

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСІБ,
ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ В ОКУПАЦІЇ**

Виконала: студентка V курсу,
групи 6.0539—1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Макєєва Тетяна Іванівна
Науковий керівник: Пучина О.В.
к.психол.н., доцентка, керівник студії
практичної психології "Персона"
Рецензент: Чорна Г.В. викладач кафедри
дошкільної та початкової освіти

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2024

р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Макеєвої Тетяни Іванівни

Тема роботи Особливості травматичного досвіду осіб, які перебували в окупації

керівник роботи Пучина О. В. к.психол.н., доцентка, керівник студії практичної психології "Персона"

затверджен наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи науковців до розуміння поняття стресу, травматичної події та копінг-стратегій, емпірично дослідити особливості копінг-стратегій українців, які перебували під окупацією, визначити взаємозв'язок копінг-стратегій із характером переживання травмуючих подій, розробити рекомендації щодо підсилення адаптивних копінг-стратегій

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 1 малюнок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Пучина О.В., к.психол.н., доцентка		
Розділ 1	Пучина О.В., к.психол.н., доцентка		
Розділ 2	Пучина О.В., к.психол.н., доцентка		
Висновки	Пучина О.В., к.психол.н., доцентка		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Грудень 2023	Виконано
2	Робота над вступом	Січень 2024	Виконано
3	Робота над першим розділом	Лютий 2024	Виконано
4	Робота над другим розділом	Лютий-березень 2024	Виконано
5	Написання висновків	Квітень 2024	Виконано
6	Передзахист	Травень 2024	Виконано
7	Нормоконтроль	Травень 2024	Виконано

Студент _____ Т. І. Макеева

Керівник роботи _____ О.В. Пучина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 41 сторінок, 1 малюнок, 1 таблиця, 28 джерел.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії цивільного населення під час військового конфлікту.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегії цивільного населення, яке перебувало в окупації, під час військового конфлікту.

Мета дослідження: дослідити особливості копінг-стратегій цивільного населення України, яке перебувало в окупації, їхній вплив на переживання травматичної події та надати рекомендації щодо корекції неадаптивних та менш адаптивних копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження: на характер переживання травматичного досвіду цивільним населенням, яке перебувало в окупації, впливають обрані копінг стратегії подолання стресової ситуації

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення. Емпіричні: методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Опитувальник впливу травматичної події. Методи статистичної обробки кількісних даних: кореляційний аналіз.

Наукова новизна: теоретичне значення дослідження полягає в необхідності систематизувати наукове знання про стратегії подолання та визначити, які з них є найбільш характерними для цивільного населення, яке перебувало під окупацією.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів, отриманих емпіричним шляхом, практичними психологами в якості змістовних орієнтирів у процесі вирішення завдань індивідуального кризового консультування цивільного населення.

ВІЙНА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ОКУПАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, СТРЕС, УКРАЇНЦІ.

SUMMARY

Makeieva T.I. Features of the traumatic experience overcoming by civilians who were under occupation.

Object of research: coping strategies of the civilian population during the war.

The subject of the study: peculiarities of the coping strategy of the civilian population, which was under occupation, during the military conflict.

The purpose of the study: to investigate the peculiarities of the coping strategies of the civilian population of Ukraine who were under occupation, their influence on the experience of a traumatic event, and to provide recommendations for the correction of maladaptive and less adaptive coping strategies.

Research hypothesis: the character of the traumatic experience experienced by the civilian population that was under occupation is influenced by the selected coping strategies for overcoming the stressful situation

Research methods. Theoretical: analysis, comparison, classification, systematization, generalization. Empirical: diagnostic method of coping strategies by E. Heim, "Coping strategies" questionnaire by R. Lazarus, Questionnaire on the impact of a traumatic event. Methods of statistical processing of quantitative data: correlation analysis.

Scientific innovation. The theoretical significance of the study lies in the need to systematize scientific knowledge about coping strategies and determine which of them are most characteristic of the civilian population that was under occupation.

Research results can be used in work of practical psychologists as meaningful guidelines in the process of solving the tasks of individual crisis counseling of the civilian population.

COPING STRATEGIES, STRESS, OCCUPATION, PSYCHOLOGICAL STATE UKRAINIANS, WAR.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ.....	11
1.1. Війна як травмівна ситуація.....	11
1.2. Поняття індивідуальних копінг-стратегій.....	14
1.3. Особливості долаючої поведінки цивільного населення під час військово конфлікту.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ В ОКУПАЦІЇ.....	21
2.1 Організація дослідження копінг-стратегій та характеристика вибірки.....	21
2.2. Аналіз отриманих результатів та статистична обробка даних.....	29
2.3 Структура корекційної програми невдалих копінг-стратегій респондентів.....	34
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Ситуація повномасштабної війни в Україні – це поєднання надзвичайних ситуацій внаслідок потенціального ризику та фактичного застосування сучасних засобів ураження (ядерна, хімічна, біологічна зброя), що призводять до загибелі людей, тварин і рослин, руйнування і пошкодження об'єктів народного господарства, елементів навколишнього природного середовища. Враховуючи постійну загрозу життю цивільного населення, ситуацію можна віднести до критичної.

Варто зазначити, що повномасштабна військова операція проти України, розпочата Росією 24 лютого 2022 року не лише загрожує життю цивільного населення, а також щодня завдає психологічного тиску, так як люди, які не беруть участі у бойових діях, переживають руйнування передбачуваності життєвих обставин. Емоційні та фізичні стресори знижують їхню адаптаційну здатність і негативно впливають на здоров'я, комунікацію та продуктивність. Крім того, хронічний стрес і невизначеність можуть деморалізувати і демотивувати людей. Як зазначив Т. М. Титаренко, у цивільних «сенситивізація, апатія, зниження працездатності, проблеми зі спілкуванням поширюються і зростають....Генералізована тривога, усередині якої живе майже все населення України, підриває соціально-адаптивні ресурси, суттєво знижує життєву активність і самоєфективність кожної окремої особистості» [17, 4].

Окрема група цивільного населення, яка стикнулася зі складним та травматичним досвідом перебування під окупацією, потребує особливої уваги фахівців допомагаючих професій.

Важливе місце в психології протягом останнього десятиліття посідає вивчення проблем стресу і травми, спричинених війною, а також типів людських реакцій на ці ситуації та їхнього впливу на особистість. Сьогоднішні військові реалії, безсумнівно, є викликом для українських психологів. Розуміння особливостей копінг-стратегій та їх відповідності ступеню впливу травматичних

подій є необхідним для розробки подальших рекомендацій щодо психологічного консультування цивільного населення в умовах війни.

Психологи Лазарус і Фолькман пов'язали ефективність подолання стресових ситуацій із так званими копінг-стратегіями. Подолання або копінг – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей. У копінгу розрізняють копінг-процес, що відтворює загальний характер подолання складних ситуацій, копінг-поведінку, яка проявляє «готовність індивіда долати життєві негаразди», та копінг-стратегії, якими позначають типовий для цієї людини спосіб виходу з труднощів. Копінг-стратегії вважаються стійкою реакцією, що пов'язані з особистісними рисами людини.

Копінг-поведінку та копінг-стратегії особистості під час стресових, екстремальних, складних життєвих ситуацій психологи досліджували, починаючи з 60-х років ХХ століття. Першою термін у працях з психології застосувала Л. Мерфі у 1962 р., описуючи способи додання криз розвитку дітьми. Науковицею було виявлено «співвідношення копінг-поведінки з індивідуально-типологічними особливостями особистості, попереднім досвідом подолання стресу; а також вона визначила дві складові частини копінгу – когнітивну та поведінкову» [10, 7]. Серед дослідників долаючої поведінки головною метою копінгу вважається досягнення реалістичного пристосування суб'єкта до навколишнього середовища, що дозволяє йому задовольняти свої потреби.

Л.В. Степаненко називає копінг-стратегії механізмом саморегуляції та, як результат, дозволяє зберегти суб'єктність через внутрішню цілеспрямовану активність, «реалізується завдяки системній участі різних процесів, явищ і рівнів психіки» [16, 38].

Проблемі копінгу продовжують приділяти увагу сучасні українські психологи - Н. В. Родіна, В. І. Шебанова, О. І. Купреєва.

За О.І. Купреєвою, основою долаючої поведінки є «копінг-ресурси (особистісні адаптаційні резерви, що дозволяють здійснювати оптимальну

адаптацію до стресових ситуацій) і копінг-стратегії (засобів подолання стресу)» [12, 337].

Напрацювання психологів-дослідників дозволяють нам сьогодні визначити шляхи зменшення негативного впливу стресу воєнного часу на емоційне благополуччя українців, у тому числі і тих, хто перебував під окупацією.

Мета дослідження: дослідити особливості копінг-стратегій цивільного населення України, яке перебувало в окупації, їхній вплив на переживання травматичної події та надати рекомендації щодо корекції неадаптивних та менш адаптивних копінг-стратегій.

Реалізація поставленої мети передбачала виконання таких завдань:

Провести діагностику проявів впливу травматичної події, а також використання різних копінг-стратегій цивільним населенням, яке перебувало в окупації;

Встановити особливості впливу травмуючої події на респондентів з різними копінг-стратегіями;

Розробити програму психокорекційної роботи, направленої на корекцію менш адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій цивільного населення яке перебувало в окупації під час військового конфлікту.

Об'єкт: копінг-стратегії цивільного населення під час військового конфлікту.

Предмет: особливості копінг-стратегії цивільного населення, яке перебувало в окупації, під час військового конфлікту.

Гіпотеза: на характер переживання травматичного досвіду цивільним населенням, яке перебувало в окупації, впливають обрані копінг стратегії подолання стресової ситуації

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні методи (аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) емпіричні методи дослідження: методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Опитувальник впливу травматичної події;

в) методи статистичної обробки кількісних даних: кореляційний аналіз.

База дослідження. Усього у дослідженні взяли участь 39 осіб, з них - 36 жінок (92,3%) та 3 чоловіків віком від 25 до 60 років. На момент окупації респонденти перебували у наступних областях: Запорізькій, Херсонській, Луганській, Донецькій та Сумській.

Дослідження проводилося онлайн шляхом заповнення Google-форми.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження

Теоретичне значення дослідження полягає в необхідності систематизувати наукове знання про стратегії подолання та визначити, які з них є найбільш характерними для цивільного населення, яке перебувало під окупацією.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів, отриманих емпіричним шляхом, практичними психологами в якості змістовних орієнтирів у процесі вирішення завдань індивідуального кризового консультування цивільного населення; з метою розробки програми тренінгу кризових психологів, спрямованого на підвищення розуміння копінг-стратегій та оволодіння навичками їх ефективної діагностики та корекції.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження було використані при розробці моделі психокорекційної роботи, направленої на корекцію менш адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій цивільного населення, яке перебувало під окупацією. Програма є готовою для подальшої апробації

Структура та обсяг бакалаврської роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 28 найменувань та 7 додатків. У дослідженні вміщено 1 рисунок, 1 таблиця. Основний зміст викладено на 35 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

1.1. Війна як кризова травмуюча ситуація

У сучасній психології для опису критичних життєвих ситуацій послуговуються поняттями стресу, фрустрації, конфлікту та кризи.

Погляди науковців на стрес зазнавали еволюції. Так, Ганс Сельє свого часу виділив еустрес (викликає позитивну когнітивну та фізіологічну відповідь і подальшу адаптацію) та дистрес (такий, що не дозволяє адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків). Науковець вважав, що стрес є відповіддю на будь-яку поставлену перед організмом вимогу та вбачав два варіанти відповіді: активну та пасивну. Якщо в організм введено отруту, втеча неможлива, але реакція все одно може бути двох типів: або хімічне руйнування отрути, або мирне співіснування з нею. Він вважав, що рівновага встановлюється шляхом виведення отрути з тіла, або організм навчається ігнорувати отруту. думка продовжує започатковану у 1929 році Уолтером Бредфордом Кенненом концепцію про фізіологічну реакцію на стрес «боротьби або втечі», що є відповіддю на загрозу життю.

Таким чином, згідно з теорією Сельє, стрес є кумулятивним, адитивним і може викликати патологічну реакцію, коли можливості його подолання обмежені. Підхід Сельє зосереджував увагу на реактивних фізіологічних реакціях і хронічних стресових факторах, на відміну від пізніших розробок, які акцентували увагу на когнітивних факторах. «Мейсон та інші (1976) продемонстрували, що те, що створює фізіологічний стрес, може бути цілком окремим від того, що створює психологічний стрес, і що реакції на стрес інтегруються центральною нервовою системою і таким чином опосередковуються психологічними процесами (Mason 1975; Fleming et al

1984)» [22, 463].

Отже пізніше роботу Сельє критикували за його зосередженість на збудженні через симпатичну нервову систему та його наголос на автономній природі її функціонування, виключаючи роль когнітивних елементів у посередництві стресу. Зараз спостерігається відмова від загальновідомих визначень стресу, у термінах реакції організму на загрозу і перехід «до більш складного інтерактивного визначення: «результат взаємодії між організмом і навколишнім середовищем» [22, 463]. Події вважаються стресорами лише в тому випадку, якщо люди оцінюють їх як такі. Цей підхід орієнтований на людину.

Проблема сенсу, ключового компонента будь-якого розуміння психологічного стресу, привела до концепції оцінки, яка описує процес взаємодії, за допомогою якого індивід активно конструє значення з навколишнього середовища (Lazarus 1993). Ранні роботи Лазаруса та його колег (Lazarus & Alfer 1964; Speisman et al 1964) були головною демонстрацією важливості оцінки в переживанні стресу, руйнуючи усталені поняття, які вважали, що процеси мислення не мають відношення до поведінки (Skinner 1953). Сьогодні когнітивні процеси розглядаються як центральний компонент у обробці стресу. Емоційний стрес був визначений як стан дисбалансу у відповідь на сприйняття загрози, болю чи дискомфорту. Ця реакція заснована на когнітивних паттернах і минулому досвіді, включає очікування того, що біль виникне в майбутньому, і підтримується нерішучістю і нездатністю подолати загрозу.

Терміном «фрустрація» оперував З. Фройд, говорячи у контексті психоаналітичної теорії про вимушену відмову від сексуального потягу.

Пізніше вчені виділили такі ознаки фруструючої ситуації – наявність сильної мотивації задовольнити потребу та перешкоди, що стоять на шляху до її задоволення.

Переважає більшість учасників війни, як серед військових, так і серед цивільного населення, потерпають від того, що ціла низка їхніх потреб не задовольняється – «потреба у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності. Навіть фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво

депривуються» [18, 4]. Фрустрація ж розвивається як результат депривації. Вчені додають, що при цьому людина стикається із неможливістю впоратися з даними обставинами у звичний для неї спосіб.

Таким чином, до провідних фрустраторів можна віднести хронічні стреси, невдачі, зрив планів, розчарування і т. д. Типовою поведінковою реакцією, що викликає фрустрація є агресія, апатія, регрес. Втім, «фрустрація може й мобілізувати людину, спроможну використовувати власні ресурси її подолання» [14, 107].

На відміну від фрустрації, психологічний конфлікт – це ситуація неможливості, яка породжується через внутрішні перепони. Конфлікт (лат. *conflictus* — сутичка) – особливо гострий, такий, що виходить за межі правил і норм, спосіб розв’язання суперечностей в інтересах, цілях, поглядах. К. Левін, автор теорії поля, ввів поняття «валентність» як властивість об’єкта притягувати і відштовхувати, а про психологічний конфлікт писав як про протидію рівних сил поля, які діють на індивіда.

У разі, якщо події спричиняють потенційну або реальну загрозу задоволенню фундаментальних потреб, вони є критичними. «Кризи розглядаються як критичні поворотні моменти в життєвому циклі, коли індивід або розширює свій репертуар адаптивних методів вирішення проблем, або робить крок до неадаптивних методів вирішення проблем, тобто психічного розладу» [23, 463].

Виділяють ситуаційну кризу (обставини не залежать від людини: стихійне лихо, війна), кризу змін (переїзд, вагітність, вихід на пенсію), деприваційну кризу, кризу втрати (наприклад, внаслідок смерті близької людини). Будь-яка з криз є несприятливою для життєдіяльності людини, несе загрозу, підвищує психологічне напруження, зменшує адаптаційні ресурси та змінює динаміку поведінки. Коли людина намагається опанувати кризову ситуацію, вона переживає як психологічне, так і фізичне перевантаження. Результатом може стати як адаптація до нової ситуації, так і зрив адаптації.

Багато в чому це залежить від копінг-стратегій, до яких вдається людина, зіштовхнувшись із кризовою ситуацією. «Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем» [11, 7].

На відміну від стресу, фрустрації, конфлікту та кризи, психологічна травма виникає там, де втрачається відчуття контролю над життям. Травмівна подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю, часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства, несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід [15, 159].

1.2. Поняття індивідуальних копінг-стратегій

В основі робіт багатьох науковців, які вивчали долаючу поведінку, лежить принцип захисних психічних механізмів, розроблений батьком психоаналізу, З. Фройдом, та доповнений його дочкою, А. Фройд. З. Фройд вважав, що психіка індивіда керується «принципом задоволення» та тяжіє до зниження психічного напруження. Так, коли стрес або фрустрація «викликає неприємне почуття невдоволення [Unlust] і подальше збудження, він [принцип задоволення] скеровує організм на зменшення цієї напруги шляхом усунення неприємного чинника або створення відчуття задоволення [Lust]» [21, 36].

А. Фройд вважала, що кожна людина несвідомо обирає специфічні захисні механізми, які використовує для того аби справлятися із стресом та травматичними подіями. Наступники Фройда, продовжують розвивати цю думку, наголошуючи на існуванні адаптивних (непатологічних) та неадаптивних (патологічних) захисних механізмів психіки [22, 465].

Его-орієнтований дослідник Д. Вейллант, що відносить всі механізми функціонування Я до захисних, виділяє 18 їх видів та поділяє їх на зрілі (mature defenses) та незрілі (immature defenses), а також невротичні (neurotic defenses) та

психотичні (psychotic defenses) [28, 120].

Ідею психологічних захистів взяли на озброєння і деякі теоретики долаючої поведінки, вважаючи захисти підвидом копінгу.

Одним з методів взаємодії з ситуацією є подолання або копінг, який здійснюється відповідно до внутрішньої логіки, значущості для людини та її психологічних можливостей. В копінгу виділяють копінг-процес, який відображає загальний підхід до подолання складних ситуацій, копінг-поведінку, що виявляється в готовності особи подолати життєві труднощі, та копінг-стратегії, які представляють типовий для даної людини спосіб виходу з проблем. Копінг-стратегії розглядаються як стійка реакція, що відображає особистісні характеристики людини.

Копінг-поведінку та копінг-стратегії особистості під час стресових, екстремальних, складних життєвих ситуацій психологи досліджували, починаючи з 60-х років ХХ століття. Першою термін у працях з психології застосувала Л. Мерфі у 1962 р., описуючи способи додання криз розвитку дітьми. Науковицею було виявлено «співвідношення копінг-поведінки з індивідуально-типологічними особливостями особистості, попереднім досвідом подолання стресу; а також визначила дві складові частини копінгу – когнітивну та поведінкову» [10, 7]. Серед дослідників долаючої поведінки головною метою копінгу вважається досягнення реалістичного пристосування суб'єкта до навколишнього середовища, що дозволяє йому задовольняти свої потреби.

Згідно з концепцією Лазаруса і Фолкмана, копінг визначається як сукупність реалістичних та гнучких когнітивних та поведінкових стратегій, спрямованих на вирішення проблем і подолання стресу. Сучасний науковий підхід до копінгу відхиляє поняття несвідомих реакцій на внутрішні конфлікти, перекладаючи акцент на свідомі стратегії адаптації до зовнішніх стресорів. Важливою особливістю цього підходу є урахування суб'єктивної оцінки ситуації та індивідуальних реакцій на неї. При цьому копінг та адаптація не є тотожними поняттями, так як копінг «порівняно з адаптацією, завжди містить елемент новизни: людина долає труднощі тоді, коли вони для неї нові, згодом адаптується

до них» [5, 191].

Сучасні українські психологи, такі як Н. В. Родіна, В. І. Шебанова та О. І. Купрєєва, продовжують досліджувати проблематику копінгу.

Навіть при значній кількості проведених досліджень, загально визнаної класифікації копінгу поки що не існує.

Поняття первинної та вторинної оцінки стресу отримали велику увагу від Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Перше передбачає оцінку значущості стресової ситуації, тоді як друге спрямоване на визначення її керованості та ресурсів для подолання. Спираючись на дані психологічних досліджень, С. Фолкманом та Р. Лазарусом було розроблено опитувальник шляхів копінгу. Він був спрямований на виявлення двох базових стратегій копінгу: проблемно-поведінкової та емоційно-сфокусованої. Крім того, вчені виділили вісім підвидів кожної з цих стратегій, які включають в себе різні методи впорядкування стресу, зокрема, конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка проблеми. Також визначено два основних шляхи копінгу - уникнення та наближення до джерел стресу, кожний з яких має свої плюси та мінуси. Вчені виділили адаптивні та неадаптивні стилі копінгу, які визначаються ефективністю стратегій, використаних для подолання стресових ситуацій.

Важливо враховувати, що адаптивна цінність копінг-процесу часто залежить від контексту. Наприклад, стратегія вирішення проблеми може бути неефективною, якщо особа продовжує залишатися у ситуації, коли немає можливості вплинути на неї. З іншого боку, конфронтація, яка передбачає активні дії для зміни проблемної ситуації, може виявитися адаптивною у випадках, коли потрібно досягти іншого результату.

Е. Хейм розробив скринінгову методику, яка зосереджена на дослідженні 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, враховуючи когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти копінг-механізму. Аналіз відповідей на опитувальник дозволяє класифікувати типові для індивіда стратегії подолання

стресу на адаптивний, неадаптивний та відносно адаптивний копінг.

1.3 Особливості долаючої поведінки цивільного населення під час військового конфлікту

Українські психологи, зокрема В.О. Васютинський, Т.М. Титаренко, В.А. Лазаренко, Ю.С. Чаплинська та інші, проводили дослідження щодо переживань військових дій як військовослужбовцями, так і цивільним населенням, починаючи з періоду початку антитерористичної операції на сході України.

Як було сказано вище, ситуація війни є критичною та травмуючою. Залежно від типових копінг-стратегій, деякі особи можуть вважати інтенсивні почуття тривоги, смутку, горя та гніву, що виникають під час проживання в умовах війни, за здорові та адекватні, тоді як інші можуть виявляти більш глибоку та виснажливу реакцію на стресові ситуації.

«За даними соціологічного дослідження, проведеного компанією Research & Branding Group у лютому 2015 року, більше двох третин мешканців України (70%) не задоволені життям, відчують переважно негативні емоції: тривогу (63%), страх (35%), розгубленість (21%) і безвихіддя (по 13%). Серед позитивних почуттів переважають лише надія (36%) і оптимізм (14%). Такі результати опитування пов'язані, зокрема, із подіями в зоні АТО (антитерористичної операції), терористичними актами, які почастишали на Сході України» [6, 225].

Враховуючи потенційну загрозу, яку військові дії несуть для психічного здоров'я людини, копінг-стратегії можна розглядати як засоби самозбереження. Реакція особи на стресові ситуації, спричинені військовими діями, визначається трьома факторами. По-перше, це масштаб, характер та тривалість наслідків насильства, що вчинене збройними формуваннями під час конфлікту. По-друге, це тип і ефективність стратегій, які цивільні особи використовують для подолання наслідків конфлікту. По-третє, це рівень і ступінь залученості цивільних осіб у формування власної поведінки в умовах, де збройні формування намагаються контролювати їх [26].

Згідно з Т. М. Титаренко, ефективність та якість пристосування населення до умов військового конфлікту залежать від рівня їх адаптаційного потенціалу. Авторка наголошує на необхідності стратегічного "переосмислення просторових характеристик життєвого середовища", включаючи перегляд цінностей, розробку більш ефективних способів взаємодії з оточуючими, та здатність до творчого переосмислення пріоритетів та підтримки позитивних внутрішніх змін. Вона також виділяє ключові стратегії, специфічні для військовослужбовців, але актуальні для цивільного населення в умовах війни, що включають "усвідомлене ставлення до власного життєвого середовища, мобілізацію внутрішніх ресурсів для самозбереження та самовідновлення" [16, 8].

У своєму дослідженні копінг-стратегій мешканців міст під час військового конфлікту в Україні, В.О. Васютинський виявляє два основні типи поведінки. Перший полягає в стереотипізації або трансформації поведінки, тоді як другий включає переживання або дії. Дослідник вважає найпоширенішими стратегіями стереотипні переживання та стереотипні дії, оскільки переважною для більшості людей є тенденція використовувати нарікання, самовиправдання, пошук винуватців та критику влади. Цей тип копіngu свідчить про неохочість змінювати звичну поведінку в зв'язку зі станом подій [2, 47].

Трансформаційні переживання з'являються тоді, коли стереотипні переживання стають непридатними і перешкоджають адаптації до нових умов, наприклад, під тиском зовнішніх обставин. За думкою В.О. Васютинського, трансформаційні переживання є підґрунтям для виявлення нових форм саморегуляції, включаючи звернення за психологічною підтримкою. Метою таких переживань є розвиток психоемоційної готовності. Трансформаційні дії розглядаються як найбільш ефективна стратегія подолання труднощів, оскільки вони передбачають активну роль у зміні старого способу життя та звичних форм реакції. Це відповідає концепції В.А. Лазаренка, що кризові ситуації можуть стати стимулом для створення нових життєвих сценаріїв.: «Життєва криза – така, як бойові дії чи вимушене переселення, стає підставою для побудови нового нарративного бачення свого життя, яке набуває кардинально іншої тональності,

іншого жанру, несподіваних сюжетних характеристик» [13, 26].

У ході аналізу індивідуальних стратегій подолання стресу під час воєнного конфлікту, було проведено огляд праць науковців, які досліджували психологічні захисти та копінг. Роботи таких авторів, як З. Фройд, А. Фройд, Д. Вейлланд, Р. Лазарус, С. Фолкман, О. І. Купреєва, Ф. Є. Василюк, були розглянуті з метою виявлення та розрізнення понять психологічних захистів та копінгу. Особлива увага приділялася дослідженню поглядів на специфіку копінг-стратегій цивільного населення під час військового конфлікту, зокрема науковим дослідженням В.О. Васютинського, Т.М. Титаренко, В.О. Лазаренка. У результаті були зроблені наступні висновки:

- Стрес у сучасному розумінні є продуктом когнітивної обробки та оцінки чинників навколишнього середовища. Ця реакція заснована на когнітивних паттернах і минулому досвіді, включає очікування того, що біль виникне в майбутньому, і підтримується нерішучістю і нездатністю подолати загрозу.

- Війна створює критичну травмівну ситуацію для жителів України, і ефективність її подолання залежить від об'єктивних обставин та індивідуальних особливостей кожної людини.

- Фрустрація (frustration) дослівно означає розлад планів та знищення замислів. До провідних фрустраторів можна віднести хронічні стреси, невдачі, зрив планів, розчарування і т. д. Типовою поведінковою реакцією, що викликає фрустрація є агресія, апатія, регрес. Переважна більшість учасників війни, як серед військових, так і серед цивільного населення, потерпають від неможливості задовольнити базові потреби у безпеці, їжі та воді, переживаючи депривацію і не маючи змогу змінити ситуацію. І хоча депривація та фрустрація не є тотожними, депривовані потреби спричиняють фрустрацію.

- На відміну від фрустрації, психологічний конфлікт – це ситуація неможливості, яка породжується через внутрішні перепони, рівнонаправлені бажання, що діють на людину з однаковою силою.

- Згідно з психоаналітичною теорією, психіка прагне до сталості та зниження психічного напруження шляхом усунення неприємного чинника, що призводить до розвитку психологічних захистів. Копінг відрізняється тим, що це свідомі реакції на стрес.

- Виділяються дві базові стратегії копіngu: проблемно-поведінкова (направлена на зміну ситуації) та емоційно-сфокусована (направлена на зміну реакції на ситуацію).

- Важливість копіngu залежить від типу стресу, індивідуальних особливостей та зовнішніх обставин.

- Трансформаційні переживання вважаються найефективнішою стратегією подолання стресу, оскільки вони сприяють активній ролі у зміні способу життя та реакції на події.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ В ОКУПАЦІЇ

2.1. Організація дослідження копінг-стратегій та характеристика вибірки

Перед основним дослідженням нами було проведене пілотажне дослідження, метою якого було проаналізувати валідність обраних методик, врахувати всі особливості і можливі складнощі в проведенні дослідження, а також оцінити реальний час, необхідний для заповнення опитувальників.

Для емпіричного дослідження були використані наступні суб'єктивні методики:

- методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма (Додаток А);
- опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (Додаток Б);
- опитувальник впливу травматичної події (Impact of Event Scale – IES) (Додаток В).

Методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма (Додаток Г) була розроблена для психологічної діагностики копінг-стратегій та дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивний (переосмислення, аналіз того, що сталося тощо), емоційний та поведінковий копінг механізмів. Методика адаптована в лабораторії клінічної психології. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м. н., професора Л. І. Вассермана.

До адаптивних когнітивних копінг-стратегій належать: проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самоконтролю – форми поведінки, створені задля аналізу виниклих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибшого усвідомлення своєї цінності

як особистості, наявності віри у власні ресурси для подолання важких ситуацій.

Серед адаптивних емоційних копінг-стратегій виділяють: протест, оптимізм – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів та впевненістю в наявності виходу у будь-якій, навіть найскладнішій ситуації.

Серед адаптивних поведінкових копінг-стратегій: співробітництво, звернення, альтруїзм - така поведінка особистості, за якої вона вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

До неадаптивних варіантів когнітивних копінг-стратегій належать: смиренність, розгубленість, дисимуляція, ігнорування - пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

Серед неадаптивних емоційних копінг-стратегій: придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність - варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та покладанням провини на себе та інших.

Серед неадаптивних поведінкових копінг-стратегій: активне уникнення, відступ - поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмови від вирішення проблем.

Щодо адаптивних варіантів копінг-поведінки конструктивність яких залежить від значущості та виразності ситуації подолання (тобто, відносно адаптивних стратегій), серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: відносність, надання сенсу, релігійність – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їхньому подоланню, віра в бога та стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Серед емоційних копінг-стратегій до відносно адаптивних належать: емоційна розрядка, пасивна кооперація – поведінка, спрямована на або зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Серед відносно адаптивних поведінкових копінг-стратегій виділяють компенсацію, відволікання, конструктивну активність - поведінку, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса був розроблений у 1988 році американськими психологами Річардом Лазарусом та Сьюзан Фолкман та включає 50 позицій, що описують можливу дію людини у складній життєвій ситуації. Опитуваним пропонується обрати за кожною позицією частоту її використання. Дану методику вважають основною виявлення стратегій долаючої поведінки у стресових ситуаціях. Р. Лазарус визначив 8 видів долаючої поведінки:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- планування розв'язання проблеми;
- позитивна переоцінка.

У разі схильності до конфронтації поведінка задля вирішення труднощів набуває рис агресивності, впертості, конфліктності. Опори на кінцеву мету у людини немає, тому передбачити результат вкрай складно, яскраво проявляються негативні емоційні реакції. Також може з'являтися агресивність, надмірна впертість, створюється конфлікт. Ключовий елемент такої долаючої поведінки - не вирішення проблеми, а розрядка психоемоційної напруги.

Таким чином, конфронтація дозволяє почати діяти, зрушувати ситуацію з мертвої точки, відстоювати свою позицію та інтереси. Обернена сторона такої долаючої поведінки – імпульсивність, неусвідомленість дій, і, як результат, відсутність ефективного рішення.

Дистанціювання – це спроба знизити напруження, яке виникло у психіці через стресову ситуацію, шляхом зниження її цінності, спробах вимкнення з переживання проблеми. Людина обдумує ситуацію, але знецінює її вплив, переносить увагу на інші речі та події. Як результат – проблеми не існує зовсім, або вона неважлива.

Дистанціювання допомагає полегшити на якийсь час емоційний стан, але призводить до того, що пошук шляхів вирішення проблеми не відбувається.

Самоконтроль – це стратегія придушення емоцій, людина емоційно закривається, робить спроби контролювати свій стан, обирати такі форми поведінки, які не допускають прояв почуттів. На відміну від дистанціювання, самоконтроль допомагає вирішити проблему, але усунуто, без переживань, тоді як потреби й бажання лишаються прихованими та не задовільняються.

Пошук соціальної підтримки – це вид долаючої поведінки, за якої індивід спрямовує свої думки та дії у бік суспільства, прагнучи отримати підтримку (моральну та матеріальну) ззовні. Така людина прагне отримати співчуття оточуючих, рекомендації щодо подальшої поведінки.

Хоча допомога від інших сприяє розв'язанню проблеми, разом із тим формує залежність від оцінки оточуючих, чинить перепони у прийнятті власних рішень.

Прийняття відповідальності як копінг-стратегія має переваги у тому, що людина визнає свою роль як у створенні проблемної ситуації, так і у її вирішенні, обмірковує свої дії, шукає помилки. Недолік стратегії – невдоволення собою, почуття безвиході, надмірна самокритика.

Уникнення – це відмова від визнання факту наявності проблеми та від її вирішення, некоректна оцінка подій. Як і під час дистанціювання, психічне напруження зменшується, але людина не хоче помічати труднощів, відчуває

роздратування, коли хтось їй на них вказує. Додається компенсація стресу через вживання алкоголю, надмірної кількості їжі. У разі неможливості змінити ситуацію, дана стратегія на якийсь час може виявитися допоміжною, втім у довгостроковій перспективі вона не є ефективною, так як людина не вирішує проблему аби зменшити стрес.

Планування вирішення проблеми - це складання плану, як вийти з проблемної ситуації, враховуючи власний досвід, можливості, ймовірні результати своїх дій. На думку вчених, дана копінг-стратегія є найсприятливішою. Негативною стороною є відсутність гнучкості, можливості залучити інтуїцію та дати місце емоціям.

Позитивна переоцінка являє собою зміну ставлення до важкої ситуації шляхом позитивного переосмислення, можливості дивитися на труднощі як на необхідний етап розвитку та трансформації.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – IES) (ШОВТП) була вперше опублікована у 1979 та спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу та оцінку ступеня їх виразності. Її розробники, серед яких були М. Горовіц та Н. Уілнер (Horowitz M. J., Wilner N.) мали на меті вивчення впливу уяви на виникнення стресових розладів та взаємозв'язок нав'язливих образів і травматичного досвіду. Наступне дослідження було присвячено аналізу симптомів та поведінки людей, які пережили травматичну подію з метою пошуку терапевтичних стратегій.

До першого опитувальника, заснованого та самозвіті, входило 15 пунктів, які допомагали виявити наявність тенденцій до уникнення або вторгнення травматичної події. Симптоми вторгнення - це нічні жахи, нав'язливі відчуття, образи чи думки. Симптоми уникнення – це пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних з травматичним подією, послаблення реакції на неї.

Другий опитувальник було розширено до 22 питань, які включали також такі, що виявляють реакцію «гіперзбудження».

Усього у дослідженні взяли участь 39 осіб, з них - 36 жінок (92,3%) та 3 чоловіків віком від 25 до 60 років. На момент окупації респонденти перебували у наступних областях: Запорізькій, Херсонській, Луганській, Донецькій та Сумській.

Тривалість перебування під окупацією:

- до 3 місяців - 12;
- 3-6 місяців - 7;
- 6-8 місяців - 8;
- 8-12 місяців - 9;
- більше 12 місяців – 3.

19% опитаних наразі перебувають поза межами України; 52,4% перебувають у регіонах України, де оцінюють загрозу як помірну; 28,6% перебувають у прифронтовому населеному пункті з частими обстрілами.

76,9% (30) не зверталися за допомогою до психолога або психотерапевта; 10,9% (4) мають регулярну роботу з терапевтом; 7,7% (3) звертались до психолога/психотерапевта один раз; 5,1% (2) звертались до психолога/психотерапевта до десяти разів.

Дослідження проводилося онлайн шляхом заповнення Google-форми.

2.2. Аналіз отриманих результатів та статистична обробка даних

Серед респондентів опитувальника Е. Хейма найрозповсюдженішими є адаптивний та відносно адаптивний копінг (Додаток Г). Найбільш вираженим адаптивним копінгом цивільного населення, яке перебувало в окупації, є поведінковий копінг – альтруїзм (30), співробітництво (25), емоційний копінг – оптимізм (32), когнітивний копінг: проблемний аналіз (34), установка власної цінності (35), збереження самоконтролю (27) (рис. 1.1).

Серед відносно адаптивних переважають когнітивні стратегії – надання сенсу (25), відносність (21), поведінкова – відволікання (28).

Серед неадаптивного копіngu переважають когнітивний - ігнорування (29), поведінковий – активне уникнення (21), емоційний – придушення емоцій (27).

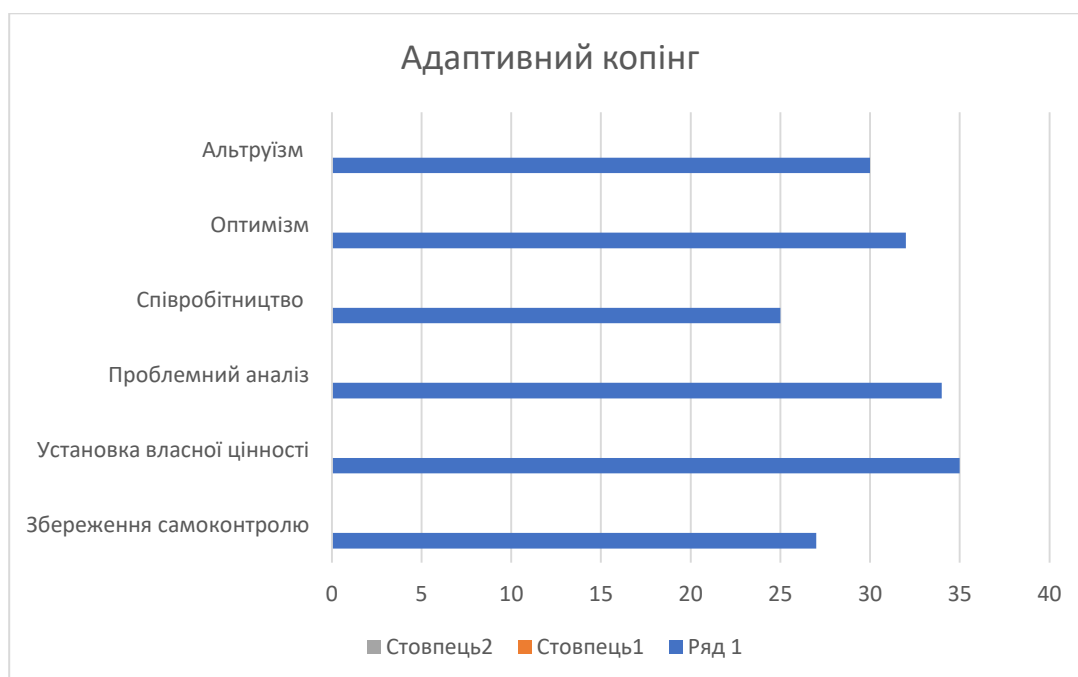


Рис. 1.1. Копінг-стратегії цивільного населення, яке перебувало під окупацією

Згідно з результатами опитувальника Р. Лазаруса (Додаток Д), найбільш розповсюдженими варіантами копіngu є втеча-уникнення (33 респонденти), самоконтроль (31 респондент), позитивна переоцінка (29 респондентів). Далі у порядку зменшення - планування розв'язання проблеми (15 респондентів), дистанціювання (9 респондентів), пошук соціальної підтримки (6 респондентів), прийняття відповідальності (1 респондент).

Таким чином, серед опитаних переважають стереотипні способи подолання ситуацій або автоматизовані копіngи - втеча-уникнення та захисний копіng – самоконтроль. Позитивна переоцінка є активно-діяльним копіngом, що вважається вченими найбільш ефективним для подолання стресової ситуації.

Щодо аналізу результатів травматичного впливу, опитані мають високі значення щодо всіх трьох показників «вторгнення» (24), «уникнення» (17,3) та фізіологічна збудливість (18).

Аналізуючи взаємозв'язок копінг-стратегій цивільних українців, які перебували під окупацією, із впливом травматичної події (Додаток Є), бачимо встановлений взаємозв'язок між копінг-стратегією «дистанція» та реакцією на травматичну подію «фізіологічна збудливість» (0,5), що може бути пов'язаним із прагненням відсторонитися від ситуації, знецінити її, що виключає емоційну переробку переживань, натомість викликає фізіологічну симптоматику. Зв'язок також встановлено між копінг-стратегіями «самоконтроль» та реакцією «уникнення» (0,55), що може свідчити про те, що пригнічення емоцій призводить до послаблення реакції на травматичні події. Разом із тим стратегія подолання стресу «самоконтроль» пов'язана із реакцією «вторгнення» (0,4). Це потенційно свідчить про те, що придушуючи емоції, респонденти змушені переживати враження від травматичних подій через нічні жахи та нав'язливі думки.

Також встановлено зв'язок між симптомом «фізіологічна збудливість» та таким копінгом, як «планування вирішення проблеми» (0,59), що має бути досліджено на більш широкій виборці.

Таблиця 2.1.

**Взаємозв'язок копінг-стратегій
із впливом траматичної події на копінг-стратегії**

Копінг-стратегія	Вплив травматичної події		
	Вторгнення	Уникнення	Фізіологічна збудливість
Конфронтація	0,39	0,17	0,42
Дистанція	0,36	0,33	0,5
Самоконтроль	0,4	0,55	0,33
Пошук соціальної підтримки	0,12	0,08	0,26
Прийняття	0,37	0,27	0,12
Втеча-уникнення	0,32	-0,04	0,26
Планування вирішення проблеми	0,25	0,26	0,59
Позитивна переоцінка	0,24	0,21	0,25

2.3. Структура корекційної програми невдалих копінг-стратегій респондентів

Ефективність психологічної корекції під час впливу травмівної ситуації полягає у досягненні балансу між підтримкою повсякденного життя та стабілізаційними практиками, які необхідні для забезпечення виживання у кризовій ситуації. Копінг-стратегії відіграють важливу роль у адаптації особистості до стресу, так як являються конструктивною діяльністю особистості задля оволодіння ситуацією. Мета корекційної роботи з людьми, які пережили кризову травмуючу ситуацію – досягти посттравматичного зростання. Це явище, описане дослідниками позитивної та гуманістичної психології, означає отримання нових можливостей для адаптації та самореалізації після впливу травмуючої події.

У ході дослідження, описаного у Розділі 2, було визначено неадаптивні копінг-стратегії цивільного населення, яке перебувало під окупацією. До них відносяться ігнорування, активне уникнення, придушення емоцій.

Окремо було розглянуто так звані стереотипні способи подолання ситуацій або автоматизовані копінги - втеча-уникнення та захисний копінг – самоконтроль.

Дані стратегії долаючої поведінки можуть бути дієвими в менш значних стресових ситуаціях, тоді як у ситуації війни не спрацьовувати, викликаючи соматичні захворювання, неврози, зниження працездатності та зрив адаптації в цілому. Аби попередити такі наслідки, необхідно навчати людину використовувати більш активно-діяльнісні копінги - пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації, що, безумовно, потребують більших особистісних зусиль. Постаючи перед життєво важливим вибором під час війни людина не може скористатися минулим досвідом і змушена винаходити нові способи подолання труднощів. Так, наприклад, шириться волонтерський рух як комбінація когнітивних стратегій альтруїзму, пошуку соціальної підтримки та планування вирішення проблеми.

Наступні дії можуть мати на меті появу та розвиток таких активно-діяльнісних копінг-механізмів, як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації:

- Моделювання майбутнього та очікувань;
- Постановка релевантних життєвих задач;
- Перехід від адаптивної до перетворювальної активності.

Внаслідок впливу травмивної події може страждати мотиваційна сфера – зменшується бажання працювати, зменшується можливість вольової регуляції, виникає відчуття втрати сенсу життя. Практика з відновлення мотиваційних ресурсів шляхом кращого розуміння потреб та способів їх реалізації є ключовою у можливості звернення до активно-діяльнісних видів копінгу.

Дані практики не мають нести характер разових, а потребують включення до життєвої парадигми особистості.

Окрему роль у побудові плану психокорекції менш адаптивних та стереотипних копінгів відіграють діалогічні або наративні практики, які дозволяють проговорювати травматичні події та створюючи альтернативу захисним копінгам – самоконтролю, активному уникненню, придушенню емоцій. Для того, щоб дати можливість заговорити психологічним «шрамам» психологу необхідно створити атмосферу довіри і прийняття. Прийоми наративної психології дадуть можливість відтворити власну болючу історію, зв'язати події і почуття, ліквідувати змістові обриви.

У психологічно-корекційній роботі із копінг-стратегіями є важливим фасилітативний принцип, описаний В. О. Климчуком. Цей принцип підкреслює необхідність робити акцент не на самій корекції, а створенні умов для особистісного зростання клієнта, безбар'єрності, емпатії та конгруентності. Усунення дезадаптивної долаючої поведінки має відбуватися шляхом обговорення та сократівських діалогів, під час яких клієнти переглядають старі способи відреагування, усвідомлюючи їхню неефективність.

Успішність вирішення проблемної ситуації пов'язана із аналізом та осмисленням людиною того, що відбувається. Сенс, який вкладає людина у події,

має важливе значення для адаптації. Рефлексія створює сприятливі умови для усвідомлення того, як когнітивні операції породжують певні афекти та когнітивна оцінка ситуації, може мати більший зв'язок із реальністю, аніж із внутрішніми переживаннями особистості. Можливість подивитися на ситуацію з боку, яку надає робота із психологом, дозволяє позбутися відчуття безсилля і неконтрольованості, які є серцевиною негативної реакції на стрес та психологічної травми.

Орієнтовна модель психо-корекційного впливу може включати 10 послідовних сесій двічі на тиждень із подальшими підтримуючими сесіями раз на тиждень протягом трьох місяців. Перша зустріч присвячується знайомству та тестуванню основних копінг-стратегій клієнта. На другій зустрічі роз'яснюється принципи та роль копінг-стратегій у адаптації до стресової ситуації та посттравматичному зростанні, формується мотивація клієнта до роботи. В залежності від превалюючих копінг-стратегій, протягом наступних 7 сесій відбувається їх опрацювання шляхом діалогу та поведінкових експериментів, які дозволяють встановити зв'язок клієнта з актуальною реальністю, визначити наявні внутрішні та зовнішні ресурси та підвищити його віру в себе, виробити позитивний образ Я, розвинути уяву та творче мислення, які створюють передумови для саморефлексії та виникнення того, що у гештальт-терапії називають творчим пристосуванням, звільнити когнітивні процеси з-під тиску емоційних переживань. На дев'ятій та десятій сесіях підбиваються проміжні підсумки роботи, відзначається прогрес, дається домашнє завдання, яке б дозволило інтегрувати новий досвід у життя.

Таким чином, корекція менш адаптивних копінг-стратегій складається із навчання саморегуляції у стресових ситуаціях, усвідомлення внутрішніх ресурсів, розвитку саморефлексії та комунікативних навичок.

Результатом використання більш адаптивних та активно-діяльнісних копінг-стратегій є повернення суб'єктності як можливості планувати, приймати рішення та управляти власним життям.

Отже, з усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, що вибір методології емпіричного дослідження базувався на аналізі теоретичних дослідження щодо понять кризової та травмуючої ситуації, індивідуальних копінг-стратегій, а також специфіки долаючої поведінки цивільного населення під час військового конфлікту.

Методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності: когнітивний (переосмислення, аналіз того, що сталося тощо), емоційний та поведінковий копінг механізмів.

До адаптивних копінг-стратегій належать: проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самоконтролю, протест, оптимізм, співробітництво, звернення, альтруїзм. До відносно адаптивних - компенсація, відволікання, конструктивна активність, емоційна розрядка, пасивна кооперація, відносність, надання сенсу, релігійність.

До неадаптивних варіантів копінг-стратегій відносять: смиренність, розгубленість, дисимуляцію, ігнорування, придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність, активне уникнення, відступ.

Опитувальник для діагностики копінг-стратегій, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкман включає наступні копінг-стратегії: конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування розв'язання проблеми, позитивну переоцінку.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale – IES) (ШОВТП) вивчає вплив уяви на виникнення стресових розладів та взаємозв'язок нав'язливих образів і травматичного досвіду. ШОВТП дозволяє визначити такі симптоми як «вторгнення», «уникнення» та «фізіологічне збудження».

Проведене дослідження, у якому взяли участь 39 осіб, які перебували під окупацією, показало, що за Е. Хеймом у респондентів превалює адаптивний та відносно адаптивний копінг: співробітництво, альтруїзм, оптимізм, проблемни аналіз, установка власної цінності, збереження самоконтролю,

відносність, надання, сенсу, відволікання.

Серед неадаптивних копінг-механізмів переважають когнітивні - ігнорування, поведінковий – активне уникнення, емоційний – придушення емоцій.

За Р. Лазарусом у респондентів переважають стереотипні способи подолання ситуацій або автоматизовані копінги – втеча-уникнення та захисний копінг – самоконтроль. Позитивна переоцінка є активно-діяльним копінгом, що вважається вченими найбільш ефективним для подолання стресової ситуації.

Для респондентів характерне високе середнє значення симптомів переживання травматичної події щодо всіх трьох показників - «вторгнення» (24), «уникнення» (17,3) та фізіологічна збудливість (18).

Встановлено взаємозв'язок між копінг-стратегією «дистанція» та реакцією на травматичну подію «фізіологічна збудливість» (0,5). Ймовірно це пов'язано із тим, що прагнення відсторонитися від ситуації, знецінити її, виключає емоційну переробку переживань, натомість викликає фізіологічну симптоматику.

Зв'язок між копінг-стратегіями «самоконтроль» та реакцією «уникнення» (0,55) імовірно свідчить про те, що пригнічення емоцій призводить до послаблення реакції на травматичні події.

Стратегія подолання стресу «самоконтроль» пов'язана із реакцією «вторгнення» (0,4). Це потенційно свідчить про те, що придушуючи емоції, респонденти змушені переживати враження від травматичних подій через нічні жахи та нав'язливі думки.

Корекція менш адаптивних копінг-стратегій складається із навчання саморегуляції у стресових ситуаціях, усвідомлення внутрішніх ресурсів, розвитку саморефлексії та комунікативних навичок.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дають підстави зробити наступні висновки.

Виявлено та узагальнено підходи до дослідження копінг-стратегій, а також проаналізовано дослідження щодо копінг-стратегій цивільного населення під час військового конфлікту в умовах окупації.

Копінг-стратегії або долаюча поведінка - це стійка свідомо реакція, детермінована особистісними рисами людини, основною метою якої є реалістичне пристосування суб'єкта до навколишнього середовища, що дозволяє йому задовольняти свої потреби. Ефективність копінгу залежить не лише від особистісних рис, але й від типу стресу.

Скринінгова методика Е. Хейма дозволяє виділити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу відповідно до когнітивного, емоційного та поведінкового копінг-механізму. Разом із тим, науковець розділяв адаптивний (проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самоконтролю, протест, оптимізм, співробітництво, звернення, альтруїзм), неадаптивний (смирненість, розгубленість, дисимуляція, ігнорування, придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність, активне уникнення, відступ) та відносно адаптивний копінг (компенсацію, відволікання, конструктивну активність, емоційну розрядку, пасивну кооперацію, відносність, надання сенсу, релігійність).

Р. Лазарус та С. Фолкман визначили наступні копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка.

Війна та окупація є кризовими травмуючими ситуаціями. Вчені визначають наступні стратегії реагування на загрозу від військових дій: стереотипні переживання, стереотипні діяння, трансформаційні переживання,

трансформаційні діяння. Трансформаційні переживання та діяння передбачають активну роль у зміні старого способу життя та звичних форм відреагування, а отже вважаються найефективнішими видами долаючої поведінки.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити та проаналізувати індивідуальні копінг-стратегії цивільного населення, яке перебувало під окупацією. Обрана методологія мала на меті визначити взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій із рівнем впливу на особистість травматичної події. Згідно з результатами дослідження, серед респондентів найбільш розповсюдженим є адаптивний та відносно адаптивний копінг: співробітництво, альтруїзм, оптимізм, проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самоконтролю, відносність, надання, сенсу, відволікання. Серед неадаптивних копінг-стратегій - ігнорування, активне уникнення, придушення емоцій. Середні значення симптомів переживання травматичної події «вторгнення» - (24), «уникнення» - (17,3). Показник «фізіологічна збудливість» має середнє значення 18.

Шляхом кореляційного аналізу було встановлено взаємозв'язок між копінг-стратегією «дистанціювання» та реакцією на травматичну подію «фізіологічна збудливість» (0,5), що пов'язано з тим, що прагнення відсторонитися від ситуації, знецінити її, виключає емоційну переробку переживань, натомість викликає фізіологічні реакції нервового збудження. Зв'язок між копінг-стратегіями «самоконтроль» та реакцією «уникнення» (0,55) імовірно свідчить про те, що пригнічення емоцій призводить до послаблення реакції на травматичні події.

Встановлено слабкий зв'язок між стратегією подолання стресу «самоконтроль» та реакцією «вторгнення» (0,4). Це потенційно свідчить про те, що придушуючи емоції, респонденти змушені переживати враження від травматичних подій через нічні жахи та нав'язливі думки.

На підставі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено рекомендації щодо психологічної корекції копінг-стратегій людей, що перебувають у кризовій травмівній ситуації. Корекція полягає у переході від

від стереотипних та захисних копінг стратегій та збільшенні кількості активно-діяльних копінг-стратегій.

Серед запропонованих видів психологічної корекції - реконструкція разом з терапевтом життєвої історії та травмівної події, моделювання майбутнього та очікувань, постановка релевантних життєвих задач, перехід від адаптивної до перетворювальної активності, розвиток уяви, творчого мислення та саморефлексії, саморегуляції у стресових ситуаціях, усвідомлення внутрішніх ресурсів, посилення комунікативних навичок.

Основними методами психокорекції копінг-стратегій було визначено діалогічні практики, психологічну просвіту та поведінковий експеримент.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій, М. Й. Психологічний захист особистості. Загальна психологія : підручник, 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968с.
2. Васютинський В.О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць*. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Міленіум, 2017. (№5 (19)). С. 43-53.
3. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Національний технічний ун-т України "Київський політехнічний ін-т". Київ : Фірма "ІНКОС". 2005. 351с.
4. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. Напрями психологічної реабілітації особистості. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. Статей*. Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум. 2015. С. 26-35.
5. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. № 4. С. 188-199. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27423/19-Hrabowska.pdf?sequence=1> (дата звернення 03.01.2024)
6. Гуменюк Л. Й. Сучасні дослідження психологічних наслідків терористичної загрози для психіки людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів: ЛьвДУВС. 2018. (№1). С. 224-234.
7. Дворник М. С., Климчук В. О., Титаренко Т. Т. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2019. 218с.

8. Діденко Г. О., Шебанова В. І. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 368-379. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32 (дата звернення 03.01.2024)

9. Загальна психологія : хрестоматія : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Упоряд.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. Київ : Каравела. 2007. 640с.

10. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали / за ред. Перетятко. 3-е вид. доп. Полтава. 2006. 100с.

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219с.

12. Купрєєва О.І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/43.pdf> (дата звернення 11.01.2024)

13. Лазаренко В. О. Наратив як засіб переосмислення особою життєвих подій у контексті проблеми адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць*. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Міленіум. 2017. (№5 (19)) С. 25-32.

14. Мушкевич В. Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців. *Психологічні перспективи*. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Луцьк. 2020. (№35). С. 101-118.

15. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізм саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. №1. С. 37-41

16. Титаренко Т. М. Напрями реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*. 2015. С.3-13.

17. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць*. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Міленіум. 2017. (№5 (19)). С. 3-11.

18. Ткаченко А. Ефективні методи емоційно-вольової саморегуляції негативних психологічних станів військовослужбовців в зоні проведення ООС. URL: <https://inlnk.ru/dnxp18> (дата звернення 03.01.2024)

19. Франкл В. Сказати життю «Так». 2007. 173с.

20. Фройд З. Економічна проблема мазохізму URL: <http://www.ji.lviv.ua/n87texts/ekonomichna-problema-mazokhizmu.htm> (дата звернення 11.02.2024)

21. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Фоліо. 2019. 155с.

22. Alliodi F. Coates D., Eastham K.E., The Concept of Crisis. *Canadian Association Journal*. Vol. 15. P. 463-472.

23. Dimic S, Gavrilovic J., Knezevic G Lecic-Tosevski D., Pejovic-Milovancevic M., Priebe S. Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, Springer Science+Business Media*. 2002. Vol. 38(3). P. 128

24. Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes Susan Folkman, Richard S. Lazarus / Christine Dunkel-Schetter, Anita De Longis, and Rand J. Gruen. *Journal of Personality and Social Psychology*. University of California. Berkeley. 1986.P. 992-1003.

25. Gunther S.V. A Review of Coping, With Reference to Mental Health / S. V. Gunther. URL: <http://surl.li/bzvrs> (дата звернення 11.02.2024)

26. Justino P. The war in Ukraine: Civilian vulnerability, resilience, and resistance. URL: <https://www.wider.unu.edu/publication/war-ukraine-civilian-vulnerability-resilience-and-resistance> (дата звернення 06.02.2024)

27. Kaplan D. Observations on Crisis Theory and Practice URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/104438946804900302> (дата звернення 06.02.2024)

28. Vaillant G. E. Adaptation to Life Boston. Little, Brown. 1977. 396p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики копінг-стратегій Е. Хейма

Вам буде запропоновано низку тверджень щодо особливостей Вашої поведінки. Намагайтеся згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте важкі і стресові ситуації та ситуації високої емоційної напруги.

Якщо Ви погоджуєтесь із твердженням, оберіть, будь ласка, відповідь "так". Відповідайте, будь ласка, у відповідності до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Не роздумуйте довго – важливою є ваша перша реакція. Будьте уважні!

- «Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж проблеми»
- «Кажу собі: це доля, треба з цим змиритися»
- «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
- «Я не втрачаю самоконтролю та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»
- «Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі»
- «Я говорю собі: у порівнянні з проблемами інших людей мої – це дрібниця»
- «Якщо щось трапилося, то так хоче Бог»
- «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
- «Я надаю своїм труднощам особливого сенсу, долаючи їх, я вдосконалююсь сам»
- «На даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».
- «Я завжди глибоко обурен-ий(а) несправедливістю долі до мене та протестую»
- «Я впадаю у відчай, я плачу і плачу»
- «Я пригнічую емоції у собі»
- «Я завжди впевнен-ий(а), що є вихід із скрутної ситуації»

- «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
- «Я впадаю у стан безнадії»
- «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»
- «Я впадаю у стан безнадійності»
- «Я занурююсь у улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
- «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикромці»
- «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»
- «Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
- «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови т.п.)»
- «Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою»
- «Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів»
- «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Ця методика спрямовано виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Позначте, будь ласка, поряд з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть у відповідному стовпчику: ніколи, рідко, інколи, часто.

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч щось.
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.
5. Критикував і докоряв себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.
9. Поводився, ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше, ніж звичайно.
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.
19. Вибачався чи намагався все загладити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я викликав цю проблему.

23. Набирався досвіду у цій ситуації.
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись першому пориву.
28. Знаходив нову віру у щось.
29. Знову відкривав собі щось важливе.
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.
31. Загалом уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, чого хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде інакше.
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми.
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб усе це якось змінилось чи скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.

48. Молився.
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.

Додаток В**Опитувальник впливу травматичної події (Impact of Event Scale – IES)**

Інструкція: нижче наведені описи переживань людей, які перенесли важкі стресові ситуації. Оцініть, якою мірою ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації, колись пережитої вами (ніколи, рідко, іноді, часто). Для цього виберіть і обведіть кружком цифру, відповідну тому, як часто ви відчували подібне переживання протягом останніх 7 днів, включаючи сьогоднішній.

- Будь-яке нагадування про цю подію (ситуації) змушувало мене наново переживати все, що трапалося.
- Я не міг спокійно спати ночами.
- Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапалося.
- Я відчував постійне роздратування і гнів.
- Я не дозволяв собі засмучуватися, коли я думав про цю подію або щось нагадувало мені про нього.
- Я думав про те, що трапалося проти своєї волі.
- Мені здавалося, що всього того, що сталося зі мною, начебто не було насправді, чи все, що тоді відбувалося, було нереальним.
- Я намагався уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапалося.
- Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості.
- Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.
- Я намагався не думати про трапалося.
- Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапалося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.
- Я відчував начебто заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче паралізовані.
- Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації.

- Мені було важко заснути.
- Мене буквально захльостували нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією.
- Я намагався витіснити те, що трапилося з пам'яті.
- Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь.
- Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття - пітнів, дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс і т. п.
- Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося.
- Я був постійно насторожений і весь час чекав, що трапиться щось погане.
- Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося.

Результати опитувальника діагностики копінг-стратегій Е. Хейма

№	Види копінгу		
	Адаптивний копінг	Неадаптивний копінг	Відносно адаптивний копінг
1	Когнітивний - проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - співробітництво, альтруїзм, звернення	Когнітивний - ігнорування, диссимуляція, розгубленість. Емоційний - покорність, агресивність. Поведінкові - відступ	Когнітивний - надання сенсу, Емоційний - емоційна розрядка, пасивна кооперація
2	Когнітивний - проблемний аналіз, установка власної цінності, збереження самоконтролю, емоційний - оптимізм, поведінковий - співробітництво, альтруїзм звернення	Когнітивний - ігнорування, смиренність, розгубленість. Емоційний - придушення емоцій, покірність, поведінковий - відступ	Когнітивний - відносність, надання сенсу. Поведінковий - відволікання
3	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності. Емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - ігнорування	Когнітивний - надання сенсу
4	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз,	Когнітивний - ігнорування, розгубленість, емоційний - придушення емоцій,	Когнітивний - надання сенсу, поведінковий - відволікання,

	установка власної цінності, поведінковий - альтруїзм, емоційний - оптимізм, протест	поведінковий - активне уникнення	компенсація
5	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - розгубленість, поведінковий - відступ	Когнітивний - відносність, надання сенсу, поведінковий - відволікання, конструктивна активність
6	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, Емоційний - протест, оптимізм, Поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - ігнорування, смиренність, диссимуляція, розгубленість, емоційний - придушення емоцій, самозвинувачення, Поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - відносність, надання сенсу, релігійність, Поведінковий - компенсація, конструктивна активність, відволікання
7	Когнітивний - установка власної цінності, Емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм	Когнітивний - ігнорування, смиренність, диссимуляція, розгубленість, Емоційний - придушення емоцій, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - відносність, релігійність, поведінковий - відволікання
8	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний -	Емоційний - агресивність	Когнітивний - відносність, надання сенсу

	оптимізм, поведінковий - співробітництво		
9	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності , емоційний - протест, оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - ігнорування, Емоційний - придушення емоцій, самозвинувачення, агресивність	Когнітивний - відносність, емоційний - пасивна кооперація, поведінковий - відволікання, конструктивна активність
10	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - смиренність, диссимуляція, Емоційний - придушення емоцій, поведінковий - активне уникнення, відступ	Когнітивний - відносність, релігійність, надання сенсу, емоційний - пасивна співпраця з іншим людям, які готові мені допомогти, поведінковий - відволікання, компенсація, конструктивна активність
11	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - диссимуляція, розгубленість, Емоційний - придушення емоцій, поведінковий - активне уникнення, відступ	Когнітивний - відносність, релігійність, надання сенсу, пасивна співпраця, поведінковий - відволікання
12	Когнітивний -	Когнітивний -	Когнітивний -

	проблемний аналіз, установка власної цінності, Емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, поведінковий - співробітництво, звернення	ігнорування, розгубленість, Емоційний - придушення емоцій, покірність, поведінковий - активне уникнення	відносність, надання сенсу,емоційний - пасивна співпраця з іншим людям, які готові мені допомогти, поведінковий - відволікання
13	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз,установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співпраця	Когнітивний - Ігнорування, смиренність, диссимуляція, Емоційний - придушення емоцій, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - відносність, релігійність,надання сенсу, пасивна співпраця з іншим людям, які готові мені допомогти». поведінковий - відволікання, конструктивна активність
14	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - протест,оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співпраця	Когнітивний - Ігнорування,емоційний - агресивність, поведінковий - відступ	Когнітивний - відносність, релігійність, пасивна співпраця з іншим людям, які готові мені допомогти, надання сенсу,поведінковий - відволікання,компенсація
15	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - емоційна розрядка, оптимізм, поведінковий - альтруїзм,	Когнітивний - смиренність, диссимуляція, ігнорування, розгубленість, емоційний - придушення емоцій, поведінковий - активне уникнення, відступ	Когнітивний - надання сенсу,відносність, релігійність, поведінковий - пасивна співпраця, відволікання

	співробітництво, звернення		
16	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - протест, оптимізм, поведінковий - альтруїзм, звернення	Когнітивний - ігнорування, диссимуляція, емоційний - пригнічення емоцій, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - відносність, поведінковий - відволікання
17	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм поведінковий - альтруїзм, співробітництво	Когнітивний - ігнорування, смиренність, диссимиляція, розгубленість, емоційний - придушення емоцій, поведінковий - відступ, покірність, емоційний - агресивність	Когнітивний - релігійний, надання сенсу
18	Когнітивний - збереження самоконтролю, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - співробітництво	Когнітивний - ігнорування, смиренність, диссимиляція, емоційний - придушення емоцій, агресивність, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - відносність, релігійність, надання сенсу, поведінковий - відволікання
19	Когнітивний - проблемний аналіз, установка власної цінності, Емоційний - оптимізм, поведінковий - співробітництво	Когнітивний - розгубленість, емоційний - придушення емоцій, поведінковий - покірність	Когнітивний - відносність, поведінковий - пасивна кооперація, компенсація, конструктивна активність
20	Когнітивний - проблемний аналіз,	Когнітивний - ігнорування, смиренність	Когнітивний - надання сенсу, поведінковий -

	поведінковий - альтруїзм	емоційний - придушення емоцій, покірність, поведінковий - відступ	відволікання, компансація
21	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - протест, оптимізм, поведінковий - альтруїзм	Когнітивний - ігнорування, диссимуляція, емоційний - розгубленість, придушення емоцій, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - відносність, поведінковий - відволікання, компенсація
22	Когнітивний - проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - ігнорування, емоційний - придушення емоцій, агресивність, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - надання сенсу, поведінковий - відволікання, поведінковий - компенсація
23	Когнітивний - проблемний аналіз, емоційний - оптимізм, поведінковий - співробітництво	Когнітивний - ігнорування, диссимуляція	Когнітивний - надання сенсу, поведінковий - пасивна співпраця, відволікання, конструктивна активність
24	Когнітивний - проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - співробітництво, звернення	Емоційний - агресивність, поведінковий - відступ	Когнітивний - надання сенсу, емоційний - пасивна співпраця, поведінковий - компенсація, конструктивна активність
25	Когнітивний - збереження самоконтролю,	Когнітивний - ігнорування, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - релігійність, відволікання,

	проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення		поведінковий - конструктивна активність
26	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, поведінковий - альтруїзм, співробітництво	Когнітивний - ігнорування, емоційний - придушення емоцій, поведінковий - відступ	поведінковий - компенсація
27	Когнітивний - проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - протест, оптимізм, поведінковий- альтруїзм, поведінковий - співробітництво	Когнітивний - розгубленість, емоційний - придушення емоцій, покірність, агресивність, поведінковий - активне уникнення	Когнітивний - надання сенсу, поведінковий - відволікання, конструктивна активність
28	Когнітивний - проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізму, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - ігнорування, емоційний - агресивність, поведінковий - відступ	Когнітивний - надання сенсу, емоційний - пасивна співпраця, поведінковий - відволікання, компенсація, конструктивна активність
29	Когнітивний - збереження самоконтролю,	Когнітивний - ігнорування, емоційний, поведінковий - активне	Когнітивний - відносність, поведінковий -

	проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співпраця, звернення	уникнення	відволікання, компенсація
30	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм	Когнітивний - ігнорування, розгубленість, емоційний - протест, придушення емоцій, покірність	Поведінковий - компенсація, поведінковий - відступ
31	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм	Когнітивний - ігнорування, диссимуляція, емоційний - придушення емоцій, емоційний - самозвинувачення, агресивність, поведінковий - активне уникнення, відступ	Когнітивний - відносність, поведінковий - компенсація
32	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - протест, емоційна розрядка, оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво	Когнітивний - смиренність, диссимуляція, розгубленість, емоційний - придушення емоцій, самозвинувачення, агресивність, поведінковий - відступ	Когнітивний - відносність, релігійність, надання сенсу, поведінковий - відволікання
33	Когнітивний - установка власної	Когнітивний - ігнорування,	Емоційний - пасивна співпраця, поведінковий

	цінності, емоційний - оптимізм	розгубленість, емоційний - придушення емоцій, поведінковий - активне уникнення, поведінковий - відступ	- компенсація
34	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, емоційний - оптимізм	Когнітивний - ігнорування, смиренність, емоційний - придушення емоцій, агресивність, поведінковий - активне уникнення, відступ	Когнітивний - відносність, поведінковий - відволікання, компенсація, конструктивна активність
35	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - ігнорування, смиренність, диссимуляція, розгубленість, емоційний - придушення емоцій ,	Когнітивний - відносність, релігійність, надання сенсу, поведінковий - відволікання, компенсація, конструктивна активність
36	Когнітивний - збереження самоконтролю, установка власної цінності, емоційний - оптимізм, поведінковий - альтруїзм, співробітництво, звернення	Когнітивний - розгубленість, емоційний - агресивність	Когнітивний - надання сенсу, відволікання, активне уникнення, поведінковий - відступ
37	Когнітивний - установка власної цінності, емоційний - емоційна розрядка, поведінковий -	Когнітивний - ігнорування, смиренність, розгубленість, емоційний - придушення емоцій, агресивність,	Когнітивний - покірність, активне уникнення, компенсація

	альтруїзм	поведінковий - відступ	
38	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз, установка власної цінності, поведінковий - співробітництво	Когнітивний - ігнорування, диссимуляція, розгубленість, емоційний - придушення емоцій, покірність, поведінковий - відступ	Когнітивний - надання сенсу, емоційний - пасивна співпраця, відволікання
39	Когнітивний - збереження самоконтролю, проблемний аналіз,	Когнітивний - розгубленість, емоційний - придушення емоцій, покірність, поведінковий - активне уникнення, відступ	Поведінковий - відволікання

Додаток Д

Результати опитувальника діагностики копінг-стратегій Р. Лазаруса

№	Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття	Втеча- уникнення	Планування	Позитивна переоцінка
1.	16	14	13	10	7	25	12	16
2.	8	11	16	8	12	14	11	13
3.	10	9	14	10	5	16	9	15
4.	9	10	11	7	6	13	7	8
5.	8	7	13	11	5	13	9	11
6.	14	14	14	13	12	22	14	19
7.	7	14	13	9	6	18	8	7
8.	6	6	12	4	6	11	8	12
9.	12	9	16	8	9	18	16	19
10.	13	13	19	14	11	18	15	18
11.	9	12	16	11	9	18	10	15
12.	13	12	20	11	13	18	14	18
13.	11	10	17	10	7	13	11	13
14.	14	10	17	12	10	15	12	14
15.	12	11	15	7	6	15	12	15
16.	6	12	14	11	8	14	13	13
17.	10	12	14	11	8	12	13	12
18.	8	12	18	7	10	17	13	18
19.	10	10	13	8	7	18	16	16
20.	9	14	15	9	6	13	11	15
21.	9	14	15	9	6	12	10	15
22.	9	11	15	9	9	20	14	17
23.	11	10	12	10	5	17	8	13
24.	11	8	10	12	6	17	13	10
25.	6	10	15	10	3	15	10	14
26.	8	9	18	7	5	15	9	8
27.	12	16	17	13	7	16	12	17
28.	9	7	13	8	4	16	10	13
29.	9	7	13	7	9	15	11	13

30.	10	9	17	9	6	20	14	12
31.	11	10	13	9	8	12	12	12
32.	9	13	17	9	9	16	13	15
33.	11	10	12	11	7	15	11	16
34.	8	11	16	13	3	16	11	14
35.	10	12	18	14	9	14	16	13
36.	12	11	13	15	9	18	15	19
37.	13	12	16	9	6	17	14	14
38.	7	14	17	8	7	12	9	14
39.	10	9	15	6	5	12	6	7