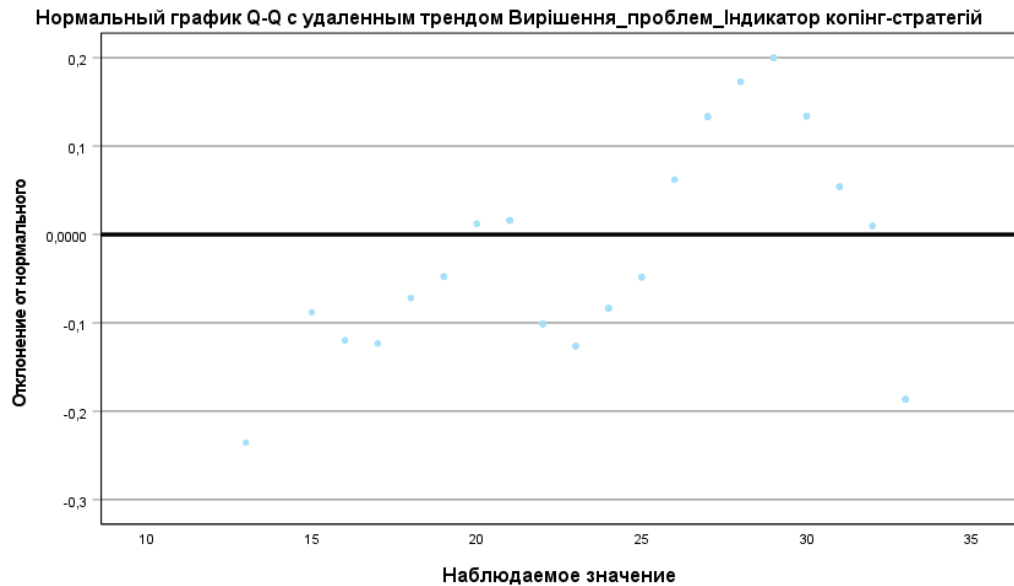


Рис. 6. Нормальный графік Q-Q для шкали «Вирішення проблем» методики «Індикатор копінг-стратегій».

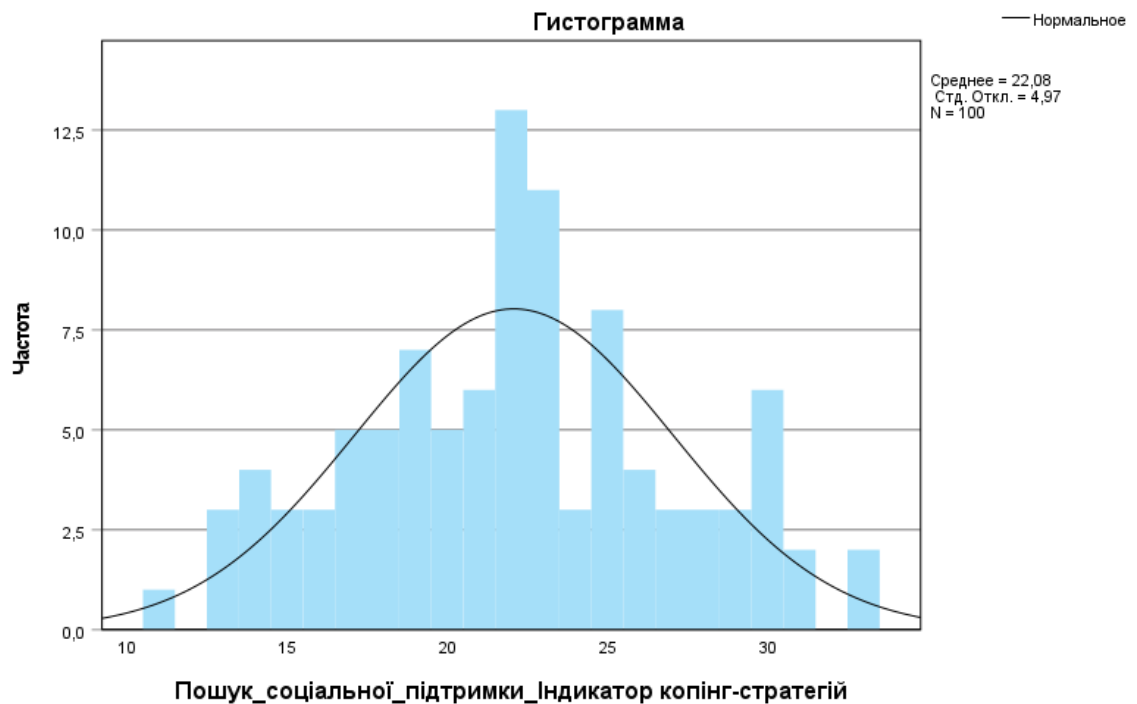


Рис. 7. Гістограма розподілу частот шкали «Пошук соціальної підтримки» методики «Індикатор копінг-стратегій».

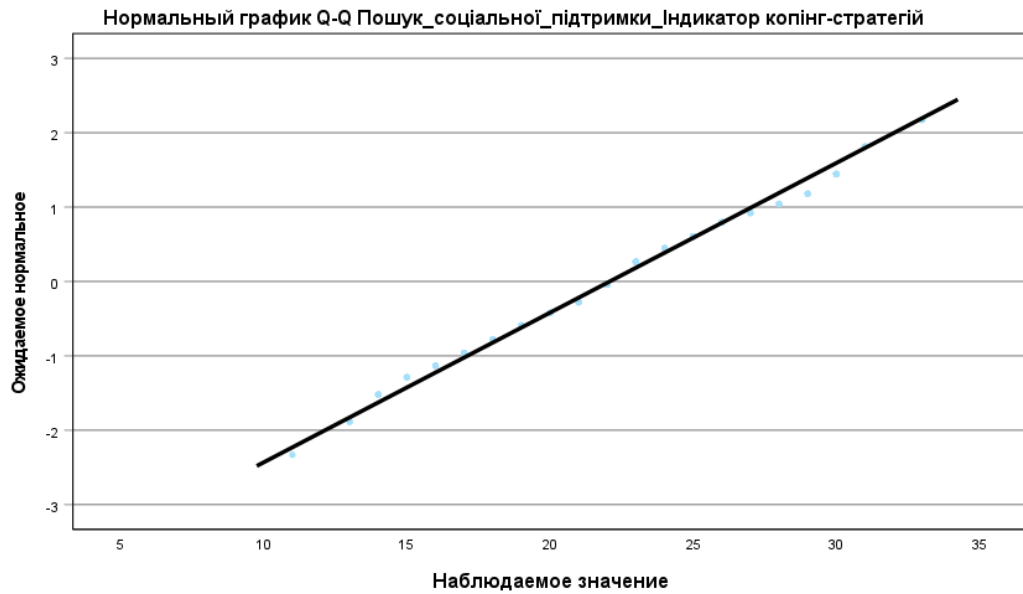


Рис. 8. Нормальный графік Q-Q шкали «Пошук соціальної підтримки» методики «Індикатор копінг-стратегій».

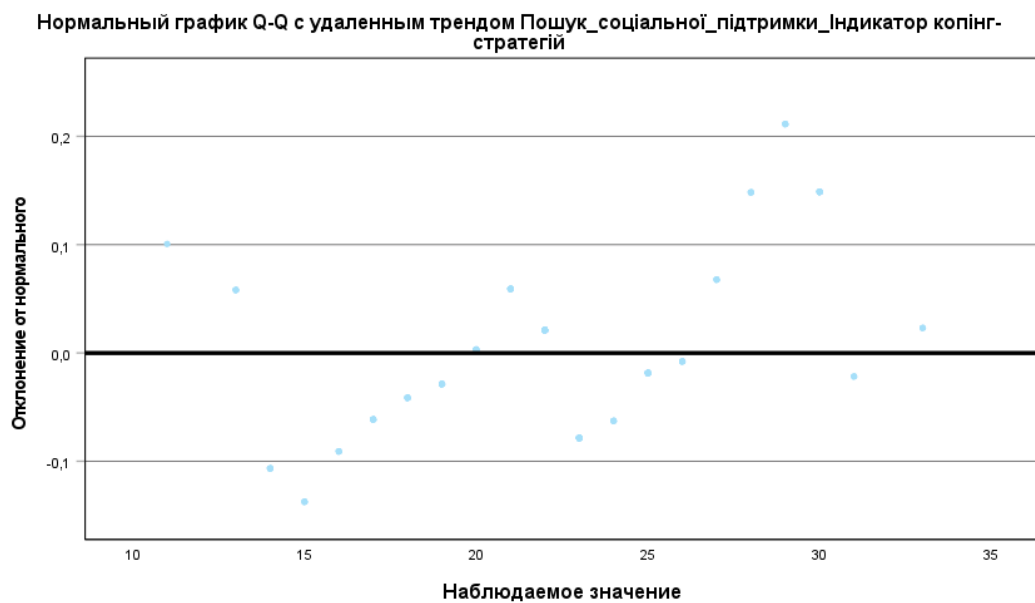


Рис. 9. Нормальный графік Q-Q шкали «Пошук соціальної підтримки» методики «Індикатор копінг-стратегій».

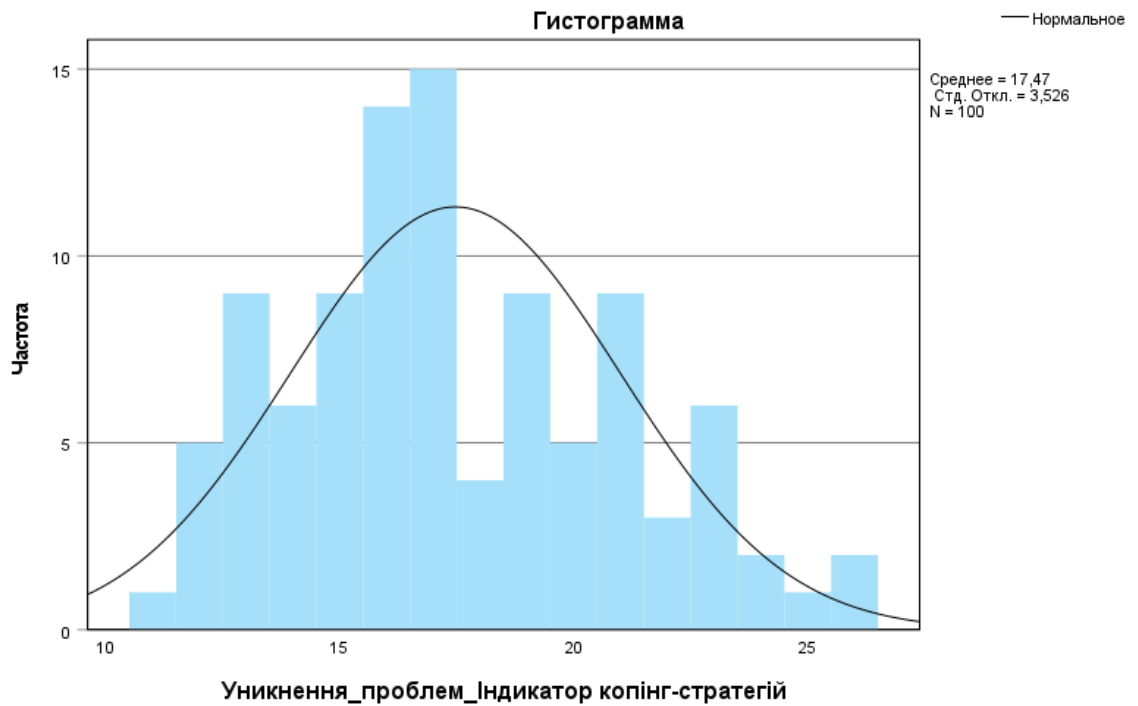


Рис. 10. Гістограма розподілу частот для шкали «Уникнення проблем» методики «Індикатор копінг-стратегій».

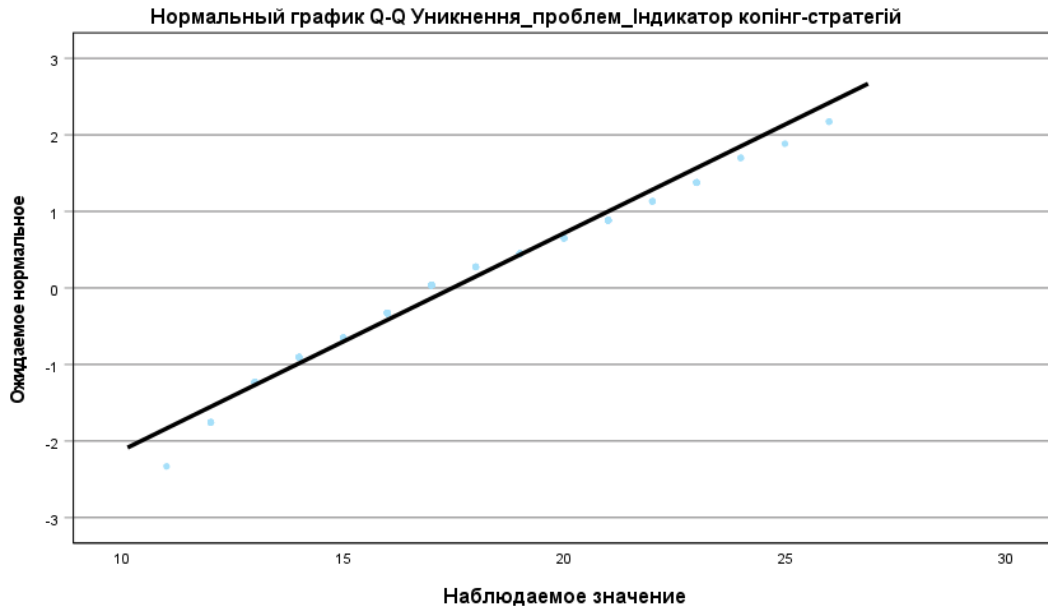


Рис. 11. Нормальный график Q-Q для шкали «Уникнення проблем» методики «Індикатор копінг-стратегій».

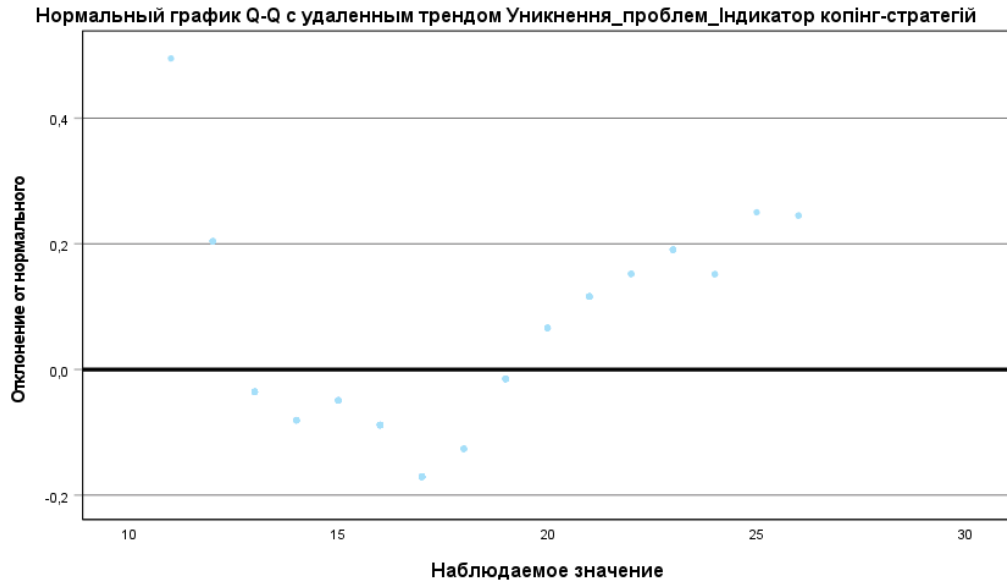


Рис. 12. Нормальный графік Q-Q для шкали «Уникнення проблем» методики «Індикатор копінг-стратегій».

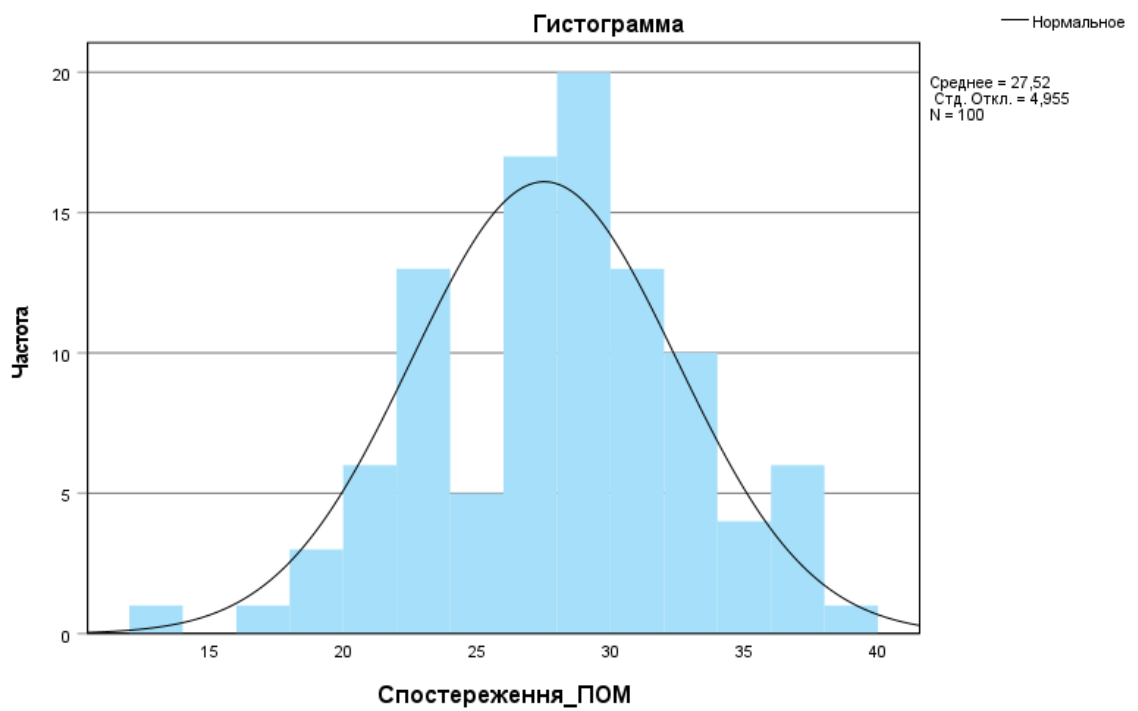


Рис. 13. Гістограма розподілу частот для шкали «Спостереження» методики «ПОМ-39».

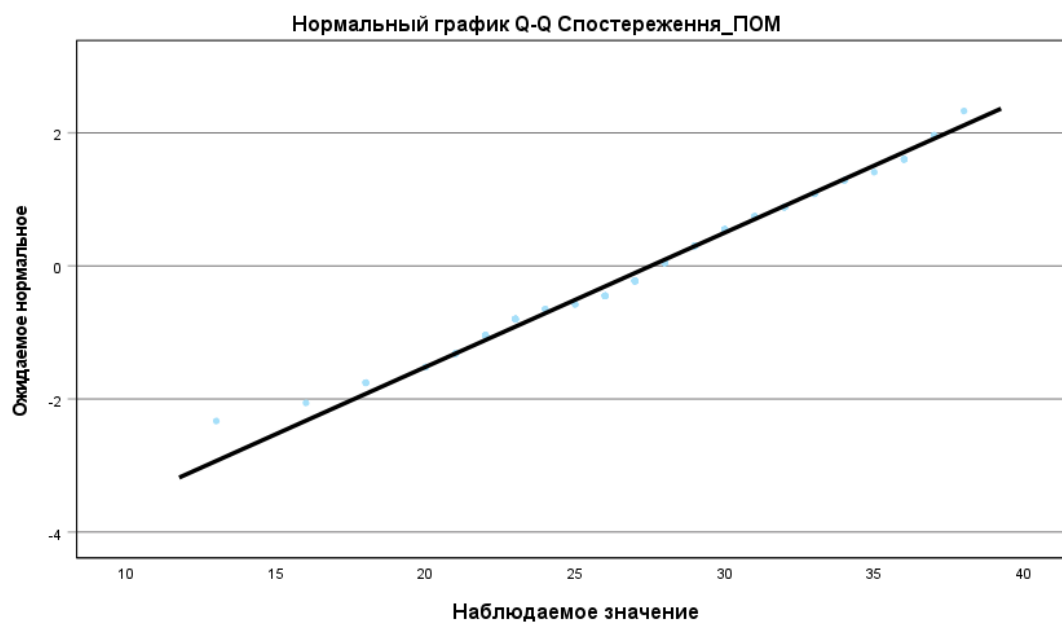


Рис. 14. Нормальный графік Q-Q для шкали «Спостереження» методики «ПОМ-39».

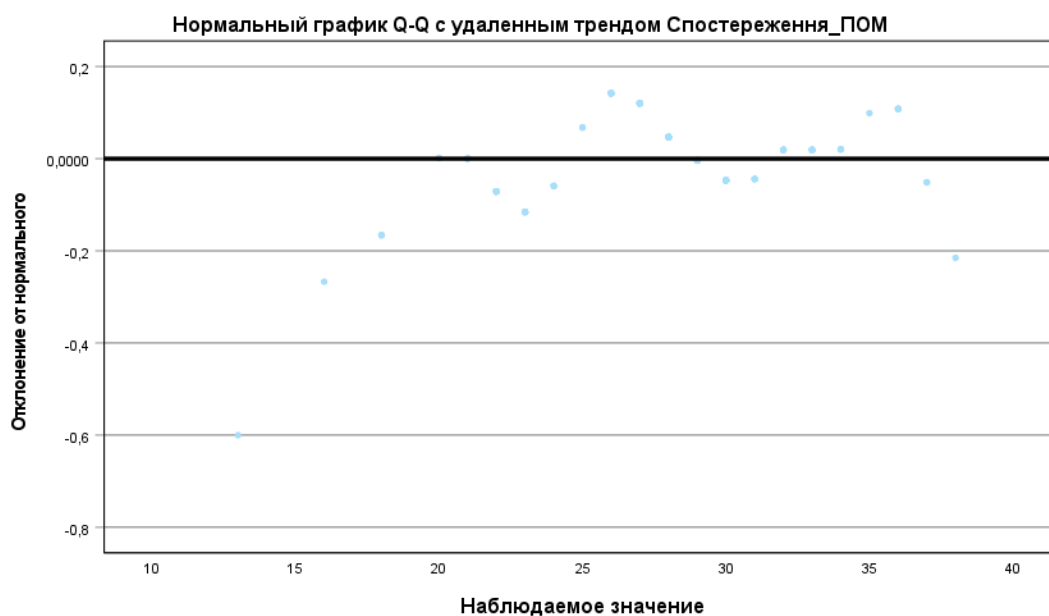


Рис. 15. Нормальный графік Q-Q для шкали «Спостереження» методики «ПОМ-39».

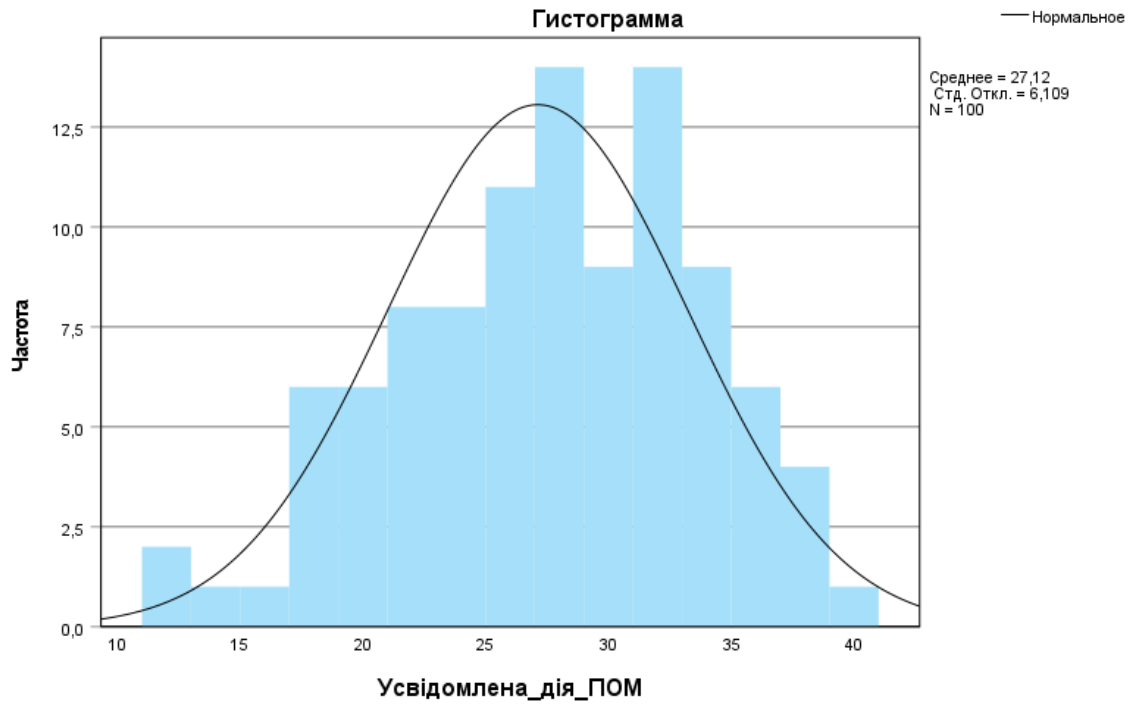


Рис. 16. Гістограма розподілу частот для шкали «Усвідомлена дія» методики «ПОМ-39».

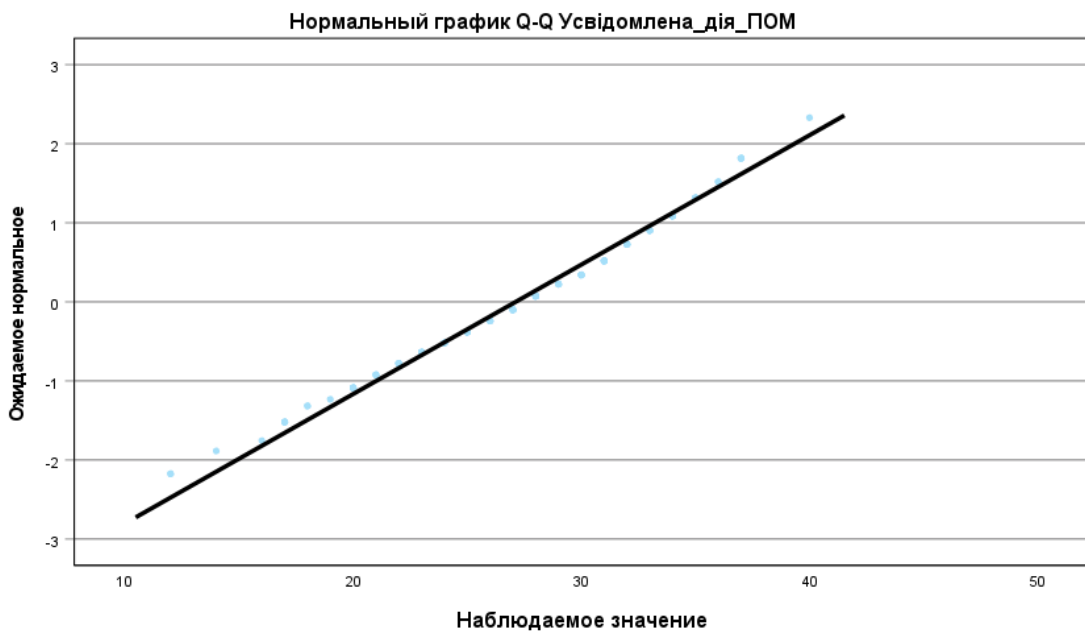


Рис. 17. Нормальный график Q-Q шкали «Усвідомлена дія» методики «ПОМ-39».





Рис. 18. Нормальный графік Q-Q для шкали «Усвідомлена дія» методики «ПОМ-39».

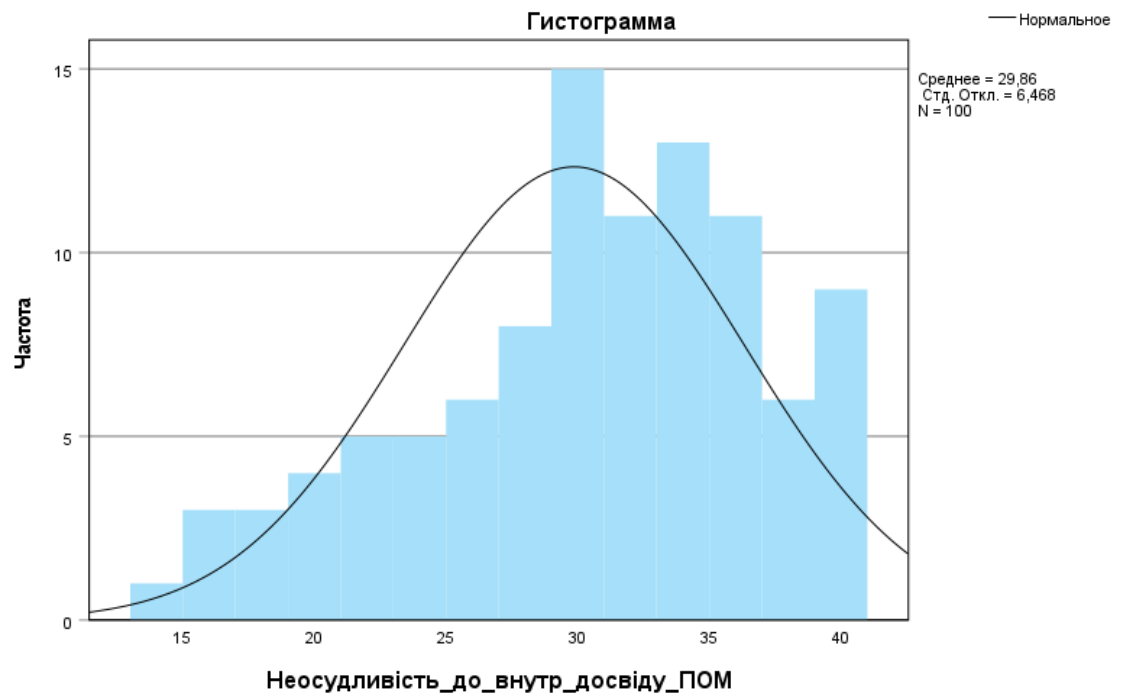


Рис. 19. Гістограма розподілу частот для с

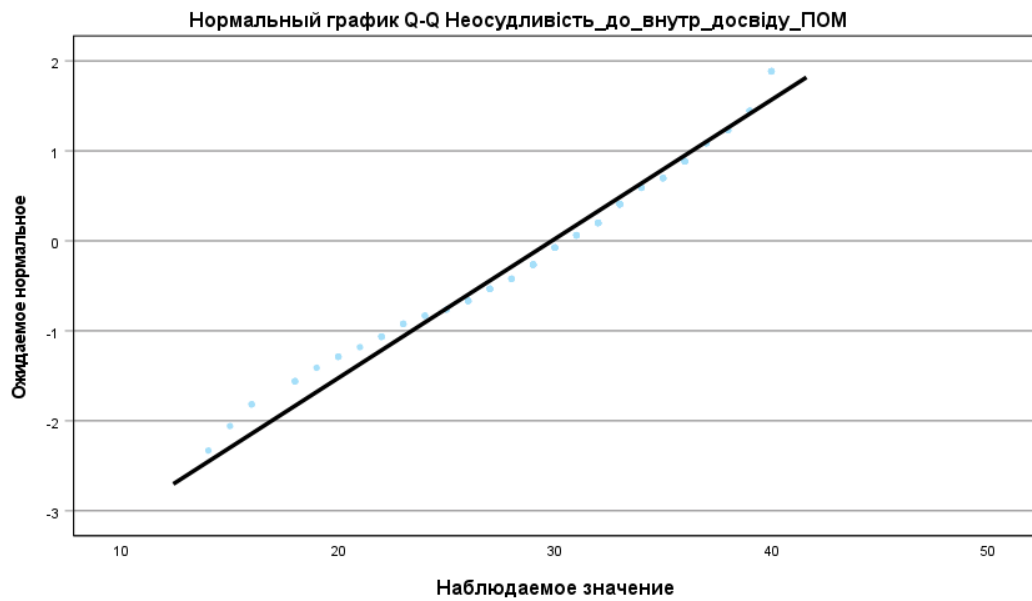


Рис. 20. Нормальный график Q-Q для шкалы «Неосудливость до внутреннего досвіду методики «ПОМ-39».

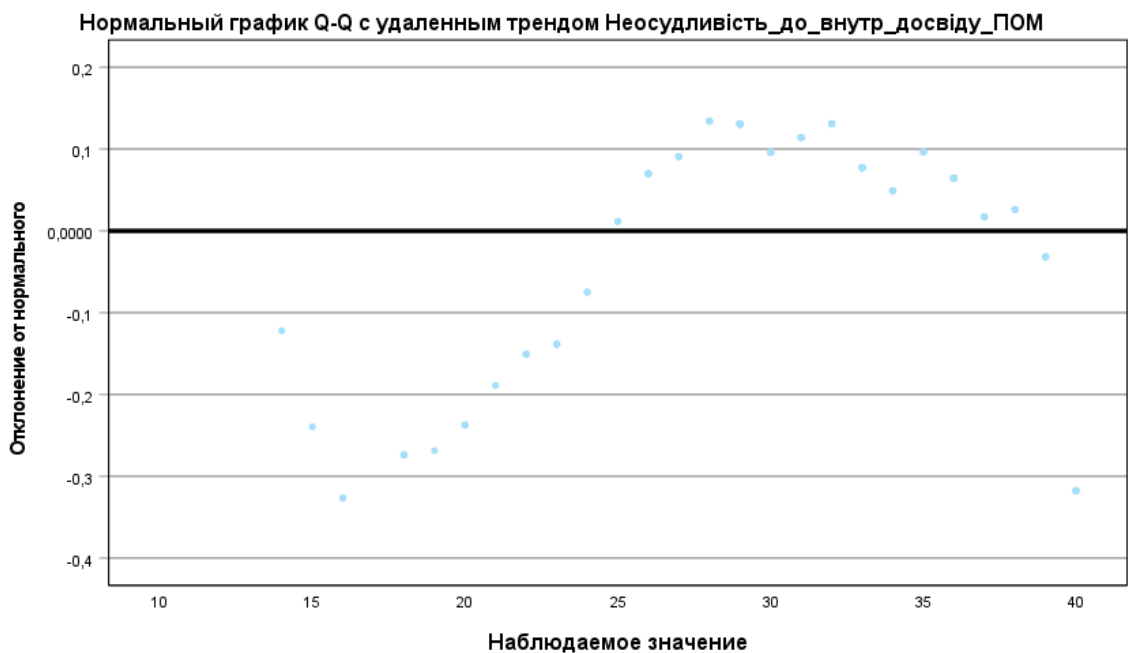


Рис. 21. Нормальный график Q-Q для шкалы «Неосудливость до внутреннего досвіду методики «ПОМ-39».

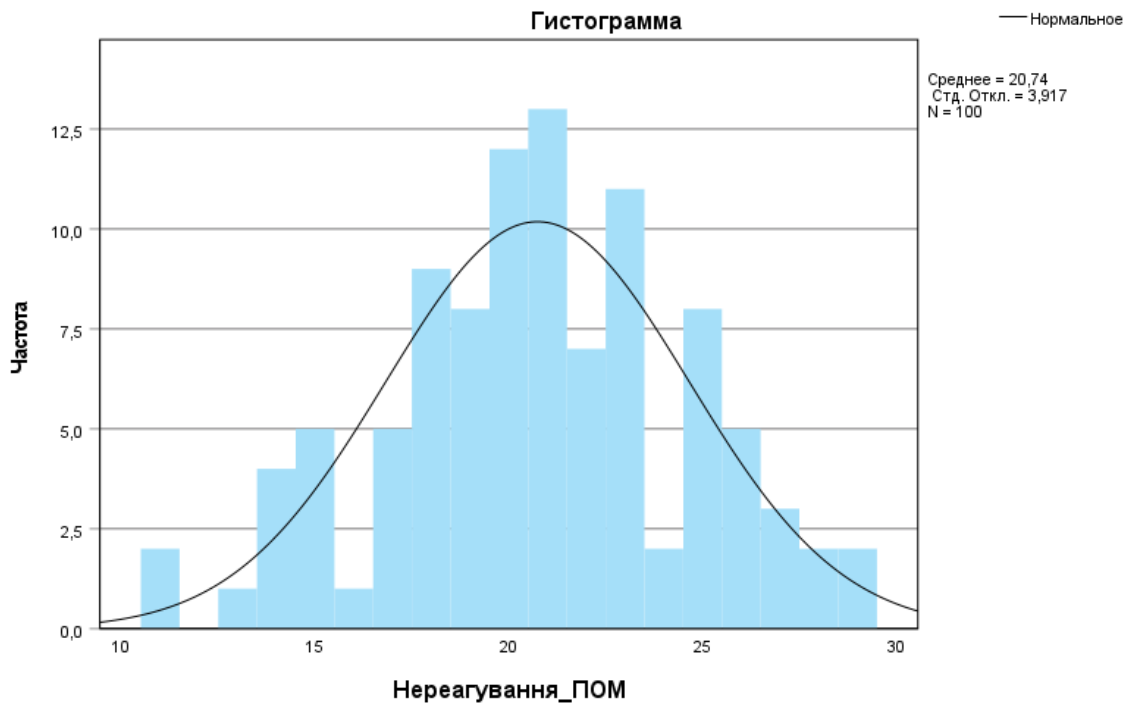


Рис. 22. Гістограма розподілу частот шкали «Нереагування» методики «ПОМ-39».

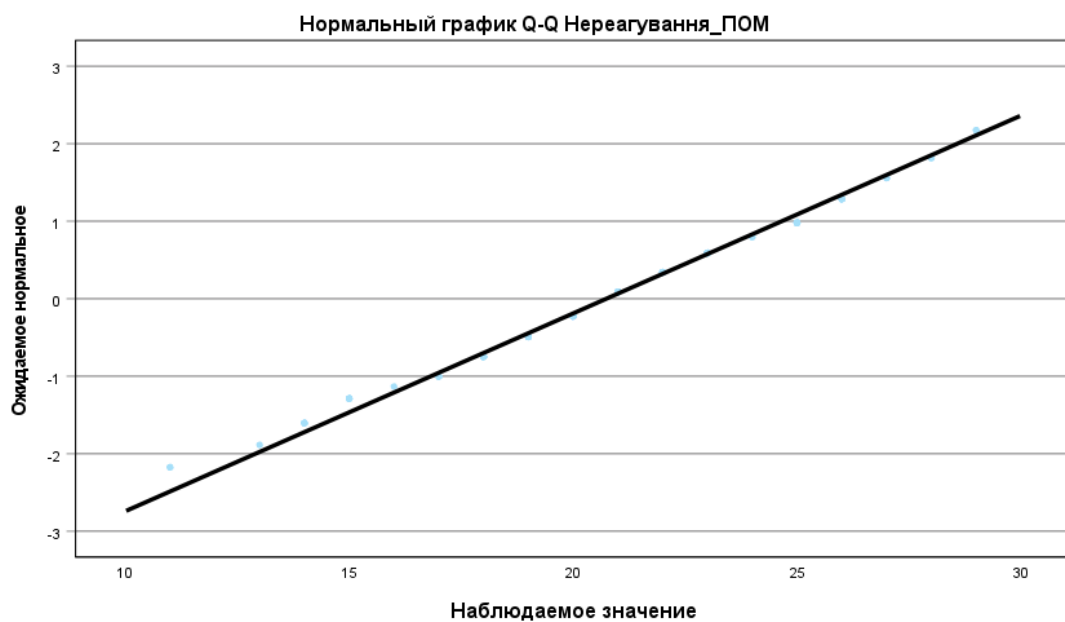


Рис. 23. Нормальный график Q-Q для шкали «Нереагування» методики «ПОМ-39».

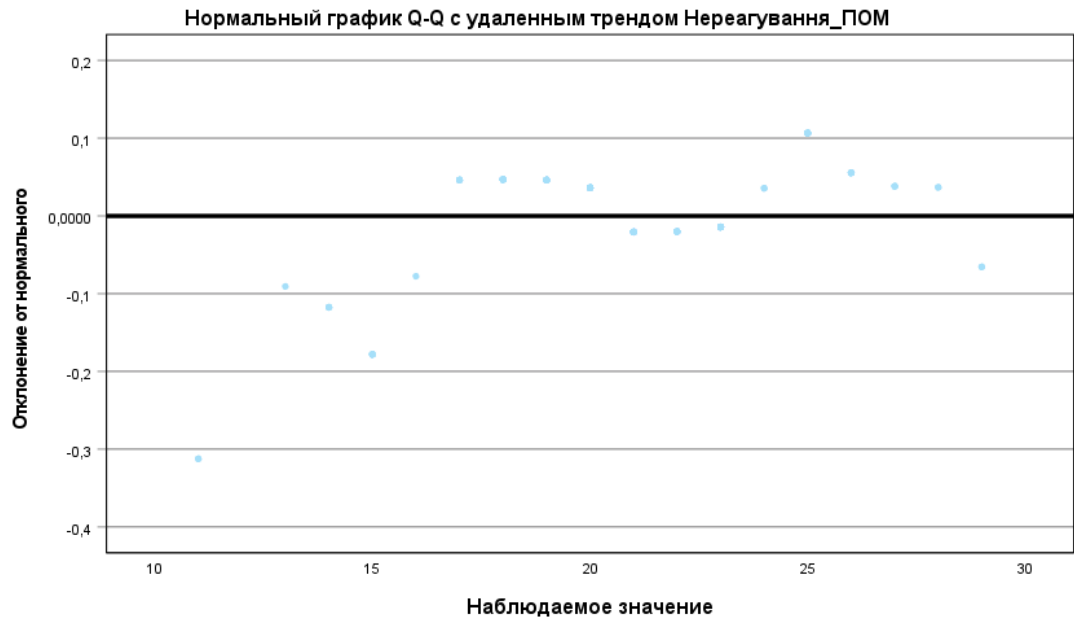


Рис. 24. Нормальный график Q-Q для шкалы «Нереагування» методики «ПОМ-39».

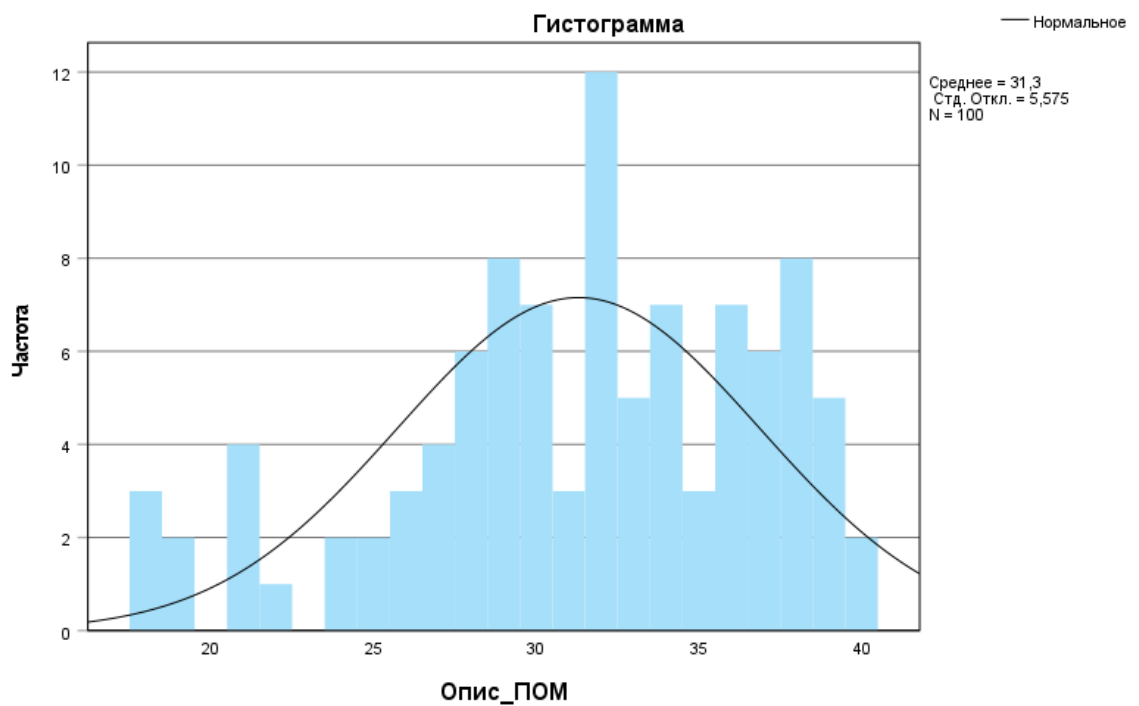


Рис. 25. Гістограма розподілу частот для шкали «Опис» методики «ПОМ-39».

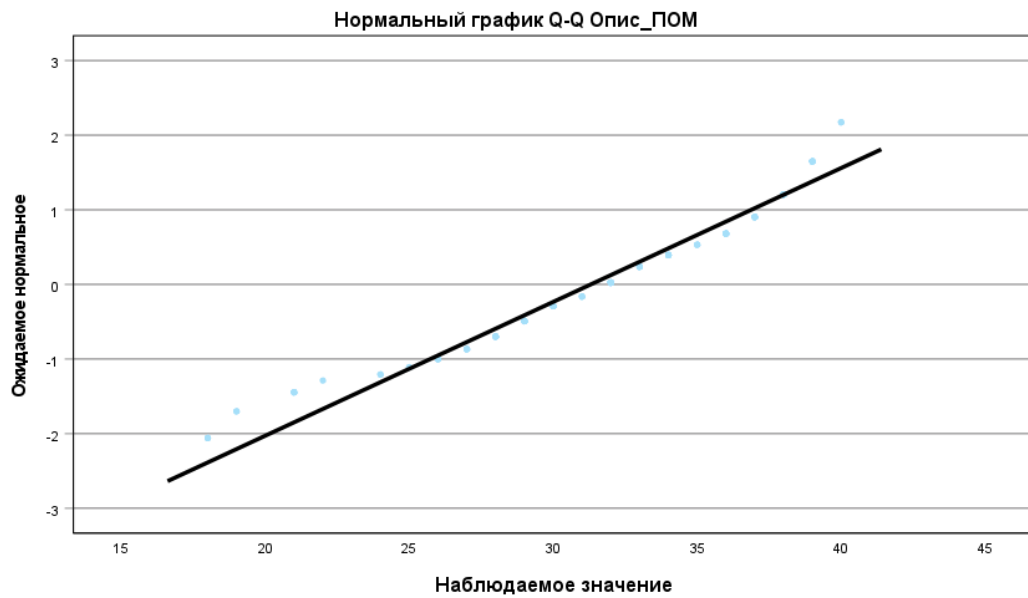


Рис. 26. Нормальный график Q-Q для шкалы «Опис» методики «ПОМ-39».



Рис. 27. Нормальный график Q-Q для шкалы «Опис» методики «ПОМ-39».

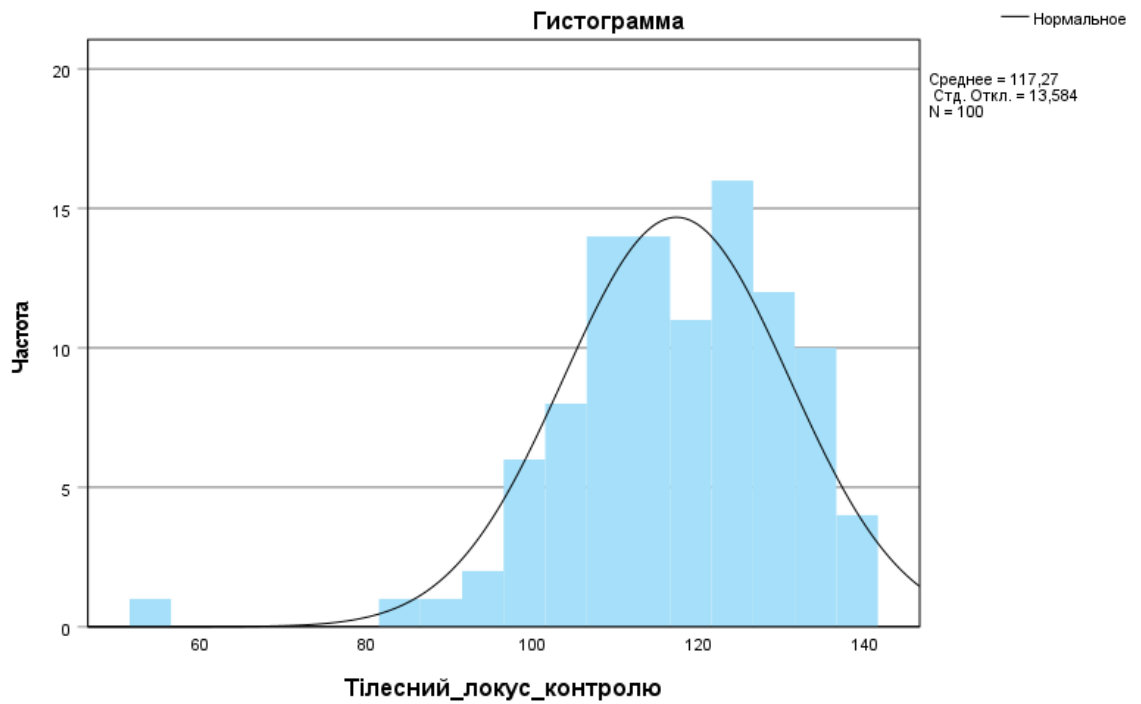


Рис. 28. Гістограма розподілу частот для шкали методики «Тілесний локус контролю».

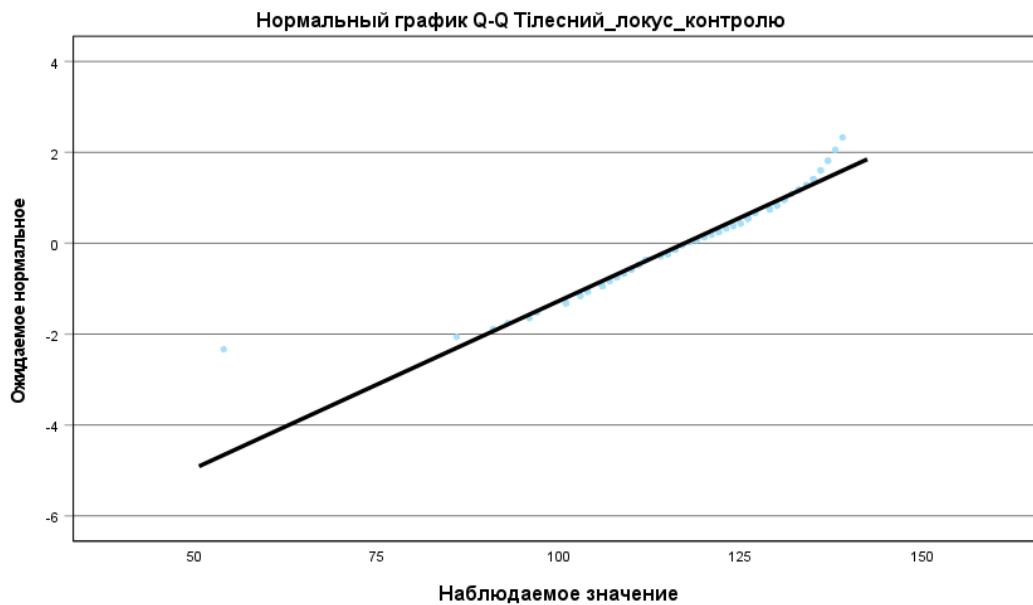


Рис. 29. Нормальный график Q-Q для шкали методики «Тілесний локус контролю».

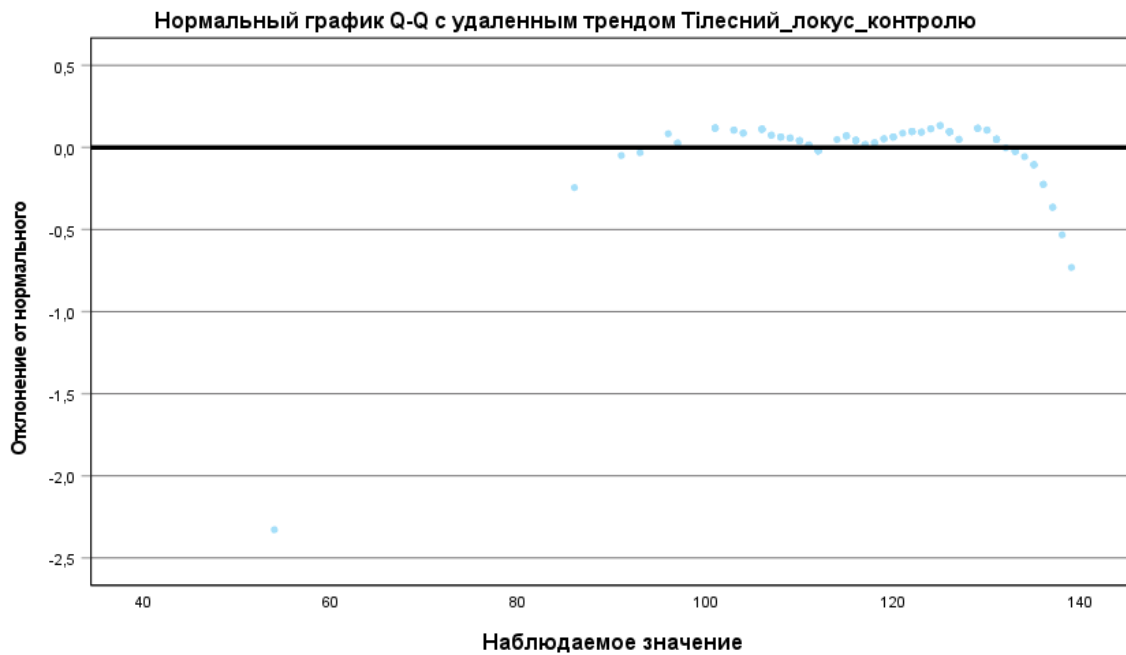


Рис. 30. Нормальный графік Q-Q для шкали методики «Тілесний локус контролю».

Табл. 4.

Таблица «Непараметричні кореляції»

			Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій	Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій	Уникнення проблем, Індикатор копінг-стратегій
Ро Спир мена	Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій	Коефіцієнт кореляції	1,000	,388**	-,098
		знач. (двостороння)	.	,000	,333
		N	100	100	100
	Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій	Коефіцієнт кореляції	,388**	1,000	-,058
		знач. (двостороння)	,000	.	,564
		N	100	100	100
	Уникнення проблем, Індикатор	Коефіцієнт кореляції	-,098	-,058	1,000
		знач. (двостороння)	,333	,564	.

			Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій	Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій	Уникнення проблем, Індикатор копінг-стратегій
	копінг-стратегій	N	100	100	100
h Ерос		Коефіцієнт кореляції	,006	-,008	,147
		знач. (двостороння)	,956	,940	,145
		N	100	100	100
s Танатос		Коефіцієнт кореляції	<b>-,210*</b>	-,004	,028
		знач. (двостороння)	,036	,967	,781
		N	100	100	100
ny Мораль		Коефіцієнт кореляції	-,104	<b>-,208*</b>	,038
		знач. (двостороння)	,305	,037	,709
		N	100	100	100
e Етика, Каїн/Авель		Коефіцієнт кореляції	,128	,000	-,047
		знач. (двостороння)	,203	,999	,642
		N	100	100	100
k Інтроєкти і заперечення		Коефіцієнт кореляції	,056	,031	-,077
		знач. (двостороння)	,581	,759	,448
		N	100	100	100
p Проекція і інфляція		Коефіцієнт кореляції	<b>,225*</b>	,091	-,126
		знач. (двостороння)	,025	,369	,213
		N	100	100	100
d Фіксація і пошук		Коефіцієнт кореляції	-,029	-,048	-,024
		знач. (двостороння)	,775	,632	,816
		N	100	100	100



			Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій	Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій	Уникнення проблем, Індикатор копінг-стратегій
m Прив'язаність і розрив зв'язків	Коефіцієнт кореляції		-,138	,039	,044
	знач. (двостороння)		,172	,699	,665
	N		100	100	100
hb Ерос, задній план	Коефіцієнт кореляції		-,110	-,064	,029
	знач. (двостороння)		,277	,524	,774
	N		100	100	100
sb Танатос, задній план	Коефіцієнт кореляції		-,083	-,144	-,165
	знач. (двостороння)		,411	,152	,102
	N		100	100	100
eb Етика, Каїн/Авель, задній план	Коефіцієнт кореляції		,101	,191	-,007
	знач. (двостороння)		,319	,056	,946
	N		100	100	100
hub Мораль, задній план	Коефіцієнт кореляції		-,106	-,140	-,147
	знач. (двостороння)		,292	,164	,145
	N		100	100	100
kb Інтроєкція і заперечення, задній план	Коефіцієнт кореляції		,083	-,023	-,206*
	знач. (двостороння)		,410	,820	,040
	N		100	100	100
pb Проекція і інфляція, задній план	Коефіцієнт кореляції		,083	-,063	-,054
	знач. (двостороння)		,413	,531	,593
	N		100	100	100
	Коефіцієнт кореляції		,048	,271**	,130

		Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій	Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій	Уникнення проблем, Індикатор копінг-стратегій
<b>db Фіксація і пошук, задній план</b>	знач. (двостороння)	,635	,006	,196
	N	100	100	100
mb Прив'язаність і розрив зв'язків, задній план	Коефіцієнт кореляції	,086	-,045	,006
	знач. (двостороння)	,393	,657	,955
Тривожність, Досвід близьких стосунків	N	100	100	100
	Коефіцієнт кореляції	-,188	,033	,109
	знач. (двостороння)	,061	,745	,279
Уникнення близькості, Досвід близьких стосунків	N	100	100	100
	Коефіцієнт кореляції	-,006	-,039	,139
	знач. (двостороння)	,951	,698	,167
Уникнення_близькості_мати_Структура стосунків	N	100	100	100
	Коефіцієнт кореляції	-,112	-,114	,039
	знач. (двостороння)	,268	,257	,702
Уникнення_близькості_батько_Структура стосунків	N	100	100	100
	Коефіцієнт кореляції	,001	-,156	,182
	знач. (двостороння)	,992	,122	,070
<b>Уникнення_близькості_партнер_Структура стосунків</b>	N	100	100	100
	Коефіцієнт кореляції	-,115	-,139	<b>,209*</b>
	знач. (двостороння)	,255	,169	,037
<b>Уникнення_близькості_друг_Структура стосунків</b>	N	100	100	100
	Коефіцієнт кореляції	<b>-,205*</b>	<b>-,403**</b>	,135
	знач. (двостороння)	,041	,000	,181
	N	100	100	100

		Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій	Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій	Уникнення проблем, Індикатор копінг-стратегій
<b>Уникнення_близькості_Генералізована_Структура_стосунків</b>	Коефіцієнт кореляції	-,120	<b>-,310**</b>	<b>,214*</b>
	знач. (двостороння)	,234	,002	,033
	N	100	100	100
Тривожність_мати_Структура_стосунків	Коефіцієнт кореляції	-,077	-,095	-,031
	знач. (двостороння)	,449	,347	,757
	N	100	100	100
Тривожність_батько_Структура_стосунків	Коефіцієнт кореляції	-,005	-,084	,163
	знач. (двостороння)	,964	,404	,106
	N	100	100	100
Тривожність_партнер_Структура_стосунків	Коефіцієнт кореляції	-,059	-,056	,118
	знач. (двостороння)	,560	,580	,242
	N	100	100	100
<b>Тривожність_друг_Структура_стосунків</b>	Коефіцієнт кореляції	-,045	<b>,201*</b>	<b>,227*</b>
	знач. (двостороння)	,655	,045	,023
	N	100	100	100
<b>Тривожність_Генералізована_Структура_стосунків</b>	Коефіцієнт кореляції	-,084	-,042	<b>,204*</b>
	знач. (двостороння)	,406	,678	,042
	N	100	100	100
<b>Спостереження_ПОМ</b>	Коефіцієнт кореляції	<b>,233*</b>	<b>,202*</b>	-,136
	знач. (двостороння)	,020	,044	,177
	N	100	100	100
<b>Опис_ПОМ</b>	Коефіцієнт кореляції	<b>,348**</b>	,164	<b>-,220*</b>

			Вирішення проблем, Індикатор копінг-стратегій	Пошук соціальної підтримки, Індикатор копінг-стратегій	Уникнення проблем, Індикатор копінг-стратегій
		знач. (двостороння)	,000	,103	,028
		N	100	100	100
<b>Усвідомлена_дія_ПОМ</b>		Коефіцієнт кореляції	,159	-,108	-,232*
		знач. (двостороння)	,113	,284	,020
		N	100	100	100
<b>Неосудливість_до_внутр_досвіду_ПОМ</b>		Коефіцієнт кореляції	,215*	,081	-,294**
		знач. (двостороння)	,032	,422	,003
		N	100	100	100
<b>Нереагування_ПОМ</b>		Коефіцієнт кореляції	,097	-,099	-,320**
		знач. (двостороння)	,335	,329	,001
		N	100	100	100
<b>Тілесний_лок_ус_контролю</b>		Коефіцієнт кореляції	,242*	,155	-,180
		знач. (двостороння)	,015	,123	,073
		N	100	100	100

\*. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

\*\* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

## 2. Факторний аналіз

### 2.1. Перший підхід

Табл. 5.

#### КМО і критерій Бартлетта

КМО і критерій Бартлетта		
Міра адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО).		,609
Критерій сферичності Бартлетта	Приблизна Хі-квадрат	381,676
	ст.зв.	153
	Вагомість	,000

Табл. 6.

#### Пояснена сукупна дисперсія

Пояснена сукупна дисперсія						
Компоне нт	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	3,369	18,718	18,718	2,005	11,139	11,139
2	1,650	9,168	27,885	1,987	11,037	22,176
3	1,523	8,462	36,347	1,622	9,014	31,190
4	1,457	8,094	44,441	1,603	8,908	40,098
5	1,366	7,589	52,030	1,588	8,822	48,920
6	1,171	6,508	58,538	1,525	8,473	57,394
7	1,061	5,894	64,431	1,267	7,038	64,431
8	,977	5,431	69,862			
9	,818	4,546	74,408			
10	,797	4,429	78,837			
11	,764	4,247	83,084			
12	,712	3,955	87,039			
13	,624	3,468	90,507			
14	,502	2,790	93,297			
15	,393	2,182	95,479			
16	,380	2,110	97,589			
17	,234	1,302	98,890			
18	,200	1,110	100,000			

Метод виділення факторів: метод головних компонент.

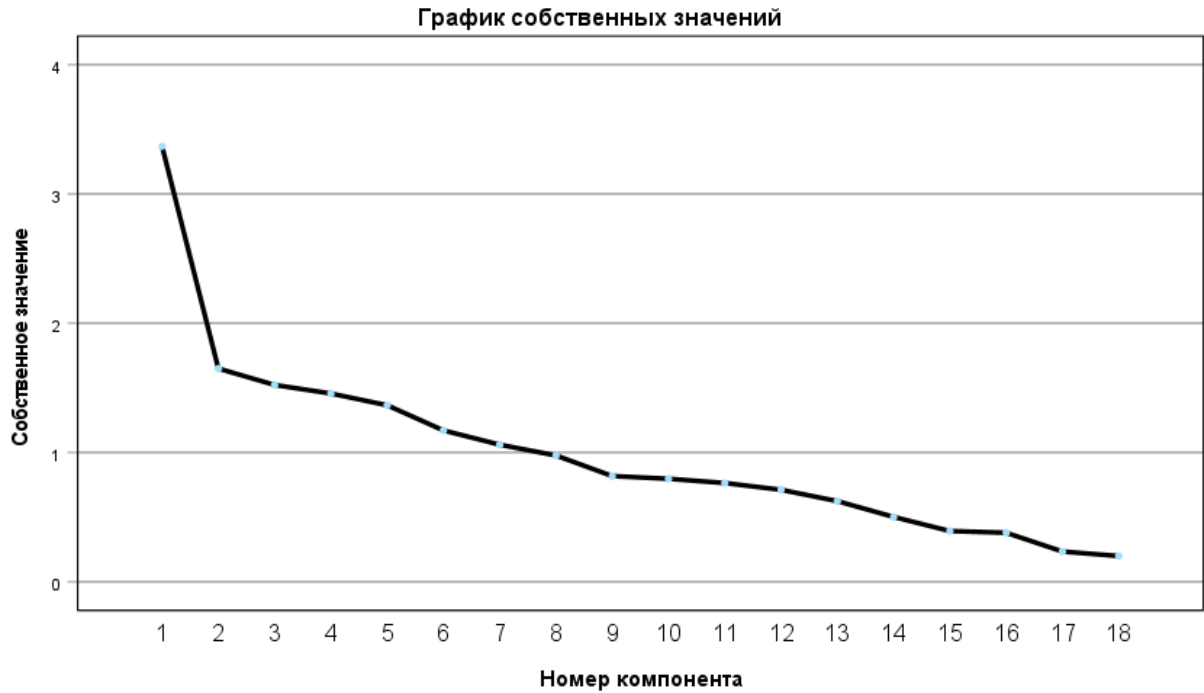


Рис. 31. Графік власних значень (метод кам'янистого осипу)

## 2.2. Третій підхід

Табл. 7.

### Пояснена сукупна дисперсія

Факторний аналіз	Пояснена сукупна дисперсія					
	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	3,369	18,718	18,718	1,588	8,823	8,823
2	1,650	9,168	27,885	1,549	8,603	17,426
3	1,523	8,462	36,347	1,300	7,222	24,647
4	1,457	8,094	44,441	1,187	6,593	31,241
5	1,366	7,589	52,030	1,183	6,570	37,811
6	1,171	6,508	58,538	1,129	6,274	44,085
7	1,061	5,894	64,431	1,104	6,136	50,221
8	,977	5,431	69,862	,771	4,283	54,504
9	,818	4,546	74,408			
10	,797	4,429	78,837			
11	,764	4,247	83,084			
12	,712	3,955	87,039			
13	,624	3,468	90,507			

<b>Пояснена сукупна дисперсія</b>						
Факторний аналіз	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
14	,502	2,790	93,297			
15	,393	2,182	95,479			
16	,380	2,110	97,589			
17	,234	1,302	98,890			
18	,200	1,110	100,000			

Метод виділення факторів: метод максимальної правдоподібності.

Табл. 8.

### Критерій згоди

<b>Критерій згоди</b>		
Хі-квадрат	ст.зв.	Вагомість
41,194	37	,292

### 2.3. П'ятий підхід

Табл. 9.

### Пояснена сукупна дисперсія

<b>Пояснена сукупна дисперсія</b>						
Факторний аналіз	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
1	3,369	18,718	18,718	1,560	8,668	8,668
2	1,650	9,168	27,885	1,553	8,627	17,296
3	1,523	8,462	36,347	1,234	6,858	24,154
4	1,457	8,094	44,441	1,121	6,226	30,380
5	1,366	7,589	52,030	1,114	6,189	36,569
6	1,171	6,508	58,538	1,107	6,152	42,721
7	1,061	5,894	64,431	1,097	6,097	48,818
8	,977	5,431	69,862	1,092	6,068	54,886
9	,818	4,546	74,408	1,050	5,832	60,717
10	,797	4,429	78,837			
11	,764	4,247	83,084			
12	,712	3,955	87,039			
13	,624	3,468	90,507			
14	,502	2,790	93,297			

Пояснена сукупна дисперсія						
Факторний аналіз	Початкові власні значення			Ротація суми квадратів навантажень		
	Всього	% дисперсії	Сумарний %	Всього	% дисперсії	Сумарний %
15	,393	2,182	95,479			
16	,380	2,110	97,589			
17	,234	1,302	98,890			
18	,200	1,110	100,000			
Метод виділення факторів: метод максимальної правдоподібності.						

Табл. 10.

## Критерій згоди

Критерій згоди		
Хі-квадрат	ст.св.	Вагомість
23,367	27	,665

Табл. 11.

## Повернута факторна матриця

Повернута факторна матриця <sup>a</sup>									
	Факторний аналіз								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Г Тривожність, Генералізована	<b>,801</b>	-,203				-,192			
Г Тривожність, ДБС	<b>,724</b>		-,139		,106			-,134	,263
Г_Нереагування ПОМ	-,311	,216	,160				,155	,164	-,134
Г_Неосудл_до_внутр_досвіду ПОМ	-,285	<b>,926</b>						,148	-,143
Г Опис ПОМ	,102	,422					,248		
Г_тілесний_локус контролю	-,218	,400					,129		-,112
Г_s			<b>-,966</b>				-,136	-,142	
Г_e	-,204		,272	-,214	,184			-,130	
Г_h				<b>,984</b>				-,132	
Г_m		-,217	,124	-,111	<b>-,941</b>	-,102			
Г_hy	,126		,168	-,141	,304		-,109		
Г_p		,153	,165	-,150	,227	<b>,923</b>			
Г_d	,128					-,405			-,114



<b>Повернута факторна матриця<sup>a</sup></b>									
	Факторний аналіз								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Т_Спостереження_ПОМ		,214	,139				<b>,959</b>		
Т_k	-,148			-,118				<b>,970</b>	
Т_Уникнення_близькості_ДБС	,166								<b>,671</b>
Т_Уникнення_близькості_Генерал									<b>,509</b>
Т_Усвідомлена_дія_ПОМ	-,117	,328	,267		,108				-,392
Метод виділення факторів: метод максимальної правдоподібності Метод обертання: варімакс із нормалізацією Кайзера. <sup>a</sup>									
а. Обертання зійшлося за 9 ітерацій.									

Табл. 12.

**Матриця коефіцієнтів факторних значень**

<b>Матриця коефіцієнтів факторних значень</b>									
	Факторний аналіз								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Т_h	,020	,020	-,132	1,039	-,180	,251	-,013	,160	,028
Т_s	,011	-,005	- 1,098	,071	-,208	,247	,160	,112	-,066
Т_hy	,028	,013	,002	-,003	,004	,001	-,005	,005	,035
Т_e	-,065	-,016	-,002	-,002	,001	,002	-,001	-,008	,017
Т_k	,052	-,134	-,174	,161	-,127	,201	,018	1,092	-,017
Т_p	,194	,171	-,072	,004	-,167	1,107	,017	,057	-,069
Т_d	,055	,005	,002	,006	-,005	-,007	,009	,002	-,079
Т_m	,081	,131	-,072	,010	- 1,128	,287	-,059	,101	,024
Т_тілесний_локус_контролю	-,024	-,009	-,001	,002	-,002	,000	,003	-,005	-,023
Т_Спостереження_ПОМ	-,041	,049	-,148	-,047	-,103	-,054	1,039	-,020	,071
Т_Опис_ПОМ	,067	,014	,003	,003	-,002	-,004	,004	,006	-,039
Т_Усвідомлена_дія_ПОМ	,032	-,020	,000	,016	-,017	-,013	,024	-,009	-,209
Т_Неосудл_до_внутр_досвіду_ПОМ	,065	1,115	-,056	-,050	-,203	-,099	-,258	-,035	,123

<b>Матриця коефіцієнтів факторних значень</b>									
	Факторний аналіз								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Т_Нереагування_ПОМ	-,053	-,020	-,003	,002	-,004	-,001	,005	-,009	-,035
Т_Уникнення_близькості_ДБС	-,035	,059	,004	-,037	,041	,030	-,059	,025	,495
Т_Тривожність_ДБС	,372	,127	,019	-,010	,019	-,002	-,025	,057	,154
Т_Уникнення_близькості_Генерал	-,041	,026	,001	-,021	,022	,018	-,032	,011	,274
Т_Тривожність_Генералізована	,616	,152	,028	,016	-,003	-,028	,009	,070	-,158
Метод виділення факторів: максимальної правдоподібності Метод обертання: варімакс із нормалізацією Кайзера.а									

Табл. 13.

**Коваріаційна матриця факторних значень**

<b>Коваріаційна матриця факторних значень</b>									
Факторний аналіз	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	,783	-,051	-,010	-,007	,003	,011	-,005	-,024	,074
2	-,051	,979	-,003	,002	-,003	-,001	,005	-,009	-,034
3	-,010	-,003	,998	,000	-,001	,001	,001	-,001	-,001
4	-,007	,002	,000	,997	,003	,002	-,004	,001	,030
5	,003	-,003	-,001	,003	,996	-,001	,004	-,001	-,032
6	,011	-,001	,001	,002	-,001	,997	,003	-,001	-,026
7	-,005	,005	,001	-,004	,004	,003	,993	,002	,047
8	-,024	-,009	-,001	,001	-,001	-,001	,002	,995	-,015
9	,074	-,034	-,001	,030	-,032	-,026	,047	-,015	,600
Метод виділення факторів: метод максимальної правдоподібності									

### 3. Множинний регресійний аналіз

#### 3.1. Залежна змінна: Вирішення проблем

Табл. 14.

#### Введені/видалені змінні для залежної змінної «Вирішення проблем»

Введені/видалені змінні <sup>a</sup>			
Модель	Введені змінні	Видалені змінні	Метод
1	<p><b>9 фактор.</b> Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну,</p> <p><b>3 фактор.</b> Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою,</p> <p><b>8 фактор.</b> Професійне Я, формалізм, егоїзм,</p> <p><b>6 фактор.</b> Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності,</p> <p><b>4 фактор.</b> Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я,</p> <p><b>5 фактор.</b> Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності,</p> <p><b>2 фактор.</b> Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів,</p> <p><b>7 фактор.</b> Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, 1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна<sup>b</sup></p>	.	Enter
2	.	8 фактор. Професійне Я, формалізм, егоїзм	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ ).

<b>Введені/видалені змінні<sup>a</sup></b>			
Модель	Введені змінні	Видалені змінні	Метод
3		1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ ).
4		4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ ).
5		5 фактор. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ ).
6		9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності , несвідома фіксація патерну	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ ).
7		6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ ).
а. Залежна змінна: T вирішення проблем			
б. Усі необхідні змінні введені.			

Табл. 15.

## Зведення для моделі для залежної змінної «Вирішення проблем»

Зведення для моделі				
Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	,408 <sup>a</sup>	,167	,083	,95752
2	,408 <sup>b</sup>	,166	,093	,95234
3	,405 <sup>c</sup>	,164	,100	,94866
4	,401 <sup>d</sup>	,160	,106	,94536
5	,396 <sup>e</sup>	,157	,112	,94217
6	,388 <sup>f</sup>	,150	,115	,94090
7	,356 <sup>g</sup>	,127	,100	,94878
<p>а. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>8 фактор</b>. Професійне Я, формалізм, егоїзм, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b>. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b>. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна</p>				
<p>б. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b>. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b>. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна</p>				
<p>с. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b>. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій</p>				

d. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b> . Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>5 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій
e. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b> . Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій
f. Предиктори: (константа), <b>3 фактор</b> . Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій
g. Предиктори: (константа), <b>3 фактор</b> . Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій
h. Залежна змінна: Т вирішення проблем

Табл. 16.

## ANOVA для залежної змінної «Вирішення проблем»

ANOVA <sup>a</sup>						
Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Вагомість
1	Регресія	16,484	9	1,832	1,998	,049 <sup>b</sup>
	Остаток	82,516	90	,917		
	Всього	99,000	99			
2	Регресія	16,467	8	2,058	2,269	,029 <sup>c</sup>
	Остаток	82,533	91	,907		
	Всього	99,000	99			
3	Регресія	16,204	7	2,315	2,572	,018 <sup>d</sup>

ANOVA <sup>a</sup>						
Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Вагомість
	Остаток	82,796	92	,900		
	Всього	99,000	99			
4	Регресія	15,885	6	2,648	2,962	,011 <sup>e</sup>
	Остаток	83,115	93	,894		
	Всього	99,000	99			
5	Регресія	15,557	5	3,111	3,505	,006 <sup>f</sup>
	Остаток	83,443	94	,888		
	Всього	99,000	99			
6	Регресія	14,898	4	3,724	4,207	,004 <sup>g</sup>
	Остаток	84,102	95	,885		
	Всього	99,000	99			
7	Регресія	12,582	3	4,194	4,659	,004 <sup>h</sup>
	Остаток	86,418	96	,900		
	Всього	99,000	99			
а. Залежна змінна: Т вирішення проблем						
б. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b> . Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>8 фактор</b> . Професійне Я, формалізм, егоїзм, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна						
с. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b> . Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна						

ANOVA <sup>a</sup>					
Модель	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Вагомість
d.	<p>Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b>. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій</p>				
e.	<p>Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій</p>				
f.	<p>Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій</p>				
g.	<p>Предиктори: (константа), <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій</p>				
h.	<p>Предиктори: (константа), <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій</p>				



Табл. 17.

## Коефіцієнти для залежної змінної «Вирішення проблем»

Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Вагомість
		B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	5,000	,096		52,218	,000
	1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	-,059	,110	-,052	-,539	,591
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	,266	,097	,263	2,726	,008
	3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,166	,096	,166	1,725	,088
	4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,056	,096	,056	,583	,561
	5 фактор. Свідомий вибір рзриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення	,058	,097	,058	,599	,550
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	,151	,096	,151	1,568	,120
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	,167	,097	,166	1,726	,088
	8 фактор. Професійне Я, формалізм, егоїзм	-,013	,097	-,013	-,139	,890
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	-,099	,126	-,076	-,785	,435

Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Вагомість
		B	Стандартна помилка	Бета		
2	(Константа)	5,000	,095		52,502	,000
	1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	-,059	,109	<b>-,052</b>	-,538	,592
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	,266	,097	,263	2,742	,007
	3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,166	,096	,166	1,734	,086
	4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,056	,096	,056	,586	,559
	5 фактор. Свідомий вибір рзриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення	,058	,096	,058	,603	,548
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	,151	,096	,151	1,576	,118
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	,167	,096	,166	1,735	,086
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	-,098	,125	<b>-,076</b>	-,787	,433
3	(Константа)	5,000	,095		52,706	,000
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	,269	,096	,266	2,786	,006

Коефіцієнти <sup>a</sup>					
Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Вагомість
	B	Стандартна помилка	Бета		
3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,167	,095	,167	1,747	,084
4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,057	,096	,057	,595	,553
5 фактор. Свідомий вибір рзриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення	,057	,096	,057	,601	,549
6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	,150	,096	,150	1,574	,119
7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	,168	,096	,167	1,749	,084
9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	-,106	,124	-,082	-,853	,396
4 (Константа)	5,000	,095		52,890	,000
2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	,269	,096	,266	2,798	,006
3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,167	,095	,167	1,753	,083
5 фактор. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності	,058	,095	,058	,606	,546

Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Вагомість
		B	Стандартна помилка	Бета		
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	,151	,095	,150	1,581	,117
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	,167	,096	,167	1,751	,083
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	-,103	,123	-,079	-,833	,407
5	(Константа)	5,000	,094		53,069	,000
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	,269	,096	,266	2,805	,006
	3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,167	,095	,167	1,759	,082
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	,150	,095	,150	1,585	,116
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	,168	,095	,167	1,761	,081
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	-,106	,123	-,082	-,862	,391
	(Константа)	5,000	,094		53,141	,000
6	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	,272	,096	,270	2,851	<b>,005</b>

Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Т	Вагомість
		В	Стандартна помилка	Бета		
	3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,167	,095	,167	1,762	<b>,081</b>
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	,153	,095	,153	1,617	<b>,109</b>
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	,163	,095	,162	1,714	<b>,090</b>
7	(Константа)	5,000	,095		52,699	,000
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	,272	,096	,269	2,826	,006
	3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,167	,095	,167	1,749	,084
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	,163	,096	,163	1,704	,092

а. Залежна змінна: Т вирішення проблем

## 3.2. Залежна змінна: Пошук соціальної підтримки

Табл. 18.

**Ведені/Видалені змінні для залежної змінна «Пошук соціальної підтримки»**

ANOVA <sup>a</sup>						
Модель		Сумма квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	7,567	9	,841	,828	,592 <sup>b</sup>
	Остаток	91,433	90	1,016		
	Всього	99,000	99			
2	Регресія	7,548	8	,943	,939	,489 <sup>c</sup>
	Остаток	91,452	91	1,005		
	Всього	99,000	99			
3	Регресія	7,526	7	1,075	1,081	,382 <sup>d</sup>
	Остаток	91,474	92	,994		
	Всього	99,000	99			
4	Регресія	7,309	6	1,218	1,236	,295 <sup>e</sup>
	Остаток	91,691	93	,986		
	Всього	99,000	99			
5	Регресія	6,982	5	1,396	1,426	,222 <sup>f</sup>
	Остаток	92,018	94	,979		
	Всього	99,000	99			
6	Регресія	6,196	4	1,549	1,586	,184 <sup>g</sup>
	Остаток	92,804	95	,977		
	Всього	99,000	99			
7	Регресія	5,373	3	1,791	1,836	,146 <sup>h</sup>
	Остаток	93,627	96	,975		
	Всього	99,000	99			
8	Регресія	4,581	2	2,291	2,353	,100 <sup>i</sup>
	Остаток	94,419	97	,973		
	Всього	99,000	99			
9	Регресія	3,151	1	3,151	3,222	,076 <sup>j</sup>
	Остаток	95,849	98	,978		
	Всього	99,000	99			

a. Зависимая переменная: Т пошук соц підтримки

ANOVA<sup>a</sup>

b. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 3 фактор. Раціоналізація, контроль емоцій і дій, прагнення об'єднувати навколо себе людей, отримувати увагу і схвалення, 8 фактор. Професійне Я, формалізм, егоїзм, 6 фактор. Інфляція Я з патологією первинної партиципації. Тривожний тип прив'язаності, 4 фактор. Внутрішній конфлікт: бажання теплих стосунків і розрив стосунків, уникання і обмеження, 5 фактор. Свідомий вибір розриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвовність, 1 фактор. Тривожність з неусвідомлюваних причин з несвідомим пошуком контактів

c. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 3 фактор. Раціоналізація, контроль емоцій і дій, прагнення об'єднувати навколо себе людей, отримувати увагу і схвалення, 6 фактор. Інфляція Я з патологією первинної партиципації. Тривожний тип прив'язаності, 4 фактор. Внутрішній конфлікт: бажання теплих стосунків і розрив стосунків, уникання і обмеження, 5 фактор. Свідомий вибір розриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвовність, 1 фактор. Тривожність з неусвідомлюваних причин з несвідомим пошуком контактів

d. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 3 фактор. Раціоналізація, контроль емоцій і дій, прагнення об'єднувати навколо себе людей, отримувати увагу і схвалення, 6 фактор. Інфляція Я з патологією первинної партиципації. Тривожний тип прив'язаності, 5 фактор. Свідомий вибір розриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвовність, 1 фактор. Тривожність з неусвідомлюваних причин з несвідомим пошуком контактів

ANOVA <sup>a</sup>
<p>e. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 3 фактор. Раціоналізація, контроль емоцій і дій, прагнення об'єднувати навколо себе людей, отримувати увагу і схвалення, 6 фактор. Інфляція Я з патологією первинної партиципації. Тривожний тип прив'язаності, 5 фактор. Свідомий вибір розриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвність</p>
<p>f. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 3 фактор. Раціоналізація, контроль емоцій і дій, прагнення об'єднувати навколо себе людей, отримувати увагу і схвалення, 5 фактор. Свідомий вибір розриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвність</p>
<p>g. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 5 фактор. Свідомий вибір розриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвність</p>
<p>h. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвність</p>
<p>i. Предикторы: (константа), 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвність</p>
<p>j. Предикторы: (константа), 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвність</p>



Табл. 19.

## ANOVA залежної змінної «Пошук соціальної підтримки»

ANOVA <sup>a</sup>						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимос ть
1	Регрессия	7,567	9	,841	,828	,592 <sup>b</sup>
	Остаток	91,433	90	1,016		
	Всего	99,000	99			

a. Зависимая переменная: Т пошук соц підтримки

b. Предикторы: (константа), 9 фактор. Унікаючий тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, 3 фактор. Раціоналізація, контроль емоцій і дій, прагнення об'єднувати навколо себе людей, отримувати увагу і схвалення, 8 фактор. Професійне Я, формалізм, егоїзм, 6 фактор. Інфляція Я з патологією первинної партиципації. Тривожний тип прив'язаності, 4 фактор. Внутрішній конфлікт: бажання теплих стосунків і розрив стосунків, уникання і обмеження, 5 фактор. Свідомий вибір розриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення, 2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, 7 фактор. Свідомий контроль свого стану і дій в ситуації. Несвідома пасивність і жертвовність, 1 фактор. Тривожність з неусвідомлюваних причин з несвідомим пошуком контактів

```
REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT Т_пошук_соц_підтримки
  /METHOD=STEPWISE FAC1_1 FAC2_1 FAC3_1 FAC4_1 FAC5_1 FAC6_1 FAC7_1 FAC8_1 FAC9_1
  /SAVE PRED RESID.
```

**Регрессия****Предупреждения**

В уравнение не было включено ни одной переменной.

```
REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT Т_пошук_соц_підтримки
  /METHOD=ENTER FAC1_1 FAC2_1 FAC3_1 FAC4_1 FAC5_1 FAC6_1 FAC7_1 FAC8_1 FAC9_1
  /SAVE PRED RESID.
```

Рис. 32. Журнал розрахунків множинного регресійного аналізу для залежної змінної «Пошук соціальної підтримки» методом ENTER в «IBM SPSS Statistic 27».

## 3.3. Залежна змінна: Уникнення проблем

Табл. 20.

## Зведення для моделі для залежної змінної «Уникнення проблем»

Зведення для моделі				
Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	,422 <sup>a</sup>	,178	,096	,95092
2	,422 <sup>b</sup>	,178	,106	,94569
3	,422 <sup>c</sup>	,178	,115	,94067
4	,419 <sup>d</sup>	,176	,122	,93685
5	,415 <sup>e</sup>	,172	,128	,93374
6	,406 <sup>f</sup>	,165	,130	,93287
7	,396 <sup>g</sup>	,157	,131	,93231
8	,367 <sup>h</sup>	,134	,117	,93988
<p>а. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>8 фактор</b>. Професійне Я, формалізм, егоїзм, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b>. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b>. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна</p>				
<p>б. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>3 фактор</b>. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b>. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b>. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна</p>				
<p>с. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b>. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>6 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b>. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b>. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b>. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b>. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b>. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна</p>				

Зведення для моделі				
Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
d.	Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна			
e.	Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна			
f.	Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна			
g.	Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна			
h.	Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів			

Табл. 22.

**Введені/Видалені змінні для залежної змінної «Уникнення проблем»**

Модел	Введені змінні	Видалені змінні	Метод
1	<p><b>9 фактор.</b> Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну,</p> <p><b>3 фактор.</b> Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою,</p> <p><b>8 фактор.</b> Професійне Я, формалізм, егоїзм,</p> <p><b>6 фактор.</b> Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності,</p> <p><b>4 фактор.</b> Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я,</p> <p><b>5 фактор.</b> Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності,</p> <p><b>2 фактор.</b> Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів,</p> <p><b>7 фактор.</b> Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій,</p> <p><b>1 фактор.</b> Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна</p>		Enter
2		8 фактор. Професійне Я, формалізм, егоїзм	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ )
3		3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ )

Модел	Введені змінні	Видалені змінні	Метод
4		5 фактор. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ )
5		6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ )
6		7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ )
7		4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ )
8		1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	Зворотний (критерій: Імовірність F для виключення $\geq ,100$ )
а. Залежна змінна: Т_уникнення проблем			
б. Усі необхідні змінні введені.			

Табл. 21.

## ANOVA для залежної змінної «Уникнення проблем»

ANOVA <sup>a</sup>						
Модел		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Вагомість
1	Регресія	17,617	9	1,957	2,165	,032 <sup>b</sup>
	Остаток	81,383	90	,904		
	Всього	99,000	99			
2	Регресія	17,617	8	2,202	2,462	,018 <sup>c</sup>

ANOVA <sup>a</sup>						
Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Вагомість
	Остаток	81,383	91	,894		
	Всього	99,000	99			
3	Регресія	17,593	7	2,513	2,840	,010 <sup>d</sup>
	Остаток	81,407	92	,885		
	Всього	99,000	99			
4	Регресія	17,375	6	2,896	3,299	,005 <sup>e</sup>
	Остаток	81,625	93	,878		
	Всього	99,000	99			
5	Регресія	17,044	5	3,409	3,910	,003 <sup>f</sup>
	Остаток	81,956	94	,872		
	Всього	99,000	99			
6	Регресія	16,327	4	4,082	4,690	,002 <sup>g</sup>
	Остаток	82,673	95	,870		
	Всього	99,000	99			
7	Регресія	15,556	3	5,185	5,966	,001 <sup>h</sup>
	Остаток	83,444	96	,869		
	Всього	99,000	99			
8	Регресія	13,313	2	6,656	7,535	,001 <sup>i</sup>
	Остаток	85,687	97	,883		
	Всього	99,000	99			

а. Залежна змінна: Т уникнення проблем

б. Предиктори: (константа), **9 фактор**. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, **3 фактор**. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, **8 фактор**. Професійне Я, формалізм, егоїзм, **6 фактор**. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, **4 фактор**. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, **5 фактор**. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, **2 фактор**. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, **7 фактор**. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, **1 фактор**. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна

с. Предиктори: (константа), **9 фактор**. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, **3 фактор**. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою, **6 фактор**. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, **4 фактор**. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, **5 фактор**. Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, **2 фактор**. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, **7 фактор**. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, **1 фактор**. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна

ANOVA <sup>a</sup>					
Модель	Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Вагомість
d. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>5 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (тривожного) типу прив'язаності, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна					
e. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>6 фактор</b> . Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна					
f. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>7 фактор</b> . Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна					
g. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>4 фактор</b> . Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна					
h. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів, <b>1 фактор</b> . Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна					
i. Предиктори: (константа), <b>9 фактор</b> . Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну, <b>2 фактор</b> . Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів					

### Коефіцієнти для залежної змінної «Уникнення проблем»

Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Вагомість
		B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	5,000	,095		52,581	,000
	1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	,172	,109	,152	1,582	,117
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,303	,097	-,299	-3,125	,002
	3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,016	,096	,016	,163	,871
	4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,088	,096	,088	,918	,361
	5 фактор. Свідомий вибір рзриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення	,047	,096	,047	,490	,625
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	-,058	,096	-,058	-,604	,547
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	-,086	,096	-,085	-,891	,375
	8 фактор. Професійне Я, формалізм, егоїзм	,002	,096	,002	,026	,980



Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Вагомість
		B	Стандартна помилка	Бета		
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,221	,125	,171	1,771	,080
2	(Константа)	5,000	,095		52,872	,000
	1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	,172	,108	,152	1,591	,115
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,303	,096	-,299	-3,143	,002
	3 фактор. Групова раціональна взаємодія з соціально-схвалюваною метою	,016	,095	,016	,163	,871
	4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,088	,095	,088	,923	,358
	5 фактор. Свідомий вибір рзриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення	,047	,095	,047	,493	,623
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	-,058	,095	-,058	-,607	,545
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	-,086	,096	-,085	-,896	,373

Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Вагомість
		B	Стандартна помилка	Бета		
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,221	,124	,171	1,780	,078
3	(Константа)	5,000	,094		53,154	,000
	1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	,172	,108	,152	1,598	,114
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,303	,096	-,299	-3,160	,002
	4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,088	,095	,088	,928	,356
	5 фактор. Свідомий вибір рзриву стосунків, тривожність, потреба в інфляції Я і схваленні оточення	,047	,095	,047	,496	,621
	6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	-,058	,095	-,058	-,610	,543
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	-,086	,095	-,085	-,900	,370
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,221	,123	,171	1,790	,077
4	(Константа)	5,000	,094		53,370	,000

Коефіцієнти <sup>a</sup>					
Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	т	Вагомість
	В	Стандартна помилка	Бета		
1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	,172	,107	,153	1,608	,111
2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,303	,095	-,300	-3,175	,002
4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,088	,094	,088	,934	,353
6 фактор. Інфляція Я у ненадійного (уникнення близькості) типу прив'язаності	-,058	,094	-,058	-,614	,541
7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	-,085	,095	-,085	-,901	,370
9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,218	,123	,169	1,778	,079
5 (Константа)	5,000	,093		53,548	,000
1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	,171	,107	,152	1,604	,112
2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,303	,095	-,300	-3,185	,002
4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,088	,094	,088	,935	,352

Коефіцієнти <sup>a</sup>						
Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	т	Вагомість	
	В	Стандартна помилка	Бета			
	7 фактор. Пасивне спостереження з можливістю переходу до активних агресивних дій	-,086	,094	-,085	-,907	,367
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,221	,122	,171	1,806	,074
6	(Константа)	5,000	,093		53,598	,000
	1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	,173	,107	,153	1,617	,109
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,303	,095	-,300	-3,195	,002
	4 фактор. Внутрішній конфлікт прив'язаності у муштрованого Я	,088	,094	,088	,941	,349
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,214	,122	,166	1,755	,083
7	(Константа)	5,000	,093		53,630	,000
	1 фактор. Тривожний тип прив'язаності з тенденціями Каїна	,171	,107	,152	1,606	,111
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,303	,095	-,300	-3,194	,002

Коефіцієнти <sup>а</sup>						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Т	Вагомість
		В	Стандартна помилка	Бета		
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,219	,122	,169	1,795	,076
8	(Константа)	5,000	,094		53,198	,000
	2 фактор. Інфляція Я через усвідомлення себе в ситуації і можливих наслідків, розрив контактів	-,311	,096	-,308	-3,259	,002
	9 фактор. Дезорганізований тип прив'язаності, несвідома фіксація патерну	,239	,122	,185	1,961	,053
а. Залежна змінна: Т уникнення проблем						