

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПІДДУБНА-ПАНЧУК ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
загальної та соціальної психології
к. психол. наук, доцент
Н.Д. Корольова
«__» _____ 2025 р.

**ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ НА ВИБІР
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

Соловей-Лагода О.А.,
к. психол. наук, доцент,
доцент кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка ____ / ____ / ____

(бали за шкалою СКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

Вінниця – 2025

АНОТАЦІЯ

Піддубна-Панчук Т.В. Вплив психологічного захисту на вибір копінг-стратегій підлітків в умовах війни. Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій юнаків і дівчат, які перебувають в умовах війни. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння адаптаційних процесів у молодого покоління, що стикається з тривалим стресовим впливом, а також розробки ефективних заходів психологічної підтримки.

Встановлено, що юнаки та дівчата, які живуть у воєнних умовах, частіше застосовують деструктивні механізми психологічного захисту (витіснення, заперечення, регресію). Водночас спостерігається тенденція до використання активних стратегій подолання труднощів і соціальної підтримки, а також існують взаємозв'язки окремих механізмів психологічного захисту, зокрема між регресивними реакціями та їх супровідними стратегіями (компенсація, проєкція, заміщення), а також між певними елементами компенсації та раціоналізації. Це може свідчити про те, що в системі захисту особистості підлітків окремі механізми функціонують у взаємодії, утворюючи комплексні стратегії адаптації до стресових ситуацій.

Запропоновано тренінгову програму щодо підтримки психоемоційного стану молоді в кризових умовах.

Ключові слова: психологічний захист, копінг-стратегії, підлітковий вік, війна, адаптація.

111 ст., 10 табл., 1 рис., 6 дод., 84 джерела.

ANNOTATION

Piddubna-Panchuk T.V. *The Influence of Psychological Defense on the Choice of Coping Strategies in Adolescents during Wartime.* Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

This bachelor's qualification thesis explores the characteristics of psychological defense mechanisms and coping strategies among male and female adolescents living under wartime conditions. The relevance of the study lies in the need for a deeper understanding of the adaptation processes in the younger generation exposed to prolonged stress, as well as in the development of effective psychological support measures.

It was found that adolescents living in war conditions tend to use destructive psychological defense mechanisms more frequently (such as repression, denial, and regression). At the same time, there is a notable trend towards the use of active coping strategies and seeking social support. Furthermore, there are identified interconnections between specific psychological defense mechanisms, particularly between regressive reactions and their accompanying strategies (compensation, projection, substitution), as well as between certain elements of compensation and rationalization. This may indicate that in the personality defense system of adolescents, some mechanisms function interactively, forming complex strategies for adaptation to stressful situations.

A training program has been proposed to support the psycho-emotional state of youth in crisis conditions.

Keywords: psychological defense, coping strategies, adolescence, war, adaptation.

111 pages, 10 tables, 1 figure, 6 appendices, 84 references.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до розуміння механізмів психологічного захисту.....	8
1.2. Поняття копінг-стратегій та їх характеристика.....	17
1.3. Особливості копінг-стратегій підлітків в умовах війни.....	24
Висновок до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБІРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	29
2.1. Опис вибірки та етапів організації дослідження.....	29
2.2. Характеристика методик емпіричного вивчення захисних механізмів та допінг-стратегій підлітків в умовах війни.....	32
Висновки до розділу 2.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	35
3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного захисту у підлітків в умовах війни.....	35
3.2. Аналіз результатів дослідження домінуючих копінг-стратегій у підлітків в умовах війни.....	40
3.3. Тренінгова програма для надання психологічної підтримки та оптимізації копінг-стратегій підлітків в умовах війни.....	55
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах військових конфліктів значно зростає психологічне навантаження на особистість, особливо вразливою групою є підлітки. Війна є надзвичайно стресогенним фактором, що спричиняє суттєві зміни у психоемоційному стані дітей та підлітків. Вони змушені адаптуватися до нових реалій життя, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, страху, невизначеності та втрат. У таких умовах особливу роль відіграють психологічні механізми захисту та копінг-стратегії, які допомагають зберегти психологічну рівновагу та адаптуватися до кризових умов.

Психологічний захист і копінг-стратегії є важливими механізмами регуляції психіки, які допомагають людині долати стресові ситуації, зменшувати психічне напруження та адаптуватися до складних умов. У підлітковому віці ці механізми є особливо значущими, оскільки саме в цей період формується особистість, відбувається активний розвиток емоційно-вольової сфери та соціалізація. Дослідження особливостей психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків в умовах війни є вкрай важливим для розуміння механізмів адаптації до екстремальних умов та розробки ефективних психокорекційних програм.

Питання психологічного захисту та копінг-стратегій розглядалися багатьма вітчизняними та зарубіжними дослідниками (З. Фрейд, А. Фрейд, Дж. Боулбі, Р. Лазарус, К. Ізард, В.О. Бойко, О.О. Сердіюк, К. Хорні, Е.Еріксон, Ж. Піаже, П. Екман, Д. Вайлант, Л. Фестінгер, А. Бандура, В. О. Лазарєв, К. Платонов та ін.). Проте в контексті військових подій і впливу воєнної реальності на психіку підлітків проблема ще не отримала достатньо глибокого дослідження. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення даної теми з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов.

Метою роботи є аналіз особливостей механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків в умовах війни. Для досягнення мети наукової роботи нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних механізмів психологічного захисту та їх роль у регуляції емоційного стану підлітків.
2. Розглянути поняття копінг-стратегій, охарактеризувати копінг-стратегії які використовують підлітки для подолання стресових ситуацій в умовах військового конфлікту.
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу війни на психоемоційний стан підлітків, визначити фактори, що впливають на вибір захисних механізмів і стратегій подолання стресу.
4. Розробити тренінгову програму для психологічної підтримки та оптимізації копінг-стратегій підлітків в умовах війни.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії підлітків в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків в умовах війни.

У роботі використано комплекс **методів**: теоретичний аналіз наукових джерел, психодіагностичні методики, емпіричні методи (опитування, тестування, спостереження), а саме опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), методика копінг-тест Лазаруса, методика психологічної діагностики копінг-стратегій Е.Нейм, статистичні методи обробки даних.

Наукова новизна та практичне значення дослідження. Результати дослідження сприятимуть розширенню знань про психологічні механізми адаптації підлітків до екстремальних умов. Отримані дані можуть бути використані у психологічній практиці, в освітніх та соціальних закладах для розробки програм підтримки підлітків, які переживають наслідки війни.

Апробація результатів дослідження. Результати роботи було апробовано на IV міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах

життєдіяльності», 14.11.2024-15.11.2024 р., м. Вінниця.

За результатами кваліфікаційної роботи опубліковано тези та статтю у фаховому збірнику з психології (категорія Б):

1. Піддубна-Панчук Т.В. Теоретичні аспекти вивчення механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків в умовах війни. *Збірник IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності»*. Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2024. С. 65-70.

2. Піддубна-Панчук Т.В., Соловей-Лагода О.А. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків в умовах війни. *Психологічні перспективи*. Випуск 6 (46). – 2025.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння механізмів психологічного захисту

Психологічна адаптація людини в умовах стресу відбувається, головним чином, засобом двох механізмів: психологічного захисту і копінг-механізмів.

На сьогоднішній день серед дослідників не існує єдиної точки зору ні щодо загальної кількості механізмів захисту, ні на ступінь їх співвіднесення один з одним, ні навіть на їх чіткі визначення в деяких випадках.

Найбільш розробленою теорією психологічного захисту є психоаналітична концепція. З. Фройд першим вжив термін «захист», займаючись вивченням поведінки хворих на істерію [64]. Пізніше саме цю форму захисту він назвав витісненням і описав ще деякі інші. Вчений відносив захисні механізми до вроджених, які запускаються в екстремальній ситуації і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту», який є наслідком «невідповідності» вроджених потреб особистості вимогам оточуючого середовища. Розв'язання конфліктів відбувається на основі роботи системи психологічного захисту, яка діє на несвідомому рівні.

А. Фройд висунула ідею розмежування методів захисту і психологічного подолання як засобів емоційного самоконтролю. Вона розрізняла захисні механізми за двома напрямками: боротьба з внутрішньою загрозою і боротьба з зовнішньою. Авторка вважала, що ці механізми можна систематизувати в пари, де кожен механізм для внутрішньої загрози відповідає аналогічному для зовнішньої. Вона також підкреслювала, що ефективна протидія зовнішнім

загрозам має ґрунтуватися на реалістичних принципах з урахуванням зовнішніх факторів [65].

Ці ідеї були розвинені в роботах Н. Хаан (N. Naan), яка виділила 10 загальних механізмів захисту «Его». Кожен з них може функціонувати у двох варіантах: як захисний (орієнтований на внутрішні загрози) і копінговий (спрямований назовні) [16]. Наприклад, захисному механізму інтелектуалізації Н. Хаан протиставляла прийняття об'єктивної позиції щодо проблеми, а раціоналізації – логічний аналіз ситуацій та власної поведінки. Важливо зазначити, що феноменологічні техніки емоційного самоконтролю можуть виглядати однаково, навіть якщо вони належать до різних психологічних захистів.

Н. Хаан зазначає, що копінг і захисні механізми базуються на схожих процесах, але їхня відмінність полягає в спрямованості: копінг орієнтований на продуктивну адаптацію, а захист – на слабку. Копінг-ресурси активуються через сприйняття виклику, який запускає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури, необхідні для адекватної реакції. Коли людина стикається з новими вимогами, на які не може відповісти звичними способами, починається копінг-процес. Якщо ці вимоги виявляються надмірними, копінг може перетворитися на захисний механізм. Захисні механізми діють шляхом відсторонення від реальності для уникнення психотравми. Хаан класифікує класичні захисні механізми як ригідні, емоційно неадекватні та невідповідні реальності.



Рис.1.1. Механізм дії копінгу і психологічного захисту за Н. Хаан [16].

Таким чином, згідно з думкою представників психоаналізу, психологічні захисні механізми виконують функцію захисту «Я» від тривоги, зменшуючи не

саму загрозу, а сприйняття цієї загрози. Тобто, людина вводить себе в оману щодо існування небезпеки чи загрози.

У межах індивідуальної психології А. Адлера психологічні механізми захисту розглядаються як складова стилю життя особистості. На думку вченого, кожен індивід, у своїй поведінці, прагне до переваги, досконалості та самореалізації, що є компенсаторною відповіддю на почуття власної неповноцінності. Таким чином, компенсація у психічній сфері виконує функцію врівноваження, допомагаючи людині впоратися з внутрішніми переживаннями, пов'язаними з усвідомленням власної недосконалості чи вразливості [72].

Згідно з теоретичними положеннями В. Райха, витіснення емоцій у несвідоме призводить до формування так званих "захисних утворень", що у подальшому трансформуються в характерологічну броню. Така броня виконує функцію захисту, перешкоджаючи доступу до свідомості небажаних почуттів та потреб. Фізіологічно це проявляється у хронічному м'язовому напруженні, що блокує емоційні реакції (наприклад, жести, міміка, хода). Райх розробив техніки, спрямовані на зниження напруги в окремих групах м'язів, що сприяє вивільненню заблокованих емоцій. Його метод органної психотерапії інтегрує тілесно-орієнтовані підходи з елементами психоаналітичної роботи [73].

З точки зору Ч. Бреннера, захисні механізми функціонують як своєрідні когнітивні процеси, які застосовуються Его з метою уникнення надмірного внутрішнього тиску з боку Ід. Водночас вони виконують функцію узгодження між потягами Ід і реальністю, надаючи змогу суб'єкту частково задовольняти власні потреби без порушення цілісності психічної структури [74].

У межах транзакційного аналізу Е. Берна захисні механізми проявляються у формі психологічних "ігор" – стійких сценаріїв соціальної взаємодії, які дозволяють людині уникати болісної або неприйнятної для неї інформації про себе та партнера. Подібні ігри мають адаптивну функцію, оскільки допомагають знижувати емоційне напруження, стабілізують внутрішній стан особистості, а також підтримують звичні транзакційні моделі

взаємодії. Водночас ігрова поведінка може виступати інструментом уникнення глибокої психологічної близькості або конфронтації з внутрішньою правдою [76].

У концепції Его-психології Дж. Вейлланта захисні механізми класифікуються за рівнями розвитку: від найбільш деструктивних до максимально адаптивних. До найнижчого, психотичного рівня, дослідник відносить такі захисти, як ілюзорна проєкція, заперечення реальності, а також її викривлення. Незрілий рівень представлений інфантильними реакціями, зокрема – проєкцією, фантазуванням шизоїдного типу, іпохондрією, пасивно-агресивною та компульсивною поведінкою. Невротичний рівень включає інтелектуалізацію, регресію, витіснення, перенесення емоцій і невротичне заперечення. Найбільш зрілі механізми – це альтруїзм, почуття гумору, свідомо затримка імпульсів, сублімація, а також негативна антиципація, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до соціального оточення, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність [77].

З точки зору клінічної психології, феномен психологічного захисту тісно пов'язаний із психічною адаптацією. За визначенням Ф. Березіна, це процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем у процесі її діяльності, що дозволяє задовольняти актуальні потреби та досягати важливих цілей, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я [78]. Такий процес забезпечує узгодженість психічної діяльності та поведінки з вимогами середовища. Механізми психологічного захисту розвиваються протягом життя як засоби адаптації та вирішення внутрішніх психологічних конфліктів, причому ключовим показником їх ефективності є зниження тривоги. Ф. Березін підкреслює, що психологічний захист регулює поведінку, знижує тривожність та емоційне напруження. У цьому процесі залучені всі психічні функції, але кожного разу одна з них виконує основну роль у подоланні негативних переживань [78]. Таким чином, психологічний захист є механізмом інтрапсихічної адаптації, головна мета якого – зниження емоційного напруження та запобігання дезорганізації поведінки, свідомості та

психіки загалом. Набір захисних механізмів індивідуальний і відображає рівень адаптованості особистості.

У гештальт-психології механізми психологічного захисту розглядаються як невротичні утворення, що виникають внаслідок порушення контактних меж між особистістю та середовищем. Це порушення меж "Я" веде до деформації процесу контакту, ускладнюючи повноцінне переживання досвіду та емоційного реагування [57; 58]. Таким чином, у гештальт підході захист розглядається як бар'єр, що унеможливує автентичне функціонування суб'єкта в актуальному моменті "тут-і-зараз".

У межах культурно-історичної парадигми, сформованої Л. С. Виготським та його послідовниками, О. Р. Лурія інтерпретував психологічний захист не як індивідуальне, а як соціокультурне явище. Він підкреслював, що витoki захисної поведінки потрібно шукати в історії культури. Зокрема, досліджуючи феномен моди, учений відзначав її роль як засобу надкомпенсації – спроби приховати недоліки за допомогою зовнішніх атрибутів, таких як одяг чи стиль, що вказує на культурно зумовлену форму захисту [75; 79].

У концепції життєстійкості С. Мадді, психологічний захист виступає як інтегральна риса особистості, що забезпечує ефективну протидію життєвим викликам. Такий підхід фокусується на ресурсному потенціалі особистості й визначає захист як активну стратегію збереження психічної рівноваги [32].

Погляд І. М. Сеченова на психологічні явища ґрунтується на ідеї психічної причинності, де образи, уявлення, емоції та мотиви виступають детермінантами цілеспрямованої поведінки. Він вважав психіку об'єктивним процесом, подібним до рефлекторної діяльності, що функціонує незалежно від свідомості. Така позиція дозволяє інтерпретувати захист як несвідомий рефлекторний механізм, що регулює психічну активність [18].

У низці психофізіологічних досліджень, зокрема робіт Е. Костандова, було доведено, що емоційні реакції, пов'язані з лімбічною системою, чинять вплив на активність неокортексу. Залежно від характеру цих впливів, відбувається або активація, або гальмування обробки сенсорної інформації.

Зменшення збудливості кори великого мозку, як наслідок, знижує чутливість до емоційних стимулів і формує умови для прояву психологічного захисту – підвищується поріг усвідомлення деструктивної або тривожної інформації [79].

Д. Узнадзе у своїй теорії установки підкреслював, що психічна активність не є безпосередньою реакцією на минуле, а реалізується через готовність до майбутньої дії. Установка визначає хід психічних процесів і, з огляду на це, психологічний захист можна розглядати як вияв автоматизованих установок, що блокують негативну або неприйнятну інформацію ще на рівні сприйняття [59].

Сучасні дослідження структурної та функціональної асиметрії півкуль головного мозку також акцентують увагу на ролі психологічного захисту як своєрідного фільтра сприйняття. Такий фільтр запобігає проникненню до свідомості емоційно загрозливої або неприйнятної інформації, забезпечуючи тим самим збереження стабільного образу "Я" [60].

У межах психодинамічного підходу, представниця української наукової школи Т. Яценко виокремлює два основні типи психологічного захисту: базисний (особистісний) та ситуативний (периферійний). Обидва різновиди перебувають у тісному взаємозв'язку, функціонуючи як система взаємодоповнюючих елементів. Згідно з її концепцією, захисні механізми формуються на основі глибоких емоційних деформацій – так званої емоційної "знедоленості", а детермінанти захисних реакцій мають внутрішній, психодинамічний характер [60].

І. Беріташвілі, досліджуючи емоційну пам'ять, дійшов висновку, що відтворення емоційного стану може відбуватися без свідомого акту пригадування подій або стимулів, що ці емоції викликали. Такий процес функціонує на рівні умовно-рефлекторної пам'яті, не залучаючи ні образну, ні словесно-логічну пам'ять [58]. Отже, психологічний захист можна трактувати як реакцію, зумовлену несвідомими емоційними слідами, що впливають на сприйняття та поведінку суб'єкта без його свідомого усвідомлення.

Узагальнюючи вищенаведене, слід зазначити, що механізми психологічного захисту мають багатовимірну природу, охоплюючи як нейрофізіологічні основи, так і культурно-соціальні, емоційні, когнітивні та особистісні компоненти. Їхня функція – забезпечити збереження психічної рівноваги, навіть ціною певного спотворення реальності.

У психотерапевтичній та медико-психологічній літературі психологічний захист часто розглядається як схоже поняття до копінг-поведінки. Вчені, такі як В. Ташликов, Ф. Василюк, В. Ротенберг, Е. Кіршбаум і А. Єремєєва [80], вважають психологічний захист однозначно непродуктивним і шкідливим способом вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Вони наголошують, що захисні механізми обмежують оптимальний розвиток особистості, її "власну активність", здатність до "активного пошуку", "персоналізації" та досягнення нового рівня взаємодії зі світом.

Інші дослідники, зокрема О. Романова, вважають цей підхід однобічним і пропонують розрізняти патологічний захист чи неадекватні форми адаптації від "нормальної", профілактичної адаптації, яка постійно присутня у повсякденному житті [81]. Подібної думки дотримуються також Р. Грановська, Б. Зейгарник, О. Соколова та В. Мягер [81].

У межах когнітивних теорій механізми психологічного захисту інтерпретуються як специфічна форма обробки інформації, що виконує функцію зменшення або нейтралізації психологічного дискомфорту. З позицій діяльнісного підходу психологічний захист розглядається як особлива форма активності суб'єкта, спрямована на підтримання внутрішньої рівноваги [62]. Деякі дослідники трактують цей феномен досить широко — як будь-яку поведінку, що сприяє усуненню або пом'якшенню психологічної напруги та дискомфорту [64].

Узагальнюючи підходи до тлумачення поняття психологічного захисту, можна виокремити декілька ключових підходів:

□ *Класико-психоаналітичний підхід (З. Фройд)*: психологічний захист розглядається як своєрідна «патологічна норма» — внутрішній механізм,

що допомагає індивіду уникати невротичних конфліктів та захищає від проявів аномального характеру [63].

□ *Поведінковий підхід*: пасивно-оборонні реакції у патогенній ситуації

(Р. Зачеписький) [83] або повсякденні засоби збереження психоемоційної рівноваги (О. Винославська) [84].

□ *Нейрофізіологічний підхід*: захисні механізми проявляються як

підвищення порогу усвідомлення негативних емоційних стимулів (І. Беріташвілі [33], Е. Костандов [79]); або у вигляді хронічної м'язової напруги («м'язова броня»), яка блокує емоційні переживання (В. Райх) [82].

□ *Гуманістично-аналітичний підхід*: захисні механізми можуть сприяти

процесу індивідуації та особистісного зростання (К. Юнг) [61].

Усі форми психологічного захисту об'єднує одна спільна риса — їх неусвідомлений характер. Людина рідко усвідомлює, що вдається до захисних механізмів, тому вони проявляються переважно у зовнішній поведінці, емоційних реакціях, іноді — у стилі мислення чи способі життя [61].

Отже, механізми психологічного захисту можна охарактеризувати як складні, переважно автоматизовані психічні утворення, що виникають у відповідь на внутрішньо-особистісний або міжособистісний конфлікт. Вони виконують функцію послаблення страху, зниження емоційної напруги та регуляції поведінки, діючи на емоційному, когнітивному та соматичному рівнях. За своєю природою захист охоплює установки, стереотипи, реактивні стилі, а також може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер.

Розглянемо детальніше дві класифікації:

1) За рівнем зрілості механізмів захисту: протективні (наприклад, витіснення, заперечення, регресія, реактивне утворення та інші) і дифензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, проекція, заміщення). Протективні механізми вважаються більш примітивними, оскільки не дозволяють потраплянню конфліктної або травмуючої інформації у

свідомість. Дефензивні механізми допускають травматичні ситуації, але інтерпретують їх у спосіб, який є менш болісним для особистості.

2) За рівнем обробки та змін інформації Б. Гжеголовська (B. Grzegolowska, [3]) виокремлює два рівні захисту:

а) рівень перцептивного захисту, що полягає у видаленні неприйнятної для особистості інформації зі свідомості (включаючи витіснення, подавлення або заперечення);

б) рівень порушення обробки інформації шляхом її перебудови (проекція, ізоляція, інтелектуалізація) та переоцінки або викривлення (раціоналізація, реактивне утворення, фантазування).

Основною функцією психологічного захисту є ізоляція свідомості від негативних переживань, які можуть травмувати особистість.

Прикладами механізмів психологічного захисту є:

1. Конструктивні способи не вирішують проблеми, але й не ускладнюють її):

- Компенсація — досягнення успіхів в іншій сфері для підтримки позитивної самооцінки (наприклад, "Не везе в навчанні, повезе в коханні").

- Сублімація — перенаправлення неприйнятних емоцій та енергії в прийнятне русло (написання віршів через нещасливе кохання або прибирання квартири під час агресії).

2. Деструктивні способи (ускладнюють проблему, погіршуючи ситуацію):

- Витіснення — свідоме забування болючих спогадів, які переходять у несвідоме.

- Проекція — приписування своїх негативних рис іншим людям для самозаспокоєння (наприклад, якщо людина вважає, що всі навколо брехуни, це може свідчити про її власну схильність до брехні).

- Заміщення — перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливі об'єкти (коли підлеглий, не маючи можливості відповісти начальнику, сварить

вдома дружину, яка, в свою чергу, може зірватися на дітях, а ті — на домашніх тваринах).

- Регресія — повернення до дитячих форм поведінки, «впадання в дитинство» (наприклад, під час сварки дорослі можуть насуплюватись і не розмовляти).

- Формування реакції — захист від неприйнятних імпульсів шляхом прояву думок чи поведінки, протилежних тим, що відчуються (наприклад, демонстративна люб'язність може маскувати неприязнь).

- Раціоналізація — створення псевдосерйозних аргументів у випадку невдачі (наприклад, байка про лисицю, яка, не дотянувшись до винограду, вирішила, що він зелений і несмачний).

- Втеча — уникання неприємних ситуацій, які асоціюються з попередніми невдачами.

Отже, психологічний захист є неусвідомленим механізмом, який забезпечує внутрішню рівновагу особистості шляхом зниження емоційної напруги та ізоляції травматичних переживань. Існують різні підходи до його тлумачення — психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний, нейрофізіологічний тощо, кожен з яких розкриває різні аспекти функціонування захисних механізмів. Усі ці підходи підкреслюють адаптивну або дезадаптивну роль захисту залежно від контексту й рівня його зрілості.

1.2. Поняття копінг-стратегій та їх характеристика

Копінг-стратегії — це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; це способи психологічної діяльності та поведінки, що виробляються свідомо і спрямовані на подолання стресової ситуації [75].

На сучасному етапі наукового осмислення феномену копіngu виокремлено три основні підходи до його визначення.

1. *Его-орієнтований підхід* (К. Menninger, V. Vaillant, N. Haan) ґрунтується на положеннях психоаналітичної теорії З. Фройдa, а також на концепціях механізмів психологічного захисту, розроблених А. Фройд. У межах цього підходу копіng-процес розглядається як специфічний его-механізм, що спрямований на конструктивну адаптацію особистості до стресових ситуацій. Основним завданням копіng-стратегій є зниження внутрішньої напруги та забезпечення емоційної регуляції, що сприяє збереженню психологічної стійкості [16].

2. *Особистісно-орієнтований підхід* до розуміння копіngу передбачає, що стратегії подолання стресу зумовлені відносно стійкими особистісними передумовами (traits), які визначають індивідуальну реакцію людини на різні стресові фактори. У межах цієї концепції ключову роль відіграють саме особистісні характеристики, оскільки вони детермінують вибір тієї чи іншої поведінкової стратегії у складних життєвих обставинах [10].

Згідно з цією теорією, виокремлюють три основні способи подолання стресової ситуації:

Когнітивна оцінка ситуації – аналіз стресового стимулу, визначення його значущості та пошук можливих шляхів реагування.

Активне втручання в ситуацію – безпосередні дії, спрямовані на зміну або контроль зовнішніх чи внутрішніх факторів стресу.

Уникання ситуації – ухилення від проблемної ситуації або заперечення її значущості [16].

3. *Когнітивно-феноменологічний підхід* до подолання стресу, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман (R. Lazarus & S. Folkman), є одним із найбільш впливових та поширених на сьогоднішній день [18; 22]. Відповідно до цієї концепції, копіng розглядається як динамічний процес, що формується під впливом суб'єктивного сприйняття ситуації та багатьох інших чинників.

Згідно з цією теорією, копінг є не статичним набором реакцій, а гнучким і змінним процесом, який залежить від: специфіки самої стресової ситуації, фази, на якій відбувається зіткнення зі стресовим фактором, когнітивної оцінки стресора суб'єктом.

Р. Лазарус і С. Фолкман [22] визначили подолання стресу як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення впливу стресогенних факторів. Вони виокремили два основних типи копінг-стратегій:

Активний копінг (активне подолання) – передбачає цілеспрямовані дії, спрямовані на усунення або зміну стресової ситуації, а також на зменшення її впливу на особистість.

Пасивний копінг (пасивне подолання) – включає внутрішньо-психічні механізми подолання стресу, які зосереджені не на зміні ситуації, а на редукції емоційного напруження через використання механізмів психологічного захисту [17; 18; 19; 20; 21].

Результати теоретичних і емпіричних досліджень підтвердили, що кожна людина використовує унікальний набір копінг-стратегій, обумовлений її індивідуальним досвідом і наявними ресурсами. Таким чином, стрес-долаюча поведінка визначається як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів, які формують здатність особистості адаптуватися до стресових умов і підтримувати психологічну рівновагу.

У концепції Р. Лазаруса, який вважається основоположником терміна «копінг», визначено вісім типів копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка [17; 18; 28]. С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс і М. Паркер описали п'ять основних копінг-стратегій: орієнтація на завдання чи проблему, емоційно-орієнтовані стратегії, уникнення, соціальне відволікання та пошук соціальної підтримки [4]. С. Хобфолл запропонував модель, у якій усі типи копінг-поведінки розташовуються на двох основних осях: просоціальна – асоціальна та активна – пасивна, а також додаткову ось: пряма – непряма. На цих осях

розміщені дев'ять моделей долаючої поведінки: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії та агресивні дії [4; 5].

Копінг-стратегії визначаються як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують адаптаційні ресурси індивіда. Іншими словами, це способи реагування на стресові фактори, які виникають у відповідь на сприйняту загрозу.

Копінг-ресурси являють собою відносно стабільні характеристики особистості та середовища, які сприяють розвитку та ефективному застосуванню копінг-стратегій. Вони включають внутрішні та зовнішні ресурси, що допомагають індивіду обирати найбільш адекватні способи реагування на стресові ситуації [37; 38; 39; 40].

Дослідження багатьох науковців свідчать, що успішність адаптації до життєвих стресів значною мірою залежить від рівня розвитку копінг-ресурсів. Недостатній розвиток цих ресурсів може призводити до формування пасивної, дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції та дезінтеграції особистості [28; 29].

У роботах Р. С. Лазаруса [15; 16; 17; 18; 19; 55] зазначено, що взаємодія між особистістю та середовищем регулюється двома ключовими процесами — когнітивною оцінкою та копінгом. Ці процеси мають еволюційну природу, адже саме здатність до когнітивної оцінки відіграє вирішальну роль у процесі подолання труднощів. Іншими словами, ми долаємо проблеми завдяки тому, як оцінюємо їхню значущість для себе. Саме ця оцінка визначає інтенсивність та характер емоцій, які переживає особистість у стресогенній ситуації.

Відомо, що емоції регулюють два основні типи когнітивної активності [5; 9; 10; 32; 52; 56]:

1. *Інформаційну когнітивну активність*, яка формує знання, уявлення та загальну картину світу [16; 20; 21; 22];

2. *Оцінну когнітивну активність*, яка дозволяє суб'єкту визначити, яка саме інформація є значущою у контексті його благополуччя — тобто відповідає на запитання: «*Що це означає для мене особисто?*» [25; 30; 32].

У межах когнітивної оцінки розрізняють два типи процесів — первинну та вторинну оцінки.

Первинна оцінка стосується первинної інтерпретації ситуації та її значущості для індивіда. Згідно з дослідженнями [31; 32; 33; 45], вона охоплює три базові типи оцінки стресу:

1. Шкода / втрата — ситуація, в якій особистість уже зазнала негативного впливу (зазвичай пов'язана з попереднім досвідом);
2. Загроза — потенційна небезпека, яка може завдати шкоди у майбутньому;
3. Виклик — ситуація, що передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів та можливостей зростання.

На основі *первинної оцінки* особистість визначає, чи є подія стресогенною, чи вона є нейтральною або навіть можливістю для розвитку. Водночас було висунуто гіпотезу [18–20], що характер цієї оцінки залежить від наявних ресурсів особистості: якщо індивід оцінює свої ресурси як недостатні для подолання ситуації, то подія сприймається як загроза. Натомість особистості зі стійкістю до стресу мають схильність до адекватної оцінки своїх ресурсів і, відповідно, розглядають стресогенні фактори як потенційно контрольовані.

Вторинна оцінка слугує доповненням до первинної [16; 20] і полягає в аналізі можливих шляхів подолання стресогенної ситуації. Вона стосується процесу вибору копінг-стратегій, тобто методів впливу на проблему, її наслідки або пов'язані з нею емоційні реакції. У цьому контексті вторинна оцінка дає змогу індивіду відповісти на запитання: «*Що я можу зробити у цій ситуації?*», визначити доступні ресурси (внутрішні й зовнішні) та сформулювати план дій.

Таким чином, когнітивна оцінка як психічний процес має двоетапну структуру — спочатку формується уявлення про значущість події (первинна оцінка), а потім аналізуються можливості її контролю або адаптації до неї (вторинна оцінка). Саме на основі цих оцінок відбувається вибір копінг-стратегії, що визначає подальшу поведінку та емоційний стан особистості у стресовій ситуації.

Після здійснення когнітивної оцінки ситуації, наступним етапом психологічної адаптації є формування копінг-стратегій, тобто вироблення способів подолання стресової ситуації. Цей процес отримав назву копінг-процесу.

На відміну від тварин, чия поведінка в умовах загрози найчастіше зводиться до інстинктивних реакцій (наприклад, втечі, уникання або агресії), людина включає складні когнітивні механізми, що дозволяють приймати зважені адаптаційні рішення [54]. Іншими словами, людська реакція на стрес є значно більш опосередкованою й залежить від особистісних характеристик, попереднього досвіду та оцінки наявних ресурсів.

Згідно з концепцією R.S. Lazarus [13; 14; 15; 16; 17; 18; 47], можна виділити *три основні типи стратегій подолання загрозової ситуації*:

Механізми захисту Его — несвідомі форми реагування, що зменшують психологічне напруження (наприклад, витіснення, проекція тощо).

Пряма дія — реакція у вигляді агресії або втечі, що зазвичай супроводжується гнівом чи страхом.

Копінг без афекту — усвідомлене подолання ситуації без інтенсивного емоційного залучення, коли реальна загроза відсутня, але потенційно можлива.

Копінг, за Лазарусом, виконує дві ключові функції:

1. Регуляція емоцій (емоційно орієнтований копінг) — допомагає зменшити психологічну напругу та підтримати емоційну стабільність;

2. Управління проблемами (проблемно орієнтований копінг) — спрямований на усунення або модифікацію самої проблемної ситуації [31; 32; 33; 34; 46].

Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від того, як саме індивід оцінює ситуацію — чи має вона вирішальне значення, чи може бути змінена, і чи доступні ресурси для реагування.

У науковій літературі виокремлюють три основні типи копіngu [71]:

1. *Копінг, орієнтований на оцінку* — полягає у когнітивній переоцінці ситуації, переосмисленні її значущості, використанні логічного аналізу та виробленні нових установок.

2. *Копінг, орієнтований на проблему* — націлений на зміну чи усунення джерела стресу, передбачає активні дії, планування, пошук підтримки.

3. *Копінг, орієнтований на емоції* — спрямований на зниження емоційного дискомфорту, включає стратегії самозаспокоєння, уникання, афективної регуляції тощо.

Таким чином, копінг — це динамічний процес, що включає свідоме (і частково неусвідомлюване) використання особистісних та середовищних ресурсів для подолання труднощів.

Як зазначає R.S. Lazarus [16; 17; 18; 19], копінг виступає когнітивною діяльністю, яка об'єднує первинну оцінку ситуації (аналіз загрози) і вторинну оцінку (аналіз можливостей реагування).

У результаті, ефективність подолання стресу залежить не лише від самої ситуації, а й від вміння особистості залучати відповідні копінг-ресурси — як внутрішні (саморегуляція, досвід, мотивація), так і зовнішні (соціальна підтримка, умови середовища) [37; 39; 45; 53].

Виділяють такі основні види копінг-ресурсів: *фізичні ресурси* (загальний стан здоров'я, фізична витривалість та енергійність); *психологічні ресурси* (переконання, самооцінка, локус контролю, моральні цінності та інші особистісні характеристики.); *соціальні ресурси*: індивідуальна соціальна

мережа, наявність підтримуючих стосунків та інших видів соціальної підтримки. [31; 32; 36]

Ці ресурси поділяються на дві категорії:

1. *Особистісні ресурси*: внутрішні характеристики індивіда, такі як психологічні та фізичні аспекти.
2. *Середовищні ресурси*: зовнішні фактори, включаючи соціальну підтримку та доступні ресурси в оточуючому середовищі.

Розвиток та ефективне використання копінг-ресурсів є ключовими для забезпечення психологічного благополуччя та адаптації особистості в умовах стресу.

Отже, аналіз існуючих досліджень свідчить про досягнення значних результатів у цьому напрямі, однак важливість стратегій копінг-поведінки у процесі подолання таких складних життєвих ситуацій, як військові дії, поки що не отримала належної уваги з боку дослідників.

1.3. Особливості копінг-стратегій підлітків в умовах війни

У сучасному світі, що характеризується глобальними викликами та кризовими явищами, питання психологічної стійкості та адаптації особистості набуває особливої актуальності. Для підлітків, чий віковий період є надзвичайно сенситивним до зовнішніх впливів, збройні конфлікти стають джерелом глибоких травматичних переживань та значних психологічних навантажень. Відповідно, вивчення копінг-стратегій – свідомих та несвідомих зусиль, спрямованих на подолання стресу та адаптацію до складних життєвих обставин – є ключовим для розуміння їхнього функціонування в умовах війни. Даний підрозділ присвячений аналізу сучасних досліджень щодо особливостей копінг-стратегій підлітків, які перебувають у зоні конфлікту, а також тих, хто був змушений покинути свої домівки.

Війна спричинила значні міграційні процеси, розділивши підлітків на тих, хто залишився на території України, та тих, хто евакуювався за кордон. Це

зумовило відмінності у досвіді переживання війни та, відповідно, у формуванні копінг-стратегій. Згідно з дослідженням Зверєвої А. М. (2024), підлітки, які перебувають в Україні, переважно використовують уникнення як захисний механізм від інтенсивного інформаційного та фізичного стресу. Ця стратегія може бути адаптивною на короткий термін, дозволяючи тимчасово знизити психологічний дискомфорт, однак не вирішує першопричину стресу і може призвести до накопичення негативних емоцій. Натомість, підлітки, які евакуювалися за кордон, частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій, таких як звернення за підтримкою та рефлексія. Це свідчить про їхню більшу схильність до активної роботи з власними емоціями та пошуку зовнішніх ресурсів для адаптації у новому середовищі [66].

Емоційний спектр підлітків в умовах війни є надзвичайно широким та інтенсивним, охоплюючи тривогу, страх, гнів, смуток та відчуття безпорадності. Аналіз емоційних станів осіб юнацького віку дозволяє виявити найбільш поширені копінг-стратегії, що допомагають їм справлятися з психологічним навантаженням. За дослідженнями Науменко В. О. (2023), серед найчастіших стратегій відмічаються звернення до релігії, пошук соціальної підтримки, уникнення, самоіронія та зайнятість хобі або волонтерською діяльністю. Розуміння цих стратегій є критично важливим, оскільки це дозволяє своєчасно виявляти та коригувати потенційно шкідливі або неефективні механізми подолання, які можуть мати довгострокові негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків [67].

Незважаючи на травматичний досвід війни, значна частина підлітків демонструє високий рівень психологічної стійкості та адаптивності, що є прикладом успішного подолання труднощів. За результатами онлайн-опитування, проведеного Бондарчук Л. В. (2024) у 2023–2024 рр., підлітки, які активно залучені до волонтерських ініціатив або дистанційного навчання, виявляють вищий рівень адаптивності. Їхні копінг-стратегії характеризуються активністю, цілеспрямованою діяльністю, пошуком смислу та взаємною підтримкою однолітків. Це свідчить про те, що залучення до соціально

значущої діяльності та підтримання зв'язків з ровесниками є потужними адаптивними ресурсами, що сприяють формуванню проактивних та ефективних механізмів подолання стресу [68].

Вплив війни на психологічні ресурси старшокласників та їхні типові реакції є предметом глибокого вивчення. У кваліфікаційній роботі В. І. Майстренка (2024) детально розглянуто ці аспекти. Дослідження підкреслює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та розробки корекційних програм. Автором запропоновано програму психокорекції, яка включає різноманітні техніки, такі як арт-терапія, тренінги саморегуляції та елементи когнітивно-поведінкової терапії. Реалізація таких програм сприяє формуванню стійких та адаптивних копінг-стратегій, що дозволяють старшокласникам ефективніше справлятися з наслідками травматичного досвіду та розвивати власні психологічні ресурси [69].

Адаптивні копінг-стратегії відіграють вирішальну роль не лише у підтримці психологічної стабільності підлітків в умовах війни, але й у забезпеченні їхнього повноцінного соціального розвитку. Дослідження Слободянюк В. М. (2024) підкреслюють, що такі стратегії, як планування, позитивна переоцінка ситуації та самодопомога, є потужними механізмами адаптації. Вони дозволяють підліткам активно впливати на ситуацію, знаходити позитивні аспекти навіть у складних обставинах та розвивати внутрішню стійкість. Зважаючи на це, дослідники настійно рекомендують інтегрувати підтримку розвитку копінг-стратегій у шкільну освіту та повсякденну роботу психологів. Це дозволить формувати у підлітків навички ефективного подолання труднощів ще на ранніх етапах їхнього розвитку, що є запорукою їхнього успішного функціонування у майбутньому [70].

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що війна суттєво трансформує спектр та інтенсивність використання копінг-стратегій підлітками. Спостерігаються відмінності у виборі стратегій залежно від місця перебування підлітків (в Україні чи за кордоном), що вказує на значний вплив контексту на процеси адаптації. Важливість формування адаптивних копінг-

стратегій, таких як соціальна підтримка, цілеспрямована діяльність, позитивна переоцінка та саморегуляція, є очевидною для забезпечення психологічного благополуччя та соціального розвитку підлітків. Результати досліджень підкреслюють необхідність розробки та впровадження комплексних програм психологічної підтримки та психокорекції, які б враховували специфіку впливу воєнного стану та сприяли формуванню ефективних механізмів подолання стресу у підлітків.

Висновок до розділу 1

У межах цього розділу було розглянуто ключові теоретичні підходи до розуміння феноменів психологічного захисту та копінг-поведінки як важливих адаптивних механізмів, які забезпечують стабільність психічного функціонування особистості в умовах стресу.

Психологічний захист — це переважно неусвідомлюваний механізм, який вмикається автоматично в ситуаціях внутрішньої або зовнішньої загрози, з метою зниження психологічної напруги, збереження цілісності "Я" та уникнення психічного дисбалансу. В рамках психоаналітичного підходу (З. Фройд, А. Фрейд) механізми захисту трактуються як «патологічна норма» — адаптивні, хоча й несвідомі способи збереження психіки від конфліктів між імпульсами та моральними нормами. У пізніших теоріях (Юнг К. Г., Лазарус Р. С., Берн Е., Яценко Т. С., Грановська Р. М., Цапкін Ю. М., Тонконогий Є. В.) захисні механізми розглядаються як частина когнітивної та емоційної обробки інформації, що дозволяє індивіду впоратися із внутрішніми протиріччями або фрустраціями.

Було встановлено, що захисні механізми функціонують на трьох основних рівнях:

- емоційному (рефлекторне пригнічення емоційної реакції на подразник);
- соматичному (через психосоматичні прояви, м'язову напругу тощо);
- когнітивному (спотворення чи модифікація змісту переживань, раціоналізація, витіснення).

До основних механізмів психологічного захисту, що виділяються в науковій літературі, належать: витіснення, заперечення, проекція, раціоналізація, сублімація, інтелектуалізація, ізоляція афекту, ідентифікація, регресія, реактивне утворення та інші. Вони відрізняються за рівнем психологічної зрілості: так звані примітивні захисти (наприклад, проекція, розщеплення) є характерними для ранніх етапів психічного розвитку, тоді як вищі захисти (сублімація, гумор) вважаються адаптивнішими й соціально прийнятними.

Водночас, копінг-поведінка є усвідомленою активністю, яка формується на основі когнітивної оцінки ситуації (за R.S. Lazarus):

Первинна оцінка дозволяє людині визначити значущість ситуації (загроза, виклик, втрата);

Вторинна оцінка — оцінити власні ресурси, доступні для подолання ситуації.

Було розглянуто три основні типи копінг-стратегій:

Копінг, спрямований на оцінку— логічний аналіз, когнітивна переоцінка значущості події.

Копінг, спрямований на проблему— активні дії щодо усунення або модифікації джерела стресу.

Копінг, спрямований на емоції— зниження емоційного напруження та стабілізація внутрішнього стану.

На відміну від механізмів захисту, копінг-стратегії передбачають свідоме включення особистості у подолання труднощів, вибір засобів і методів впливу на ситуацію або на власний емоційний стан. У більшості випадків обидва процеси — захист і копінг — взаємодіють і доповнюють один одного, забезпечуючи комплексне реагування на стресогенні впливи.

Таким чином, механізми психологічного захисту та копінг-поведінка виступають важливими компонентами адаптаційної системи особистості.

Ефективне функціонування цих механізмів сприяє збереженню психічного здоров'я, успішній інтеграції в соціум, стабілізації емоційного стану

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Опис вибірки та етапів організації дослідження

Дослідження на тему «Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків в умовах війни» проводилося на базі школи "Вінницький ліцей № 7 ім. Олександра Сухомовського" серед учнів підліткового віку. Метою дослідження було вивчення того, як сучасні підлітки, які перебувають в умовах воєнного стану, застосовують різні способи психологічного захисту та стратегії подолання стресу.

У дослідженні брали участь учні різних класів з різним рівнем адаптації до навчального процесу в умовах війни. Загальна кількість учасників становила 67 осіб, з них 44 — жіночої статі, 23 — чоловічої. Середній вік учасників — 15 ± 2 роки.

На початку дослідження всіх учасників було проінформовано про мету дослідження, і всі вони дали згоду на участь. Дослідження проводилося поетапно.

Перший етап включав визначення теми, мети, об'єкта та предмета дослідження, формулювання завдань та гіпотези. Було здійснено теоретичний аналіз понять «психологічний захист» та «копінг-стратегії», їх класифікацій, особливостей прояву у підлітковому віці, а також специфіки функціонування цих механізмів у стресових умовах, спричинених війною. Було виокремлено основні підходи до вивчення теми в сучасній психології, а також сформульовано діагностичні критерії.

Другий етап передбачав формування вибірки — 67 підлітків віком від 14 до 18 років. З метою отримання всебічної інформації були застосовані наступні

методики: Опитувальник механізмів психологічного захисту(адаптована версія методики Плутчика-Келлермана-Конте), Методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Heim), Опитувальник «Копінг-стратегії». Р. Лазарус.

Третій, емпіричний етап полягав у проведенні безпосереднього дослідження, зборі емпіричних даних, їх первинній та вторинній обробці, а також якісному аналізу результатів. На цьому етапі було виявлено найбільш поширені механізми психологічного захисту, які активізуються у підлітків в умовах воєнної небезпеки, а також стратегії подолання, що сприяють збереженню психоемоційної рівноваги.

Четвертий етап полягав у формуванні практичних рекомендацій для шкільних психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків у кризових умовах та розробки тренінгу. Ці рекомендації базуються на результатах аналізу отриманих даних і включають конкретні підходи до зниження рівня тривожності, розвитку адаптивних копінг-стратегій і формування безпечного освітнього середовища.

П'ятий, завершальний етап передбачав систематизацію результатів, оформлення роботи та її підготовку до презентації. Здійснювалася перевірка структури, логіки викладу, правильності формулювань та достовірності висновків.

2.2. Характеристика методик емпіричного вивчення захисних механізмів та допінг-стратегій підлітків в умовах війни

У дослідженні використовувався комплекс методів, які забезпечили всебічний підхід до вивчення механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у підлітків в умовах війни. Основним виступав емпіричний метод, що дозволив зібрати фактичні дані та отримати об'єктивну інформацію про способи, за допомогою яких підлітки долають психологічну напругу та стресові ситуації, спричинені воєнними подіями.

Метод тестування дав змогу оцінити різні психологічні аспекти захисної поведінки, адаптаційних реакцій і рівня емоційного напруження серед підлітків.

У сукупності ці методи дали змогу отримати як кількісні, так і якісні дані, що стали основою для глибокого аналізу психологічних механізмів захисту та копінг-стратегій, а також для розробки практичних рекомендацій з підтримки психічного здоров'я підлітків у кризових умовах.

1. Одним із ключових інструментів дослідження механізмів психологічного захисту в підлітків в умовах війни став опитувальник *«Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI)*. Цей метод був розроблений у 1979 році Р. Плутчиком, Х. Келлерманом і Х.Р. Конте на основі психоеволюційної теорії емоцій Плутчика та структурної теорії особистості Келлермана.

Методика дозволяє дослідити систему психологічних захистів особистості, виявити провідні захисні механізми, а також оцінити рівень їхньої вираженості (ступінь напруженості). У контексті нашого дослідження використання цієї методики було особливо важливим, оскільки воєнні обставини створюють значне емоційне навантаження на психіку підлітків, активізуючи захисні реакції. LSI надає змогу з'ясувати, які саме захисні механізми домінують у поведінці підлітків у стресових ситуаціях, що, своєю чергою, є важливою умовою для надання ефективної психологічної допомоги та підтримки.

2. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році.

Опитувальник містить вісім шкал:

Конфронтація - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пошук соціальної підтримки - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

3. Для дослідження копінг-стратегій, які використовують підлітки в умовах війни, було застосовано *методику психологічної діагностики копінг-поведінки Е. Хайм (Е. Heim)*. Ця методика дозволяє оцінити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu — типів поведінкових і ментальних реакцій, що проявляються у відповідь на складні життєві обставини, зокрема на стресові події, пов'язані з воєнними діями.

Копінг-реакції у даній методиці поділяються на три основні сфери психічної діяльності:

- *когнітивні* (пов'язані з особливостями мислення, оцінки ситуації, прийняття рішень),
- *емоційні* (пов'язані з переживаннями, емоційною стабільністю або тривожністю),
- *поведінкові* (які виявляються у зовнішніх діях, спрямованих на подолання труднощів).

Методика була адаптована у лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева під керівництвом д.м.н.,

професора Л.І. Вассермана. Її використання в нашому дослідженні дозволило виявити найбільш характерні стратегії подолання, притаманні підліткам у період загрози, нестабільності та тривоги, що виникають у зв'язку з війною. Це надало змогу не лише проаналізувати наявні патерни копіngu, а й визначити ті, що мають адаптивний чи дезадаптивний характер у кризових умовах

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу було здійснено методологічне підґрунтя до реалізації емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки функціонування механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у підлітків, які проживають в умовах воєнного конфлікту.

Організація дослідження передбачала формування вибірки із врахуванням соціально-психологічного контексту життєдіяльності респондентів: вік (10–14 років), стать, соціальні умови, досвід проживання у зоні бойових дій або статус внутрішньо переміщених осіб. Визначення критеріїв включення до вибірки дозволило забезпечити її репрезентативність та відобразити різні рівні психоемоційного навантаження, зумовленого війною.

Загальна процедура дослідження реалізовувалася поетапно:

- формулювання мети, завдань, гіпотези;
- добір, адаптація та валідація психодіагностичного інструментарію відповідно до вікових і когнітивних характеристик досліджуваної вибірки;
- організація збору емпіричних даних із дотриманням етичних норм (добровільність участі, інформована згода, конфіденційність);
- первинний і вторинний аналіз результатів, їх якісна інтерпретація.

Методичний арсенал дослідження включав:

Опитувальник «Life Style Index» (R. Plutchik, H. Kellerman, H.R. Conte), який дозволив виявити провідні механізми психологічного захисту та рівень їх вираженості у підлітковому віці;

Методику діагностики копінг-стратегій (Е. Хайм), адаптовану в лабораторії клінічної психології під керівництвом Л.І. Вассермана, що дозволяє

охопити когнітивний, емоційний та поведінковий рівні реагування у стресових ситуаціях;

допоміжні інструменти — анкетування, напівструктуровані інтерв'ю, а також есе, що дали можливість отримати якісні характеристики суб'єктивного переживання підлітками травматичних подій.

Адаптація діагностичних методик до вікових та психологічних особливостей респондентів була важливою умовою забезпечення валідності та достовірності отриманих результатів. Особливу увагу було приділено етичним аспектам дослідження, зокрема роботі з підлітками, які перебувають у вразливому психоемоційному стані.

Методологічна частина дослідження створила надійну основу для подальшого аналізу отриманих даних. Високий рівень стандартизації та логічно структурований план дослідження сприяв об'єктивному виявленню актуальних захисних стратегій і копінг-механізмів, що домінують у поведінці підлітків у кризових обставинах. Застосування змішаного підходу (кількісного та якісного аналізу) дозволило здійснити глибоку і багатовимірну інтерпретацію отриманих результатів, що підвищує наукову цінність і практичну значущість дослідження.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного захисту у підлітків в умовах війни

Для вивчення особливостей психологічного захисту у підлітків була використана методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) розроблена в 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman & H.R. Conte).

Отримані результати за методикою «Індекс життєвого стилю» були занесені до таблиці А.1 «Результати методики «Індекс життєвого стилю», наведені у додатку А. Для аналізу розподілу рівнів психологічного захисту ми використали дослідження В. Г. Каменської (1999 р.). Згідно досліджень, нормативні значення величин способів психологічного захисту для міського населення становить на рівні 40-50%. Показники, що перевищують 50% рубіж, відображають невирішені зовнішні і внутрішні конфлікти. Показники, що є нижчими 40% вказують на низький рівень вияву психологічних захистів (табл. 3.1).

Високий рівень використання психологічного захисту у формі заперечення (53,7%) свідчить про те, що підлітки в умовах діяльності демонструють схильність ігнорувати або не приймати обставини, які спричиняють у них тривожність чи можуть призводити до конфліктних ситуацій. Цей захисний механізм зазвичай проявляється у запереченні очевидних для соціального оточення аспектів зовнішньої реальності, які, однак, не визнаються та не інтегруються у свідомість самою особистістю. Заперечення як форма психологічного захисту часто активується в умовах міжособистісних

або внутрішніх конфліктів і характеризується виразним спотворенням сприйняття дійсності на когнітивному рівні.

Таблиця 3.1

Взаємозв'язок способів психологічного захисту та рівнів його вияву

Рівні вияву	Способи психологічного захисту							
	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Раціоналізація	Декомпенсація
0-39% Низький	32,8% (22)	23,8% (16)	41,8% (28)	29,9% (20)	19,4% (13)	32,8% (22)	6% (4)	46,3% (31)
40-50% нормативний	13,4% (9)	13,4% (9)	16,4% (11)	25,4% (17)	3% (2)	14,9% (10)	19,4% (13)	22,4% (15)
51-100% високий	53,7% (36)	62,7% (42)	41,8% (28)	44,8% (30)	77,6% (52)	52,2% (35)	74,6% (50)	31,3% (21)

У 62,2% опитаних молодих осіб спостерігається схильність до використання психологічного захисту у формі витіснення, що є індикатором наявності як зовнішніх, так і внутрішніх невирішених конфліктів. Такий механізм захисту ускладнює адекватне сприйняття й осмислення психотравмуючих чи емоційно напружених ситуацій. Натомість у 23,8% респондентів зафіксовано низький рівень вираженості витіснення, що може свідчити про кращу інтеграцію емоційного досвіду. У 13,4% учасників дослідження рівень прояву цього механізму перебуває в межах нормативних показників, що може розглядатися як варіант адаптивного функціонування.

Регресія виступає як один із механізмів психологічного захисту, за допомогою якого індивід намагається знизити рівень тривожності шляхом повернення до поведінкових патернів, характерних для більш ранніх етапів психосексуального розвитку. У відповідь на фрустраційні чинники особистість

схильна заміщувати складні або емоційно насичені завдання простішими, які є більш доступними для вирішення в поточній ситуації. У 41,8% опитаних молодих осіб виявлено високий рівень прояву регресії, що може свідчити про імпульсивність у прийнятті рішень, зниження емоційно-вольового контролю та тенденцію до спрощення мотиваційно-поведінкових орієнтирів. Водночас така ж частка респондентів (41,8%) продемонструвала низький рівень використання витіснення як захисного механізму, що може інтерпретуватися як здатність до ефективного подолання фрустраційних ситуацій і більш адаптивне емоційне реагування.

Аналіз рівня вираженості компенсації як механізму психологічного захисту засвідчив, що у 44,8% респондентів спостерігається схильність до заміщення реального або уявного недоліку, емоційного дискомфорту чи почуття меншовартості шляхом приписування собі позитивних якостей, рис або поведінкових моделей, характерних для інших осіб. Зазвичай такий процес відбувається через фантазування або несвідоме привласнення зовнішніх характеристик, без їхнього глибокого осмислення та інтеграції в особистісну структуру. Цей механізм часто активується у ситуаціях міжособистісного конфлікту або з метою підвищення власної самооцінки. Водночас 29,9% опитаних підлітків продемонстрували низький рівень вираженості компенсації, що може свідчити про вищий рівень особистісної автономії та здатність долати труднощі без опори на уявні чи запозичені якості.

Механізм психологічного захисту у формі проекції виявлено у 77,6% підлітків, що свідчить про його значну поширеність у цільовій вибірці. Проекція полягає в приписуванні власних неприйнятних, неусвідомлених думок, емоцій або мотивів іншим особам, що дозволяє індивіду уникнути внутрішнього конфлікту або зняти напруження, спричинене суперечністю між бажаним і соціально прийнятним. Найчастіше це проявляється у формі перенесення агресивних або ворожих тенденцій на оточуючих з метою раціоналізації власної поведінки, що суб'єктивно сприймається як захисна. Водночас існують випадки позитивної проекції, коли підлітки приписують

значущим фігурам соціально схвалювані якості або дії, що сприяє формуванню ідеалізованих образів і підвищенню самооцінки через ідентифікацію з ними. У 19,4% респондентів виявлено низький рівень вираженості цього механізму, а ще 3% практично не демонструють його використання, що може свідчити про вищу здатність до інтроспекції та прийняття власних емоційних станів.

Заміщення є однією з поширених форм психологічного захисту, яка виявлена на високому рівні у 52,2% респондентів. Цей механізм передбачає перенесення пригнічених емоцій, таких як гнів або ворожість, на об'єкти, що є менш загрозливими або більш доступними, ніж першоджерело емоційного напруження. У подібних випадках особистість може демонструвати імпульсивні або зовні неадекватні дії, які слугують способом розрядки внутрішнього конфлікту. Така поведінка дозволяє частково знизити рівень психоемоційного напруження, однак не вирішує його на глибинному рівні. У 14,9% підлітків рівень прояву заміщення перебуває в межах норми, що можна розглядати як відносно адаптивний варіант реагування. Натомість у 32,8% досліджуваних зафіксовано низький рівень використання цього захисного механізму, що може свідчити про вищу емоційну стабільність або розвиток альтернативних способів емоційної саморегуляції.

Інтелектуалізація (раціоналізація) як механізм психологічного захисту виявлена на високому рівні у 74,6% досліджуваної вибірки підлітків. Такий рівень може свідчити про схильність до когнітивного осмислення емоційно значущих або конфліктних ситуацій з метою зниження психоемоційного напруження. У процесі інтелектуалізації емоції витісняються, а натомість актуалізуються логічні роздуми й обґрунтування, що дозволяє зберігати суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією. У 19,4% підлітків рівень цього механізму перебуває в межах нормативних показників, що може свідчити про наявність адаптивного підходу до розв'язання складних життєвих завдань. Лише у 6% респондентів виявлено низький рівень прояву інтелектуалізації, що, ймовірно, пов'язане з меншою здатністю до когнітивної переробки емоційного досвіду або перевагою інших форм психологічного захисту.

Реактивне утворення, як одна з форм психологічного захисту, зазвичай розглядається як механізм, що має схожість з гіперкомпенсацією і полягає у трансформації неприйнятних внутрішніх імпульсів у їх протилежність. У такому випадку особистість пригнічує усвідомлення небажаних думок, почуттів або бажань, компенсуючи їх демонстративним проявом протилежних тенденцій. Наприклад, надмірна турбота або жалість можуть бути зовнішнім виявом несвідомої байдужості чи агресивності. Серед учнів 9–11 класів рівень прояву реактивного утворення є порівняно невисоким — 31,3%, що свідчить про незначну поширеність цього механізму в підлітковому віці. У 46,3% респондентів виявлено здатність адекватно сприймати і інтегрувати в особистісну структуру неприйнятні переживання, не трансформуючи їх у протилежні реакції. Це може свідчити про достатній рівень емоційної зрілості та сформованість конструктивних способів подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків механізмів психологічного захисту серед підлітків (15–19 років) показав наступні результати:

Існує прямий кореляційний зв'язок між показниками «Регресія» та «Компенсація», $r = 0,50$ при $p \leq 0,05$; між «Регресія» та «Проекція», $r = 0,46$ при $p \leq 0,05$; а також між «Регресія» та «Заміщення», $r = 0,25$ при $p \leq 0,05$. Виявлено прямий зв'язок між показниками «Компенсація» та «Проекція», $r = 0,29$ при $p \leq 0,05$; між «Компенсація» та «Заміщення», $r = 0,26$ при $p \leq 0,05$; та між «Компенсація» та «Раціоналізація», $r = 0,44$ при $p \leq 0,05$. Крім того, встановлено прямий зв'язок між показниками «Проекція» та «Заміщення», $r = 0,41$ при $p \leq 0,05$. [41]

Ці результати свідчать, що серед підлітків окремі механізми психологічного захисту, зокрема регресивні реакції, тісно пов'язані із

застосуванням компенсації та проекції. Взаємозв'язки між механізмами компенсації, проекції, заміщення та раціоналізації вказують на те, що підлітки в умовах стресу можуть використовувати комплекс захисних стратегій, які спрямовані на збереження психологічної рівноваги.

Напруженість у структурі застосування психологічних захисних механізмів серед підлітків (15–19 років) виявляється на різних рівнях. Значення напруженості коливаються від 26,8% до 79,4%, що свідчить про значну дисперсію в застосуванні захисних стратегій. Зокрема, у деяких підлітків спостерігається відносно низький рівень напруженості (від 26,8% до 33,0%), тоді як у інших – високий, до 79,4%. Високі показники (зазвичай понад 60%) можуть вказувати на надмірну активацію захисних механізмів, що виступає несприятливим фактором для психологічної стабільності особистості, опосередковуючи низьку варіативність психологічного самозахисту. Таким чином, загальна напруженість усіх захисних механізмів є важливим індикатором емоційного стану підлітків і може свідчити про труднощі в адаптації до стресових ситуацій.

3.2. Аналіз результатів дослідження домінуючих копінг-стратегій у підлітків в умовах війни

Розглянемо результати діагностики підлітків щодо їх особливостей копінг-стратегій, які вивчалися за допомогою методики Лазаруса. В табл. 3.2 наведено результати тестування за опитувальником «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса.

Результати тестування за методикою Р. Лазаруса показали, що приблизно у половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, що вказує на задовільний рівень адаптації та оптимальну напруженість копіngu. Такі юнаки та дівчата переживають певні стресові ситуації, але ефективно з ними справляються.

Високий рівень застосування копінг-стратегій, попри їх адаптивний характер, у деяких випадках може свідчити про значне психоемоційне напруження та потенційну дезадаптацію особистості. Згідно з отриманими результатами, у 25,3% респондентів виявлено високий рівень використання стратегії «пошук соціальної підтримки», а у 58% — «пошук вирішення проблем». Обидві копінг-стратегії належать до конструктивних, однак їх надмірне використання може свідчити про затяжний характер стресових переживань, а також про наявні труднощі в ефективному подоланні проблемних ситуацій. Така динаміка може вказувати на обмеженість внутрішніх ресурсів та необхідність залучення зовнішніх засобів для збереження психологічної рівноваги.

Таблиця 3.2

***Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій
(тест Р.Лазаруса)***

Рівні вияв у	Копінг - стратегії							
	Конфрон тація	Дистанці ювання	Самоко нтроль	Пошу к соціа льної підтр имки	Прийнят тя відповіда льності	Уник ання	Плану вання виріш ення пробле ми	Позит ивна перео цінка
0-6 низь кий	13,4% (9)	16,4% (11)	6% (4)	7,5% (5)	37,3% (25)	9% (6)	6% (4)	12% (8)
7-12 сере дній	64,4% (43)	68,7% (46)	31,3% (21)	67,2% (45)	62,7% (42)	37,3 % (25)	36% (24)	37,3% (25)
13-1 8 висо кий	22,4% (15)	14,9% (10)	62,7% (42)	25,3% (17)	0% (0)	53,7 % (36)	58% (39)	50,7% (34)

У 62,2% досліджуваних респондентів зафіксовано високий рівень копінг-стратегії «самоконтроль», що свідчить про схильність до регуляції власного

емоційного стану, поведінкових проявів та реакцій у стресогенних ситуаціях. Така стратегія орієнтована на стримування зовнішнього прояву емоцій, підтримання внутрішньої рівноваги та прийняття раціональних рішень навіть у складних умовах. Однак надмірна орієнтація на самоконтроль за певних обставин може призводити до емоційного виснаження або накопичення внутрішньої напруги.

Натомість, низький рівень вираженості було виявлено для таких стратегій, як «прийняття відповідальності» (37,3% опитаних), «дистанціювання» (16,4%) та «конфронтація» (13,4%). Якщо низький показник конфронтації можна розглядати як позитивну ознаку емоційної зрілості, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та відсутності імпульсивності, то недостатній рівень прийняття відповідальності може свідчити про уникнення особистої участі у вирішенні проблемних ситуацій, схильність до пасивності та перекладання відповідальності на інших, що, у свою чергу, здатне ускладнювати подолання стресу.

Загалом варіативність рівнів вираженості копінг-стратегій — від низьких до дуже високих — може вказувати на емоційну нестабільність і потенційні ознаки дезадаптації серед підлітків, що потребує подальшого аналізу та розробки профілактичних психологічних інтервенцій.

За допомогою кореляційного аналізу Пірсона (r) було розглянуто взаємозв'язок між захисними механізмами та копінг-стратегіями в структурі психологічного самозахисту підлітків. Результати кореляційного аналізу механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій наведено у додатку Е.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками «Регресія» та «Уникання» ($r = 0,57$ при $p \leq 0,05$); «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» ($r = 0,60$ при $p \leq 0,05$); «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка» ($r = 0,53$ при $p \leq 0,05$); «Конфронтативний копінг» та «Уникання» ($r = 0,54$ при $p \leq 0,05$). У підлітковому віці нерозвинені механізми емоційної регуляції можуть призводити до повернення до більш дитячих, регресивних моделей поведінки, що супроводжується схильністю уникати неприємних

ситуацій. Підлітки, які відчують сильний стрес, можуть застосовувати регресію як спосіб тимчасового полегшення, що в свою чергу спонукає до уникання стресових стимулів. Постійне застосування регресивних реакцій і уникання може призвести до неефективного вирішення проблем, що негативно впливає на розвиток самостійності. Така комбінація стратегій може сприяти накопиченню стресу і підвищенню тривожності, що ускладнює соціальну адаптацію. Щодо іншого знайденого кореляційного зв'язку, то підлітки, які схильні до планування вирішення проблем, часто шукають конструктивні способи впливу на ситуацію, що супроводжується здатністю переосмислювати труднощі в позитивному ключі. Ці стратегії можуть виникати як частина процесу розвитку самостійності та здатності контролювати емоції, що характерно для підліткового віку. Серед можливих наслідків поєднання стратегічного планування та позитивної переоцінки сприяє більш конструктивному вирішенню проблем і зниженню рівня стресу. Такий підхід дозволяє підліткам ефективніше справлятися зі складними життєвими ситуаціями, що позитивно впливає на їх емоційне благополуччя. З іншого боку, розвинений самоконтроль сприяє здатності аналізувати емоції та ситуації, що дозволяє підліткам шукати позитивні аспекти навіть у важких умовах. Підлітки з високим рівнем самоконтролю здатні свідомо впливати на свої емоції, що стимулює їх до позитивної переоцінки стресових ситуацій. Поєднання самоконтролю з позитивною переоцінкою сприяє зниженню імпульсивності та розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Така взаємодія може сприяти формуванню позитивного образу себе та підвищенню самооцінки, що є важливим фактором для психологічного зростання. Молоді люди можуть використовувати конфронтацію як спосіб висловлення невдоволення, але при цьому відчувати внутрішній дискомфорт, що спонукає їх уникати подальшої конфронтації. Цікаво, що ці дві стратегії мають позитивну кореляцію, адже конфронтація — це активна дія, а уникання — пасивна. Це може означати, що люди, які проявляють конфронтацію, також можуть вдаватися до уникання в деяких ситуаціях. У період ідентифікації підлітки можуть коливатися між

активною протидією та пасивним униканням, залежно від контексту ситуації. Суперечливість у застосуванні конфронтації та уникання може призводити до непослідовності в поведінці, що ускладнює формування стабільних соціальних зв'язків. Такий дисбаланс може призводити до перевантаження емоційних ресурсів і підвищувати ризик розвитку тривожних розладів.

Виявлено прямий зв'язок між показниками «Самоконтроль» та «Планування вирішення проблеми», $r = 0,45$ при $p \leq 0,05$; між «Самоконтроль» та «Пошук соціальної підтримки», $r = 0,41$ при $p \leq 0,05$; між «Самоконтроль» та «Прийняття відповідальності», $r = 0,50$ при $p \leq 0,05$; між «Пошук соціальної підтримки» та «Прийняття відповідальності», $r = 0,31$ при $p \leq 0,05$; між «Пошук соціальної підтримки» та «Планування вирішення проблеми», $r = 0,51$ при $p \leq 0,05$; між «Конфронтативний копінг» та «Пошук соціальної підтримки», $r = 0,56$ при $p \leq 0,05$; а також між «Конфронтативний копінг» та «Планування вирішення проблеми», $r = 0,44$ при $p \leq 0,05$.

Підлітки з розвиненим самоконтролем здатні не лише ефективно регулювати власні емоції, але й свідомо планувати дії для вирішення проблем, що сприяє активному пошуку підтримки та прийняттю відповідальності за власні вчинки. Розвиток цих адаптивних стратегій тісно пов'язаний із процесом формування ідентичності та автономії у підлітковому віці, коли особистість прагне здобути самостійність і відповідальність. Сумісне застосування цих стратегій сприяє підвищенню психологічної стійкості, адаптивності та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Хороший набір навичок справлятися з труднощами допомагає знайти друзів, дозволяючи підліткам краще спілкуватися з іншими дітьми та дорослими.

Виявлено прямий зв'язок між показниками «Регресія» та «Конфронтативний копінг», $r = 0,42$ при $p \leq 0,05$; між «Регресія» та «Компенсація», $r = 0,50$ при $p \leq 0,05$; симетрично – між «Компенсація» та «Регресія», $r = 0,50$ при $p \leq 0,05$; між «Проекція» та «Уникання», $r = 0,48$ при $p \leq 0,05$; між «Уникання» та «Самоконтроль», $r = 0,55$ при $p \leq 0,05$; а також між «Уникання» та «Прийняття відповідальності», $r = 0,52$ при $p \leq 0,05$.

Підлітки, що вдаються до регресії, часто демонструють імпульсивну, емоційно забарвлену поведінку, яка може поєднуватися з конфронтацією як способом висловлення негативних емоцій, що не сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Використання компенсації поряд із регресією може свідчити про спробу приховати внутрішню невпевненість через перебільшення позитивних рис, що призводить до розриву між свідомим прийняттям відповідальності та підсвідомим ухиленням від проблем. Зв'язок між проєкцією та униканням свідчить про тенденцію перенесення негативних емоцій на зовнішні об'єкти та одночасне ухилення від реального вирішення проблем, що веде до конфліктних ситуацій. Виявлений позитивний зв'язок між униканням та адаптивними стратегіями (самоконтроль, прийняття відповідальності) може вказувати на внутрішній конфлікт: підліток одночасно намагається контролювати емоції та уникати безпосереднього сприйняття стресових факторів.

Суперечливе застосування дезадаптивних стратегій може спричиняти емоційну нестабільність, перешкоджати формуванню стійких міжособистісних зв'язків та знижувати ефективність вирішення конфліктів. Поєднання регресивних та компенсаційних реакцій може призводити до внутрішніх протиріч, що негативно впливає на самооцінку та адаптацію до соціального середовища. Конфлікт між ухиленням і прийняттям відповідальності може створити постійний внутрішній тиск, підвищуючи ризик розвитку тривожних станів та дезадаптивних моделей поведінки.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками «Заперечення» та «Позитивна переоцінка» ($r = 0,31$ при $p \leq 0,05$); «Заперечення» та «Планування вирішення проблеми» ($r = 0,32$ при $p \leq 0,05$); «Раціоналізація» та «Самоконтроль» ($r = 0,36$ при $p \leq 0,05$); «Раціоналізація» та «Прийняття відповідальності» ($r = 0,26$ при $p \leq 0,05$); «Гіперкомпенсація» та «Прийняття відповідальності» ($r = 0,25$ при $p \leq 0,05$); «Гіперкомпенсація» та «Позитивна переоцінка» ($r = 0,28$ при $p \leq 0,05$). Підлітки можуть використовувати заперечення як початковий захисний механізм, щоб уникнути переживання

негативних емоцій, а позитивну переоцінку – як спосіб трансформувати стресову ситуацію в щось, що дає надію. Слабкий зв'язок може свідчити про те, що заперечення іноді супроводжується спробами знайти позитивні аспекти в ситуації, навіть якщо це не є головним механізмом адаптації. Така комбінація може тимчасово знижувати рівень стресу, проте надмірне застосування заперечення може затримувати усвідомлення реальних проблем. Це може призвести до формування адаптивного репертуару, де позитивна переоцінка служить компенсаторним механізмом, що допомагає зберегти психологічну рівновагу. Використання заперечення може знижувати емоційну напругу, що дозволяє підліткам частково активувати когнітивні ресурси для планування вирішення проблем. Слабкий зв'язок може відображати перехідний етап, коли особа ще не повністю готова приймати реальність, але вже формує намір щодо конструктивних дій. Може забезпечувати тимчасову адаптацію до стресу, однак надмірне заперечення може перешкоджати повноцінному залученню у процес вирішення проблем. У довгостроковій перспективі це може призвести до недостатньої реалізації стратегій вирішення проблем. Раціоналізація дозволяє підліткам логічно обґрунтовувати свої емоційні реакції, що сприяє збереженню самоконтролю у стресових ситуаціях. Такий зв'язок може виникати як спосіб уникнення надмірної емоційності через пояснення подій у раціональних термінах. Поєднання цих механізмів може сприяти стабілізації емоційного стану та зниженню імпульсивності. Проте надмірна раціоналізація може обмежувати глибоке переживання емоцій, що в окремих випадках може гальмувати емоційну інтеграцію та розвиток самосвідомості. Раціоналізація сприяє усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків, що може стимулювати прийняття особою відповідальності за власні дії. Слабкий зв'язок свідчить про те, що цей механізм є допоміжним, але не визначальним у формуванні відповідального ставлення. Може сприяти розвитку саморефлексії та підвищенню рівня усвідомлення власних помилок. З іншого боку, надмірна залежність від раціоналізації може призвести до виправдання помилок замість їх усвідомлення, що негативно впливає на розвиток відповідальності. Підлітки,

які застосовують гіперкомпенсацію, можуть брати на себе відповідальність як спосіб доказати свою компетентність і компенсувати відчуття невпевненості. Слабкий зв'язок вказує на те, що цей механізм використовується не систематично, а скоріше як реакція на конкретні ситуації, коли потрібно підвищити самооцінку. Може стимулювати розвиток лідерських якостей та підвищення самовпевненості, якщо використовується адекватно. Проте надмірне почуття відповідальності, зумовлене гіперкомпенсацією, може призвести до перевантаження та емоційного вигорання. Гіперкомпенсація може супроводжуватися спробами позитивно переосмислити негативний досвід, що допомагає знизити відчуття власної вразливості. Слабкий зв'язок свідчить про те, що цей механізм є додатковим, спрямованим на підтримання позитивного образу себе. Може сприяти тимчасовому підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу. У довгостроковій перспективі, якщо переоцінка використовується як основний механізм захисту, це може призводити до ігнорування реальних проблем та недостатньої емоційної глибини при аналізі власних переживань.

За опитуванням «Копінг-механізми» Е. Хейм копінги діляться на три варіанти: адаптивні, неадаптивні та відносно-адаптивні - данні яких занесено у таблиці по три стратегії.

Першими розглянемо результати адаптивних копінг-механізмів у вигляді таблиці (табл.3.3.).

Таблиця 3.3

Прояв адаптивних копінг-механізмів у підлітків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми»

<i>Адаптивні варіанти копінг-поведінки</i>	
<i>Серед когнітивних копінг-стратегій до них відноситься:</i>	
Проблемний аналіз	20
Встановлення власної цінності	3
Збереження самовладання	11
<i>Серед емоційних копінг-стратегій:</i>	
Протест	7
Оптимізм	36
<i>Серед поведінкових копінг-стратегій:</i>	
Альтруїзм	8

<i>Адаптивні варіанти копінг-поведінки</i>	
Співпраця	3
Звернення	9

Отже, результати адаптивних варіантів копінг-механізмів у поведінковій сфері найнижчі показники були зафіксовані за шкалою «співпраця» (3 бали), що може свідчити про недостатню схильність до конструктивної взаємодії з іншими з метою спільного подолання труднощів. Натомість найвищий показник отримала шкала «звернення» (9 балів), яка відображає потребу особистості в отриманні соціальної підтримки та допомоги з боку оточення. Середній рівень виявлено за шкалою «альтруїзм» (8 балів), що демонструє готовність надавати підтримку іншим у складних ситуаціях. Загалом можна зробити висновок, що підлітки частіше орієнтовані на отримання допомоги, ніж на активне співробітництво, що передбачає взаємний обмін ресурсами та відповідальність.

У когнітивній сфері результати розподілилися наступним чином: «збереження самовладання» — 11 балів, «проблемний аналіз» — 20 балів, «установка власної цінності» — лише 3 бали. Це свідчить про відносно високий рівень здатності до когнітивного опрацювання проблемних ситуацій, а також про здатність зберігати самоконтроль у стресових умовах. Водночас низький рівень самоцінності свідчить про слабо сформоване відчуття внутрішньої значущості та впевненості у власних силах, що може ускладнювати процес адаптації та подолання життєвих труднощів.

Щодо емоційної сфери, було виявлено, що стратегія «протест» отримала 7 балів, тоді як «оптимізм» — 36 балів, що є найвищим показником серед усіх трьох сфер. Це свідчить про домінування емоційних копінг-реакцій, пов'язаних із внутрішнім переконанням у наявності виходу з будь-якої, навіть складної, ситуації, а також із проявом активного емоційного спротиву труднощам. Високий рівень оптимізму є позитивним чинником у подоланні стресу, однак за надмірного прояву протестної поведінки можливе формування неадаптивних емоційних реакцій.

Узагальнюючи, можна зазначити, що у респондентів переважають емоційно-афективні копінг-стратегії над когнітивно-поведінковими. Це вказує на потребу у розвитку навичок конструктивного співробітництва, формування особистісної значущості та самоприйняття як ресурсів подолання стресу.

Розглянемо прояв неадаптивних копінг-механізмів у респондентів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

**Прояв неадаптивних копінг-механізмів у підлітків за методикою
Е. Хейма «Копінг-механізми»**

Неадаптивні варіанти копінг-поведінки	
<i>Серед когнітивних копінг-стратегій до них відноситься:</i>	
Покора	4
Дисимуляція	4
Ігнорування	1
Розгубленість	6
<i>Серед емоційних копінг-стратегій:</i>	
Придушення емоцій	2
Покірність	5
Самозвинувачення	2
Агресивність	5
<i>Серед поведінкових копінг-стратегій:</i>	
Активне уникнення	5
Відступ	21

У поведінковій сфері представлені такі копінг-механізми, як «активне уникнення» (5), «відступ» (21). З неадаптивним поведінковим копінгом підлітки мають схильність до бажань втекти від проблеми, щоб мінімізувати або повністю уникнути зіткнення з нею. Тобто віддають перевагу уникненню прямого вирішення або взаємодії з викликами, що може призвести до короточасного полегшення, але не вирішує проблеми в довгостроковій перспективі.

У когнітивній сфері вирізняється найбільший серед усіх неадаптивних копінгів «розгубленість» (6). Невеликі показники виявлені у копінгах «дисимуляція» (4), «покора» (4), «ігнорування» (1). Отже респонденти з таким

варіантом копінгу характеризуються дезорієнтованістю та відсутністю чіткої реакції на стресову ситуацію. Людина, яка використовує цю стратегію, не знає, як правильно діяти, відчуває безпорадність і невизначеність. Вона може коливатися між різними варіантами поведінки або взагалі не робити нічого через емоційний перевантаження. Такий підхід зазвичай не сприяє вирішенню проблеми і може призводити до накопичення стресу та збільшення тривоги.

В емоційній сфері такі копінг-механізми, як «придушення емоцій» (2), «покірність» (5), «самозвинувачення» (2), «агресивність» (5). Підлітки з копінгамі емоційної сфери характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості і покладанням провини на себе і інших.

Розглянемо прояв відносно адаптивних копінг-механізмів у респондентів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Прояв відносно-адаптивних копінг-механізмів у підлітків за методикою Е. Хейма «Копінг-механізми»

Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки	
<i>Серед когнітивних копінг-стратегій до них відноситься:</i>	
Відносність	5
Релігійність	4
Надання сенсу	8
<i>Серед емоційних копінг-стратегій:</i>	
Емоційна розрядка	5
Пасивна кооперація	4
<i>Серед поведінкових копінг-стратегій:</i>	
Відволікання	10
Компенсація	7
Конструктивна активність	3

Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки. У поведінковій сфері такі результати копінг-механізмів: «компенсація» (7), «відволікання» (10), «конструктивна активність» (3). Ці показники вказують на переважання тенденції до уникання безпосереднього вирішення проблеми через тимчасове переключення уваги або занурення в інші види діяльності, що сприяють зняттю

емоційної напруги. Така поведінка може включати в себе як позитивні форми активності (наприклад, творчість або подорожі), так і потенційно деструктивні — зловживання психоактивними речовинами або надмірне захоплення компенсаторними задоволеннями. Низький рівень конструктивної активності свідчить про недостатньо розвинені навички ефективного розв'язання проблем шляхом цілеспрямованих дій.

За даними по когнітивної сфери вирізняються «відносність» (5), «надання сенсу» (8), «релігійність» (4). Отримані дані свідчать про те, що підлітки у процесі когнітивного опрацювання стресових ситуацій схильні переоцінювати їх значущість шляхом порівняння з іншими життєвими обставинами, намагатися осмислити події через надання їм глибинного змісту або ж шукати підтримки у духовних практиках та релігійних переконаннях. Хоча подібні стратегії можуть виконувати стабілізувальну функцію, низький рівень за шкалою «релігійність» може свідчити про обмежену роль релігійних цінностей у подоланні труднощів у досліджуваній вибірці.

В емоційній сфері копінг-механізми отримали результати: «емоційна розрядка» (5), «пасивна кооперація» (4). Зазначені стратегії відображають прагнення до зменшення емоційної напруги шляхом відкритого вираження почуттів (емоційна розрядка) або ж очікування, що хтось інший візьме на себе вирішення проблемної ситуації (пасивна кооперація). Обидві стратегії мають обмежену ефективність у довготривалій перспективі, оскільки не сприяють формуванню автономного підходу до подолання труднощів.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що в досліджуваній групі підлітків переважають унікальні та компенсаторні форми поведінки над конструктивно-активними. Це вказує на потребу в розвитку більш ефективних форм саморегуляції, орієнтованих на активне вирішення проблем та усвідомлення особистої відповідальності в складних життєвих обставинах.

Аналіз показав, що точково-бісеріальні коефіцієнти кореляції між когнітивними стратегіями та усіма показниками захисних механізмів не є статистично значущими ($p > 0.05$). (Див. табл. 3.6) Найбільш виражена

кореляція спостерігалася між когнітивними стратегіями та показником «Проекція» ($r_{pb}=0.182, p=0.141$), проте вона не перевищує критичних значень t .

Для емоційних стратегій найбільшою виявилась кореляція з показником «Регресія» ($r_{pb}=0.232, p=0.058$). Проте, за обраним рівнем значущості $\alpha=0.05$ даний зв'язок не досяг статистичної значущості, а також інші взаємозв'язки для емоційних стратегій не виявили значущості.

Аналіз показав, що поведінкові копінг-стратегії мають статистично значущий зв'язок із деякими захисними механізмами. Зокрема: регресія: $r_{pb}=-0.411$ з розрахованим t -значенням $|t|=3.58$ ($p = 0.00055$), що перевищує критичне значення при $\alpha=0.01$ ($t_{crit} \approx 2.656$); компенсація: $r_{pb}=-0.343$ з розрахованим t -значенням $|t|=2.89$ ($p = 0.00446$), що також перевищує критичне значення при $\alpha=0.01$.

Таблиця 3.6.

**Результати кореляційного аналізу механізмів
психологічного захисту та копінг-стратегій за методикою Е.Нейт**

Змінна	Когнітивні копінг-стратегії		Емоційні копінг-стратегії		Поведінкові копінг-стратегії	
	r_{pb}	p-value	r_{pb}	p-value	r_{pb}	p-value
Заперечення	-0.198	0.108	-0.198	0.108	-0.136	0.274
Витіснення	0.112	0.368	0.112	0.368	0.099	0.426
Регресія	0.232	0.058	0.232	0.058	-0.411	0.00055
Компенсація	0.133	0.284	0.133	0.284	-0.343	0.00446
Проекція	0.156	0.207	0.156	0.207	-0.107	0.389
Заміщення	0.149	0.227	0.149	0.227	-0.187	0.130
Раціоналізація	-0.191	0.121	-0.191	0.121	0.078	0.529
Гіперкомпенсація	0.073	0.558	0.073	0.558	0.025	0.839

Отримані результати свідчать про те, що лише поведінкові копінг-стратегії демонструють статистично значущий негативний зв'язок з деякими захисними механізмами (зокрема, «Регресією» та «Компенсацією»). Це може свідчити про те, що учасники, які віддають перевагу поведінковим методам

подолання стресу, менш схильні використовувати менш адаптивні захисні механізми, такі як регресія чи компенсація. Водночас як когнітивні, так і емоційні копінг-стратегії не показали статистично значущих взаємозв'язків із захисними механізмами в даній вибірці, що може свідчити про їхню менш однозначну роль у регулюванні психологічних процесів.

У процесі дослідження було визначено особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків, які переживають реалії війни. Аналіз теоретичних джерел та емпіричних даних засвідчив, що підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, а війна як стресогенний чинник значно впливає на психоемоційний стан молоді.

Встановлено, що у більшості респондентів стратегії захисту та копіngu «накладаються»: високі кореляції між, здавалося б, різними за якістю/ефективністю методами (наприклад, Уникання + Прийняття відповідальності) свідчать, що в реальному житті люди рідко «чисто» обирають щось одне. Часто присутній «мікс» і адаптивних, і менш адаптивних форм.

Є яскравий кластер «активно-соціальних» стратегій (Конфронтація, Пошук підтримки, Планування, Позитивна переоцінка, Самоконтроль, тощо), які всі між собою помірно чи сильно пов'язані. Це може вказувати на так звану «загальну схильність до активного копіngu» – люди, які вміють мобілізувати себе в одному аспекті (наприклад, планування вирішення проблем), часто вміють і активно шукати підтримки чи позитивно переоцінювати ситуацію.

Наявність негативних зв'язків «Витіснення» з багатьма стратегіями може свідчити, що коли людина багато «витісняє», вона рідше усвідомлено використовує інші (більш «явні») способи coping / defense.

Змінна що характеризує поведінкові копінг-стратегії явно протилежна багатьом іншим змінним; можливо, вона відбиває зовсім інший вимір (наприклад, якийсь «дистрес», «зниження загальної активності копіngu» або ж «зовнішній критерій», що падає, якщо людина вдається до надмірного застосування різних захистів).

Високі та помітні кореляції між адаптивними стратегіями (такі як самоконтроль, планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності) свідчать про те, що підлітки, які розвивають ефективні механізми саморегуляції, мають тенденцію використовувати їх у комплексі. Це сприяє більш конструктивному вирішенню проблем і підвищенню психологічної стійкості. Таке поєднання є характерним для процесу становлення зрілої особистості, коли підлітки вчаться управляти емоціями та розуміти свої потреби.

Виявлені кореляції між регресією, компенсацією, проекцією та униканням свідчать про те, що підлітки, які відчують внутрішній конфлікт або емоційну нестабільність, можуть застосовувати менш адаптивні механізми для зниження стресу. Така поведінкова комбінація може бути ознакою тимчасових труднощів у встановленні ефективних стратегій подолання стресових ситуацій, що, у свою чергу, підвищує ризик емоційного вигорання та проблем у соціальних взаємодіях.

Слабкі взаємозв'язки між такими механізмами, як заперечення, позитивна переоцінка, раціоналізація, гіперкомпенсація та прийняття відповідальності, вказують на те, що підлітки можуть використовувати ці стратегії як допоміжні ресурси. Вони можуть тимчасово знижувати емоційний дистрес, однак їх надмірне застосування може заважати усвідомленню реальних проблем. Це є характерним для перехідного періоду, коли формуються більш стабільні моделі емоційної регуляції.

Отримані результати демонструють, що навіть при використанні конструктивних стратегій існує ризик одночасного застосування менш адаптивних методів. Це може свідчити про те, що підлітки знаходяться у фазі експериментування з різними формами самозахисту. Розуміння цього процесу є важливим для своєчасної психологічної підтримки: акцентування на розвиток адаптивних стратегій може допомогти зменшити використання дезадаптивних механізмів, що в довгостроковій перспективі сприятиме формуванню більш стабільної та здорової системи емоційної регуляції.

Таким чином, аналіз отриманих результатів вказує на те, що підліткова система копінгу є комплексною та неоднозначною. Вона поєднує в собі як ефективні, так і менш ефективні стратегії, що відображає нормальний етап розвитку емоційної зрілості. Усвідомлення цих взаємозв'язків дозволяє розробляти більш точні інтервенції, спрямовані на підтримку підлітків у процесі формування здорових моделей подолання стресу та розвитку психологічної стійкості.

3.3. Тренінгова програма для надання психологічної підтримки та оптимізації копінг-стратегій підлітків в умовах війни

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що здатність підлітків ефективно справлятися зі стресом значною мірою залежить від розвитку адаптивних стратегій самозахисту, таких як самоконтроль, планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Високі кореляції між цими механізмами демонструють, що підлітки, які їх застосовують, мають тенденцію використовувати їх комплексно, що сприяє більш конструктивному подоланню труднощів і підвищенню психологічної стійкості. Такий підхід є важливим етапом у становленні зрілої особистості, оскільки дозволяє підліткам розвивати навички емоційної регуляції та усвідомлення власних потреб.

Водночас, дані дослідження вказують на поширене використання менш адаптивних механізмів психологічного самозахисту (регресії, компенсації, проєкції, уникання), що свідчить про внутрішні конфлікти та емоційну нестабільність у частини підлітків. Це може бути ознакою труднощів у формуванні конструктивних копінг-стратегій, що підвищує ризик емоційного вигорання та проблем у міжособистісних відносинах.

З огляду на ці результати, нами була розроблена тренінгова програма, спрямована на психологічну підтримку та оптимізацію копінг-стратегій підлітків в умовах війни. *Основною метою тренінгу є розвиток ефективних*

стратегій саморегуляції, підвищення усвідомленості емоцій та формування навичок адаптивної взаємодії у соціальному середовищі. Програма передбачає використання інтерактивних методів, зокрема рольових ігор, психодраматичних вправ та елементів тренінгів особистісного зростання, що сприятиме закріпленню навичок конструктивного подолання стресу та емоційної саморегуляції.

Тренінгова програма складається з двох етапів, кожен із яких триває по 4 години.

Принципи проведення тренінгу. Учасники працюють у середовищі, де виключена критика, забезпечується прийняття кожного підлітка таким, яким він є. Головна увага зосереджена на створенні безпечного простору для самовираження, усвідомлення власних емоцій та пошуку індивідуальних шляхів розвитку конструктивного психологічного самозахисту.

Кожен з етапів реалізується через роботу за чотирма ключовими напрямками:

Розвиток вербальної та невербальної впевненої поведінки – формування навичок конструктивної комунікації, асертивності, відстоювання власних кордонів у спілкуванні.

Формування активного та адаптивного психологічного самозахисту – засвоєння ефективних стратегій подолання стресу, розвиток емоційного самоконтролю та гнучкості мислення.

Методи самопізнання – усвідомлення власних сильних і слабких сторін, аналіз особистих реакцій на стресові ситуації, рефлексія та корекція поведінкових патернів.

Підтримка та розвиток особистісної цінності – укріплення почуття власної гідності, формування позитивної самооцінки та мотивації до саморозвитку.

Перший етап: усвідомлення та розвиток особистісних ресурсів. Цей етап спрямований на діагностику рівня адаптивності підлітків та їх здатності до психологічного самозахисту. Важливо допомогти учасникам усвідомити власні

сильні й слабкі сторони, визначити життєві цілі та зрозуміти, які психологічні «інструменти» вони можуть використовувати для саморозвитку та подолання труднощів.

Структура заняття:

Розігрів: вправи на зняття психоемоційної напруги, знайомство, формування довіри в групі.

Основний блок: інтерактивні вправи, групова дискусія, аналіз життєвих ситуацій, рольові ігри, спрямовані на усвідомлення власних стратегій реагування, варіативність поведінки та пошук ресурсних станів.

Рефлексія «тут і тепер»: аналіз отриманого досвіду, усвідомлення особистісних ресурсів та їхнього використання у повсякденному житті.

Завершення: ритуал прощання, обговорення вражень, індивідуальні рекомендації, домашнє завдання.

Другий етап: формування адаптивних стратегій взаємодії та саморегуляції. Основний акцент цього етапу – розвиток навичок рефлексії, самопізнання, формування впевненості в собі, вміння знаходити оптимальні способи подолання стресових ситуацій та адаптації у соціальному середовищі.

Структура заняття:

Розігрів: вправи на підвищення довіри в групі, зняття напруги, налаштування на активну роботу.

Основний блок: інтерактивні вправи, рольові ігри, психодраматичні техніки, що сприяють розвитку комунікативних навичок, засвоєнню адаптивних соціальних ролей та вдосконаленню навичок міжособистісної взаємодії (емпатія, вдячність, самопрезентація).

Рефлексія «тут і тепер»: усвідомлення власних змін, аналіз отриманого досвіду та його інтеграція в повсякденне життя.

Завершення: підбиття підсумків тренінгу, розробка індивідуальних планів саморозвитку, формування відчуття довіри до себе та світу.

Значення тренінгу. Розвиток впевненості в собі та здатності до самопізнання дозволяє підліткам краще розуміти власні можливості, долати

страхи та невпевненість, зміцнювати свою самооцінку. Надання їм психологічних інструментів для формування навичок асертивної поведінки, розвитку відповідальності та адаптивності сприяє більш ефективному самовираженню та успішній соціалізації.

Програма тренінгу (Додаток Е) не лише допомагає підліткам знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів, але й сприяє формуванню в них впевненості у своїй значущості та унікальності, що є важливим чинником емоційного благополуччя та психічної стійкості.

Висновки до розділу 3

Аналіз рівнів вираженості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у підлітків 9–11 класів дозволив виявити низку характерних особливостей, що вказують на специфіку адаптаційних процесів у даній віковій групі.

По-перше, значна частина респондентів демонструє високий рівень використання таких механізмів психологічного захисту, як заперечення (53,7%), витіснення (62,2%), регресія (41,8%), компенсація (44,8%), проекція (77,6%), інтелектуалізація (74,6%), що може свідчити про наявність у підлітків труднощів у безпосередньому прийнятті та обробці психологічно дискомфортних переживань. Застосування зазначених механізмів є свідченням прагнення до збереження цілісності «Я-концепції» через уникнення емоційного напруження, конфліктів або внутрішньої напруги.

По-друге, виявлено порівняно низький рівень прояву реактивних утворень (31,3%), що може інтерпретуватися як показник здатності значної частини підлітків усвідомлювати свої внутрішні імпульси без потреби їх трансформації у протилежні реакції. Це потенційно свідчить про вищий рівень емоційної зрілості та рефлексивності у частини досліджуваних.

Аналіз копінг-стратегій також виявив деякі суперечливі тенденції. Так, високий рівень вираженості копінгів «самоконтроль» (62,2%), «пошук вирішення проблем» (58%) та «пошук соціальної підтримки» (25,3%) свідчить про орієнтацію підлітків на адаптивні способи подолання труднощів. Проте надмірна концентрація на контролі емоцій та пошуку допомоги при недостатньому рівні стратегій «прийняття відповідальності» (37,3%), «дистанціювання» (16,4%) та «конфронтації» (13,4%) може свідчити про тенденцію до уникання особистої участі в розв'язанні проблем, що, в свою чергу, здатне поглиблювати стресову симптоматику.

У поведінковому аспекті копінг-поведінка представлена переважно через звернення по допомогу, у той час як співпраця і конструктивна активність мають нижчі показники, що вказує на недостатню сформованість навичок ефективної соціальної взаємодії та самостійного вирішення проблем.

У когнітивній сфері домінують стратегії проблемного аналізу та збереження самовладання, проте низький рівень показників «установки на власну цінність» вказує на занижену самооцінку та труднощі в осмисленні себе як суб'єкта подолання труднощів. Водночас когнітивні механізми адаптації, такі як надання сенсу чи релігійність, хоч і мають певне значення, залишаються не суттєво вираженими.

В емоційній сфері найбільш яскраво виражений оптимізм, що свідчить про наявність віри у можливість подолання труднощів, хоча також помітні ознаки протестної поведінки, яка може мати як адаптивний, так і деструктивний характер залежно від контексту.

Таким чином, отримані результати свідчать про високий рівень психологічного напруження, переважання емоційно-оборонних та унікальних стратегій, а також часткову незрілість когнітивно-поведінкових компонентів подолання стресових ситуацій у підлітків старшого шкільного віку. Це обумовлює необхідність подальшої психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток усвідомлених, адаптивних способів саморегуляції та формування стійких механізмів подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило всебічно проаналізувати особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків, що перебувають у складних умовах війни. Аналіз літературних джерел та емпіричних даних підтвердив, що підлітковий вік характеризується високою вразливістю до стресових факторів, а війна виступає потужним стресогенним чинником, який може як загострювати негативні емоційні стани, так і стимулювати формування адаптивних стратегій подолання труднощів.

Дослідження виявило, що в умовах війни підлітки активно використовують як класичні, так і специфічні механізми психологічного захисту, зокрема витіснення, раціоналізацію, проєкцію, регресію, а також заперечення. Такі стратегії спрямовані на мінімізацію емоційного болю та збереження внутрішньої рівноваги у відповідь на непередбачувані та травматичні події. Проте, виявлено, що надмірне використання цих захисних механізмів може призводити до утворення деструктивних моделей поведінки та поглиблення емоційних розладів.

Емпіричне дослідження також підкреслило важливість конструктивних копінг-стратегій. Виявлено, що активні методи, зокрема проблемно-орієнтоване вирішення завдань, пошук соціальної підтримки, участь у волонтерських ініціативах та інформаційна активність, сприяють формуванню відчуття контролю над ситуацією, зниженню рівня тривожності та покращенню загального психоемоційного стану підлітків. Ці стратегії дозволяють молодим людям не лише зменшувати негативний вплив стресових факторів, але й розвивати внутрішні ресурси для подальшої адаптації.

Також варто зазначити, що результати дослідження вказують на взаємозв'язок між особистісними характеристиками підлітків та вибором конкретних стратегій подолання стресу. Індивідуальні особливості, такі як рівень емоційної зрілості, самооцінка, наявність підтримуючих соціальних

зв'язків, відіграють ключову роль у формуванні як захисних, так і копінг-стратегій. Це свідчить про необхідність комплексного підходу в роботі з підлітками, що переживають війну, з урахуванням їх індивідуальних особливостей та соціального контексту.

Отримані дані можуть стати основою для розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій та зниження негативного впливу стресу. Впровадження таких програм у школах, громадських організаціях та центрах психологічної допомоги дозволить не лише покращити емоційне благополуччя підлітків, але й сприятиме формуванню стійких психологічних ресурсів для майбутнього.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість вивчення специфічних механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у контексті війни. Отримані знання є не тільки науково обґрунтованими, але й мають практичне значення для розробки ефективних психологічних інтервенцій, що сприятимуть збереженню психічного здоров'я та емоційної стабільності підлітків в умовах екстремальних життєвих обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернштейн А.Д. К механизму утомления. Роль истощения и торможения в механизме утомления. – Алма-Ата, 1955. – С.123-137.
2. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. N.Y., 1991. Pp. 189-206
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – Київ: Редакція журналу "Практична психологія та соціальна робота", 2016. – 256 с.
5. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс]. – URL: <https://studfile.net/preview/5247758/>. – Дата звернення: 21.10.2024.
6. Методичне забезпечення оцінки копінг-стратегій. – URL: https://stud.com.ua/125007/psihologiya/metodichne_zabezpechennya_otsinki_koping_strategiy#google_vignette. – Дата звернення: 21.10.2024.
7. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 286 с.
8. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/022.pdf>.
9. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні копінг-стратегії поведінки молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015. № 3 (38), Т.3. С. 364–371.
10. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.htm>

11. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and Adaptation. New York, 1974. – P. 145-197
12. Neru A. M., Roman G. F. Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: an integrative model. Consult and Clinical Psychology. 1985. V. 53. P. 693–697.
13. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / ed. C. Izard Emotions in personality and psychopathology. New York : Plenum Press, 1979. P. 229–257
14. Wise M.G. Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe // DrugTer. - 1983. - March. - P. 62-168
15. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
16. Haan N. Coping and defending. - N.Y.: 1977. - P. 45-87
17. Lazarus R.S., Launier R. Stress-related transactions between person and environment. (In L.A.Pervin, M.Lewis (Eds.)) // Perspectives in Interactional psychology. - N.Y.: Plenum Press, 1978. - P. 87 - 227.
18. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. - N.Y., 1984. - P. 167-169.
19. Levy-Shiff R. Father's cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of adjustment to parenthood // Journal of Family Psychology. - 1990. - Vol.13, (4). - P. 554 - 567.
20. Maslach C, Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third Edition). Palo Alto, California, 1996. – P. 23-51.
21. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. – P. 59-61.
22. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. // Journal of Personality and Social Psychology. - 1985. - Vol.48. - P. 105 -127.

23. Matheny K.B., Aycock D.W., Pugh J.L., Curlette W.L., Silva Cannella K.A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment // *The Counseling Psychologist*. - 1986. - Vol.14, (4). - P. 49-83.
24. Matheny K. B., Aycock D.W., Curlette W.L., Junker G.N. The coping resources inventory for stress: A measure of perceived resourcefulness // *Journal of Clinical Psychology*. - 1993. - Vol.49, (6). - P. 815 - 830.
25. Matheny K.B., Curlette W.L., Aysan F., Herrington A., Coleman A.G., Thompson D., Hamarat E. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction // *International Journal of Stress Management*. - 2002. – P. 876-891.
26. McGrath A., Reid N., Boore J. Occupational stress in nursing // *International Journal of Nursing Studies*. - 1989. - Vol.26, (4). - P. 343 -358.
27. McGrath J.E. Social and psychological factors in stress. - N.Y.: Holt, Rinehart & Winston, 1970. – P. 34-123. 220. McLean A. Occupational stress. - Springfield: C.C.Thomas & Co., 1974. – P. 291- 314.
28. Bresler S.A., Pieper W.A. Competition trait anxiety and coping resources for stress in high school athletes // *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*. - 1993. – P. 651-689.
29. Breznitz S. Anticipatory stress and denial. (In S. Breznitz (Ed.)) // *The denial of stress*. - New York: International University Press, 1983. - P. 225 -255.
30. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна / За заг. ред. Корольчука М.С. – К.: «ІНКОС», 2002. – 272 с.
31. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч.2 – С. 276-282.
32. Склень О.І. Копінг-поведінка та ефективність діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації // *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання*.
33. Генетична психологія. Медична психологія /За ред. С.Д. Максименка,

- М.В. Папучі. – Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. –Том 10. - Вип. 1. – С. 111-114.w
- 34.Склень О.І. Порівняльна характеристика працівників МНС України з різними моделями копінг-поведінки //Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні психолого-педагогічні тенденції розвитку освіти у вищих навчальних закладах України». –Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2007. – С. 122-123.
- 35.Склень О.І. Прогнозування копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах ліквідації крупно масштабної надзвичайної ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип.1. – С. 282-290.
- 36.Склень О.І. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів персоналу МНС України // Матеріали науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України. – Харків: УЦЗУ, 2006. – С.162-164.
- 37.Склень О.І. Стрес-фактори професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України //Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. Максименка С.Д. – К.: «Логос», 2006. - Т.7. - Вип.9. - С.331-338.
- 38.Aldwin CM. & Revenson T.A. Does coping help? Reexamination of the relation between coping and mental health //Journal of Personality and Social Psychology. - 1987. - Vol.53. - P. 337 - 348.
- 39.Anderson R.A. Stress power: How to turn tension into energy. - N.Y.: Human Sciences Press, 1978. – P. 12-29.
- 40.Antonovsky A. Health, stress and coping. - San-Francisco: Jossey - Bass, 1979. – P. 21-56.
- 41.Curlette W.L., Aycock D.W., Matheny K.B., Pugh J.L., Taylor H.F. Coping

- resources inventory for stress. Manual. - Health PRISMS, Inc. -Atlanta, GA, 1988. – P. 32-38.
- 42.Мороз О. С. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. Львів, 2020. С. 170–173.
- 43.Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 15–16.
- 44.Крамар А. О. Застосування копінг-стратегій студентами (гендерний аспект). Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць. / за наук. ред.. Н. М. Токаревої, Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред.. Н. М. Токаревої. Кривий Ріг, 2020. Вип. 10. С. 63-70.
- 45.Предко В. В. Психологічні особливості копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНІ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 33(72). № 2. С. 64-72.
- 46.Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг: НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.
- 47.Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Психологія. Педагогіка, 2021. № 7. С. 97-107.
- 48.Кузікова С., Щербак Т. Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. Психологія і особистість. Експериментальні та прикладні дослідження, 2022. № 2(22). С. 85-97.
- 49.Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Psychological Prospects journal, 2022. Вип. 39. С. 322-340.

- 50.Коваленко-Сорокіна С. Г. Диференційно-психологічні патерни копінг-поведінки в ранньому юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «053»-психологія. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 71 с.
- 51.Мельничук І. Я., Горська Г.О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки Центральноукраїнського державного університету ім. В. Вінниченка. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1(7). С. 52-57.
- 52.Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2023. № 1. С. 91-97.
- 53.Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2023. 3 20. с. 183-194.
- 54.Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи до визначення копінг-стратегій поведінки особистості. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023. Т. 34(73). № 1. С. 64-69.
- 55.Якобчук Я. В. Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «053»-психологія. Житомир: Поліський національний університет, 2023. 54 с.
- 56.Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. / редкол.: С. Д. Максименко, Л. А. Олійник та ін. – Вип. 38. – Черкаси: Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, 2017. – 300 с.
- 57.Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки): зб. наук. пр. / редкол.: В. М. Синьов, Л. С. Вавіна та ін. – Вип. 8. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. – 250 с.
- 58.Экспериментальные исследования по психологии установки: Т. 1 / Д. Н. Узнадзе, А. Бочоришвили, Гр. Хмаладзе та ін. – Тбілісі: Акад. наук

- Грузинської РСР, 1958. – 598 с.
- 59.Яценко Т. С.Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. — К.: Либідь, 1996. — 264 с.
 - 60.Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. — 1984. - Vol.12. - P. 5-25.
 - 61.Thomae H. Theory of aging and cognitive theory of personality // Human development. – 1970. – Vol. 12. – P. 1–16.
 - 62.Freud Z. Das Sexual Leben / Freud Z. // Studienausgabe. – B. 5. – Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 1975. – P. 465.
 - 63.Festinger L. A theory of cognitive dissonance / Festinger L. – N.Y., Stanford: Stanford univ. press, 1976. – 291 p.
 - 64.Максимова Н. Ю. Психологічний захист [Електронний ресурс] / Н. Ю. Максимова // Енциклопедія сучасної України. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-15876>
 - 65.Фройд А. *Я і механізми захисту* / А. Фройд ; пер. з англ. – Київ : Основи, 2002. – 320 с.
 - 66.Зверєва А. М. (2024). Особливості копінг-стратегій підлітків в умовах війни. Психологія і соціальна робота, №1(16), с. 22–28. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/23877>
 - 67.Науменко В. О. (2023). Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку у період повномасштабного вторгнення. Науковий журнал «Габітус», №51, с. 50–54. <https://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/11.pdf>
 - 68.Бондарчук Л. В. (2024). Вплив війни на психологічний стан та копінг-стратегії підлітків: історії успіху. Науковий журнал «Габітус», №60, с. 99–104. <https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/21.pdf>
 - 69.Майстренко В. І. (2024). Психологічні особливості формування копінг-стратегій у старшокласників в умовах воєнного стану. Кваліфікаційна робота, Криворізький державний педагогічний університет.
 - 70.Слободянюк В. М. (2024). Соціально-психологічна адаптація та копінг-

- стратегії учасників кризових подій. Педагогічна освіта: теорія і практика, Вип. 1(35), с. 134–139.
71. Біллінгс А., Моос Р. Копінг-стратегії подолання стресу // Особливості прояву копінг-стратегій особистості в умовах стресу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/f895aa19-164f-42d2-89a0-23e8fb0292f7/download>.
 72. Адлер А. Індивідуальна психологія: теорія та практика / А. Адлер ; пер. з англ. – Київ : Основи, 2002. – 320 с.
 73. Райх В. Аналіз характеру / В. Райх ; пер. з нім. – Київ : Основи, 2002. – 320 с.
 74. Brenner C. The Mind as Conflict and Compromise Formation [Електронний ресурс] / C. Brenner. – 1982. – Режим доступу: https://psptraining.com/wp-content/uploads/BrennerC._The-mind-as-conflict-and-compromise-formation.pdf
 75. Паламарчук Л. А. Рекомендації від психолога «Копінг стратегії» [Електронний ресурс] / Л. А. Паламарчук. – 2024. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/rekomendatsii-vid-psykholoha-kopinh-stratehii-766943.html>
 76. Берн Е. Ігри, у які грають люди / Е. Берн ; пер. з англ. К. Меньшикова. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. – 256 с.
 77. Vaillant G. E. Adaptation to Life / G. E. Vaillant. – Boston : Little, Brown and Company, 1977. – 416 p.
 78. Березін Ф. Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини / Ф. Б. Березін. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
 79. Кирпенко В. В., Бохонкова І. В. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / В. В. Кирпенко, І. В. Бохонкова. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. – 256 с.
 80. Корсун, С. І., Писарева, Н. П., Слободянюк, О. А. Копінг-поведінка та механізми психологічного захисту [Електронний ресурс] / С. І. Корсун, Н. П. Писарева, О. А. Слободянюк // Мислене древо. — Режим доступу:

<https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/4.html>

81. Власов, Г. В., Власов, В. Г., Хоронжук, В. І. Психологія у сфері соціального захисту населення : навч. посіб. / Г. В. Власов, В. Г. Власов, В. І. Хоронжук. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 248 с.
82. Кочарян, О. М. Нейрофізіологічні аспекти психологічного захисту / О. М. Кочарян // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2010. – Вип. 39. – С. 45–50.
83. Зачеписький, Р. А. *Захисна поведінка особистості: психологічний аналіз* : монографія / Р. А. Зачеписький. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2008. – 296 с.
84. Винославська, О. В. Поведінкові прояви механізмів психологічного захисту / О. В. Винославська // *Психологічний журнал*. – 2013. – № 2 (10). – С. 27–32.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати респондентів за опитувальником «Індекс життєвого стилю»
(Life Style Index, LSI), розроблений у 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і
Х. Р. Конте (сирі бали)

	Заперече ння	Витісн ення	Регр есія	Компен сація	Прое кція	Заміщ ення	Раціоналі зація	Гіперкомпе нсація
1	8	7	5	7	3	7	9	2
2	6	8	8	6	10	13	10	0
3	10	3	9	7	10	6	9	2
4	9	7	7	4	7	9	12	6
5	3	7	8	6	11	10	5	6
6	6	8	8	4	8	1	6	5
7	2	7	1	2	7	6	4	1
8	8	6	1	4	4	4	8	5
9	9	2	6	6	7	9	7	1
10	1	9	6	4	2	7	9	3
11	7	5	6	6	10	10	9	3
12	9	4	5	8	10	10	7	0
13	5	8	11	6	10	10	6	6
14	9	7	7	8	7	6	9	9
15	8	5	8	7	10	3	8	3
16	7	5	7	6	9	13	9	2
17	8	2	6	6	12	9	8	1
18	5	6	10	7	10	10	7	4

	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Раціоналізація	Гіперкомпенсація
19	7	8	1	3	5	5	9	4
20	4	6	9	7	8	7	9	5
21	2	6	12	4	7	9	7	7
22	4	5	2	3	4	3	10	7
23	5	3	6	7	4	7	9	3
24	7	1	7	4	10	7	7	6
25	6	7	2	0	4	4	7	2
26	4	5	9	6	12	10	8	5
27	9	6	9	4	8	6	9	3
28	9	7	13	9	11	11	12	5
29	6	2	6	8	10	8	11	3
30	8	10	3	1	1	6	1	0
31	2	8	5	1	10	8	6	8
32	5	7	11	3	10	5	3	10
33	7	5	6	6	10	9	9	4
34	7	6	3	4	8	7	8	7
35	4	8	12	5	10	6	8	2
36	10	8	2	6	7	8	8	0
37	6	4	6	8	12	11	9	3
38	9	7	5	1	3	2	5	7
39	8	7	9	7	8	5	8	3
40	8	9	11	10	5	4	11	8
41	10	7	4	3	10	4	9	7
42	8	7	3	3	7	6	4	4

	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Раціоналізація	Гіперкомпенсація
43	8	6	2	4	5	2	8	4
44	5	6	10	5	10	4	11	5
45	9	7	8	5	10	12	10	6
46	9	6	1	2	7	2	6	0
47	10	6	4	1	11	3	9	6
48	1	8	4	3	8	7	8	2
49	3	3	7	7	9	6	10	6
50	6	3	1	5	8	7	9	1
51	6	6	6	3	6	12	5	2
52	8	8	10	7	9	4	6	7
53	5	6	7	6	7	3	9	5
54	6	5	4	4	6	4	7	2
55	9	5	4	4	8	11	9	4
56	5	4	3	7	2	5	9	3
57	8	5	4	7	7	7	10	2
58	8	6	9	6	9	3	8	4
59	4	4	1	2	4	3	6	2
60	6	6	4	4	10	7	6	6
61	3	8	7	3	10	6	6	8
62	4	4	3	2	8	9	8	6
63	8	4	12	4	7	6	5	2
64	7	5	10	10	10	9	7	4
65	10	5	4	2	7	5	10	2
66	6	4	2	2	7	8	10	10

	Заперечення	Витіснення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Раціоналізація	Гіперкомпенсація
67	5	4	8	2	10	13	0	2
68	0	0	0	0	0	0	0	0



Додаток Б

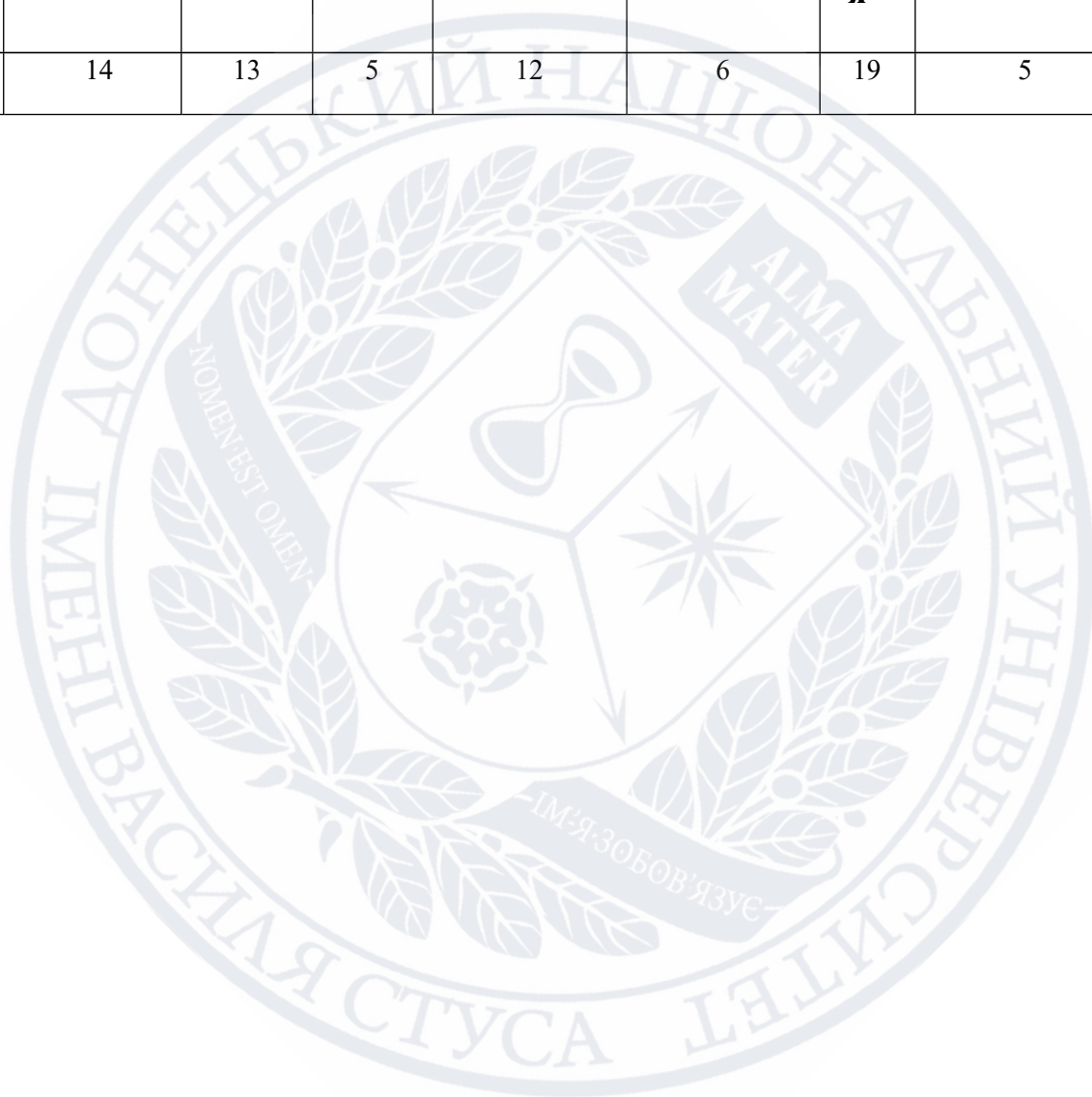
Результати респондентів за копінг-тестом Лазаруса

	Конфронтативний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошуки офіційної підтримки	Прийняття відповідальності	Уникання	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
1	12	11	14	7	6	11	15	15
2	9	8	18	5	9	15	9	3
3	16	15	15	15	8	14	17	15
4	10	11	17	15	8	15	14	13
5	14	13	15	13	11	16	12	11
6	5	12	17	11	9	13	11	16
7	8	10	16	13	7	16	14	12
8	7	9	16	11	7	18	14	11
9	15	9	14	14	4	15	16	15
10	11	8	12	10	10	11	13	16
11	15	11	15	12	5	17	17	15
12	11	4	12	10	5	16	16	13
13	13	5	18	12	5	10	13	17
14	9	12	9	12	10	12	15	19
15	8	12	15	14	11	14	13	9
16	17	9	9	13	6	13	9	9
17	12	12	11	9	8	10	15	16
18	14	5	17	12	7	20	16	12
19	4	6	12	11	8	6	16	12
20	9	9	9	9	6	12	9	13

	Конфронтативний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошуко-оціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Уникання	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
21	14	7	11	9	12	15	12	12
22	7	8	15	10	6	10	18	15
23	12	8	14	18	9	11	15	11
24	13	8	17	14	6	14	12	13
25	7	8	12	10	5	11	13	11
26	9	10	16	9	12	18	18	6
27	7	5	11	12	7	13	10	12
28	17	13	15	15	9	20	15	13
29	11	9	17	10	7	18	15	11
30	12	7	8	11	4	4	8	6
31	0	0	0	0	0	0	0	0
32	12	8	13	12	11	17	17	13
33	10	9	19	13	11	20	15	16
34	4	16	15	9	8	12	4	13
35	9	11	8	10	9	18	9	6
36	14	10	12	6	11	8	15	12
37	15	13	14	11	5	17	14	9
38	7	6	9	9	8	8	14	9
39	8	12	14	17	10	13	13	17
40	10	13	18	12	9	14	12	16
41	11	9	8	10	7	15	15	14
42	9	8	9	11	4	8	12	11
43	5	11	14	9	7	8	13	9

	Конфронтативний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошуки офіційної підтримки	Прийняття відповідальності	Уникання	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
44	11	11	16	10	8	16	14	17
45	10	7	15	9	7	12	15	15
46	6	8	8	8	3	5	14	11
47	13	8	12	13	8	12	12	13
48	6	8	14	6	9	14	8	7
49	9	7	19	9	6	12	10	15
50	9	7	8	7	5	10	8	6
51	12	8	8	15	4	10	17	14
52	9	13	14	8	9	19	11	11
53	5	12	15	6	7	6	12	15
54	12	12	13	12	8	16	12	14
55	12	4	13	16	5	11	16	14
56	10	4	6	12	6	11	14	11
57	10	10	18	12	10	10	12	16
58	12	14	13	11	11	14	10	15
59	0	0	0	0	0	0	3	0
60	12	8	14	9	5	12	15	14
61	12	10	14	11	8	16	12	12
62	10	11	10	7	5	8	9	9
63	14	14	16	17	7	20	15	15
64	10	1	19	14	11	19	10	11
65	9	9	14	8	9	13	12	13
66	8	11	13	11	2	9	13	10

	Конфронтативний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошуко-оціальна підтримка	Прийняття відповідальності	Уникання	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
67	14	13	5	12	6	19	5	4



Додаток В

**Результати респондентів за методикою психологічної діагностики
копінг-механізмів (Е. Нейм)**

	А	Б	В
1	Проблемний аналіз	Оптимізм	Альтруїзм
2	Відносність	Самозвинувачення	Відступ
3	Покора	Оптимізм	Конструктивна активність
4	Проблемний аналіз	Оптимізм	Альтруїзм
5	Розгубленість	Покірність	Компенсація
6	Проблемний аналіз	Емоційна розрядка	Відволікання
7	Дисимуляція	Оптимізм	Компенсація
8	Дисимуляція	Оптимізм	Компенсація
9	Надання сенсу	Оптимізм	Звернення
10	Проблемний аналіз	Оптимізм	Відступ
11	Надання сенсу	Оптимізм	Відволікання
12	Надання сенсу	Оптимізм	Компенсація
13	Надання сенсу	Оптимізм	Звернення
14	Дисимуляція	Оптимізм	Звернення
15	Проблемний аналіз	Емоційна розрядка	Звернення
16	Релігійність	Оптимізм	Звернення
17	Релігійність	Оптимізм	Відступ
18	Розгубленість	Пасивна кооперація	Відступ
19	Проблемний аналіз	Емоційна розрядка	Відступ

	А	Б	В
20	Проблемний аналіз	Протест	Звернення
21	Проблемний аналіз	Покірність	Відволікання
22	Збереження самовладання	Оптимізм	Відступ
23	Проблемний аналіз	Пасивна кооперація	Звернення
24	Проблемний аналіз	Протест	Співпраця
25	Проблемний аналіз	Протест	Відволікання
26	Розгубленість	Протест	Компенсація
27	Ігнорування	Агресивність	Компенсація
28	Розгубленість	Протест	Співпраця
29	Проблемний аналіз	Протест	Конструктивна активність
30	Встановлення власної цінності	Оптимізм	Звернення
31	Проблемний аналіз	Пасивна кооперація	Відступ
32	Відносність	Агресивність	Відволікання
33	Проблемний аналіз	Оптимізм	Відступ
34	Збереження самовладання	Оптимізм	Альтруїзм
35	Відносність	Протест	Активне уникнення
36	Збереження самовладання	Оптимізм	Відступ
37	Збереження самовладання	Покірність	Відволікання
38	Встановлення власної цінності	Оптимізм	Відступ

	А	Б	В
39	Збереження самовладання	Оптимізм	Конструктивна активність
40	Збереження самовладання	Придушення емоцій	Альтруїзм
41	Покора	Оптимізм	Відступ
42	Релігійність	Оптимізм	Відступ
43	Проблемний аналіз	Оптимізм	Відступ
44	Надання сенсу	Оптимізм	Відволікання
45	Проблемний аналіз	Оптимізм	Альтруїзм
46	Збереження самовладання	Оптимізм	Відступ
47	Проблемний аналіз	Оптимізм	Активне уникнення
48	Встановлення власної цінності	Покірність	Відступ
49	Проблемний аналіз	Протест	Відступ
50	Збереження самовладання	Оптимізм	Відволікання
51	Дисимуляція	Оптимізм	Співпраця
52	Відносність	Покірність	Альтруїзм
53	Надання сенсу	Оптимізм	Відволікання
54	Покора	Оптимізм	Альтруїзм
55	Проблемний аналіз	Оптимізм	Звернення
56	Надання сенсу	Оптимізм	Активне уникнення
57	Надання сенсу	Агресивність	Активне уникнення
58	Покора	Емоційна розрядка	Відволікання

	А	Б	В
59	Збереження самовладання	Придушення емоцій	Відступ
60	Збереження самовладання	Агресивність	Відступ
61	Розгубленість	Емоційна розрядка	Відступ
62	Встановлення власної цінності	Пасивна кооперація	Активне уникнення
63	Релігійність	Оптимізм	Звернення
64	Відносність	Самозвинувачення	Альтруїзм
65	Збереження самовладання	Оптимізм	Відступ
66	Проблемний аналіз	Оптимізм	Відступ
67	Розгубленість	Агресивність	Компенсація

Додаток Г

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Плутчика-Келлермана-Конте**Інструкція**

Вам буде запропонований перелік висловлювань про певні способи поведінки і установки. Ви можете відповісти так чи ні (згоден чи не згоден). Обравши відповідь, поставте, будь ласка, знак х (хрест) в передбаченому для цього місці на бланку для відповідей. Не існує правильних або неправильних відповідей, оскільки кожна людина має право на власну точку зору. Відповідайте так, як вважаєте правильним для себе. Зверніть, будь ласка, увагу на наступне: *не думайте про те, яка відповідь могла би створити краще враження про Вас і відповідайте так, як вважаєте для себе кращим. Не думайте довго над пропозиціями, обираючи відповідь, відзначаєте той варіант, який першим прийшов Вам у голову. Можливо, деякі твердження Вам не дуже підходять. Незважаючи на це, позначте один з варіантів відповідей, а саме той, який є для Вас найбільш прийнятним.*

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.

- а) так
- б) ні

2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.

- а) так
- б) ні

3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.

- а) так
- б) ні

4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.

- а) так
- б) ні

5. Мені гидкі непристойні фільми.

a) так

b) ні

6. Я рідко пам'ятаю свої сни.

a) так

b) ні

7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.

a) так

b) ні

8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.

a) так

b) ні

9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.

a) так

b) ні

10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.

a) так

b) ні

11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.

a) так

b) ні

12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.

a) так

b) ні

13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.

a) так

b) ні

14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.

a) так

b) ні

15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.

a) так

b) ні

16. Багато чого в мені захоплює людей.

a) так

b) ні

17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.

a) так

b) ні

18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.

a) так

b) ні

19. Друзі майже ніколи не підводять мене.

a) так

b) ні

20. Мені доводилося думати про самогубство.

a) так

b) ні

21. Мене ображають непристойні жарти.

a) так

b) ні

22. Я завжди бачу світлі сторони речей.

a) так

b) ні

23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.

a) так

b) ні

24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити

це, щоб довести йому неправоту.

a) так

b) ні

25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.

a) так

b) ні

26. Я схильний до зайвої імпульсивності.

a) так

b) ні

27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.

a) так

b) ні

28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.

a) так

b) ні

29. Іноді мене турбує, що люди подумають, ніби я поводжуся дивно, безглуздо чи смішно..

a) так

b) ні

30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.

a) так

b) ні

31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.

a) так

b) ні

32. Порнографія огидна.

a) так

b) ні

33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.

a) так

b) ні

34. У мене немає ворогів.

a) так

b) ні

35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.

a) так

b) ні

36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.

a) так

b) ні

37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.

a) так

b) ні

38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.

a) так

b) ні

39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.

a) так

b) ні

40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.

a) так

b) ні

41. Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.

a) так

b) ні

42. Я не скоро помічаю погане в людях.

a) так

b) ні

43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.

a) так

b) ні

44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.

a) так

b) ні

45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.

a) так

b) ні

46. Сексуальна нестримність огидна.

a) так

b) ні

47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.

a) так

b) ні

48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.

a) так

b) ні

49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.

a) так

b) ні

50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.

a) так

b) ні

51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.

a) так

b) ні

52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.

a) так

b) ні

53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.

a) так

b) ні

54. Я схильний часто суперечити людям.

a) так

b) ні

55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.

a) так

b) ні

56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.

a) так

b) ні

57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.

a) так

b) ні

58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.

a) так

b) ні

59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.

a) так

b) ні

60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.

a) так

b) ні

61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.

a) так

b) ні

62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.

a) так

b) ні

63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.

a) так

b) ні

64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.

a) так

b) ні

65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.

a) так

b) ні

66. Мене не надто дратує дитячий плач.

a) так

b) ні

67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.

a) так

b) ні

68. Я завжди оптимістичний.

a) так

b) ні

69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.

a) так

b) ні

70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.

a) так

b) ні

71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.

a) так

b) ні

72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.

a) так

b) ні

73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.

a) так

b) ні

74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.

a) так

b) ні

75. Я ніколи не бував панічно наляканий.

a) так

b) ні

76. Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.

a) так

b) ні

77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.

a) так

b) ні

78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.

a) так

b) ні

79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.

a) так

b) ні

80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.

a) так

b) ні

81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.

a) так

b) ні

82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.

a) так

b) ні

83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.

a) так

b) ні

84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.

a) так

b) ні

85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.

a) так

b) ні

86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.

a) так

b) ні

87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.

a) так

b) ні

88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.

a) так

b) ні

89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.

a) так

b) ні

90. Я легко переносю критику та зауваження.

a) так

b) ні

91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.

a) так

b) ні

92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.

a) так

b) ні

93. Я не можу переживати свої невдачі поодиночі.

a) так

b) ні

94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.

a) так

b) ні

95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.

a) так

b) ні

96. Огідно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.

a) так

b) ні

97. Нерідко я відчуваю бажання відчутти у своїх руках пістолет чи автомат.

- a) так
- b) ні

Обробка результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей по кожній з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім сирі бали переводяться у відсотки. На основі процентних показників складається профіль его-захистів



Додаток Д**Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)****Опис методики.**

Методика психологічної діагностики копінг-стратегії Е. Heim) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (накше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми [8]. Методика адаптована у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м.н. професора Л. І. Вассермана.

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

Текст методики**А**

1. «Кажу собі: ніші є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниці»

7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лют, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»

8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»



[illegible][illegible]

	За пе ре ч н я	В и т і с н е н н я	Р е г р е с і я	Ко м пен са ція	Пр о ек ція	З а м і щ е н н я	Ра ці о на лі за ція	Гі пе р ко м пен са ція	Кон ф рон та тив ни й ко пі нг	Дис тан цію ван ня	Са мо ко н тро ль	по ш ук со ці аль ної пі д тр им ки	при йня ття від пов і да ль но сті	У ни ка н ня	П ла ну ван ня ви рі шен ня пр об ле ми	П оз и т и в на пе р ео ці нка
Гіперко мпенса ція	-0,1 533 3	0,1 839 731	0,2 31 10 84	-0,0 628 811	0,1 43 56 5	-0, 157 473	0,10 7852	1								
Конфр нтатив ний копі нг	0,20 321 355	-0,2 248 865	0,4 23 03 05	0,36 224 138	0,3 13 27	0,5 114 723	0,00 2651	-0,14 1537 79	1							
Дистан ціюван ня	0,19 155 057	-0,0 065 056	0,2 35 42 98	0,20 742 123	0,1 82 08 7	-0, 083 606 5	0,11 4724 3	0,053 2242 34	0,3057 24	1						
Самоко нтроль	0,09 890 067	-0,0 565 573	0,3 10 91 33	0,45 566 963	0,2 43 20 3	0,0 701 97	0,36 4199 8	0,102 8057 22	0,2667 02	0,340 531	1					
пошук соціаль ної підтрим ки	0,29 994 103	-0,1 899 103	0,3 28 90 22	0,27 437 355	0,0 65 31 8	0,1 451 054	0,01 5311	-0,00 8074 55	0,5597 68	0,298 649	0,41 4696	1				
прийня ття відпові дальнос ті	0,04 305 034	0,2 076 217	0,4 63 36 03	0,39 444 389	0,1 93 82 6	-0, 058 444 9	0,18 7716 1	0,104 5267 65	0,2324 63	0,392 972	0,50 3978	0,3 052 5	1			
Уніка н ня	0,03 238 359	-0,1 316 804	0,5 67 76 1	0,43 673 92	0,4 75 45 6	0,2 874 999	0,09 0744 3	0,034 9909 4	0,5408 32	0,385 032	0,54 9449	0,4 989 78	0,528 599	1		

	За пе че нн я	В и т і с н е н н я	Р е г р е с і я	Ко м п е н с а ці я	П р о е к ці я	З а м і щ е н н я	Ра ці о на лі за ці я	Гі пе р ко м п е н с а ці я	Кон ф р он та тив ни й ко пі нг	Дис тан цію ван ня	Са мо ко н т ро ль	по ш у к со ці аль но ї пі д т р и м ки	при йня ття від пов і да ль но сті	У ни ка н ня	П ла ну ван ня ви рі шен ня пр об ле ми	П о зи ти в на пе ре о ці нка
Планув ання ви рі шен ня пр об ле ми	0,31 970 601	-0,1 396 106	0,0 75 00 82	0,25 405 83	0,0 14 32 4	0,0 323 221 3	0,23 0466 45	0,003 8015 45	0,4358 31	0,168 234	0,44 6558	0,5 087 86	0,263 762	0,3 32 88 4	1	
Позити вна переоці нка	0,30 816 849	-0,0 285 527	0,2 25 96 34	0,33 890 333	0,0 10 53	-0, 133 278 3	0,30 8857 8	0,188 3541 96	0,3416 08	0,352 677	0,53 0419	0,5 076 37	0,326 684	0,2 51 02 2	0,6 012 97	1

Додаток Є**Тренінгова програма для формування конструктивного психологічного
самозахисту підлітків як засіб розвитку емоційної стійкості та адаптивної
поведінки**

Перший етап: усвідомлення та розвиток особистісних ресурсів. Цей етап спрямований на діагностику рівня адаптивності підлітків та їх здатності до психологічного самозахисту. Важливо допомогти учасникам усвідомити власні сильні й слабкі сторони, визначити життєві цілі та зрозуміти, які психологічні «інструменти» вони можуть використовувати для саморозвитку та подолання труднощів.

1. Вступна частина (30 хв)**1.1. Етап знайомства та встановлення групових правил (15 хв)**

На початковому етапі кожен учасник коротко презентує себе, після чого група намагається запам'ятати імена один одного, називаючи їх у порядку черги. Для полегшення процесу запам'ятовування кожному пропонується поділитися історією, пов'язаною зі своїм ім'ям — вона може бути як реальною, так і вигаданою. Такий підхід сприяє створенню невимушеної атмосфери, розвитку асоціативної пам'яті та залученню всіх учасників до взаємодії.

Після завершення етапу знайомства ведучий ініціює рефлексію: запитує, що найбільше запам'яталося учасникам і чому. Це допомагає закріпити отриману інформацію та підвищує групову згуртованість.

1.2. Правила ефективної групової взаємодії (15 хв)**Правила ефективної групової взаємодії**

Для створення сприятливого середовища спілкування та продуктивної роботи групи встановлюється певний кодекс комунікації:

- Уважнослухай кожного учасника.
- Уникай критики висловлених ідей, навіть якщо вони здаються незвичними.
- Стався до всіх пропозицій із відкритістю та позитивом.

- Дотримуйся активного слухання: не перебивай, підтримуй атмосферу тиші та поваги.
- Не перетворюй обговорення на дебати чи теоретичні міркування.
- Висловлюй власну думку без страху осуду— навіть найпростіша ідея може виявитися геніальною.
- Пам'ятай: помиляється лише той, хто нічого не робить.
- Під час аналізу причин проблеми не варто поспішати з оцінками або шукати негайні рішення.
- Дотримуйся особистих прав кожного учасника, зокрема:
право висловлювати власну точку зору,
право на обмірковування та зміну своєї позиції,
право на висунення нових пропозицій.
- Уникай образ та будь-яких форм приниження — як на свою адресу, так і стосовно інших учасників.
- Будь відкритим і доброзичливим у спілкуванні.
- Кожен учасник несе відповідальність за загальну результативність групи, тому як успіхи, так і невдачі розділяються спільно.

Дотримання цих правил сприяє конструктивній взаємодії, довірчій атмосфері та ефективній командній роботі.

2. Основний блок (3 години 15 хв)

2.1. Створення позитивного емоційного клімату (40 хв)

Вправа «Комплімент для розігріву» (20 хв)

Мета: ця вправа спрямована на створення позитивного емоційного фону, розвиток навичок давати та приймати компліменти, а також покращення групової згуртованості.

Процес виконання: один із учасників бере м'яч і, звертаючись до іншого учасника, вимовляє щирий комплімент. Той, хто отримав м'яч, дякує за комплімент, а потім передає його далі, також супроводжуючи цей жест

компліментом іншому учаснику. Важливо, щоб м'яч побував у кожного учасника, що забезпечить залученість усіх членів групи.

Рефлексія:

1. Що було приємним у цій вправі?
2. Які відчуття викликало отримання чи виголошення компліментів?
3. Чи виникали труднощі під час виконання завдання? Якщо так, то які та чому?

Вправа «Побажання» (20 хв)

Мета: формування та зміцнення позитивного емоційного клімату в групі, розвиток емпатії та навичок підтримки інших.

Процес виконання: учасники стають у коло, створюючи безпечний і відкритий простір для взаємодії. Перший учасник бере м'яч і передає його іншому, промовляючи: «Я бажаю тобі...», додаючи щирі слова підтримки чи побажання. Процес триває до тих пір, поки кожен учасник не отримає м'яч і не висловить своє побажання іншому.

Рефлексія:

- ☐ Як ви почувалися, отримуючи побажання?
- ☐ Що відчували, коли говорили позитивні слова іншим?
- ☐ Чи легко було вигадувати побажання для різних учасників?

2.2. Релаксація та усвідомлення напруги (30 хв)

Вправа «Дихання» (30 хв)

Підготовка: зручне положення, рівна спина

Мета: зниження фізіологічного та емоційного напруження, розвиток навички глибокого розслаблюючого дихання.

Процес виконання:

Початок дихального циклу: зробіть глибокий видих, повністю звільняючи легені від повітря. Разом із видихом відчуйте, як розслабляється все тіло.

Напруження м'язів: міцно візьміться руками за краї сидіння стільця. На

вдиху уявіть, що піднімаєте стілець, напружуючи м'язи рук, живота та всього тіла. Утримуйте напруження й затримайте дихання на кілька секунд.

Розслаблення: повільно видихайте через ніс, одночасно розслабляючи руки, живіт та всі м'язи. Після видиху повністю відпустіть залишкову напругу, відчуваючи легкість у всьому тілі.

Повторення: виконайте 3–5 таких циклів, орієнтуючись на власний комфорт і ритм дихання. Кожен видих уявляйте як «звільнення» від внутрішньої напруги.

Обговорення, як техніка може бути використана для зниження стресу в повсякденному житті.

2.3. Аналіз конфліктних ситуацій та комунікативні навички (1 год 15 хв)

Вправа «Античас» (30 хв)

Мета: розвиток рефлексивного мислення, вміння аналізувати конфліктні ситуації та знаходити способи їхньої профілактики.

Процес виконання: учасникам пропонується згадати ситуацію, яка була для них неприємною або містила елементи конфлікту. Кожен, хто бажає, ділиться своєю історією, після чого група разом аналізує її, але у зворотному порядку — від завершення подій до їхнього початку.

Основні питання для аналізу:

- Де саме виник конфліктний момент?
- Які дії або слова могли б запобігти цьому розвитку подій?
- Як можна було діяти інакше, щоб ситуація завершилася позитивно?

Після цього пропонується розіграти ситуацію за альтернативним сценарієм, виправивши ключові моменти, які спричинили конфлікт.

Рефлексія:

- Під час обговорення важливо звернути увагу на такі питання:
- Якби ви заздалегідь продумували свою поведінку, чи змінилося б щось у вашому житті?
- Що відчували під час аналізу ситуації у зворотному порядку?

Вправа «Спілкування» (45 хв)

Мета: формування та вдосконалення комунікативних навичок, розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня чутливості до вербальних і невербальних сигналів у спілкуванні.

Виконання 3 комунікативних вправ по 10 хв кожна:

«Спина до спини»

Мета: усвідомлення впливу фізичної дистанції та відсутності зорового контакту на комунікацію.

Інструкція: сядьте на підлогу спиною до спини з партнером. Ведіть розмову, не використовуючи жодного візуального контакту.

«Тільки очі»

Мета: розвиток чутливості до невербальних сигналів, формування довіри через зоровий контакт.

Інструкція: установіть зоровий контакт із партнером, не використовуючи слів. Дивіться один одному в очі протягом кількох хвилин, намагаючись відчувати стан партнера.

«Дослідження обличчя»

Мета: посилення емпатії, розвиток чуттєвого сприйняття та довіри.

Інструкція: сядьте навпроти один одного. Обережно досліджуйте риси обличчя партнера за допомогою рук. Потім поміняйтеся ролями.

Рефлексія після вправи:

- Після виконання всіх завдань учасники діляться своїми загальними
- враженнями:
- Яка вправа викликала найбільше емоцій?
- Що було найскладнішим у процесі взаємодії?
- Як можна використати отримані навички у повсякденному житті?

2.4. Усвідомлення ролей та власних установок (1 година 20 хв)

Вправа «Король та королева» (30 хв)

Мета: виявлення та усвідомлення особистісних захисних механізмів у ситуаціях символічного підкорення, аналіз власних реакцій на відчуття нерівності та соціального тиску.

Процес виконання: група обирає двох учасників, які гратимуть ролі короля та королеви. Вибрані учасники займають місця на символічному троні (наприклад, на стільцях або на підвищенні), що підкреслює їхній статус. Решта учасників підходять по черзі до короля та королеви, вітаючи їх у довільній формі. Монархи у відповідь також можуть привітати кожного учасника. Кожен учасник має виконати певний символічний акт покірності (наприклад, уклін, поцілунок руки або інший жест поваги), що може викликати різні внутрішні реакції. Учасники несвідомо демонструють різні стратегії емоційного самозахисту – хтось перетворює ситуацію на жарт, інші можуть показувати сарказм, зникаючість або, навпаки, повністю приймати роль.

Обговорення та аналіз:

- Що ви відчували в ролі підлеглого?
- Чи викликала вправа дискомфорт? Якщо так, то чому?
- Які механізми захисту спрацювали у вас? (гумор, уникнення, іронія, пасивне прийняття тощо)
- Чи помічали ви подібні реакції у реальному житті в ситуаціях владної нерівності?

Вправа «Чарівний магазин» (30 хв)

Мета: формування усвідомлення власних рішень, мотивації та наслідків дій або бездіяльності.

Процес виконання: учасникам пропонується уявити, що вони відвідують чарівний магазин, у якому можна придбати цінні нематеріальні якості, такі як любов, мудрість, сміливість, повага тощо. Добровольці виходять вперед та озвучують, яку саме якість вони хочуть «придбати».

Ведучий (власник магазину) уточнює умови покупки, запитуючи, що саме вони готові віддати натомість (наприклад, страх за сміливість, егоїзм за любов

тощо). Учасник обирає, чи згоден на такий обмін, та пояснює свою відповідь. Після кількох обмінів відбувається обговорення отриманого досвіду.

Рефлексія:

- Що змусило вас обрати саме цю якість?
- Чи легко було віддавати щось натомість?
- Як це відображає реальні життєві ситуації?
- Чи переглянули ви своє ставлення до певних цінностей?

Вправа «Обмін ролями» (20 хв)

Мета: дослідження прихованих мотивів, усвідомлення власних думок і бажань, розвиток здатності до емпатії та прогнозування ситуацій.

Процес виконання: один з учасників (протагоніст) обирає значущу для себе роль або ситуацію. Інший учасник (допоміжне «Я») виконує роль протагоніста, відтворюючи його поведінку, слова та емоції. В момент обміну ролями протагоніст стає глядачем і спостерігає за собою з боку, що допомагає йому побачити свою поведінку об'єктивніше. Учасники розігрують ситуацію, змінюючи ролі, аналізують нові поведінкові моделі, тестують альтернативні варіанти реакцій.

Рефлексія:

- Чи збіглося те, що інші очікують від мене, з моїми власними бажаннями?
- Як змінилося моє ставлення до ситуації після перегравання ролі?
- Чи відкрив я для себе щось нове про свою поведінку?
- Як можна використати цей досвід у реальному житті?

3. Завершення тренінгу (15 хв)

- Коротке підведення підсумків.
- Відгуки учасників.

Подяка за активну участь.