

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923:159.922:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/01>

Кокоріна Ю.Є.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Сейлов В.Г.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗАХІСНИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

У статті розглянуто особливості проявів захисних стратегій особистості в умовах травматичних подій. Проблема дослідження захисних стратегій завжди була однією з найактуальніших проблем, з якими стикається людство, особливо в сучасних реаліях – реаліях війни, які вимагають від особистості вміння регулювати себе, свою поведінку та емоційні реакції. Метою дослідження є вивчення проявів копінг-стратегій, захисних механізмів психіки людини, яка переживає кризу, а також оцінка впливу травматичних подій на особистість. При вивченні особистісного профілю кризи виявлено порушення функціонування вегетативної нервової системи та проблеми з серцевою діяльністю у чверті респондентів двох груп; порушення та ускладнення пізнавально-аналітичної діяльності у цивільних вище, ніж у військовослужбовців; основним емоційним станом для двох груп досліджуваних став депресивний стан, а також стратегія уникання. Виявлено, що використання когнітивних, емоційних та поведінкових адаптивних стратегій характерно для половини респондентів, які увійшли у групу військовослужбовців та більшості цивільних. Також для респондентів двох груп неадаптивними стратегіями стають емоційні стратегії. Виявлено, що в групі військовослужбовців відзначається більш високий рівень життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризиків, ніж у групі цивільних. При вивченні захисних механізмів психіки виявлено, що у респондентів двох груп домінують: «інтелектуалізація», «заперечення», «компенсація», «зміщення», «витіснення» та «регресія». Також виявлений тісний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та інтелектуалізацією, емоційними неадаптивними копінг-стратегіями та компенсацією, а також зворотній зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та компенсацією в групі військових. У групі цивільних виявлений прямий зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у емоційній сфері та проєкцією, а також зворотній зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у емоційній сфері та інтелектуалізацією та зворотній зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та реактивним утворенням. Загальна напруженість усіх захистів у групі цивільних значно вище, ніж у військових.

Ключові слова: *копінг-механізм, захисний механізм, поведінкові копінг-стратегії, емоційні копінг-стратегії, когнітивні копінг-стратегії, криза особистості, особистісний профіль кризи, травматична подія, життєстійкість, резильєнтність.*

Постановка проблеми. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні може бути описана як дуже напружена та кризова. Країна стикається з серйозними викликами, такими як військова агресія, активні бойові дії та порушення територіальної цілісності. Особистість стикається з нетривіальними подіями, які

змушують її пристосовуватися/справлятися, оскільки вони (події) оцінюються особистістю як напружені, що, у свою чергу, може призвести/викликати кризові переживання. Саме кризові, травматичні події впливають на особистість, її психоемоційний стан, її розуміння реальності, тому виникає необхідність у сис-

темній підтримці тих, хто потрапив під вплив кризових подій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зазначити, що дослідження кризових станів є одним із дуже актуальних напрямків у наш час. Вивченням цього поняття займалися такі вчені, як І.В. Бринза, Е.І. Головаха, Е. Еріксон, Е.Ф. Зеєр, В.Л. Зливков, О.Д. Литвиненко, С.О. Лукомська, О.Ю. Рязанцева, Т.М. Титаренко, Р. Мей, О.В. Федан та ін. Узагальнюючи погляди науковців на кризовий стан можна відмітити, що це стан, який охоплює біо-психо-соціо-духовний вимір людини, оскільки зачіпляє/робить ефект/трансформує особистість.

В науковій літературі існує різноманіття поглядів на природу захисної поведінки особистості: через розуміння психодинаміки суб'єкта, завдяки якій досягається мінімізація чи(або) позбавлення наслідків психічної травми (А. Адлер, З. Фрейд, А. Фрейд, Ф. Бассін); через розподіл механізмів за ступенем примітивності-зрілості, що допомагає підтримати єдність психіки/свідомості (Н. Мак-Вільямс); через можливість людини долати неочікувані/неприємні життєві ситуації, тобто через феномен копінг-стратегій, який характеризується з боку його ефективності/неефективності, при

цьому за критерій ефективності береться зниження почуття вразливості до стресів (Б.В. Зейгарник, Ф. Крамер, В.Ф. Моргун, О. Романова, Р. Плутчик, А. Фрейд, Г.Дж. Фрайбенгер, Р. Лазурус, С. Фолкман, Н.В. Родіна, П. Тойс, Т.С. Яценко та ін).

Постановка завдання. Мета статті полягає у вивченні проявів копінг-стратегій, захисних механізмів психіки людини, яка переживає кризу, а також у оцінці впливу травматичних подій на особистість.

Виклад основного матеріалу. В дослідженні прийняли участь 60 осіб, від 19 до 65 років. Із загальної групи досліджуваних виділили дві групи за принципом відношення до військової служби. В першу групу увійшли 30 осіб, які на цей час проходять військову службу на посадах офіцерського складу, з яких 29-ть осіб – чоловіки (97%), 1-на особа – жінка (3%). У другу групу увійшли 30 осіб цивільних, з яких 13 осіб – чоловіки (43%) та 17 осіб – жінки (57%).

При вивченні тих аспектів особистості, в яких відбуваються зміни внаслідок пережитої кризи (методика «Особистісний профіль кризи» (А.Е.Тарас)), отримано наступні дані (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Показники особистісного профілю кризи досліджуваних (в %)

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

Отже, згідно з отриманими даними можна побачити, що травматичні події переживаються людиною по-різному. Так, загальний негативний стан (шкала 1) у військових значно нижче, ніж у цивільних.

Щодо блоку «Функціональні проблеми», то порушення функціонування вегетативної нервової системи виявлено у 23,33% та у 16,66% досліджуваних першої та другої групи відповідно. Тобто можна відмітити, що військова криза негативно відображається на нервовій системі респондентів обох груп.

Слід відмітити, що показник «серцева діяльність» має найвищі дані у цьому блоці. Тож, серце стає символічним «носієм» переживань особистості, згідно з думкою Ф. Александера, С. Бредлі, У. Кеннона та ін., які акцентували увагу на зв'язку тривоги та гніву із серцевою діяльністю.

У блоці «Ускладнення пізнавально-аналітичної діяльності» виявлено, що показники уваги, сприймання та мислення мають значущі відмінності. У цивільних громадян порушення та ускладнення функціонування уваги, сприймання, мислення та пам'яті виявлено у більшості респондентів, тоді, як у військових дані показники знижуються. Отримані дані кореспондуються з сучасними дослідженнями в галузі кризової психології (Сельє, 1946; Рузек, 2004; Халіган та Єгуда, 2000; Рафаель та ін., 2000; Янг та ін., 2001 та ін.), в яких доведено серйозний вплив дистресу на людину: її психоемоційну та фізіологічну складові, тобто зіткнувшись із досвідом важких ситуацій, у яких звичайні копінг-стратегії виходять з ладу, спрацьовує гостра стресова реакція, яка має цілий набір когнітивних, емоційних, поведінкових та фізіологічних реакцій.

Стосовно блоку «Порушення емоційного реагування» можна відмітити, що показники схожі

із попереднім блоком. У першій групі, серед військових високими показниками відмічений лише депресивний стан – 70% досліджуваних. Що стосується цивільних громадян, то тут порушення виявились більш суттєвими: 90% досліджуваних другої групи мають депресивний стан; 53,33% – демонструють емоційну тупість, 50% – відчувають підвищену емоційність.

Відносно блоку «Зміни у поведінці і діяльності» виявлено, що в першій та другій групах у 40% досліджуваних має місце стратегія уникнення від проблем.

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

Наступною методикою, що допомогла вивчити рівень життєстійкості особистості, став «Тест життєстійкості» (С. Мадді).

Отже, в групі військових відзначається більш високий рівень життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризиків, тоді, як у групі цивільних всі показники нижче. Відомо, що життєстійкість грає важливу роль у сприйнятті людиною життєвих труднощів, змінюючи їх характер з загрозових на викликові та подолані, тобто суб'єкт починає сприймати життєві труднощі як виклики, а не як загрозу його існуванню, що також пов'язано із здатністю адаптуватися до негативних ситуацій і виходити з них з новим досвідом та силами [1, 3, 4].

Достовірність відмінностей між середніми значеннями за всіма компонентами та загаль-

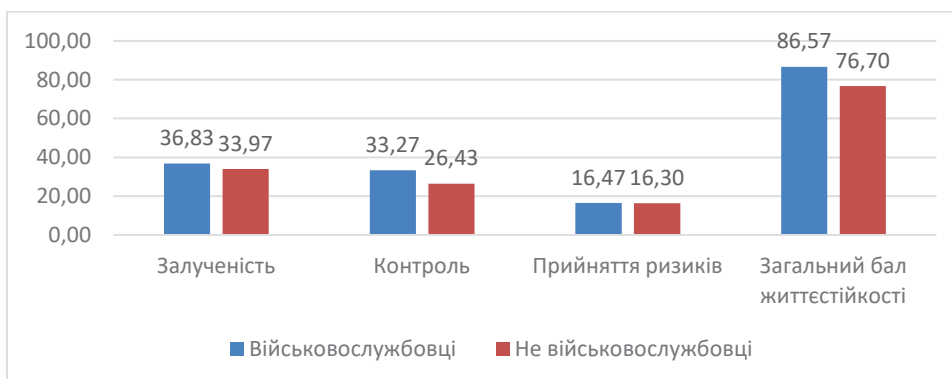


Рис. 1. Графік розподілу середніх показників трьох компонентів та загального балу життєстійкості за тестом С. Мадді по групах

ним балом життєстійкості в групах респондентів визначалася за допомогою критерію U-Манна-Уїтні (таблиця 2).

Таким чином, виявлено показники, за якими спостерігається суттєва різниця між групами, а саме: за показниками «контроль» ($p \leq 0,01$) та «загальний бал життєстійкості» ($p \leq 0,05$). Можна припустити, що, незважаючи на складні умови, в яких знаходяться військові, у них спостерігається більш висока тенденція резильєнтності та більша стресостійкість, ніж у респондентів другої групи. Таке припущення можна розглядати через те, що військові більш обізнані в актуальних подіях, що знижує тривогу і дає їм почуття само-ефективності та контролю, на відміну від цивільних, які стикаючись із ситуацією невизначеності, сприймають її для себе як дистрес чи(або) травматичну подію.

Таким чином, спираючись на погляди вчених екзистенційно-гуманістичного підходу, резильєнтність/життєстійкість під час стресових ситуацій виявляється у тому, наскільки особистість може ефективно управляти тривогою, приймати умови, коли задоволення потреб не можливе в даний момент, і розглядати це як невід'ємну частину

життя. Також ця стійкість охоплює інтеграцію почуттів напруги, занепокоєння та відчуття загрози у загальну структуру життєвого досвіду, а також здатність використовувати різноманітні стратегії для подолання стресу.

У контексті війни переживання кризи, вибір копінг-стратегій та активація захисних механізмів психіки стають ключовими аспектами, які допомагають зберегти психологічний стан особистості. Для визначення стилю подолання зі стресом в умовах війни, була застосована методика для діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (E. Heim).

Можна побачити, що неадаптивні копінг-стратегії виявлено лише у 13,33% респондентів двох груп. Використання когнітивних адаптивних стратегій зафіксовано у 50,0% військових та у 70,0% цивільних громадян.

Емоційні адаптивні копінг-стратегії характерні для 60% військових та 66,67% цивільних досліджуваних. Використання емоційних неадаптивних стратегій виявилось властивим для 40% військових та 26,67% цивільних респондентів.

Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 56,67% військових та 46,67% цивільних респондентів. Поведінкові неа-

Таблиця 2

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

| Назва шкал | В (%) | НВ (%) | Uемп | φ | P |
|------------------------------|--------|--------|-------|--------|---------------|
| Залученість | 36,833 | 33,967 | 350,5 | 0,14 | |
| Контроль | 33,267 | 26,433 | 211,5 | 0*** | $p \leq 0,01$ |
| Прийняття ризиків | 16,467 | 16,3 | 428,5 | 0,75 | |
| Загальний бал життєстійкості | 86,567 | 76,7 | 294,5 | 0,021* | $p \leq 0,05$ |

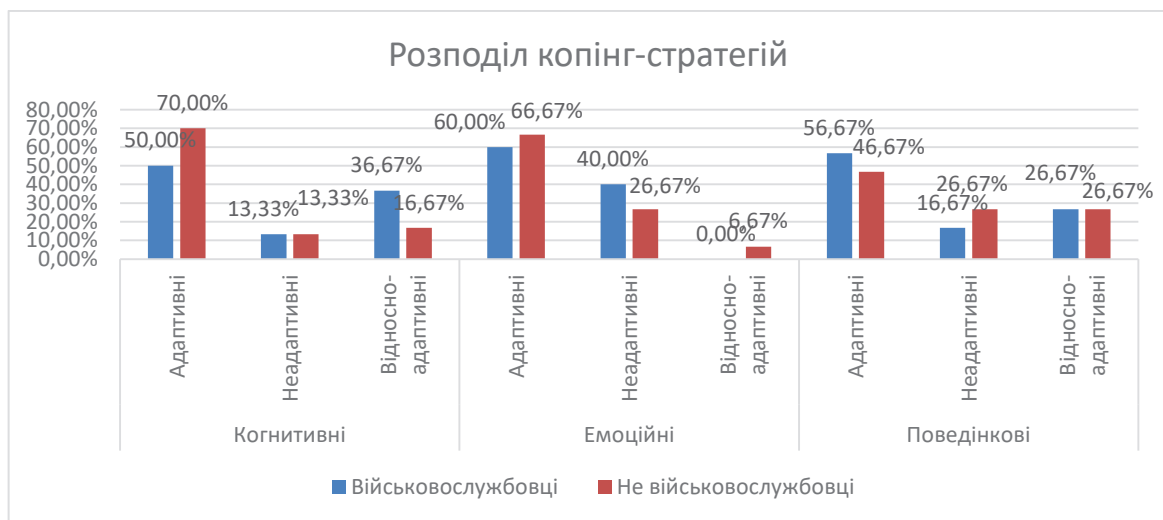


Рис. 2. Графік розподілу копінг-стратегій за методикою Е. Хейма по групах

даптивні стратегії зафіксовано у 16,67% військових та 26,67% цивільних досліджуваних.

У цілому серед військових та цивільних респондентів кількісно переважає використання адаптивних стратегій порівняно з неадаптивними та відносно адаптивними. Серед адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій найбільш поширеними у військових та цивільних спостерігаються емоційні стратегії. Серед відносно адаптивних копінг-стратегій у військових переважають когнітивні стратегії, а у цивільних – поведінкові відносно адаптивні стратегії.

Результати обробки даних та порівняльного аналізу за видами копінг-стратегій надано у таблиці 3.

Отримані дані свідчать про те, що використання копінг-стратегій за ступенем їх адаптивності не виявило статистично значущих відмінностей а ні в ког-

нітивній, а ні в емоційній, а ні в поведінковій сферах. Це може свідчити про те, що в умовах кризи, респонденти обираючи різноманітні види копіngu, мають власні моделі психологічного долаття кризи.

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

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

Результати порівняльного аналізу напруженості механізмів психологічного захисту у військових та цивільних громадян наведені у таблиці.

Таблиця 3

Розподіл копінг-стратегій за методикою Е. Хейма по групах

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

Примітка: n – кількість респондентів.

Таблиця 4

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

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

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

Як можна побачити, у військових респондентів домінують такі механізми психологічного захисту (за зменшенням), як «інтелектуалізація», «заперечення», «витіснення», «заміщення» та «компенсація». Найменше, ними використовуються такі механізми психологічного захисту, як «проекція» та «регресія». Слід зазначити, що два захисних механізми – «заперечення» та «витіснення» розглядаються авторами як протилежні та пов'язані з несвідомим захистом. Тобто ці два процеси завжди спрямовані або назовні, як заперечення, або всередину, як витіснення, і з'язані із несприйняттям будь-якої інформації, ситуації, обставин, які викликають тривогу. Отже, можна відмітити, що при подоланні стресогенних ситуацій, здебільшого, військові керуються стратегією уникнення.

У другій групі респондентів домінують наступні механізми психологічного захисту: «інтелектуалізація», «заперечення», «компенсація», «зміщення», «витіснення» та «регресія». Найменше респондентам другої групи притаманна «проекція».

Загальна напруженність захистів (середні значення) у групі цивільних – 47,57, у групі військових – 46,33.

Далі, за результатами порівняльного аналізу показників індексу життєвого стилю за критерієм Манна-Уїтні статистично значущі відмінності були виявлені за шкалами «витіснення», «регресія» та «інтелектуалізація». При чому, такі механізми психологічного захисту, як «інтелектуалізація» та «витіснення» більш притаманні

досліджуваним у групі 1, а «регресія» – досліджуваним у групі 2.

Таким чином, можна зробити висновок, що військові обирають такі механізми психологічного захисту, як інтелектуалізація та витіснення. Тобто, досліджувані виявляють більшу нахильність до стримування переживань, спричинених неприємними або суб'єктивно неприйнятними ситуаціями, використовують логічні настанови та маніпуляції. Також респонденти групи військових більш схильні витіснити психотравмуючі події або небажану інформацію, хоча зовні це може виглядати як активна протидія спогадам і самоаналізу.

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

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

Під час війни вплив травматичних подій на військових та цивільних громадян може бути особливо важким і руйнівним. Для оцінки такого впливу використано методіку «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale-R-IES-R). Дана методіка допомагає вивчити прояв симптомів посттравматичного розладу у особи. На рисунку 3 графічно представлені результати за обраною методікою.

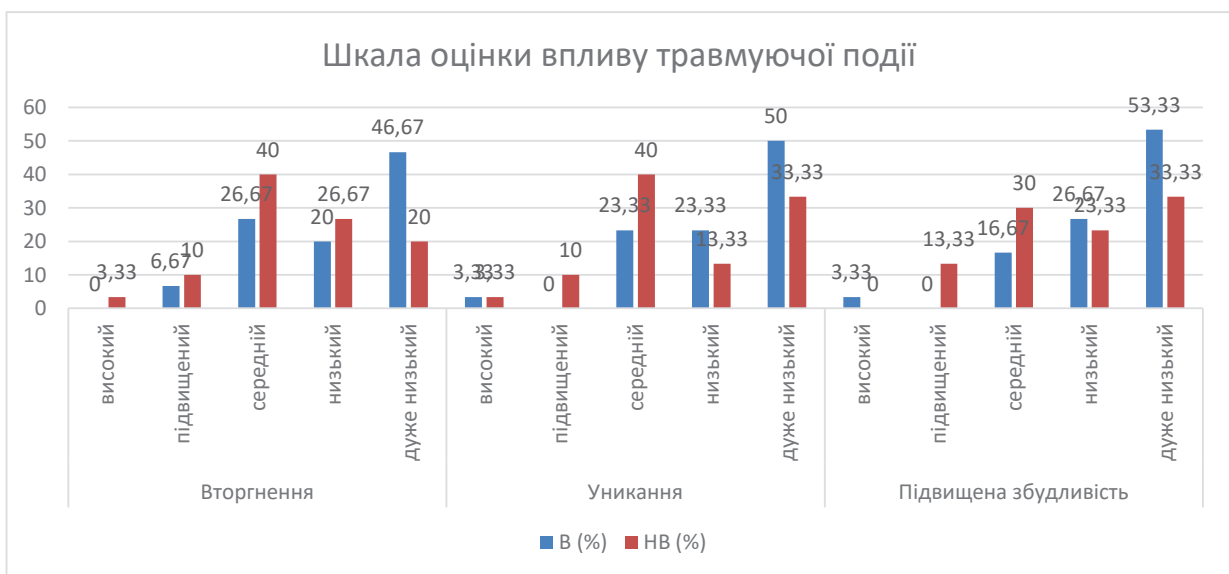


Рис. 3. Порівняння показників за двома групами

Отже, як можна побачити на діаграмі, для респондентів двох груп характерні середні та дуже низькі показники за всіма шкалами. При цьому слід відмітити, що більш високі показники спостерігаються у цивільних, зокрема для більшості респондентів цієї групи притаманний середній та низький рівні по шкалі «вторгнення». Зазначимо, що високий рівень виявлено тільки у групі цивільних.

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

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

За показником «підвищена збудливість» також виявлено середні та низькі рівні у всіх респондентів. Дуже низький рівень характерний для військових. У групі цивільних розподіл за рівнями більш рівний: середній та дуже низький. Можна

відмітити, що виявлена тенденція бурхливо, емоційно реагувати на актуальні ситуації свідчить про певний стан напруги, в якому знаходяться досліджувані.

У таблиці 5 надані результати за методикою Шкала оцінки впливу травматичної події.

За результатами даної методики, можна побачити, що серед групи військових виявлено низькі та середні показники за всіма трьома субшкалами. Тоді як серед респондентів групи цивільних середні показники за трьома субшкалами у більшості середні та високі.

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

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

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

Таким чином, протягом дослідження було виявлено значні відмінності між групами респондентів.

Таблиця 5

Результати за методикою Шкала оцінки впливу травматичної події по групах

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

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

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

Наступним етапом стало дослідити кореляційну структуру особистісного профілю кризи та життєстійкості, копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту у респондентів двох груп.

Значення коефіцієнтів кореляції між методикою «Особистісний профіль кризи» та методикою «Тест життєстійкості» у групі військових представлений у таблиці.

Отже, отримані дані демонструють виявлений прямий кореляційний взаємозв'язок між шкалою «депресивний настрій» та «контроль» (p<0,05) у військових. Тобто більший контроль чи/або усвідомлення ситуації призводить до більшого

розуміння власного емоційного стану та його посилення, оскільки така стратегія починає експлуатуватися людиною, становиться ригідною, не відповідною до ситуації, що посилює відчуття безпорадності, що може призвести до виникнення депресивних станів.

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

Далі, при вивченні співвідношення між обраним копінгом та життєстійкістю в групі військо-

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

| Назва шкал | | Залученість | Контроль | Прийняття ризиків | Загальний бал життєстійкості |
|--|--|-------------|----------|-------------------|------------------------------|
| Загальний стан здоров'я | | 0.083 | -0.008 | 0.073 | 0.055 |
| Функціональні проблеми | Вегетативна НС | 0.108 | -0.072 | -0.017 | 0.019 |
| | Серцева діяльність | -0.108 | -0.144 | -0.011 | -0.111 |
| | Дихання | -0.258 | -0.103 | -0.354 | -0.257 |
| | Шлунково-кишковий тракт | -0.022 | 0.213 | 0.12 | 0.105 |
| | Сон | 0.268 | 0.077 | 0.227 | 0.218 |
| Ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності | Увага | 0.092 | -0.118 | -0.147 | -0.041 |
| | Сприймання | 0.227 | 0.231 | 0.2 | 0.252 |
| | Мислення | -0.01 | 0.029 | -0.068 | -0.011 |
| | Пам'ять | -0.087 | -0.056 | -0.241 | -0.127 |
| Порушення емоційного реагування | Тривога | -0.018 | 0.233 | -0.197 | 0.031 |
| | Генералізовані емоційні реакції | -0.184 | 0.116 | -0.322 | -0.127 |
| | Емоційна тупість | 0.04 | 0.138 | -0.003 | 0.073 |
| | Підвищена емоційність | 0.065 | 0.166 | 0.078 | 0.117 |
| Депресивний настрій | | 0.037 | 0.391* | 0.031 | 0.18 |
| Зміни у поведінці і діяльності | Уникнення проблем | -0.025 | 0.068 | 0.114 | 0.045 |
| | Поглиненість у проблему | -0.131 | 0.186 | -0.172 | -0.034 |
| | Проблеми з виконанням домашніх та службових обов'язків | -0.13 | -0.177 | -0.036 | -0.141 |

Прим.: * – p<0,05

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

Отримані данні демонструють у військових тенденцію вкорінення/залучення в життєву ситуацію, що допомагає не тільки управляти своєю життєвою ситуацією, а й демонструвати власну резильєнтність. Відомо, що життєва активність людини, що означає і використання ефективних стратегій подолання труднощів, напряду пов'язані з відчуттям самоефективності та контролю, а також тісно пов'язані з можливістю регулювати власний психоемоційний та фізичний стан у кризовій ситуації.

Також, виявлений зворотній кореляційний зв'язок між неадаптивною копінг-стратегією у поведінковій сфері та двома шкалами тесту С. Мадді: «залученням» ($p < 0,05$) та «життєстійкістю» ($p < 0,05$). Тобто виявлена залежність демонструє, що неадаптивні копінг-стратегії знижують життєстійкість і психологічне благополуччя, та породжують почуття відторгнення, відчуття себе «поза» життям.

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

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

Далі було виявлено прямий кореляційний зв'язок між емоційними неадаптивними копінг-стратегіями та компенсацією ($p < 0,01$), а також сильний зворотній кореляційний взаємозв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та компенсацією ($p < 0,01$). Тобто, чим доречнішим є прояв копіngu в конкретній ситуації, тим менше виявляється компенсація. Іншими словами, якщо військові діють, не користуючись тільки емоціями, то вони не регулюють свої психоемоційні стани завдяки компенсації. І, навпаки, при стиканні з неочікуваною/проблемною ситуацією, людина може буди захопленою емоціями, що провокує використання неадаптивних копінг-стратегій та прояв компенсаторних захисних механізмів.

Далі було здійснено кореляційний аналіз зв'язків між показниками проведених методик у групі цивільних громадян. Представлені кореляції між показниками життєстійкості та особистісного профілю кризи у групі цивільних громадян наведені у таблиці 8.

Отже, у групі цивільних був виявлений зворотній кореляційний зв'язок між шкалою «загальний стан» та «залученість» ($p < 0,05$). Тобто, можна припустити, що, чим більше людина занурюється в своє життя, тим більшим стає її психосоматична відповідь/реакція.

Також, у даної групі був виявлений прямий кореляційний зв'язок між порушенням роботи вегетативної НС із життєстійкістю ($p < 0,05$) та контролем ($p < 0,05$), тобто у більшості досліджуваних цивільних домінує бажання контролювати життя та долати труднощі, стає надцінною метою, що вимагає катектувати/інвестувати свою психічну енергію в цю бажану ідею, що проявляється у соматичному відгуку, що відображається в функціональних порушеннях вегетативної нервової системи.

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

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

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

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

Прим.: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$

залученість до життя, що знижує загальну життєстійкість.

Аналізуючи кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та рівнем життєстійкості у групі цивільних громадян, був встановлений прямий кореляційний зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями у когнітивній сфері та контролем ($p < 0,05$), тобто саме усвідомлення та аналізування людиною подій та життєвих ситуацій, сприяють розвитку відчуття контролю та впевненості в особистих можливостях у кризовій ситуації.

Наступним кроком було здійснити кореляційний аналіз між видами копінг-стратегій та шкалами індексу життєвого стилю у групі цивільних. Отже, у даній групі виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між відносно адаптивною копінг-стратегією у емоційній сфері та проекцією ($p < 0,05$). Тобто, можна побачити тенденцію перенесення/проекції внутрішніх переживань на зовнішнє середовище, що посилює прояв емоційного копіngu.

З іншого боку, також встановлено зворотній кореляційний зв'язок між відносно адаптивною

копінг-стратегією у емоційній сфері та інтелектуалізацією ($p < 0,01$), що також кореспондується з попередніми даними. Тобто, велика зануреність особистості у переживання, не дозволяє їй спиратися на свою раціональність та керувати власними емоційними станами.

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

Висновки. Таким чином, досліджено важливі аспекти захисних стратегій особистості під

час травматичних подій, зокрема, умов війни. Результати показали, що під впливом кризових ситуацій відбуваються різні зміни в психіці та поведінці людини. Виявлено, що військовослужбовці та цивільні використовують різні стратегії копіngu, причому переважною для обох груп є стратегія уникання та депресивний стан. Також виявлено, що військовослужбовці мають більш високий рівень життєстійкості та контролю, ніж цивільні. Основними захисними

механізмами для обох груп є інтелектуалізація, заперечення та компенсація. При цьому встановлено зв'язок між адаптивними та неадаптивними стратегіями копіngu та різними захисними механізмами.

У цілому, дослідження показує складність впливу травматичних подій на психіку та поведінку людини, а також важливість розуміння та розвитку адаптивних стратегій копіngu для подолання кризових ситуацій.

Список літератури:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Психологічні перспективи. Вип. 40. 2022. С. 104-120.
3. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. № 2. 2021. С. 24-27.
4. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи вивчення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1. 2023. С. 64-69.
5. Popeliushko R. Comprehensive program of psychological support of combatants of participants of combat. Scientific journal «Innovative solutions in modern science». New York. TK Meganom LLC. 2021. No 1(45). P. 133-156.

Kokorina Yu.Ye., Seilov V.H. FEATURES OF DEFENSIVE PERSONALITY STRATEGIES MANIFESTATION IN TRAUMATIC EVENTS CONDITIONS

The article examines the peculiarities of defensive strategies manifestation in the conditions of traumatic events. The problem of studying defensive strategies has always been one of the most relevant issues facing humanity, especially in modern realities – the realities of war that require individuals to regulate themselves, their behavior, and emotional reactions. The aim of the study is to explore coping strategies, defensive mechanisms of the human psyche experiencing a crisis, and to assess the impact of traumatic events on personality. When studying the personal crisis profile, disruptions in the functioning of the autonomic nervous system and heart problems were found in a quarter of the respondents from both groups; cognitive-analytical activity disruptions and complications were higher in civilians than in military personnel; the predominant emotional state for both groups of respondents was depressive, as well as avoidance strategy. It was found that the use of cognitive, emotional, and behavioral adaptive strategies is characteristic of half of the respondents who entered the military group and the majority of civilians. Emotional strategies become non-adaptive for respondents from both groups. It was found that in the military group, there is a higher level of resilience, engagement, control, and risk acceptance compared to civilians. When studying defensive mechanisms of the psyche, the dominant ones among respondents from both groups are: intellectualization, denial, compensation, displacement, repression, and regression. A close relationship was also found between adaptive coping strategies and intellectualization, emotional maladaptive coping strategies and compensation, as well as a reverse relationship between adaptive coping strategies and compensation in the military group. In the civilian group, a direct relationship was found between a relatively adaptive coping strategy in the emotional sphere and projection, as well as a reverse relationship between a relatively adaptive coping strategy in the emotional sphere and intellectualization, and a reverse relationship between a relatively adaptive coping strategy in the behavioral sphere and reactive formation. The overall tension of all defenses in the civilian group is significantly higher than in the military.

Key words: coping mechanism, defense mechanism, behavioral coping strategies, emotional coping strategies, cognitive coping strategies, personality crisis, crisis personality profile, traumatic event, resilience, resiliency.