

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Особливості захисних механізмів, що пов'язані з копінг-
стратегіями сучасної молоді під час війни.

Студентки 4 курсу групи ПС-42
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Непочатих Анастасія Вадимівна

Керівник

Кандидат психологічних наук, доцент, Кочарян І. О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	5
1.1 Поняття та класифікація захисних механізмів, що активізуються у молоді під час війни, їх роль у психічному захисті молоді.....	5
1.2 Характеристика різних видів копінг-стратегій, розгляд особистісних якостей, які сприяють розвитку копінг-стратегій.	9
Висновки до Розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	15
2.1 Організація, методи і дослідження особливостей захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями сучасної молоді під час війни.....	15
2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження особливостей захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями сучасної молоді під час війни.....	19
Висновки до Розділу 2.....	33
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
АНОТАЦІЯ.....	41
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП:

Актуальність: Враховуючи сучасні події, з якими людина стикається кожного дня, щоденними ситуаціями пов'язаними з війною та її наслідками. Це все звичайно має вагомий вплив на якість життя та викликає стрес. Дослідження особливостей захисних механізмів, які пов'язані з копінг-стратегіями є вкрай важливим задля того, щоб зрозуміти як їх використовує сучасна молодь для ефективного подолання стресових подій, ситуацій та зменшення їх впливу. Розуміння особливостей їх використання молоддю може стати у нагоді для подальшого впровадження різноманітних програм підтримки та у наступних дослідженнях у цій галузі. Важливо відмітити, що для подальшого розвитку нашого суспільства, нормальній соціальній інтеграції, адаптації молоді під час війни та у майбутньому є вкрай необхідним їх дослідження та аналіз.

Мета дослідження: Дослідити особливості захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями, які використовує сучасна молодь в умовах війни.

Гіпотеза: Адаптивні механізми психологічного захисту позитивно корелюють з проблемно-орієнтованим копінгом та зворотно корелюють зі стратегіями уникнення.

Об'єкт: Копінг-стратегії сучасної молоді під час війни.

Предмет: Захисні механізми, які є предикторами формуванню копінг-стратегій сучасної молоді під час війни.

Завдання:

1. Теоретично проаналізувати поняття захисні механізми та особистісні якості, що сприяють розвитку копінг-стратегій.

2. Визначити особливості копінг-стратегій молоді з адаптивними захисними механізмами.
3. Виявити взаємозв'язок між захисними механізмами та копінг - стратегіями молоді під час війни.
4. Виявити захисні механізми, які є предикторами копінг стратегій.
5. Визначити спільні кластери копінг стратегій з адаптивними та неадаптивними захисними механізмами.

Методи дослідження: Теоретичні - аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури.

Емпіричні: Методика “Індекс життєвого стилю” Р. Плутчик Х. Келлерман, Х. Р. Конт;

Опитувальник “Структури психологічних захистів” М. Бонд;

Опитувальник “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях” Н. Ендлер, Дж. Паркер;

Опитувальник “Копінг-стратегії” (WCQ) С. Фолкмана і Р. Лазаруса.

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз (Тау-в Кендалла), регресійний аналіз та кластерний аналіз з використанням методу Варда. Для аналізу було використано програму SPSS Statistics

Вибірка складається з 50 осіб , віком від 18 до 35 років, чоловіки та жінки. Досліджувані є студентами за різними спеціальностями та працюють у різних сферах, на момент дослідження усі проживали на території України.

Практична значущість: На основі проведеного дослідження можна побачити, як молодь адаптується до стресових нинішніх подій, які захисні механізми, що пов'язані з копінг - стратегіями їм притаманно використовувати.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Поняття та класифікація захисних механізмів, що активізуються у молоді під час війни, їх роль у психічному захисті молоді

Перш за все, треба з'ясувати, що являють собою захисні механізми. Захисні механізми - це певні стратегії, які особистість використовує, задля збереження свого психічний стану від стресу, негативних емоцій, конфліктів або інших негативних впливів, особливо в умовах війни.

Поняття психологічного захисту розглядається у різних галузях психології та психотерапії. Зовнішній психічний тиск може часто впливати на особистість, тому механізми психологічного захисту стають у нагоді та допомагають зменшити певне емоційне напруження, яке може призводити до доволі тяжких наслідків. Дані механізми проявляються не лише в надзвичайних обставинах, які можуть загрожувати життю, безпеці людини, а і у повсякденному житті, тому вони виступають постійними механізмами людської психіки. [9]

Вперше поняття "психологічний захист" було розглянуто у рамках психоаналітичної теорії для визначення засобів вирівнювання внутрішніх конфліктів у психіці З. Фрейдом. [10] У житті трапляються різні події, які можуть викликати тривогу у людей, і саме в такі моменти підсвідомість особистості використовує так звану несвідому захисну поведінку, яка спрямована на зменшення тривоги. Розгляд захисних механізмів як одного із способів адаптації та інтеграції особистості до певних життєвих подій був запропонований А. Фрейд.

А. Фрейд (слід за своїм батьком З. Фрейдом) вважала, що захисний механізм базується на 2 типах реакцій:

1. Вираження імпульсів піддається блокуванню, які відбуваються у свідомій поведінці;
2. Змінення їх до такої степені, що інтенсивність, яка була на початку значно зменшилась або починає відхиляється убік. [14]

Багато фахівців, які досліджували захисні механізми, схилились до думки, що стала для особистості в звичайних умовах поведінка (захисна реакція), в критичних життєвих ситуаціях, які можуть загрожувати безпеці людини, може закріплюватись та набувати форм постійних психологічних захистів. Тобто в умовах в яких зараз живе молодь ця саме поведінка, використання захисних механізмів може стати постійною.

Захисні механізми описані та досліджувалися багатьма різними психологами у різних підходах, наявні всілякі варіації їх класифікацій, але єдиної групи систематизації та точки зору щодо їх кількості немає. У нашій роботі ми наведемо загальні приклади захисних механізмів, які розглядалися багатьма дослідниками у рамках різних напрямків (З. Фрейд, Е. Фромм А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Бонд, К. Хорні та інші.)

Перший захисний механізм, який ми розглянемо це заперечення. Сенс полягає в тому, що людина відмовоється визнавати деякі фруструючі, що викликають тривогу обставини або загалом існування проблеми. Особистість не визнає факти, які можуть спричинити конфлікт. Йдеться про те, що коли інформація має небезпеку для самоповаги людини або її самозбереження.

Наступним ми розглянемо витіснення, який полягає у відмові від прийняття інформації або реальності, яка викликає негативні переживання. Даний механізм може проявлятися так: ігнорування загрози своєму життю, у відмові від усвідомлення ризику в ситуаціях коли є пряма небезпека життю та безпеці. Для захисту своєї психіки відкидати свої власні страхи, травматичний досвід, який може бути пов'язаний з війною.

Проекція включає приписування своїх неприйнятних думок, почуттів іншим людям. Особа знижує прояв внутрішнього конфлікту, бо фокус змінюється на зовнішні прояви і позбавляє внутрішнього негативу.

Рационалізація полягає у створенні нібито логічної, але часто фальшивої картини для інтерпретації власних думок, почуттів, які є неприємні для особи.

Механізм компенсації, у контексті війни, може проявлятися у спробах замінити власні недоліки, які є реальними або уявними на інші якості, за допомогою того, що людина присвоює цінності, певні характеристики іншої особи. Це робиться з метою збереження, підвищення самоцінності в умовах стресу.

На основі психоеволюційної теорії емоцій Р. Плутчик розглянув вісім основних захисних механізмів, які представляють область психологічного захисту. Від відносив: проекція, інтелектуалізацію (раціоналізацію часто порівнюють), заперечення, компенсацію, заміщення, реактивне новоутворення (гіперкомпенсацію), придушення та регресію. [21]

Особа, яка використовує сублімацію може вдаватися до реалізації власної мети через більш соціально прийнятним. Наприклад, прояв власної агресії направити у заняття спортом, або відчуття тривоги виразити у творчості, тим самими знизити цю тривогу. З. Фрейд відносив сублімацію до одного з найбільших здорових захисних механізмів.

Н. Мак- Вільямс поділяє за ступенем: зрілі захисні механізми діють локально, а у первинних (або як їх ще називають примітивні) їх дія є загальною, тобто і у поведінковій, когнітивній та афективній сфері. [19]

У нашому дослідженні ми використовуємо методику М. Бонда, який розглядав психологічні захисти у розрізі адаптивних, неадаптивних, самопринижуючі та ті, що викривляють або спотворюють образ.

Сублімація, придушення, передбачення та юмор відноситься до адаптивних, їх автор зазначав доволі ефективними у використанні. Втім пасивна агресія, проекція, регресія, уникнення, фантазія та соматизація до неадаптивних. Самопринижуючі та ті, що спотворюють образ до помірно ефективних.

Роль захисних механізмів у психічному здоров'ї молоді під час війни полягає у захисті психіки від негативних впливів. Це допомагає їм легше адаптуватися до складних сьогоденних ситуацій та подій і зберігати психічну рівновагу хоча б на певний тимчасовий період часу. [12]

Важливо відмітити, що використання різноманітних захисних механізмів може мати негативні наслідки для психічного здоров'я особи, особливо в умовах війни, коли людина стикається зі стресом набагато частіше. Неусвідомлене використання певних захисних механізмів може призводити до віддалення від реальності та відмови від усвідомлення реальних критичних ситуацій, в яких є загроза безпеці та життю. Це може ускладнити адаптацію до умов війни та перешкодити здоровій здатності реагувати на поточні загрози. Використання деяких захисних механізмів, таких як проекція може вплинути на появу конфліктів у взаєминах з оточуючими. Захисні механізми можуть ускладнювати нормальний розвиток у молоді самопізнання та саморозуміння. Вони можуть заважати людині розуміти свої власні емоції, почуття, прагнення та потреби та навіть дії, що може призвести до втрати контакту з власним "Я".

Отже, використання багатьох захисних механізмів без розуміння їхньої природи, особливостей застосування та наслідків може стати прямою загрозою для психічного здоров'я, особливо в умовах війни, коли перманентно кожна людина знаходиться у стресі та емоційному напруженні доволі часто.

1.2 Характеристика різних видів копінг-стратегій, розгляд особистісних якостей, які сприяють розвитку копінг-стратегій.

Вперше термін «coping» був зазначений Л. Мерфі у 1962 р. коли досліджувались способи подолання дітьми вимог, під час криз розвитку. Потім Р. Лазарус з іншими дослідниками розглядав у своїх роботах у розрізі важких життєвих ситуацій, складними подіями та їх подоланням. Дослідники, які розглядають поняття "копінг" зазначають його як: спосіб адаптуватися до стресу [18]; его-процес, що веде до логічної та цілеспрямованої поведінки особи у процесі вирішення певних проблем [15]. Тобто як людина може адаптуватися до складної життєвої ситуації, подолати її найбільш ефективно.

При розгляді стресу копінг-поведінка нерідко обговорюється як поняття, близьке за своїм сенсом до психологічного захисту. При виникненні стресової ситуації, внутрішня саморегуляція починає змінюватися, організм може відповісти на це адаптивними або автоматичними діями. І тут мається на увазі, що захисні механізми виступають автоматичними реакціями, бо є несвідомими. Коли у особи виникає логічна, свідомо реакція, то ми кажемо про копінг-поведінку. [16]

При аналізі великої кількості різних поглядів з приводу характеристики копінг-поведінки, ми дійшли до наступної класифікації. Загалом розглядається як адаптація до стресової ситуації, управління та відповідь на проблему, яка викликає стрес [2] Але важливо пам'ятати, що цей процес є доволі складним, і його не можна звести тільки до відповіді на певну стресову подію, важливо враховувати загальне психічне відображення ситуації та в першу чергу особистість в даній події. Різні події, з якими стикається людина протягом життя викликають певний рівень стресу, і в залежності від контексту ситуації людина може використовувати певні патерни своєї поведінки, емоції з метою адаптуватися до стресу.

Коли зовнішні чинники порушують нашу внутрішню рівновагу, то організм починає пристосовуватися до так званого подразника. Тобто під поняттям стрес мається на увазі реакція організму на критичну ситуацію. [6]

Далі ми розглянемо механізми подолання, вони є певними стратегіями, які особа може використовувати для боротьби зі складними життєвими ситуаціями, які звичайно викликають стрес, який ми розглядали попередньо. Загалом виділяють дві стратегії подолання: перша орієнтована на проблему, друга на емоції.

Р. Лазарус і С. Фолкман, авторами методики, яку ми використовуємо у нашому дослідженні виділяли дві стратегії подолання: емоційно-орієнтований копінг та проблемно-орієнтований копінг, дії особи націленні на розв'язання проблеми [17].

Емоційно-орієнтований копінг виявляється у вигляді зусиль спрямованих на зміну власного стану, емоційного напруження, загалом відбувається зосередження на переживаннях особистості, відсутність конкретних дій з приводу проблеми. [20] Емоційно-орієнтований копінг використовується в ситуаціях, які важко контролювати чи взагалі коли у особи немає ресурсів, щоб впоратись із ситуацією, він спрямований на контроль за емоційною реакцією. Молодь, яка відчуває стрес через війну, може спрямовувати свої емоції в середину, звинувачувати себе за якісь речі. До даної стратегії відносять: пошук підтримки, дистанціювання, позитивна переоцінка, самозвинувачення. Особа може вдаватися до пошуку підтримки, через необхідність емоційної допомоги, до дистанціювання у вигляді зменшення реальних масштабів ситуації, бути нібито окремо від неї. Позитивна переоцінка може проявлятися у позитивному переосмисленні певної ситуації, але важливо при використанні звертати увагу на дієві можливості як подолати цю ситуацію.

Проблемно-орієнтований копінг передбачає наявність зусиль, які направлені на зміну ситуації, побудова плану вирішення проблеми. [7]

Даний копінг орієнтований на те, щоб особа могла впоратися з наявною проблемою різним способом (пошук інформації про те, що робити і як вчинити, конфронтація, дистанціювання, пошук підтримки, самоконтроль). Конфронтація проявляється часто в агресивних проявах задля того, щоб змінити ситуацію, особа може бути схильна до ризику, імпульсивних дій.

Стратегію уникнення виділяють багато дослідників, вона полягає в тому, що це є поведінковою стратегією, при яких особа різними способами уникає контакту з проблемою. Важливо відмітити, що стратегія уникнення і загалом копінг-стратегії є цілеспрямованими та усвідомленими особою, на відміну від захисних механізмів, які ми розглянули у попередньому підрозділі. Дана стратегія може проявлятися у повсякденних ситуаціях при наявності конфлікту, коли людина свідомо уникає тем, які можуть спровокувати конфліктну ситуацію з іншою особою. Може поєднуватися у використанні з обома розглянутими копінгами попередньо.

З приводу ефективності певних копінг-стратегій чи неефективності є важким для аналізу, але загалом залежить від того, чи досягла особа успіху, яка використовували ту чи іншу стратегію, враховуючи характеристику ситуації, тобто усвідомлення труднощів, особистісні риси тощо.[5]

Треба розглянути адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії, адаптивною слід вважати таку, яка відповідає ситуації та особистісним рисам людини, звичайно має на меті підвищити стійкість до стресу. Дослідження саме адаптивної поведінки виявили наступну закономірність: характеристика ситуації та особистісні риси мають пряме відношення на те, який копінг та яким саме чином особа буде вирішувати ситуацію. До особистісних рис відносять рівень самооцінки, тривожності, локус контроль. [13] Перешкодою у формуванні копінга на вирішення проблеми може бути відсутність великого життєвого досвіду. Наприклад, якщо особа готова діяти в невизначених життєвих ситуаціях, у неї є внутрішній ресурс щоб подолати кризову ситуацію, то копінг

скоріш за все буде використовувати адаптивний, який буде націлений на вирішення проблеми. [1]

Щодо взаємозв'язку копінг-стратегій та захисних механізмів, важливо відмітити наступне. Копінг-стратегії більше спрямовані на активне управління стресом та його наслідками, є усвідомленими та цілеспрямованими. [11] Ці стратегії можуть включати в себе бажання вирішити ситуацію, пошук підтримки, позитивне переоцінювання, що дозволяє ефективно адаптуватися до стресової ситуації та подолати її. Захисні механізми в основному спрямовані на безпосереднє зменшення внутрішнього дискомфорту або неприємних відчуттів, що виникають від стресової ситуації. Вони можуть включати в себе такі стратегії, як раціоналізація, проекція, компенсація, які допомагають зменшити або заблокувати негативні емоції.

Важливо враховувати, що деякі стратегії можуть бути більш адаптивними, де особистість сама шукає шляхи вирішення ситуації. Іноді вирішення проблеми може потребувати допомоги фахівців, особливо в разі важких або тривалих стресових ситуацій.

Висновки до розділу 1

На основі літературних джерел був проведений аналіз наступних понять: захисні механізми, копінг-стратегії, особистісні риси, які впливають на розвиток даних стратегій. Сучасні умови звичайно диктують зміни у житті і тому аби справитись зі складними життєвими ситуаціями молодь використовує різноманітні захисні механізми. Це може бути і заперечення дійсно існуючої загрози, хтось використовує сублімацію, раціоналізацію або проекцію, чи регресію і повертається до більш зрозумілих форм реагування на загрозову чи подію, яка викликає певний спектр негативних емоцій. Головне, що все це має на меті знизити психоемоційну напругу, тривожних думок та емоцій або взагалі їх уникнути. Ми прийшли до висновку, що використання багатьох захисних механізмів протягом тривалого часу без усвідомлення їх особливостей, може призводити до доволі складних наслідків, як ігнорування потенційної загрози, відмовлятихся усвідомлювати реальність, якою вона є, мати негативний вплив на розвиток самопізнання.

Копінг - стратегії є більш усвідомленими, молодь може в залежності від особистісних рис, ситуації впливати на вибір стратегії. Особи, які націлені на вирішення проблеми, пошук розв'язання будуть скоріш за все обирати проблемно-орієнтований копінг або конфронтацію. Особи, у яких переважає бажання зосередитися на власному емоційному стані, переживаннях, тобто немає конкретних дій з приводу проблеми. Тут йдеться на увазі про емоційно-орієнтований копінг, контроль за емоційною реакцією. Було розглянуто наступні стратегії подолання, які входять до емоційно - орієнтованого копіngu: дистанціювання, позитивна переоцінка, пошук підтримки та самоконтроль. Молодь може також використовувати стратегію уникнення, тобто усіма способами ухилятихся від стресової події, контакту із проблемою. Загалом під адаптивними копінг - стратегіями мається на увазі те, що допомагає особі

пристосуватися до стресових подій, відноситься до певної ситуації та відповідає моделям поведінки.

Отже, копінг- стратегії є цілеспрямованими, усвідомленими, виникають певним чином послідовно, і формуються на свідомому рівні. Як ми розглядали це може бути і бажання вирішити проблеми або навпаки уникнути, позитивно переоцінити, особистість може вдаватись до самоконтролю, дистанціювання. У тім захисні механізми виникають навпаки на несвідомому рівні, мають на меті знизити внутрішній дискомфорт. Йдеться на увазі про регресію, компенсацію, проекцію, заперечення, які допомагають знизити тривогу, негативні думки з приводу конфліктних ситуацій, які безпосередньо пов'язані з війною. Обидва поняття розглядаються як адаптація молоді до стресових подій, ситуацій у нашому контексті в якому ми розглядаємо під час війни. Як ми вже описували, вони взаємодіють між собою незважаючи на те, що мають різні способи функціонування. Важливо зазначити, що кожна людина в залежності від конкретної ситуації та своїх особливостей буде використовувати свою модель взаємодії захисного механізму та копінг-стратегії.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація, методи і дослідження особливостей захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями сучасної молоді під час війни.

У даному розділі буде розкрито спробу емпіричним шляхом перевірити статистично значущі особливості захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями сучасної молоді під час війни у вибірці, яка складається з 50 людей.

Завдання дослідження:

1. Підбір психодіагностичних методів для проведення дослідження.
2. Організація дослідження за допомогою онлайн гугл форми із використанням обраних психодіагностичних методів.
3. Збір даних та аналіз отриманих результатів за допомогою обраних методів математичної статистики.
4. Інтерпретація результатів та написання висновків за результатами емпіричного дослідження.

Вибірку нашого дослідження складають 50 людей, віком від 18 до 35 років, жінки та чоловіки. У дослідженні взяли участь студенти, які здобувають вищу освіту за різними спеціальностями. Також люди, які працюють у різних сферах. Сімейний стан різний, певний відсоток з вибірки перебуває у відносинах, у шлюбі, деякі мають дітей. На момент проведення дослідження усі проживали на території України, у місті Харків та області, у місті Київ та області.

У нашому дослідженні було використано наступні емпіричні методи дослідження:

1. Методика “Індекс життєвого стиля” Р. Плутчик та Х. Келлерман, Х. Р. Конт.
2. Опитувальник “Структури психологічних захистів” М. Бонд.

3. Опитувальник “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях” (CISS) Н. Ендлер ,
Дж. Паркер.

4. Опитувальник “Копінг-стратегії” (WCQ) С. Фолкмана і Р. Лазаруса.

Розглянемо їх більш детально:

Методика “ Індекс життєвого стиля ” Р. Плутчик та Х. Келлерман, Х. Р. Конт.

Дана методика дозволяє з'ясувати які саме захисні механізми переважають у людини. Розглядаються 8 видів захисних механізмів, а саме: проекція, придушення, компенсація, заміщення, регресія, заперечення, інтелектуалізація та реактивне утворення.

Складається з 97 тверджень, на які досліджуваний надає відповідь: (так або ні). Аналіз відбувається наступним чином: якщо отримує бал від 0 до 39, то захисний механізм є слабо вираженим, бал від 40 до 70 є середнім рівнем, бал від 71 до 100 сильно є вираженим захисним механізмом.

Опитувальник “Структури психологічних захистів” М. Бонд.

Досліджуються чотири різні стилі захисту, а саме адаптивні, неадаптивні, спотворюючі образ та стиль саможертвності. Під неадаптованими захисними механізмами автор методики має на увазі те, коли особистість використовує незрілі захисні механізми, такі як відсторонення або відмова, проекція, регресія, фантазія. Стиль спотворення образу характеризується використанням нескладних механізмів, особистість викривлює образ наприклад, обезцінювання, ізоляція, розщеплення, які є відносно ефективними. Стиль саможертвності Бонд відносив до неефективного, до цієї групи входять псевдо альтруїзм та заперечення. Адаптивний стиль включає зрілі захисні механізми, такі як сублимація та гумор, приналежність.

Складається з 88 тверджень, оцінених за 9-ти бальною шкалою, де 1 є (повністю незгоден), а 9 (повністю згоден). За шкалою адаптивні та неадаптивні від 1 до 3 є слабо вираженими, від 3 до 5 середньо, а від 5 до 9 сильно.

Самопринижуючі та ті, що спотворюють образ від 1 до 2 слабо вираженими, від 2 до 4 середньо, від 4 до 9 сильно.

Опитувальник “Копінг-поведінка у стресових ситуаціях” (CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер.

Визначає, яка копінг-поведінка притаманна людині під час стресових подій, яку вона схильна використовувати. Наявні наступні стратегії, це емоційно - орієнтований копінг, проблемно- орієнтований копінг, відволікання, уникнення та соціальне відволікання.

Складається з 48 питань, по 5 варіантів відповідей: "майже завжди", "часто", "дуже часто", "дуже рідко", "іноді". Емоційно- орієнтований копінг та орієнтований на уникнення оцінюються наступним чином: бал до 35 - це низький рівень, з 35 до 50 середній, до 80 високий. Проблемно - орієнтований копінг до 52 низький, з 52 до 65 середній, до 80 високий рівень.

Опитувальник “Копінг-стратегії” (WCQ) С. Фолкмана і Р. Лазаруса

Визначається, які копінг-стратегії є домінуючими у досліджуваної особи. Розглядаються 8 стратегій: втеча-уникнення, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, зосередження на позитиві, самоконтроль, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності та конфронтаційний копінг.

Складається з 50 запитань, надається чотири варіанти відповідей: часто, оцінюється в 3 бали, рідко в 2, інколи в 1, а ніколи в 0 балів. Інтерпретація наступна: до 40 є низьким значенням, до 60 особа іноді використовує данну стратегію, від 61 особа часто використовує отриману стратегію.

Серед методів математичної статистики були використані наступні: кореляційний аналіз (Тау-в Кендалла), регресійний аналіз та кластерний аналіз з використанням методу Варда. Для аналізу отриманих результатів було використано програму SPSS Statistics та проведено зазначені вище методи математичної статистики.

За допомогою кореляційного аналізу (Tau-b Кендалла) ми змогли виміряти зв'язок між 2 змінними та побачити, чи є вони статистично значущими та яка кореляція між ними наявна, на якому рівні.

Регресійний аналіз показав чи є кореляція значуща між тими величинами, які ми попередньо проаналізували та зазначили під час використання кореляційного аналізу, тобто відбулась перевірка нашої гіпотези.

Кластерний аналіз з використанням методу Варда допоміг нам побачити більш детально отримані результати та виявити інший зв'язок між досліджуваними величинами, який був детально описаний.

Отже, кореляційний аналіз може виявити які зв'язки є значущими, регресійний аналіз виступить, як підтвердження їх статистичну значущості, а кластерний аналіз більш детально виявить і структурує групи схожих механізмів та стратегій. Зазначені методи продемонструють, як досліджуванні захисні механізми взаємодіють між собою та як пов'язані з різними стратегіями, які особа буде обирати у стресовій ситуації.

2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження особливостей захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями сучасної молоді під час війни.

Розглянемо отримані результати за наведеними вище методиками. За даними дослідження ми отримали наступні результати.

Табл. 1, Показники середніх значень прояву захисних механізмів у молоді

Захисні механізми	Придушення	Компенсація Проекція Заміщення Заперечення Регресія	Інтелектуалізація	Реактивне новоутв.	Неадаптивні Спотворюючі образ	Самопринижуючі	Адаптивні
Сер.значення	40	50	70	30	4	3.8	5.7

Проаналізуємо спочатку отримані середні значення за результатами, щодо використання молоддю захисних механізмів (додаток А). Виходячи з даних наведених у таблиці: придушення, компенсація, проекція, заміщення, заперечення, регресія та інтелектуалізація показали середній рівень вираженості ґрунтуючись на нормах зазначених авторами методики, реактивне новоутворення - низький рівень вираженості. Молоді не схильна шляхом перебільшення протилежних якостей змінювати власні, які є неприйнятними для неї. Наприклад, особа демонструє надмірну турботу про іншу людину, а насправді відчуває байдужість по відношенню до неї. Найбільший прояв інтелектуалізації, молоді притаманно більш раціонально підходити до аналізу свого стану, переживань задля запобігання тривожності. Відбувається концентрація на зрозумілих фактах, які особа може логічно пояснити та відсторонення від переживань. За другою методикою адаптивні сильно виражені, неадаптивні, захисті, які викривляють образ та які відносяться до самоприниження середньо. Самопринизливі захисні механізми це про бажання завжди бути корисним для інших, тобто на грані з самопожертвуванням.

Попередньо можна припустити, що молодь більше схильна до ефективного адаптування до стресових ситуацій, використовуючи адаптивні механізми захисту. До адаптивних автор методики відносив гумор, сублімацію, інтелектуалізацію, придушення, орієнтацію на задачу, приєднання. При їх використанні молодь буде орієнтуватись на більш реалістичний підхід до проблеми, ця група є позитивним подоланням проблем. Спотворюючі образ, неадаптивні можуть вказувати на певні труднощі з якими стикається молодь під час війни. Більш детальний аналіз за допомогою математичної статистики ми зробимо надалі.

Табл. 1.2, Показники середніх значень використання копінг-стратегій у молоді

Копінг-стратегії	ПОК	ЕОК КОУ	Відволікання	Соц. відволікання	Конфронтація Дистанціювання Самоконтроль Пошук соц. підтримки Прийняття відповідальності Позитивна переоцінка	Втеча-уникнення Планування рішення
Сер. значення	55	40	20	10	50	55

Проблемно орієнтований, емоційно орієнтований та копінг орієнтований на уникнення середнє вираження (додаток Б). Молодь використовує майже всі копінги при вирішенні стресових ситуацій, адаптації до теперішніх умов життя. Соціальне відволікання та відволікання у молоді вираження на низькому рівні даних копінгів. Конфронтація, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, прийняття відповідальності та позитивна переоцінка, втеча- уникнення та планування рішення молодь іноді використовує задані стратегії. Можна побачити, що використання майже всіх копінгів на одному рівні, більш детальний аналіз ми проведемо далі.

Табл. 2, Результати кореляційного аналізу (Тау-*b* Кендалла) показників захисних механізмів та копінг стратегій.

Захисні механізми	Копінг-стратегії				
	Ем.орієнт. копінг	Проб. орієнт. копінг	Соц. відволікання	Пошук соц. підтримки	Позитивна переоц.
Заперечення	- 315**	248*			290**
Регресія	271**			291**	
Реактивне новоут.			- 341**		
Неадаптивні	271**				
Спотворюючі образ		308**			

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

*Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння)

Для виявлення кореляційного зв'язку між захисними механізмами та копінг - стратегіями був використаний коефіцієнт кореляції (Тау-*b* Кендалла) (додаток В) і отримали наступні результати, які показали значущий кореляційний зв'язок. Неадаптивні захисні механізми позитивно позитивно корелюють з емоційно орієнтованим копінгом на рівні ($p > 0.01$) двостороння коефіцієнт кореляції (271). Регресія корелює з емоційно орієнтованим копінгом на рівні ($p > 0.01$) двостороння коефіцієнт кореляції (271), людина починає реагувати як більш притаманно для дитини, проявляти незрілі реакції, шукати підтримки від оточуючих. Захисний механізм заперечення зворотне корелює з емоційно орієнтованим копінгом на рівні ($p < 0,01$) двостороння коефіцієнт кореляції (-315). Тобто чим більше виражено у особи заперечення, тим менше буде використовуватись емоційно орієнтований копінг. Наприклад, до свідомості не доходить наявність проблема: особистість заперечує, не може вирішувати проблему, не випускає пар і як наслідок відбувається заперечення. Завдяки проведеній кореляції ми можемо припустити, що заперечення може

виступати предиктором до формування емоційно орієнтованого копінгу. Мається на увазі, що в зазначеному випадку людина не буде використовувати даний копінг, бо присутня зворотня кореляція між зазначеними величинами. Чим більше особі притаманні неадаптивні захисні механізми та регресія, тим більше буде використовуватись емоційно орієнтований копінг. На основі проведеного кореляційного аналізу, можемо припустити, що неадаптивні захисні механізми та регресія виступають предиктором емоційно орієнтованого копінгу.

До адаптивних захисних механізмів ми відносимо, спираючись на класифікацію М.Бонда: гумор, приєднання, сублімацію, передбачення та придушення, компенсацію. Особа використовуючи їх буде націлена на ефективну взаємодію зі стресовими ситуаціями, при цьому це відбувається несвідомо, розглядаються як ефективні захисні механізми.

До неадаптивних ми відносимо: регресію, пасивна агресія, іпохондрія, уникання, діяльність, проекція, соматизація та заперечення, розглядаються як неефективні. Захисні механізми, що спотворюють образ автор відносив до окремої категорії, туди входять знецінювання, примітивна ідеалізація, розщеплення та всемогутність. Мається на увазі повне спотворення реальності, образу “Я”, особа не може реагувати на все, що відбувається без зазначених змін. Так як відбувається шкода власному “Я”, викривлення реальності, то зазначені механізми можна віднести до неадаптивних, автор методики схилився до думки, що вони є неефективними, адаптивні навпаки націлені на конструктивне, ефективне подолання стресових ситуацій. Реактивне новоутворення автор методики не відносив до жодної з категорій, але так як багато дослідників відносять його до первинного захисного механізму, є доволі неефективним, тому він може відноситись до неадаптивних.

Автор методики М. Бонд відносив до групи неадаптивних наступні захисні механізми: регресію, фантазію, іпохондрію, яка полягає в тому, що

відбувається трансформація думок, імпульсів до інших людей у самозвинуваченні себе, наявні проблеми зі здоров'ям можуть бути перебільшенні, заперечення. Соматизація може проявлятися, що утворюються тілесні блоки або з'являються певні симптоми (головні болі, болі у тілі, холодні кінцівки), через те, що у особи є певні бажання, які не реалізуються і тому переносяться в утворення вище описаних симптомів. Уникання, яке полягає в тому, що особа намагається відійти від конфліктної ситуації, проявляється у відмові спілкуватися про конфлікт, наявну проблему. При використанні проекції особа приписує власні неприйнятні нею емоції, думки до інших людей, тобто проектує на інших те, що має у собі. Під час такого захисного механізму, як діяльності особа не може себе контролювати, наявна імпульсивність, і найголовніше людина не бере до уваги всіх наслідків своїх дій. При розгляді стриманості важливо приділити увагу, що автор має на увазі певні характеристики, які проявляються у максимальній своїй вираженості: заторможеність, сором'язливість, особа боїться у певній мірі діяти.

Емоційно орієнтований копінг полягає в тому, що виникають негативні емоції, які пов'язані з даною ситуацією, конфліктом і особа занурюється у переживання, акцентує свою увагу на емоціях, у неї ніби немає ресурсу до активного вирішення, розв'язання проблеми, як при розгляді проблемно орієнтованого копіngu.

При розгляді зазначеної кореляції можна навести наступні приклади: при соматизації через фізичні симптоми, болі у тілі виражаються певні блоки, які присутні; при використанні захисного механізму споживання людина схильна за допомогою алкоголю, їжі знижувати проявленість своїх переживань. Якщо притаманний захисний механізм діяльності, то буде відбуватись емоційне відреагування, схильність до імпульсивності у поведінці. При наявності стриманості може відбуватися занурення у власні переживання, людині притаманний страх щось робити, через те, що сором'язливість, чутливість до

всього виражена занадто сильно. При регресія людина буде вдаватись до більш незрілих форм поведінки, вести себе як дитина.

Табл. 1.4, Регресійний аналіз

Коефіцієнти	Модель	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	Стандарт. коефіц. Бета	T	Значимість
	Константа	26.514	3.428		4.734	.0012
	Регресія	.168	.061	.381	2.753	.008
	Неадаптивні	.180	.062	.348	2.895	.006
	Заперечення	-.212	.063	-.435	-3.346	.002

Залежна змінна : ЕОК

На основі проведеного регресійного аналізу ми підтвердили, що захисний механізм регресія та неадаптивні є предикторами до емоційно орієнтованого копінгу. На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (008) та (006), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.05). Заперечення також виступає предиктором, але особистість навпаки не буде використовувати даний копінг.

Емоційно - орієнтований копінг, як і регресія допомагає на деякий час відволіктись від проблем та сфокусуватись на емоційному стані, переживаннях. Для людини, якій притаманно використовувати зазначений взаємозв'язок між копінгом та механізмом захисту, особистість може орієнтуватись на пошук підтримки, бажання отримати пораду від оточуючих людей.

Проблемно орієнтований копінг корелює з запереченням та захисними механізмами, які спотворюють образ. Заперечення корелює з проблемно орієнтованим копінгом на рівні ($p > 0.05$) двостороння коефіцієнт кореляції (248). Спотворюючі образ корелює з проблемно орієнтованим

копінгом на рівні ($p > 0.01$) двостороння коефіцієнт кореляції (308), автор методики відносив їх до помірно ефективних. Тобто чим більше виражене заперечення та спотворюючі образ, тим більше особа буде використовувати проблемно орієнтований копінг. Прикладом може слугувати: особа знижує тривогу за рахунок захисного механізму і вирішує ситуацію, заперечує травматичну ситуацію ситуація або серйозність проблеми особа може відмовитись приймати, але при цьому орієнтуватись на її вирішення, ігнорування реальної ситуації. Або на роботі керівник порушив кордони, при цьому особа змінює ситуацію спотворюю образ і далі буде вирішувати проблему з кордонами в інших ситуаціях. Тобто відбувається ігнорування ситуації, де ці кордони реально порушені.

До захисних механізмів ті, що спотворюють образ автор методики М. Бонд відносив: ізоляція, яка полягає в тому, що особа не може сприймати одночасно афективні та когнітивні частини досвіду. Тобто людина втрачає зв'язок з почуттями, які пов'язані з певною ситуацією, але при цьому звертає увагу на когнітивну частину. Також обезцінювання, примітивна ідеалізація, всемогутність, який може проявлятися у вигляді того, що особи бути діяти так, ніби має перевагу над усіма. Загалом використовуючи зазначені механізми, особа спотворює дійсність, образ власного "Я". Тобто зазначені механізми спотворюють реальність, особа не бачить себе та інших повністю такими, які вони є, або навпаки приписання рис, які немає.

Завдяки проведеній кореляції ми припускаємо, що заперечення та спотворюючі образ виступають предиктором до формування у особи проблемно орієнтованого копіngu і провести регресійний аналіз, щоб це підтвердити.

Табл. 1.3, Регресійний аналіз

Коефіцієнти	Модель	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	Стандарт. коефіц. Бета	T	Значимість
	Константа	22.164	3.871		3.256	.002
	Заперечення	.180	.062	.348	2.895	.006
	Спотворюючі образ	.514	.137	.450	3.743	.001

Залежна змінна : ПОК

На основі проведеного регресійного аналізу на даній таблиці можна побачити, що значимість становить 006 та 001, тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.05). І ми підтвердили, що спотворюючі образ та заперечення виступають предикторами до проблемно орієнтованого копіngu. Заперечення та спотворюючі образи відносяться до неадаптивних захисних механізмів. Наприклад, людина відмовляється усвідомлювати аспекти, які визивають у неї тривогу, при цьому сприймає себе як повністю гарну людину (у якої не може бути проблем, йде про примітивну ідеалізацію) і буде націлена на вирішення наявних проблем. Наскільки ефективно особа буде вирішувати проблему залежить ще і від особистісних якостей, неадаптивні захисні механізми будуть ставати певними перешкодами, через свою специфіку до ефективного вирішення.

Значуща кореляція позитивна переоцінка із запереченням на рівні ($p > 0.01$) двостороння коефіцієнт кореляції (290). Чим більше виражене заперечення, тим більше позитивна переоцінка, можемо припустити, що заперечення виступає предиктором позитивної переоцінки. Особистість намагається вирішити проблему позитивним переосмисленням, у цьому випадку може проявлятися у запереченні негативу.

Наприклад, в умовах війни людина відмовляється усвідомлювати неприємні для неї аспекти, і при цьому шукає позитивні моменти.

Табл. 1.3, Регресійний аналіз

Коефіцієнти	Модель	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	Стандарт. коефіц. Бета	T	Значимість
	Константа	39.729	3.204		12.398	<.001
	Заперечення	.224	.058	.487	3.864	.001

Залежна змінна : Позитивна переоцінка

На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (.001), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.05). І ми підтвердили, що заперечення виступає предиктором до позитивної переоцінки, особа використовує даний копінг. Заперечення відноситься до неадаптивних, особа буде націлена на позитивне переосмислення і при цьому заперечувати ті аспекти, що викликають у неї тривогу і це буде впливати на ефективність адаптації до стресової події. Може статись ситуація, що особа перестане звертати увагу через постійне бажання бачити позитив на негативні моменти у власному житті, що може мати тяжкі наслідки для її психічного стану.

Як можна побачити з даних наведених у таблиці регресія позитивно корелює з пошуком соціальної підтримки на рівні ($p > 0.01$) двостороння коефіцієнт кореляції (.291). Людина може емоційно реагувати, присутні поведінкові прояви, які притаманні для даного захисного механізму. Цілком зрозуміло, що можна розглянути як спосіб подолання стресу, який може проявлятись у вигляді емоційних реакцій, щоб отримати підтримку від оточуючих, до друзів, родини та зверненням за порадою у вирішенні ситуації. Завдяки проведеній кореляції ми можемо припустити, що регресія виступає предиктором до формування копінгу, який має назву пошук соціальної

підтримки. І зробити регресійний аналіз, щоб підтвердити чи спростувати, що регресія є предиктором.

Табл. 1.5, Регресійний аналіз

Коефіцієнти	Модель	Нестандартизовані коефіц. В	Стандартна помилка	Стандарт. коефіц. Бета	T	Значимість
	Константа	44.971	3.638		12.362	<.001
	Регресія	.136	.061	.305	2.317	.031

Залежна змінна : Пошук соціальної підтримки

На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (003), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.05), ми підтвердили, що регресія виступає предиктором пошуку соціальної підтримки. Регресія відноситься до неадаптивних, тобто особа не схиляється до ефективного вирішення проблеми, а націлена на отримання підтримки від оточуючих, поради.

Реактивне новоутворення зворотне корелює з соціальним відволіканням на рівні ($p < 0,01$) двостороння коефіцієнт кореляції (-341), сенс цього копінгу полягає в тому, що особистість для розв'язання наявного конфлікту звертається за допомогою до оточуючих: родичів, друзів. Під реактивним новоутворенням мається на увазі, коли неприємні думки, якості у особи змінюються на протилежні. Особа, яка використовує копінг соціальне відволікання може звернутися до оточуючих людей, тобто відволікання відбувається через соціальну взаємодію. Особистість не буде звертатись до оточення, бо весь свій фокус уваги буде направлений на те, щоб змінити власні небажані якості на протилежні. Наприклад, демонструвати скромність, а насправді прагнути до похвали та визнання у суспільстві. Як можна побачити по зворотній кореляції, то чим більше виражений в особистості захисний механізм

реактивне новоутворення, тим менше буде використання копінга соціальне відволікання. Далі ми проведемо регресійний аналіз, щоб побачити чи є реактивне новоутворення предиктором соціального відволікання, що особа не буде використовувати копінг соціальне відволікання.

Табл. 1.5, Регресійний аналіз

Коефіцієнти	Модель	Нестандартизовані коефіц. В	Стандарт на помилка	Стандарт. коефіц. Бета	T	Значимість
	Константа	72.239	12.775		5.655	<.001
	Соц. відво-ня	.136	.929	-.433	-3.325	.002

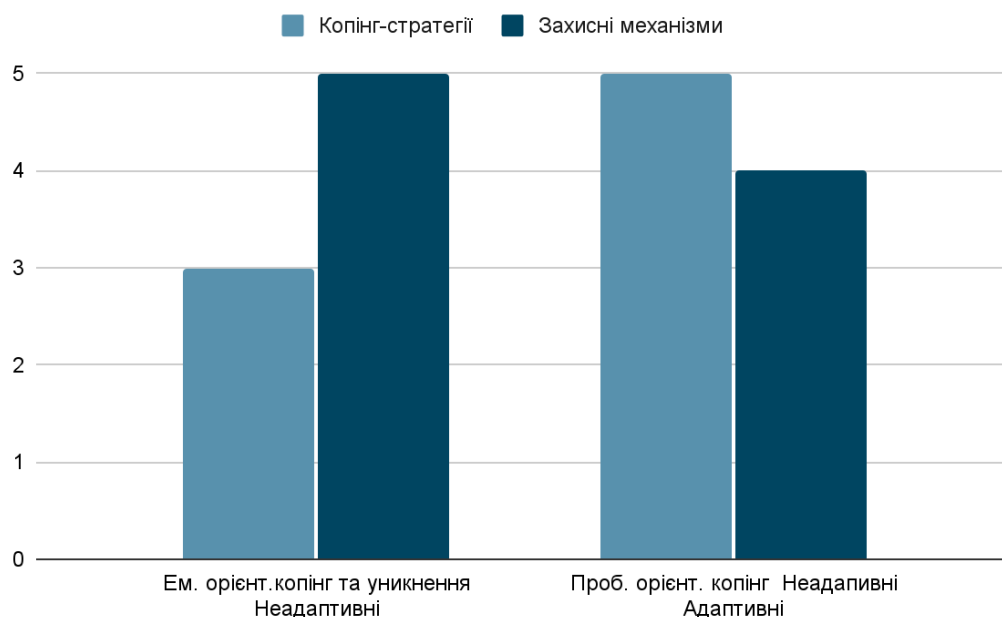
Залежна змінна : Реактивне новоутворення

На даній таблиці можна побачити, що значимість становить (002), тобто кореляція є значуща, (якщо < 0.05). Реактивне новоутворення є предиктором соціального відволікання, тобто особистість не буде використовувати зазначений кліпінг. Реактивне новоутворення автор М. Бонд не відносив не до якої категорії, але можемо віднести даний захисний механізм до первинних, неадаптивних, ми розглядали це на початку даного розділу.

Як було зазначено, що використовуючи реактивне новоутворення особі притаманно зосереджуватись на внутрішньому стані, зміні якостей, які їй не хочеться мати на приписування протилежних. Людина буде менш націлена на інших, відбувається зменшення соціальної взаємодії.

Отже, ми зробили кореляційний аналіз, розглянули показники, які показали кореляцію значиму на рівні 0,01 та провели регресійний аналіз, для перевірки зазначеної кореляції.

Рис. 2, Результати кластерного аналізу з використанням методу Варда



На основі проведеного кластерний аналіз по методу Варда ми отримали два кластери, адаптивні з неадаптивними та неадаптивні, дендрограма додана в додатки (В).

До першого кластеру ми віднесли спотворюючі образи, копінг орієнтований на уникнення та емоційно орієнтований копінг, неадаптивні, самопринижуючі, придушення, реактивне новоутворення. Можна сказати, що цей кластер є деструктивним, наявні неадаптивні захисні механізми, пов'язані з уникненням, тобто особа таким чином випускає пар. Спотворюючі образи та неадаптивні ми розглянули попередньо при описі кореляційного аналізу та регресії. Щодо самопринижуючих захисних механізмів до них автор відносив заперечення, сенс якого у тому, що особа відмовляється усвідомлювати те, що бачить, відчуває. Під час використання формування реакції у людини відбувається заміна реакції на іншу, повну протилежність. Прикладом може слугувати, коли особа піклується про рідну людину і при цьому хоче, щоб піклувалися про неї. Псевдо альтруїзм полягає в тому, що особа робить те, що

хочуть інші та при цьому має зворотній зв'язок який чекає, винагороду. Головна проблема в тому, що людина віддає свої сили, ресурс на шкоду собі.

До другого кластеру відноситься дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, втеча - уникнення, конфронтація, пошук соц. підтримки, проблемно орієнтований копінг, планування рішення, позитивна переоцінка. У цей кластер увійшли наступні захисні механізми заміщення, заперечення, інтелектуалізація та неадаптивні, деякі адаптивні.

Ми проаналізували два кластери, перший про неадаптивні захисні механізми, які пов'язані з емоційно - орієнтованим та копінгом орієнтованим на уникнення. Молодь, якій притаманно використання даної стратегії схильна до того, що занурюються у власний стан, свої переживання, наявна відсутність конкретний дій щодо вирішення проблеми, чи взагалі ігнорують проблему, уникають її. Тобто молодь заглиблюється у свої переживання, уникає активного вирішення наявної проблеми. До неадаптивних механізмів автор методики відносив регресію, уникнення, фантазія, проекцію, зазначені захисні механізми мають на меті в якійсь мірі схильність до відсторонення від ситуації, втечу від реальності, відстрочка у вирішенні стресової ситуації. І також до цієї структури входять захисні механізми самоприниження та спотворюючі образ.

Важливо відмітити, щоб були наявні усі наступні захисні механізми у особи, які є у цій структурі: реактивне новоутворення, захисні механізми, які викривляють образ, неадаптивні, придушення, самопринижуючі і тоді буде формуватись копінг орієнтований на уникнення та емоційно - орієнтований копінг.

І другий це захисні механізми неадаптивні з адаптивними, до яких входить заперечення та певні адаптивні, інтелектуалізація, які пов'язані з проблемно-орієнтованим копінгом. Молодь, якій притаманне використання даної стратегії схильється до більш активного залучення у вирішенні наявної стресової ситуації у порівнянні з попередньою класифікацією, пошуку

вирішення, але при цьому є певні труднощі у ефективному подоланні стресової ситуації, у вигляді неадаптивних захисних механізмів, які можуть впливати на ефективність.

Отже, отриманні зв'язки за кластерним аналізом є не лінійними, але сприяють формуванню проблемно - орієнтованого копінгу, емоційно-орієнтованого та копінгу орієнтованого на уникнення.

Висновки до розділу 2

До адаптивних захисних механізмів ми відносимо, спираючись на класифікацію М. Бонда: сублімацію, гумор, передбачення, приєднання та придушення. Вони розглядаються як ефективні захисні механізми, молодь використовує їх несвідомо, але буде націлена на ефективну взаємодію зі стресовими ситуаціями. До неадаптивних ми відносимо: уникання, регресію, діяльність, пасивна агресія, соматизація, іпохондрія проекція та заперечення, вони розглядаються як неефективні.

Провівши кореляційний аналіз ми виявили наступні фактори: регресія та неадаптивні захисні механізми виступають предиктором до емоційно орієнтованого копінга. Особистість схильна до проявів більш ранніх реакцій і це пов'язано з емоційно орієнтованим копінгом, занурення у переживання, емоції, відсутність певних дій з вирішення проблемної ситуації. Якось реагує і ігнорує, уникає ситуацію. Заперечення та спотворюючі образ виступають предиктором до проблемно орієнтованого копінгу. Ця класифікація також відноситься до неадаптивних, автор відносив спотворюючі образ до неефективних, і під неадаптивні механізми мається на увазі це. Проблема ніби вирішується, але при цьому особа ігнорує те, що викликає фруструючі, пов'язані зі стресом події, а також йде викривлення реальності у даних умовах, тож проблема скоріш за все не буде розв'язуватись конструктивно. Копінг соціальне відволікання зворотне корелює з реактивним новоутворенням, для людини характерно змінювати власні небажані якості на протилежні, тому у неї не буде орієнтації на допомогу оточення, пошук соціальної підтримки показав значущу кореляцію з регресією, тобто особі притаманно використання більш незрілих форм поведінки, і тому потребує підтримки, поради оточуючих. Копінг позитивна переоцінка показав значущу

кореляцію з запереченням, особистість заперечує негатив і при цьому намагається позитивно переосмислити, бажання побачити і плюси ситуації, але скоріш за все може призвести до того, що людина не буде бачити ситуацію повністю.

На основі проведеного кластерного аналізу за допомогою методом Варда ми виділили два кластери.

До першої класифікації входять наступні захисні механізми адаптивні та неадаптивні, інтелектуалізація, заперечення, заміщення, позитивна переоцінка та копінг проблемно-орієнтований, планування вирішення, дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, конфронтація, пошук соціальної підтримки. Дана класифікації захисних механізмів та копінг-стратегій незважаючи на те, що про пошук вирішення проблеми, через вплив неадаптивних захисних механізмів ефективність даного копінгу може бути знижена. Важливо відмітити, що це буде відбуватись при наявності активності всіх перерахованих вище захисних механізмів та копінг-стратегій.

До другої класифікації входять наступні захисні механізми: проекція, компенсація, регресія, реактивне новоутворення, придушення, захисти, які викривляють образ, самопринижуючі, неадаптивні та емоційно орієнтований копінг та орієнтований на уникнення. Молодь, якій притаманно реагувати на стресову подію використовуючи копінг орієнтований на уникнення та емоційно орієнтований і зазначені вище захисні механізми, які об'єднує те, що вони допомагають уникати або зменшувати емоційні прояви, не націлені на те, щоб справлятися із проблемою. Буде відбуватись занурення у власний емоційний стан, свої переживання, немає конкретний дій щодо вирішення проблеми, ігнорування проблеми та уникнення її вирішення, тобто цей кластер є деструктивним.

ВИСНОВКИ

1. На основі літературних джерел було проаналізовано поняття захисні механізми, особистісні якості, що сприяють розвитку копінг стратегії. Виявлено суттєву різницю між даними адаптаційними процесами на стресову ситуацію. Копінг стратегії є усвідомленими особистістю, цілеспрямованими, орієнтованими на зміну ситуації, на перспективу, а захисні механізми є неусвідомленими та більш пасивними, орієнтовані на зниження психологічного дискомфорту, більш швидке зниження тривоги та напруги. Особистісні якості, такі як схильність до тривоги, рівень самооцінки, особливості характеру, локус контроль впливають на вибір особистістю певної стратегії вирішення проблеми.

2. За проведенням кореляційним аналізом ми побачили, що адаптивні захисні механізми не корелюють з жодними описаними копінг – стратегіями, через те, що молодь, яка має адаптивні захисні механізми може використовувати будь-яку копінг - стратегію. Тобто в залежності від ситуації, її специфіки, іноді може і проігнорувати, відволіктись від проблеми, особистість буде діяти по-різному. Молодь, якій притаманно використовувати адаптивні захисні механізми буде націлена на використання тих, які в даній ситуації є доречними, для ефективної взаємодії. В залежності від специфіки особистість може використати і проблемно орієнтований копінг, і емоційно орієнтований і копінг орієнтований на соціальне відволікання, копінг є ще одним допоміжним адаптаційним процесом до всіх стресових подій.

3. На основі проведеного кореляційного та регресійного аналізу ми побачили, якщо у особистості виражені неадаптивні захисні механізми, наприклад, проекція, уникання, регресія буде формуватись емоційно орієнтований копінг. Відсутність дій з приводу подолання стресової ситуації, особа тільки знижує емоційний стрес і це може створити замкнуте коло, де проблема продовжує існувати. Молодь, якій притаманно використовувати

заперечення та спотворюючі образ, які також виступають неадаптивними, то формується проблемно орієнтований копінг. Особистість не може ефективно вирішувати проблему, може відбуватись компенсація певного ігнорування проблеми, якісь дії присутні, але проблема повністю не вирішується. З приводу адаптивних захисних механізмів, то молодь якій притаманно їх використовувати, буде в залежності від ситуації, з якою стикається обирати на її думку найбільш конструктивні, ефективні копінг – стратегії у даному випадку. У молоді з неадаптивними захисними механізмами, ми можемо відстежити певні зв'язки і це означає, що людина стає більш прогнозована, більш обмежена і певні захисні механізми стають предикторами.

4. На основі регресійного аналізу було виявлено, що заперечення та спотворюючі образ виступають предикторами до проблемно орієнтованого копінгу. Відбувається ігнорування або заперечення того, що викликає тривогу, бачення реальності через викривлення, наприклад через ідеалізацію всіх навколо, чи навпаки всемогутність, особистість вважає що зі всім може впоратись. Ефективність вирішення проблеми буде дуже маленька, з однієї сторони особа схиляється до вирішення, з іншої її щось заважає. Неадаптивні захисні механізми, регресія є предикторами емоційно орієнтованого копінгу та регресія є предиктором соціальному відволіканню. Особистість знижує прояв емоційного стресу через уникнення конфронтації з проблемою, що стає перешкодою адаптації до стресових ситуацій. Заперечення виступає предиктором копінгу позитивна переоцінка, тобто молодь заперечує негативні аспекти пов'язані зі стресовими ситуаціями і при цьому націлена на пошук позитивних сторін. Постійне заперечення і виражене акцентування на позитиві може мати різні наслідки для психіки людини, що будуть впливати на якість її життя та вміння адаптуватися до стресових подій.

5. За допомогою кластерного аналізу за допомогою методу Варда ми визначили два кластери: перший це неадаптивні, адаптивні захисні механізми,

які пов'язані з проблемно орієнтованим копінг. Неадаптивні механізми, такі як заперечення можуть перешкоджати ефективному вирішенню проблеми, хоча і є відреагування на стресову подію, але воно не є повністю націленим на вирішення проблеми. Другий є деструктивним, це неадаптивні захисні механізми та копінг орієнтований на уникнення та емоційно орієнтований копінг, орієнтація не на вирішенні проблеми, а на власному емоційному стані, переживаннях, уникненні вирішення. Адаптивні увійшли в одну групу за класифікацією, але так як значущу кореляцію адаптивні механізми не показали, і ми прийшли до висновку, що вони не пов'язані з конкретними копінг – стратегіями, особистість в залежності від ситуації буде обирати як їй діяти.

Наша гіпотеза, яка була поставлена на початку дослідження, що адаптивні захисні механізми позитивно корелюють з проблемно – орієнтованим копінг та зворотне з копінг на уникнення ми не підтвердили. На основі проведеного кореляційного аналізу та регресійного ми побачили, що адаптивні не пов'язані з конкретними копінг – стратегіями. Молодь залежності від ситуації буде обирати як їй ефективно діяти, яку копінг- стратегію обрати, вони виступають ще одними інструментом. Молодь з неадаптивними захисними механізмами має певні копінг – стратегії, які задіє не зважаючи як потрібно вирішувати ситуації, вони стають більш шаблоні, не вільними і є продовженням компенсації захисного механізму.

У ході роботи було реалізовано мету дослідження: дослідити особливості захисних механізмів, що пов'язані з копінг - стратегіями молоді під час війни.

Перспективою подальших досліджень ми вважаємо є залучення більшої вибірки для проведення дослідження, щодо зв'язку між захисними механізмами та копінг-стратегіями на основі якого можна буде побудувати більш глибокий аналіз та дослідити це у представників різних вікових категорій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большакова, А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта. 2013. (1-2), 17- 21
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95-104.
3. Гімаєва, Ю. А., Маркіна, А. Ю. Зв'язок копінг-стратегій з стилями саморегуляції поведінки та особистісною зрілістю у хлопців та дівчат студентського віку. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», 2022. (72), 59-66. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2022-72-07>
4. Даценко, Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2014. (3), 150-155
5. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
6. Дубчак, Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018, 18, С. 55-63. https://lib.iitta.gov.ua/720188/1/%D0%94%D1%83%D0%B1%D1%87%D0%B0%D0%BA_2018.pdf
7. Корнієнко, І. О. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неуспіху. Монографія. Мукачєво. 2011

8. Невоснна О., Ярош, Н. Зв'язок емоційної пам'яті (спогадів) та захисних механізмів молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», 2021. (71), 43-49. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-05>
9. Ренке С. О. Захисні механізми особистості як фактор збереження цілісності «Я»-структури / С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2010. – С. 667–676.
10. Рисинець, Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». Вісник національного технічного університету України. Київський політехнічний інститут. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка, 2012 1(34), 119-123.
11. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія / Н. В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В. В., 2011. – 364
12. Тітаренко, Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2009 (6), 182-192.
13. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. No 58. С. 60–64
14. Anna Freud. The ego and the mechanisms of defense. Karnac books, London 1993
15. Hardie E., Critchley G, Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // Asian Journal of Social Psychology. 2006 Vol. 9. – P. 224- 235.
16. Kramer, U. Coping and defense mechanisms: What's the difference?– Second act. Psychology and psychotherapy: theory, research and practice, 2010. 207-221.
17. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY: Springer, 1999
18. Lazarus, R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist, 2000. No 55. P. 665–673.

19. McWilliams, Nancy. Psychoanalytic case formulation. — New York: The Guilford Press, — 1999. 240
20. O'Brien, T. B., & DeLongis, A. The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: the role of the big five personality factors. *Journal of personality*, 1996. 64(4), 775-813
21. Plutchik, R. A. structural theory of ego defenses and emotions. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. // Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. — New York: Plenum Press, 1979. — P. 229–257.

АНОТАЦІЯ

Непочатих. А. Кваліфікаційна робота. - Особливості захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями сучасної молоді під час війни.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей захисних механізмів, що пов'язані з копінг-стратегіями у сучасної молоді під час війни.

Проведений аналіз дозволив нам виявити, що молодь, яка має адаптивні захисні механізми може використовувати будь-яку копінг – стратегію. Неадаптивні захисні механізми пов'язані з емоційно – орієнтованим, з проблемно – орієнтованим, соціальним відволіканням, пошуком соціальної підтримки та позитивним переосмисленням, дії людини, яка використовує їх стають більш прогнозованими та обмеженими.

Ключові слова: захисні механізми, копінг-стратегії, адаптивні, неадаптивні молодь, під час війни.

ANNOTATION

Nepochatykh. A. Qualification work. - The features of defense mechanisms, which are associated with coping strategies of the modern young people during the war.

The qualification work is dedicated to the study of the features of defense mechanisms, which are associated with coping strategies among modern young people during the war. The analysis conducted aimed to identify that young people who have adaptive defense mechanisms can use any coping strategy. Maladaptive defense mechanisms are associated with emotionally-oriented, problem-oriented, social distraction, search for social support and positive rethinking, the actions of a person who uses them become more predictable and limited.

Key words: defense mechanisms, coping strategies, adaptive, maladaptive, young people, during the war.