

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра психології**

**Механізми психологічного захисту та копінг-
стратегії у стресовій ситуації
кваліфікаційна робота**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконала:

**студентка 4 курсу, групи 403
Головко Анна-Софія Ігорівна**

Керівник:

**кандидат психологічних наук, доц.
Чаплак Я.В.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № ____ від „____” _____ 2026 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2026

АНОТАЦІЯ

Головко А.-С. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у стресовій ситуації. — Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2026. 49с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз механізмів психологічного захисту, копінг-стратегій та стресу як взаємопов'язаних конструктів психологічної адаптації. Проведено емпіричне дослідження із застосуванням трьох стандартизованих методик. Встановлено переважно підвищений рівень стресу у вибірці. Виявлено значущі кореляції між захисними механізмами та копінг-стратегіями, що підтверджує їх функціональну взаємозалежність. Сформульовано практичні рекомендації щодо оптимізації адаптаційної поведінки особистості.

Ключові слова: стрес, психологічний захист, захисні механізми, копінг-стратегії, адаптація, кореляційний аналіз.

ABSTRACT

Holovko A.-S. I. Mechanisms of Psychological Defense and Coping Strategies in Stressful Situations. — Manuscript. Bachelor's qualification work in specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2026. 49 p.

The qualification work presents a theoretical analysis of psychological defense mechanisms, coping strategies, and stress as interrelated constructs of psychological adaptation. An empirical study was conducted using three standardized methods. A predominantly elevated stress level was found in the sample. Significant correlations between defense mechanisms and coping strategies were identified, confirming their functional interdependence. Practical recommendations for optimizing adaptive behavior are provided.

Key words: stress, psychological defense, defense mechanisms, coping strategies, adaptation, correlation analysis.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

А.-С. І. Головко

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСУ.....	8
1.1. Стрес як психологічний феномен: сучасні підходи до визначення та класифікації.....	8
1.2. Механізми психологічного захисту: структура, функції та класифікації.....	10
1.3. Копінг-стратегії як усвідомлений рівень психологічної адаптації.....	14
1.4. Взаємозв'язок психологічного захисту, копінг-стратегій та стресу: інтегративний підхід.....	16
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ СТРЕСУ, МЕХАНІЗМАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ СОБИСТОСТІ.....	22
2.1. Організація та методи дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів за опитувальником рівня стресу (В. Щербатих).....	25
2.3. Аналіз результатів за опитувальником захисних механізмів (Р. Плутчик).....	27
2.4. Аналіз результатів за індикатором копінг-стратегій (Д. Амірхан).....	29
2.5. Кореляційний аналіз між методиками та перевірка гіпотези.....	33
2.6. Практичні рекомендації щодо підвищення адаптивності особистості в умовах стресу.....	39
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	46

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема психологічної адаптації особистості до стресу набуває особливої гостроти в умовах, коли зовнішні вимоги стабільно перевищують індивідуальні ресурси. Попри значний обсяг досліджень у цій галузі, більшість із них розглядає механізми психологічного захисту та копінг-стратегії як окремі, паралельні системи реагування. Водночас питання про те, яким чином несвідомі захисні процеси та усвідомлені поведінкові стратегії узгоджуються між собою і чи визначає рівень суб'єктивного стресу характер цього узгодження, залишається недостатньо вивченим. В умовах наростаючого соціального, інформаційного та воєнного навантаження, з яким стикається сучасна людина, розуміння цих взаємозв'язків набуває як теоретичного, так і практичного значення. Проблема психологічної адаптації особливо актуальна для молоді та студентів, які стикаються з постійною невизначеністю, великим потоком інформації та високими вимогами до особистої ефективності. У сучасних реаліях людина змушена одночасно пристосовуватися до соціальних, професійних і емоційних викликів, що призводить до підвищення рівня тривожності та психоемоційного стресу. Тому вивчення механізмів, за допомогою яких індивід підтримує психологічну стабільність і справляється зі стресовими ситуаціями, має не лише теоретичне, а й практичне значення.

Дослідження зв'язку між психологічними захисними механізмами та копінг-стратегіями допомагає глибше розкрити особливості процесів адаптації особистості. Якщо психологічні захисти здебільшого функціонують на несвідомому рівні і швидко знижують внутрішню напругу, то копінг-стратегії орієнтовані на свідоме подолання складнощів. Взаємодія цих двох процесів визначає загальний стиль реагування людини на стрес і може бути важливим показником її психологічної стійкості.

Стан дослідження проблеми. Класичні концепції психологічного захисту (З. Фрейд, А. Фрейд, Р. Плутчик) та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан) заклали теоретичну основу для розуміння адаптаційних процесів [31, 32, 28, 34, 35, 2]. Вітчизняні дослідники (Н. В. Родіна, Т. М. Титаренко, І. О. Корнієнко) зробили вагомий внесок у вивчення копінг-ресурсів особистості [13, 17, 6], проте комплексні емпіричні дослідження, які б одночасно враховували рівень стресу, структуру захистів і домінуючі копінг-стратегії на вітчизняних вибірках, залишаються поодинокими [12, 16, 22]. Ця прогалина і стала підставою для проведення даного дослідження.

Мета дослідження — емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем стресу, механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями особистості та визначити характер їх взаємообумовленості.

Для реалізації мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного захисту, копінг-поведінки та стресу як взаємопов'язаних конструктів психологічної адаптації.
2. Визначити відмінності та точки перетину між механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями особистості.
3. Провести психодіагностичне дослідження рівня стресу, профілю захисних механізмів і копінг-стратегій у досліджуваній вибірці.
4. Здійснити кореляційний аналіз між показниками трьох методик і встановити статистично значущі зв'язки між досліджуваними конструктами.
5. Виявити специфіку поєднання захисних механізмів і копінг-стратегій залежно від вираженості стресових проявів у досліджуваних.
6. Сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення адаптивності захисної та копінг-поведінки особистості в умовах стресу.

Об'єкт дослідження — психологічний захист особистості в умовах стресу.

Предмет дослідження — взаємозв'язок між рівнем стресу, структурою механізмів психологічного захисту та профілем копінг-стратегій особистості.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між рівнем стресу, механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями особистості: особи з вищим рівнем стресу схильні використовувати деструктивні захисні механізми (проекцію, витіснення, регресію) та уникаючі копінг-стратегії, тоді як конструктивні захисти (компенсація, раціоналізація) пов'язані з активними стратегіями вирішення проблем.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез та систематизація наукової літератури, порівняльний аналіз концептуальних підходів. Емпіричні: психодіагностичне тестування із застосуванням трьох стандартизованих методик — Опитувальника рівня стресу В. Щербатих, Опитувальника захисних механізмів Р. Плутчика (Life Style Index) та Індикатора копінг-стратегій Д. Амірхана. Математико-статистичні: кореляційний аналіз (коефіцієнт r Пірсона).

Практичне значення результатів. Отримані дані можуть бути використані психологами-практиками при розробці програм психологічної підтримки та тренінгів стресостійкості, у психоконсультативній та психопрофілактичній роботі, а також як основа для подальших досліджень адаптаційного потенціалу особистості. Практичне значення результатів охоплює кілька напрямків застосування. Виявлені закономірності між захисними механізмами та копінг-стратегіями можуть слугувати теоретичною основою для диференційованого підходу до психологічного консультування: виявлення домінуючого захисного механізму у клієнта дозволяє прогнозувати характер його копінг-поведінки та адаптувати відповідно терапевтичні інтервенції. Крім цього, результати можуть бути використані у психопрофілактичній роботі зі студентами закладів вищої освіти та у діяльності університетських психологів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (44 позиції). Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок основного тексту. Перший розділ присвячений теоретичному аналізу стресу, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій як взаємопов'язаних конструктів психологічної адаптації. Другий розділ містить опис організації та методів дослідження, результати емпіричного вивчення рівня стресу, профілю захисних механізмів і копінг-стратегій та кореляційний аналіз між показниками трьох методик.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСУ

1.1. Стрес як психологічний феномен: сучасні підходи до визначення та класифікації

Поняття стресу є одним із центральних у сучасній психології та набуло широкого наукового і побутового застосування. Водночас за удаваною однозначністю терміна приховується суттєва теоретична неоднорідність: різні наукові школи та дослідники вкладають у нього відмінний зміст, наголошуючи на фізіологічних, когнітивних або трансакційних аспектах цього феномену.

Початок систематичного вивчення стресу пов'язаний з іменем Г. Сельє, який визначив його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу [26] ззовні — так званий загальний адаптаційний синдром. У своїй концепції дослідник виокремив три послідовні стадії стресової реакції: тривогу, опір та виснаження. Перша стадія — тривога — є реакцією організму на раптову дію стресора: активується симпатична нервова система, виділяються адреналін і кортизол, мобілізуються всі захисні ресурси. На психологічному рівні ця стадія супроводжується відчуттям загрози, підвищеною пильністю та емоційним збудженням. Друга стадія — опір — настає, якщо стресор продовжує діяти: організм адаптується до нових умов, рівень збудження дещо знижується, людина намагається впоратися з ситуацією за рахунок мобілізованих ресурсів. На цій стадії зовні людина може виглядати відносно стабільно, хоча внутрішні ресурси поступово виснажуються. Третя стадія — виснаження — настає при тривалому або надмірному стресі, коли адаптаційні ресурси вичерпані: організм втрачає здатність чинити опір, підвищується вразливість до захворювань, можуть розвиватися психосоматичні розлади та депресивні стани. Хоча ця модель була сформульована переважно у

фізіологічному ключі, вона поклала підґрунтя для подальшого психологічного осмислення стресу як динамічного процесу, а не статичного стану.

Якісно новий етап у розумінні стресу пов'язаний із транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, у якій наголошується на суб'єктивній когнітивній оцінці ситуації як ключовому чиннику стресової реакції. Згідно з цим підходом, стрес виникає не внаслідок самого по собі подразника, а в результаті первинної оцінки ситуації як загрозової та вторинної оцінки власних ресурсів для її подолання [35, 36]. Ця концепція суттєво змістила акцент із зовнішніх чинників на внутрішні — індивідуальні особливості сприйняття, досвід, цінності та переконання особистості.

У психологічній науці стрес традиційно класифікують за кількома підставами. За тривалістю виокремлюють гострий стрес, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, та хронічний, який формується під впливом тривалих несприятливих умов. За змістом — фізіологічний, психологічний та соціальний стрес, хоча на практиці ці форми рідко існують ізольовано. За наслідками — еустрес, що мобілізує ресурси та сприяє розвитку, та дистрес, який виснажує адаптаційний потенціал особистості. Еустрес, або «позитивний стрес», виникає в ситуаціях, які особистість оцінює як виклик, що перевищує її поточні можливості, але є досяжним — наприклад, відповідальний проект, іспит або нові соціальні контакти. Він супроводжується підвищенням концентрації уваги, зростанням мотивації та відчуттям внутрішнього підйому, а відтак справляє мобілізуючий ефект і сприяє особистісному розвитку. Дистрес, натомість, пов'язаний із ситуаціями, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості й не піддаються контролю. Тривалий вплив дистресу негативно позначається як на психічному, так і на фізичному функціонуванні: на психологічному рівні він може проявлятися підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю,

дратівливістю та зниженням мотивації; на поведінковому — порушенням режиму сну, уникненням відповідальності або соціальної взаємодії.

У сучасній психології дедалі більше уваги приділяється не лише самому факту наявності стресу, а й індивідуальним відмінностям у реагуванні на нього. Одна й та сама ситуація може сприйматися різними людьми як незначна складність або як серйозна загроза залежно від особистісних характеристик, попереднього досвіду, рівня емоційної стійкості та наявних копінг-ресурсів. Саме тому дослідження стресу неможливе без аналізу шляхів психологічної адаптації особистості.

Для діагностики рівня психологічного стресу в сучасних дослідженнях використовують різноманітні психометричні інструменти. В. Щербатих розробив опитувальник, що дозволяє оцінити прояви стресу у чотирьох сферах: інтелектуальній, поведінковій, емоційній та фізіологічній [24]. Загальний показник за методикою варіює від 0 до 66 балів і відображає сумарну інтенсивність стресових симптомів. Діапазони інтерпретації охоплюють п'ять рівнів — від відсутності значущого стресу до стадії виснаження адаптаційних ресурсів, що робить методику придатною для диференційованої оцінки стресового стану в емпіричних дослідженнях.

Важливим аспектом сучасного розуміння стресу є його нерозривний зв'язок із процесами адаптації та подолання. М. Р. Сомерфілд та Р. Р. Мак-Крей зазначають, що дослідження стресу неминуче виходить за власні межі й перетікає в аналіз того, як особистість реагує на стресові вимоги — тобто у вивчення захисних механізмів та копінг-стратегій [38]. Саме ця теоретична взаємозалежність обумовлює необхідність комплексного розгляду всіх трьох конструктів у рамках єдиного дослідження.

1.2. Механізми психологічного захисту: структура, функції та класифікація

Концепція психологічного захисту сягає своїм корінням психоаналітичної традиції і є одним із найбільш розроблених, проте водночас найбільш дискусійних понять у психологічній науці. Попри суттєву еволюцію теоретичних поглядів, базове уявлення про психологічний захист як про несвідомий процес, спрямований на зниження тривоги та збереження психологічної рівноваги, залишається методологічно значущим і сьогодні.

На відміну від батька, А. Фрейд розглядала захисні механізми не лише як реакцію на тривогу з боку Ід, а й як відповідь Его на загрози з боку зовнішньої реальності та Супер-его, що суттєво розширив розуміння захисту як адаптивної функції особистості. Дж. Вайлант запропонував ієрархічну класифікацію захистів за ступенем їх психологічної зрілості, яка відображає логіку онтогенетичного розвитку особистості [39]. Він виокремив чотири рівні захистів. Перший рівень — психотичні захисти (заперечення реальності, проєктивна ідентифікація, спотворення) — є найпримітивнішими і зустрічаються переважно при серйозних психічних порушеннях або у ранньому дитинстві. Другий рівень — незрілі захисти (проєкція, пасивна агресія, регресія, фантазування) — характерні для підліткового віку та осіб із недостатньо розвиненими навичками емоційної регуляції. Третій рівень — невротичні захисти (раціоналізація, витіснення, реактивне утворення, ізоляція афекту) — найбільш поширені серед дорослих і забезпечують певну психологічну рівновагу, хоча й коштом часткового спотворення реальності. Четвертий рівень — зрілі захисти (сублімація, гумор, альтруїзм, передбачення) — є найбільш адаптивними, оскільки дозволяють трансформувати внутрішнє напруження у соціально прийнятні та конструктивні форми поведінки.

Принципово новий рівень концептуалізації психологічного захисту запропонував Р. Плутчик разом із Г. Келлерманом та Г. Контом. Спираючись

на психо еволюційну теорію емоцій, Плутчик розробив модель, у якій кожен із восьми базових захисних механізмів відповідає певній базовій емоції та виконує специфічну адаптивну функцію. Зокрема, витіснення пов'язане зі страхом, регресія — з беззахисністю, проекція — з гнівом, компенсація — із сумом, заміщення — з очікуванням, заперечення — з подивом, раціоналізація — з прийняттям, а гіперкомпенсація — з відразою [37]. Ця модель стала теоретичною основою опитувальника Плутчика–Келлермана–Конте (Індекс життєвого стилю), який є одним із найбільш поширених діагностичних інструментів у дослідженнях захисних механізмів [28]. Розглянемо детальніше зміст кожного з восьми базових захисних механізмів у концепції Плутчика. Витіснення — це несвідоме виключення зі свідомості неприємних думок, спогадів або бажань, які викликають тривогу; людина немовби «забуває» про травматичний досвід, але він продовжує впливати на поведінку з несвідомого рівня. Регресія передбачає повернення до більш ранніх, інфантильних форм поведінки та реагування в умовах стресу — наприклад, підвищена залежність від інших, примхливість або уникнення відповідальності. Заміщення полягає у перенесенні емоційної реакції, як правило агресії або роздратування, з реального об'єкта, що викликав напругу, на інший — більш доступний або безпечний. Заперечення — це відмова визнавати реальність неприємних фактів або подій, тобто психологічне ігнорування інформації, яка загрожує цілісності Я. Проекція передбачає приписування власних неприйнятних думок, почуттів або намірів іншим людям — замість того щоб визнати в собі агресію, людина «бачить» її в оточуючих. Компенсація — це спроба подолати реальні або уявні недоліки шляхом надмірного розвитку інших якостей або досягнень в альтернативних сферах. Гіперкомпенсація передбачає трансформацію неприйнятного імпульсу на протилежний — наприклад, надмірна турбота як маскування агресивних почуттів. Раціоналізація полягає у побудові логічного, соціально прийнятного пояснення власних дій або почуттів, справжні мотиви яких

залишаються неусвідомленими; це один із найбільш «інтелектуальних» захистів, що широко зустрічається серед освічених людей.

Ключовою характеристикою психологічних захистів є їх несвідомий характер: вони активуються автоматично, без участі довільної регуляції. Інша важлива особливість — схильність до спотворення реальності задля зниження психологічної напруги. Ця риса є водночас і адаптивною (захист від надмірного стресу), і потенційно дезадаптованою: хронічне використання примітивних захистів може перешкоджати адекватному сприйняттю дійсності та ефективному вирішенню проблем.

Окремої уваги заслуговує питання про те, як захисні механізми формуються в онтогенезі. Дослідження показують, що у дитячому та підлітковому віці переважають примітивні форми захисту — заперечення, проекція, регресія, — які поступово замінюються більш зрілими механізмами в міру розвитку особистості та розширення її когнітивних і емоційних ресурсів. Водночас у стресових ситуаціях дорослі люди можуть тимчасово повертатись до менш зрілих форм захисту — явище, яке в психології описується як регресія захисного функціонування. Саме тому профіль захисних механізмів особистості не є стабільним утворенням, а може змінюватись під впливом зовнішніх умов та рівня психологічного навантаження.

Загальний показник напруженості захистів (ОНЗ) відображає сумарну інтенсивність захисних механізмів особистості й розраховується як відношення загальної кількості позитивних відповідей до загальної кількості тверджень методики. Високий ОНЗ свідчить про підвищену психологічну напругу та виражену потребу в захисті, що може бути пов'язано з хронічним стресом або особистісними характеристиками. Разом із тим, сам по собі рівень ОНЗ не визначає адаптивності або дезадаптивності захисної поведінки — вирішальним є якісний склад домінуючих механізмів та їх відповідність конкретній ситуації.

1.3. Копінг-стратегії як усвідомлений рівень психологічної адаптації

Поняття копінгу (від англ. to cope — справлятися) було введено в психологічний дискурс Р. Лазарусом для позначення когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що перевищують ресурси особистості [35]. На відміну від психологічних захистів, копінг-стратегії є усвідомленими, гнучкими та цілеспрямованими діями — особистість більшою чи меншою мірою свідомо того, що вона робить для подолання стресу.

У рамках транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман копінг розглядається як динамічний процес, що змінюється залежно від оцінки ситуації та доступних ресурсів. Дослідники виокремлюють два основних типи копінгу: проблемно-орієнтований, спрямований на зміну самої стресової ситуації, та емоційно-орієнтований, спрямований на регуляцію емоційного стану. Вибір між ними визначається передусім тим, наскільки людина сприймає ситуацію як таку, що піддається контролю: у контрольованих ситуаціях ефективніший проблемно-орієнтований копінг, у неконтрольованих — емоційно-орієнтований [35, 36].

Д. Амірхан запропонував альтернативну класифікацію копінг-стратегій, виокремивши три базових виміри: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення (згідно з адаптацією методики, описаною Івановою [2]). Ця тривимірна модель відображає принципово різні вектори психологічного реагування на стрес: активний (спрямований на усунення проблеми), соціальний (спрямований на залучення зовнішніх ресурсів) та пасивно-уникаючий (спрямований на дистанціювання від проблеми). Методика Амірхана вирізняється компактністю та зручністю у застосуванні, зберігаючи при цьому достатню диференційованість для дослідницьких цілей.

Стратегія вирішення проблем є найбільш адаптивною серед трьох: вона передбачає цілеспрямований пошук інформації, планування дій та

безпосереднє усунення стресора. Пошук соціальної підтримки — звернення до значущих інших за емоційною, інформаційною або інструментальною допомогою — також вважається конструктивним способом подолання, однак його ефективність залежить від якості соціального оточення та характеру стресової ситуації. Уникнення проблем — відволікання, заперечення значущості стресора або повне усунення від проблемної ситуації — у короткостроковій перспективі може знижувати психологічний дискомфорт, проте в довгостроковій нерідко посилює стрес, оскільки проблема залишається невирішеною.

Важливо наголосити, що ефективність будь-якої копінг-стратегії є контекстуально обумовленою. Те, що є адаптивним в одних умовах, може виявитися дезадаптованим в інших. Сучасні дослідники наголошують на значенні копінг-гнучкості — здатності особистості варіювати стратегії залежно від вимог ситуації — як ключового предиктора психологічного благополуччя в умовах хронічного стресу. Копінг-гнучкість передбачає не лише здатність використовувати різні стратегії, але й уміння правильно оцінювати ситуацію та вибрати найбільш доречний спосіб реагування. Людина з високою копінг-гнучкістю здатна відмовитись від неефективної стратегії, якщо вона не дає результату, і перейти до іншої — натомість особи з низькою гнучкістю схильні застосовувати одну й ту саму стратегію незалежно від контексту, що знижує загальну ефективність адаптації. Дослідження показують, що копінг-гнучкість є більш надійним предиктором психологічного благополуччя, ніж використання якоїсь однієї «правильної» стратегії. Це означає, що розвиток репертуару копінг-стратегій та навички їх ситуативного застосування є важливішим завданням психологічної роботи, ніж формування однієї домінуючої стратегії. Саме тому оцінка домінуючих копінг-стратегій у поєднанні з іншими показниками адаптації дає значно повнішу картину, ніж аналіз кожної стратегії окремо.

1.4. Взаємозв'язок психологічного захисту, копінг-стратегій та стресу: інтегративний підхід

Питання про співвідношення між психологічним захистом і копінг-стратегіями тривалий час залишається предметом наукової дискусії. Ранні підходи розглядали їх як принципово різні, навіть протилежні явища: захист — як несвідомий і ригідний, копінг — як свідомий і гнучкий. Однак подальші дослідження засвідчили, що ці конструкти не просто співіснують, а активно взаємодіють у процесі психологічної адаптації.

У. Крамер у своїй роботі, присвяченій розмежуванню захисту та копіngu, доходить висновку, що обидва феномени слід розглядати не як антитези, а як різні рівні єдиного адаптаційного процесу: захист забезпечує первинну стабілізацію психічного стану, тоді як копінг реалізує подальше активне опрацювання стресової ситуації [33]. З цієї точки зору, несвідомий захист і свідомий копінг є взаємодоповнюваними, а не конкуруючими процесами.

Особливого значення набуває питання про те, як рівень стресу пов'язаний із вибором захисних механізмів та копінг-стратегій. Теоретично можна очікувати, що в умовах вираженого стресу особистість частіше вдається до примітивніших захистів і пасивних копінг-стратегій, оскільки когнітивні ресурси, необхідні для більш зрілих форм реагування, виявляються виснаженими. Утім, емпіричні дані щодо цього питання суперечливі: одні дослідження підтверджують зв'язок між рівнем стресу та деструктивними захистами, тоді як інші демонструють відносну незалежність цих конструктів.

Зокрема, Паливода Л. І. у своєму дослідженні встановила, що особи з вираженим рівнем психологічного стресу достовірно частіше вдаються до заперечення та проєкції як провідних захисних механізмів, тоді як при помірному рівні стресу переважають більш зрілі форми захисту — раціоналізація та компенсація [12]. Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. та Чуйко Г. В. розглядають механізми психічного захисту та копінг-стратегії як компоненти

єдиної системи соціально-психологічної адаптації, наголошуючи, що їх співвідношення визначається не лише рівнем стресу, а й стійкими особистісними характеристиками — зокрема, рівнем тривожності, локусом контролю та самоефективністю [22].

Показово, що низка досліджень фіксує значущі зв'язки між конкретними захисними механізмами та копінг-стратегіями навіть за відсутності прямого зв'язку між рівнем стресу та поведінковими реакціями. Зокрема, встановлено, що особи з домінуванням раціоналізації як захисного механізму рідше вдаються до активного вирішення проблем — ймовірно, тому що інтелектуалізація проблеми функціонально замінює реальні дії щодо її подолання. Натомість схильність до проєкції пов'язана з підвищеним пошуком соціальної підтримки, що може відображати потребу у зовнішньому підтвердженні власних переживань.

З практичної точки зору, розуміння взаємозв'язків між стресом, захисними і копінгом є критично важливим для психологічного консультування та психопрофілактики.

Дослідження останніх років демонструють, що індивідуальний профіль захисних механізмів є відносно стійкою характеристикою особистості, яка формується протягом усього попереднього досвіду і слабо змінюється під впливом ситуативних чинників. Натомість копінг-стратегії є більш гнучкими утвореннями — вони піддаються цілеспрямованому розвитку та корекції в процесі психологічної роботи. Саме ця різниця у ступені пластичності робить копінг-стратегії більш перспективним об'єктом психологічного втручання порівняно із захисними механізмами. Олефір В. О. у своєму дослідженні показав, що копінг-стратегії є важливим медіатором між рівнем стресу та психологічним благополуччям особистості — тобто саме характер копінг-поведінки значною мірою визначає, чи призведе стрес до дезадаптації, чи стане поштовхом для особистісного зростання [11]. Це означає, що навіть за умови високого рівня стресу та вираженості деструктивних захисних

механізмів, розвиток ефективних копінг-стратегій може суттєво знизити ризик негативних наслідків для психічного здоров'я. Шебанова В. І. та Діденко Г. О. наголошують, що сучасні дослідження копінг-поведінки дедалі більше зосереджуються не на пошуку універсально «правильних» стратегій, а на вивченні умов, за яких та чи інша стратегія є найбільш ефективною [23]. Цей підхід узгоджується з концепцією копінг-гнучкості і підкреслює важливість індивідуального підходу у психологічній роботі зі стресом. Отже, інтегративний погляд на стрес, захисні механізми та копінг-стратегії не лише збагачує теоретичне розуміння адаптаційних процесів, але й відкриває конкретні напрямки для практичної психологічної роботи з особистістю в умовах стресу.

Якщо особистість демонструє деструктивні захисні механізми у поєднанні з унікаючим копінг-стратегією, це є індикатором підвищеного ризику дезадаптації та потребує спрямованої роботи на розвиток більш гнучких стратегій реагування. Водночас наявність конструктивних захистів у поєднанні з активними копінг-стратегіями свідчить про достатній адаптаційний ресурс особистості.

Внаслідок чого, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що стрес, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії утворюють єдину систему психологічної адаптації особистості. Рівень стресу визначає загальний фон, на якому розгортається захисна та копінг-поведінка, тоді як конкретний профіль захистів і стратегій подолання відображає індивідуальні особливості реагування на стресові вимоги. Саме тому комплексне емпіричне дослідження цих трьох конструктів у їхньому взаємозв'язку є теоретично обґрунтованим і практично значущим.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення стресу, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій як взаємопов'язаних конструктів психологічної адаптації. Узагальнення наукової літератури дозволило дійти таких висновків.

Стрес як психологічний феномен розуміється через призму суб'єктивної когнітивної оцінки: його виникнення визначається не стільки об'єктивними характеристиками ситуації, скільки тим, як особистість оцінює власні ресурси для її подолання. Для діагностики рівня стресу в дослідженні застосовується методика В. Щербатих, яка охоплює інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні прояви стресового стану.

Механізми психологічного захисту є несвідомими, автоматичними процесами, що забезпечують первинну стабілізацію психічного стану в умовах загрози. Відповідно до концепції Р. Плутчика, вісім базових захисних механізмів пов'язані з базовими емоціями та утворюють ієрархічно організовану систему. Конструктивні захисти (компенсація, раціоналізація) сприяють адаптації, тоді як деструктивні (проекція, витіснення) можуть поглиблювати дезадаптацію.

Копінг-стратегії є усвідомленим, гнучким рівнем психологічного реагування на стрес. Згідно з моделлю Д. Амірхана, виокремлюються три базові стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Найбільш адаптивною вважається стратегія вирішення проблем, найменш — уникнення, хоча ефективність кожної залежить від характеру конкретної стресової ситуації.

Наостанок, захисні механізми та копінг-стратегії не є взаємовиключними — вони функціонують як взаємодоповнювальні рівні адаптаційного процесу. Емпіричні дані свідчать про наявність значущих зв'язків між конкретними захистами та копінг-стратегіями, зокрема між раціоналізацією і зниженою орієнтацією на активне вирішення проблем, а

також між проекцією і підвищеним пошуком соціальної підтримки. Ці закономірності становлять предмет емпіричного дослідження у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ СТРЕСУ, МЕХАНІЗМАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилось у дистанційному форматі за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Така форма організації дослідження забезпечила анонімність відповідей та можливість охопити досліджуваних незалежно від їхнього місцезнаходження, що є особливо важливим в умовах сьогодення. Участь у дослідженні була добровільною. Усі досліджувані отримали інструкції щодо заповнення кожної методики безпосередньо перед початком відповідного блоку опитування.

Вибірку дослідження склали особи віком 18–25 років. За статтю вибірка розподілялась таким чином: 24 особи жіночої статі (75%) та 8 осіб чоловічої статі (25%). Середній вік досліджуваних становив 20 років. Усі учасники є студентами закладів вищої освіти, що обумовлює специфіку стресових чинників у цій групі: академічне навантаження, невизначеність майбутнього, соціальні вимоги та, з огляду на актуальний контекст, психологічні наслідки воєнного стану. Саме студентська молодь є однією з найбільш психологічно вразливих груп в умовах хронічного стресу, оскільки поєднує у собі вікову нестабільність ідентичності з об'єктивно високим рівнем зовнішніх вимог. Однорідність вибірки за віком та соціальним статусом дозволяє мінімізувати вплив цих факторів на результати дослідження. Залежно від методики кількість заповнених бланків становила від 30 до 32 осіб, що пов'язано з добровільним характером участі та відмовою окремих досліджуваних від заповнення певних частин опитувальника.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано три стандартизовані психодіагностичні методики. Вибір

зазначених методик обумовлений кількома міркуваннями. Всі три інструменти є стандартизованими та психометрично валідизованими, що забезпечує надійність отриманих результатів. Методика В. Щербатих дозволяє охопити стрес у чотирьох вимірах — інтелектуальному, поведінковому, емоційному та фізіологічному, що відповідає комплексному розумінню стресу як багатокомпонентного феномену. Опитувальник Плутчика побудований на психо еволюційній теорії емоцій і охоплює всі вісім базових захисних механізмів в рамках однієї діагностичної процедури. Індикатор Амірхана є компактним і зручним у застосуванні, охоплюючи три принципово різних вектори копінг-поведінки. Поєднання цих трьох методик забезпечує можливість комплексного аналізу всіх трьох досліджуваних конструктів у їхньому взаємозв'язку.

Методика 1. Опитувальник рівня стресу В. Щербатих

Методика призначена для комплексної оцінки суб'єктивно відчутного рівня стресу, яка охоплює чотири групи симптомів: інтелектуальні ознаки стресу (труднощі концентрації уваги, нав'язливі думки, погіршення пам'яті), поведінкові ознаки (уникнення відповідальності, втрата пунктуальності, імпульсивні вчинки), емоційні симптоми (тривога, роздратованість, відчуття провини, депресивні переживання) та фізіологічні симптоми (порушення сну, головний біль, м'язова напруга, серцебиття) [24]. Кожен симптом оцінюється у балах відповідно до частоти його прояву. Загальний показник варіює від 0 до 66 балів. Інтерпретація результатів здійснюється за п'ятьма рівнями: 0–5 балів — стрес відсутній; 6–12 — помірний стрес; 13–24 — виражений стрес; 25–40 — сильний стрес; понад 40 балів — виснаження адаптаційних ресурсів.

Методика 2. Опитувальник захисних механізмів Р. Плутчика, Г. Келлермана та Г. Конте («Індекс життєвого стилю»)

Наступна методика спрямована на діагностику індивідуального профілю психологічних захистів особистості. Опитувальник складається з 92 тверджень, на кожне з яких досліджуваний відповідає «так» або «ні». Твердження розподілені між вісьмома шкалами відповідно до восьми базових захисних механізмів: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація [28]. Результат по кожній шкалі розраховується за формулою $n/N \times 100\%$, де n — кількість позитивних відповідей по шкалі, N — загальна кількість тверджень шкали. Загальний показник напруженості захистів (ОНЗ) розраховується як $S_n/92 \times 100\%$, де S_n — сумарна кількість позитивних відповідей за всім опитувальником. Чим вищий показник по шкалі, тим інтенсивніше особистість використовує відповідний захисний механізм.

Методика 3. Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана

Дана методика призначена для діагностики домінуючих стратегій подолання стресу. Опитувальник містить 33 твердження, що описують різні способи реагування на стресові ситуації (згідно з адаптацією, описаною у [2]). Відповіді надаються за три бальною шкалою: «повністю згоден» — 3 бали, «згоден» — 2 бали, «не згоден» — 1 бал. Твердження розподілені між трьома шкалами: вирішення проблем (11 тверджень, максимум 33 бали), пошук соціальної підтримки (11 тверджень, максимум 33 бали) та уникнення проблем (11 тверджень, максимум 33 бали). Вищий бал по шкалі свідчить про більшу вираженість відповідної стратегії. Домінуючою вважається стратегія з найвищим сумарним показником.

Для статистичної обробки даних використовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом r Пірсона. Статистично значущими вважались кореляції при

$p < 0,05$. Обрахунок результатів здійснювався вручну та за допомогою програмного забезпечення.

2.2. Аналіз результатів за опитувальником рівня стресу (В. Щербатих)

У дослідженні взяли участь 31 особа, яка заповнила опитувальник рівня стресу В. Щербатих. Результати аналізу дозволили отримати розгорнуту картину рівня суб'єктивно відчутного стресу у досліджуваній групі.

Середній загальний показник стресу по групі становив 27,4 бала ($SD = 16,3$), що відповідає рівню сильного стресу. Аналіз середніх значень по окремих шкалах виявив, що найбільш вираженими є фізіологічні симптоми стресу ($M = 8,94$ бала) та емоційні симптоми ($M = 8,08$ бала). Інтелектуальні ($M = 5,35$ бала) та поведінкові ($M = 5,03$ бала) ознаки виражені менше. Домінування фізіологічних та емоційних проявів стресу над інтелектуальними та поведінковими свідчить про те, що стрес у досліджуваних має хронічний характер. При тривалому стресі людина починає відчувати його насамперед на рівні тіла та емоцій, тоді як здатність думати та діяти певною мірою зберігається. Саме тому досліджувані продовжують справлятися зі своїми обов'язками, але ціною наростаючого внутрішнього виснаження. Висока різниця між показниками окремих учасників ($SD = 16,3$ при $M = 27,4$) вказує на те, що рівень стресу у групі суттєво відрізнявся від людини до людини — від повної його відсутності до граничного виснаження. Тому, найбільш вираженими у досліджуваній групі є фізіологічні та емоційні прояви стресу, тоді як інтелектуальні та поведінкові ознаки виражені помірно.

Розподіл досліджуваних за рівнями стресу наведено в таблиці 2.1 та проілюстровано на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за рівнями стресу (опитувальник В. Щербатих, $n = 31$)

Рівень стресу (діапазон балів)	К-сть осіб	%
--------------------------------	------------	---

Стрес відсутній (0–5 балів)	2	6,5
Помірний стрес (6–12 балів)	1	3,2
Виражений стрес (13–24 бали)	14	45,2
Сильний стрес (25–40 балів)	6	19,4
Виснаження адаптаційних ресурсів (понад 40 балів)	8	25,8
Разом	31	100

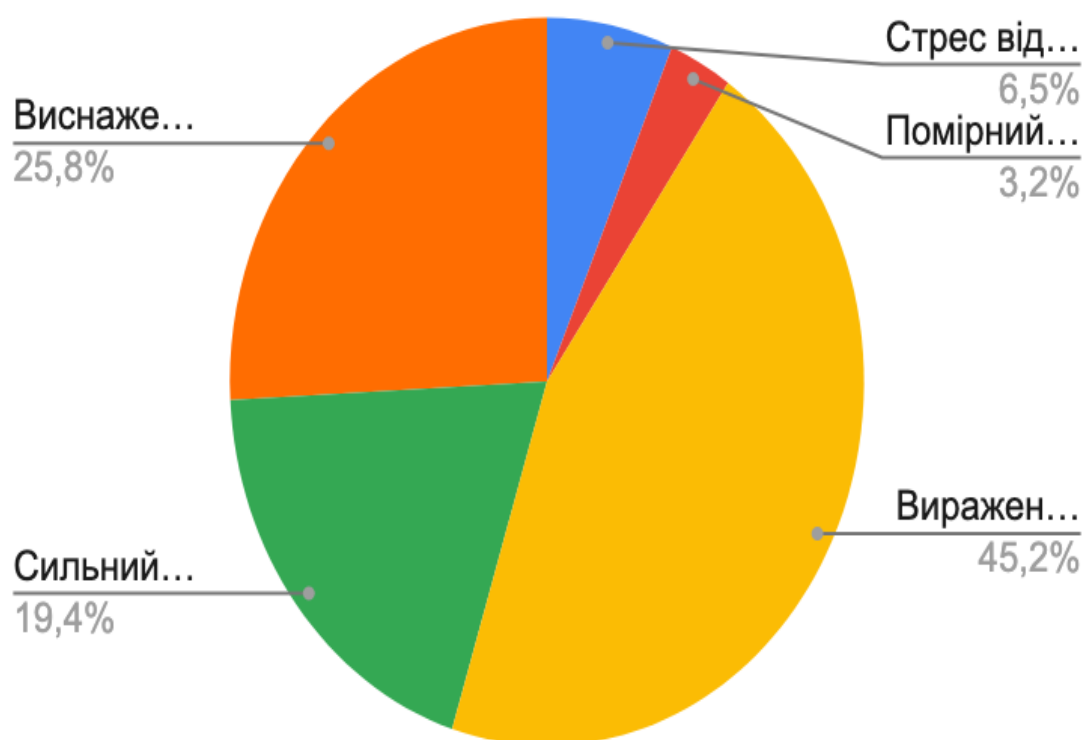


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнями стресу (у %)

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних — 91,3% — відчувають стрес різного ступеня вираженості. Майже половина вибірки (45,2%) перебуває на рівні вираженого стресу, що вказує на необхідність застосування спеціальних методів психологічної підтримки.

Чверть досліджуваних (25,8%) демонструє ознаки виснаження адаптаційних ресурсів, що є найбільш несприятливим показником і свідчить про перехід до третьої стадії стресу за моделлю Г. Сельє. Лише незначна частка досліджуваних (6,5%) не відчуває вираженого стресу на момент проведення дослідження.

2.3. Аналіз результатів за опитувальником захисних механізмів (Р. Плутчик)

Середні показники по кожній з восьми шкал захисних механізмів розподілились наступним чином. Найбільш вираженим захисним механізмом у групі виявилась раціоналізація ($M = 63,9\%$) — інтелектуальне обґрунтування власних дій та переживань, що дозволяє уникнути усвідомлення їх справжніх мотивів. На другому місці за вираженістю — регресія ($M = 60,5\%$), яка передбачає повернення до більш ранніх, менш зрілих форм поведінки в умовах стресу. Компенсація ($M = 57,7\%$) та гіперкомпенсація ($M = 56,3\%$) також демонструють відносно високі середні показники, що може свідчити про виражену потребу досліджуваних у компенсуванні реальних чи уявних недоліків. Заперечення ($M = 55,5\%$) займає серединну позицію в профілі захистів. Найменш вираженими виявились проєкція ($M = 49,0\%$), витіснення ($M = 49,7\%$) та заміщення ($M = 50,0\%$). Загальний показник напруженості захистів (ОНЗ) по групі становив $M = 55,7\%$, що є помірно підвищеним показником. З точки зору якісного аналізу, показник ОНЗ = 55,7% перевищує середній діапазон норми, що свідчить про те, що досліджувані в цілому відчувають підвищену психологічну напругу та активно задіюють захисні механізми для її зниження. Важливо розуміти, що

сам по собі рівень ОНЗ не є показником дезадаптації — він лише вказує на інтенсивність захисної активності. Вирішальним є якісний склад домінуючих механізмів. У даній вибірці провідними є раціоналізація та регресія, що формує специфічний захисний профіль: з одного боку, інтелектуальне опрацювання стресу (раціоналізація), з іншого — тимчасове зниження рівня зрілості реагування (регресія). Таке поєднання є характерним для осіб, які стикаються з тривалим стресовим навантаженням і намагаються зберегти психологічну рівновагу, але поступово виснажують свої ресурси.

Варто зазначити, що деструктивні захисні механізми — проекція та витіснення — мають найнижчі показники у групі, тоді як конструктивні захисти (компенсація, раціоналізація) є більш вираженими. Водночас висока вираженість раціоналізації може заважати людині переходити від роздумів до реальних дій.

Середні показники вираженості захисних механізмів наведено в таблиці 2.2 та проілюстровано на рис. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження захисних механізмів за методикою

Р. Плутчика (n = 30)

Захисний механізм	М (%)
Витіснення	49,7
Регресія	60,5
Заміщення	50,0
Заперечення	55,5
Проекція	49,0
Компенсація	57,7
Гіперкомпенсація	56,3

Раціоналізація	63,9
----------------	------

М (%) / Захисний механізм

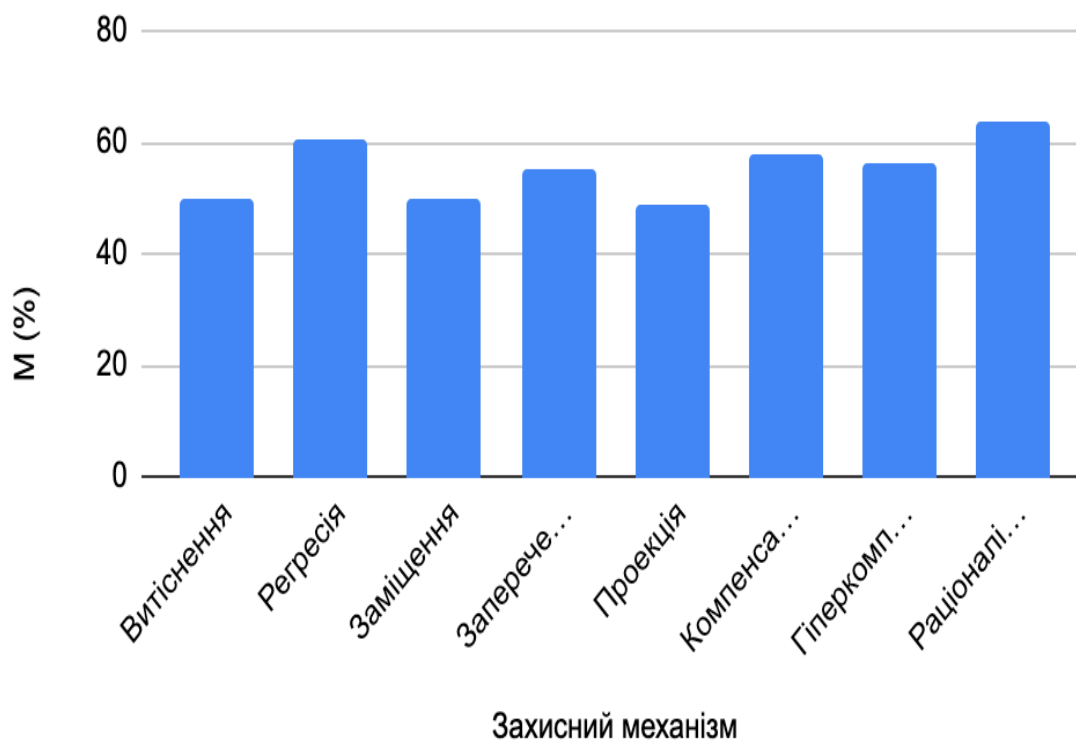


Рис. 2.2. Вираженість механізмів психологічного захисту у групі (у %)

2.4. Аналіз результатів за індикатором копінг-стратегій (Д. Амірхан)

Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана заповнили 32 досліджуваних. Результати дослідження виявили специфічний профіль копінг-поведінки у групі.

Середні показники по трьох шкалах розподілились таким чином: вирішення проблем — $M = 22,25$ бала; пошук соціальної підтримки — $M =$

20,53 бала; уникнення проблем — $M = 20,44$ бала. Максимально можливий бал по кожній шкалі становить 33.

Тому, найбільш вираженою у досліджуваній групі є стратегія вирішення проблем, хоча різниця між трьома стратегіями є незначною, що свідчить про відносно рівномірний профіль копінг-поведінки без різкого домінування жодної зі стратегій.

Аналіз рівнів вираженості копінг-стратегій виявив такий розподіл. За шкалою вирішення проблем: дуже низький рівень — 2 особи (6,2%); низький — 17 осіб (53,1%); середній — 13 осіб (40,6%); високий — 0 осіб (0%). За шкалою пошуку соціальної підтримки: дуже низький рівень — 0 осіб (0%); низький — 20 осіб (62,5%); середній — 12 осіб (37,5%); високий — 0 осіб (0%). За шкалою уникнення проблем: дуже низький рівень — 0 осіб (0%); низький — 27 осіб (84,4%); середній — 4 особи (12,5%); високий — 1 особа (3,1%).

Аналіз домінуючої копінг-стратегії (тобто стратегії, яка отримала найвищий бал у кожного респондента) дозволив виявити розподіл, представлений у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою Д.

Амірхана (n = 32)

Копінг-стратегія	M (середнє)	SD	Домінує (n)	Домінує (%)
Вирішення проблем	21,03	3,25	14	43,8
Пошук соціальної підтримки	18,59	2,78	4	12,5

Уникнення проблем	21,53	2,24	14	43,8
-------------------	-------	------	----	------

Таблиця 2.3.1

Рівні прояву копінг-стратегій за методикою Д. Амірхана (n = 32)

Рівень	Вирішення проблеми	Пошук соц. підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	2 (6,2%)	0 (0%)	0 (0%)
Низький	17 (53,1%)	20 (62,5%)	27 (84,4%)
Середній	13 (40,6%)	12 (37,5%)	4 (12,5%)
Високий	0 (0%)	0 (0%)	1 (3,1%)
Разом	32 (100%)	32 (100%)	32 (100%)

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за домінуючою копінг-стратегією (n=32)

Домінуюча стратегія	Кількість осіб	% від вибірки
Вирішення проблем	14	43,8%
Пошук соціальної підтримки	4	12,5%
Уникнення проблем	14	43,8%
Разом	32	100%

Отримані результати потребують кількох важливих інтерпретаційних зауважень. По-перше, попри те що вирішення проблем є формально провідною стратегією за середнім показником, реальний рівень її вираженості у більшості досліджуваних є низьким (53,1%). Це означає, що досліджувані в цілому недостатньо орієнтовані на активне подолання стресових ситуацій. По-друге, стратегія пошуку соціальної підтримки демонструє переважно низький рівень (62,5%), що може вказувати на труднощі у зверненні по допомогу до оточення або на недостатність соціальних ресурсів. По-третє, уникнення проблем є переважно низьким або відсутнім у більшості досліджуваних (84,4%), що є відносно сприятливим показником — група не схильна масово уникати стресових ситуацій. Рівномірний розподіл між стратегіями вирішення проблем та уникнення як домінуючими (по 43,8%) свідчить про полярність копінг-поведінки у групі: частина досліджуваних намагається активно впоратись із проблемою, інша — дистанціюється від неї. Такий розподіл може відображати індивідуальні відмінності в особистісних ресурсах та специфіку стресових ситуацій, з якими стикаються досліджувані.

Отримані результати частково узгоджуються з даними Іванової О. С., яка у своєму дослідженні також виявила, що студенти переважно демонструють низький рівень вираженості копінг-стратегій, при цьому стратегія вирішення проблем є формально провідною, але на практиці реалізується слабо [2]. Іванцанич В. І. та співавтори, досліджуючи копінг-поведінку молоді, звертають увагу на те, що в умовах невизначеності студенти частіше обирають уникнення як спосіб зниження тривоги, що узгоджується з виявленим у нашому дослідженні рівним розподілом між вирішенням проблем та уникненням [3]. Це може пояснюватись тим, що студентська молодь в умовах хронічного стресу поступово виснажує ресурси для активного подолання проблем і все частіше вдається до пасивніших форм реагування. Карамушка Л. М. та Снігур Ю. С. зазначають, що низький рівень копінг-стратегій не обов'язково свідчить про дезадаптацію — він може

відображати недостатню сформованість навичок усвідомленого реагування на стрес, яка піддається корекції в процесі цілеспрямованої психологічної роботи [4]. Таким чином, отримані нами дані вписуються в загальну картину, характерну для студентської молоді в умовах тривалого стресового навантаження, і підкреслюють актуальність розвитку копінг-компетентності в цій групі.

2.5. Кореляційний аналіз між методиками та перевірка гіпотези

З метою перевірки висунутої гіпотези про взаємозв'язок між рівнем стресу, механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями особистості було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом r Пірсона між показниками трьох методик. Загальну вибірку для кореляційного аналізу між усіма методиками склали 30 осіб.

Кореляції між рівнем стресу та захисними механізмами (Щербатих ↔ Плутчик)

Аналіз кореляцій між загальним показником стресу та вісьмома шкалами захисних механізмів не виявив жодного статистично значущого зв'язку (всі $p > 0,05$). Значення коефіцієнтів кореляції знаходились у діапазоні від $-0,25$ (стрес ↔ проекція) до $+0,24$ (стрес ↔ вирішення проблем). Таким чином, рівень суб'єктивно відчутного стресу у даній вибірці не пов'язаний із вираженістю жодного з досліджуваних захисних механізмів.

Кореляції між рівнем стресу та копінг-стратегіями (Щербатих ↔ Амірхан)

Кореляційний аналіз між загальним показником стресу та трьома шкалами копінг-стратегій також не виявив статистично значущих зв'язків (всі $p > 0,05$). Коефіцієнти кореляції становили: стрес ↔ вирішення проблем $r =$

0,24; стрес $\leftrightarrow$ пошук соціальної підтримки $r = 0,15$; стрес $\leftrightarrow$ уникнення проблем $r = 0,12$. Отже, рівень стресу у досліджуваній групі не визначає вибір копінг-стратегії.

Кореляції між захисними механізмами та копінг-стратегіями

(Плутчик $\leftrightarrow$ Амірхан)

Найбільш змістовні результати отримано при аналізі кореляцій між шкалами Плутчика та Амірхана. Виявлено два статистично значущі зв'язки.

По-перше, встановлено значущий від'ємний зв'язок між раціоналізацією та стратегією вирішення проблем ($r = -0,39$, $p < 0,05$). Це означає, що чим більш вираженою є схильність особистості до раціоналізації як захисного механізму, тим менше вона орієнтована на активне вирішення проблемних ситуацій. Отриманий результат є теоретично обґрунтованим: раціоналізація як когнітивний захист дозволяє "пояснити" проблему, що може функціонально замінювати реальні дії щодо її вирішення. Людина, яка активно раціоналізує, переконує себе у тому, що ситуація не є настільки серйозною або що вжиті зусилля вже є достатніми, — і тим самим знижує мотивацію до подальших активних дій.

По-друге, виявлено значущий додатній зв'язок між проекцією та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,36$, $p < 0,05$). Особи, схильні приписувати власні негативні переживання та наміри оточуючим (проекція), частіше звертаються по соціальну підтримку. Цей зв'язок може пояснюватись тим, що проекція формує сприйняття соціального середовища як такого, що несе загрозу, — а відтак виникає підвищена потреба у зовнішньому підтвердженні власних переживань та пошуку союзників.

Узагальнені результати кореляційного аналізу між усіма показниками трьох методик наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Результати кореляційного аналізу
між усіма показниками трьох методик**

Плутчик												Амірхан			Методика
Рац	ГК	Ком	Пр	Зап	Зм	Р	В	УП	СП	ВП	Показник				
-0.39*	-0.25	-0.12	0.27	0.14	-0.15	-0.17	-0.07	-0.03	0.08	1	СП				
0.18	0.14	0.22	0.36*	0.33	0.02	0.10	0.08	0.01	1	0,08	ПСП				
0.14	0.01	0.20	-0.06	0.25	0.18	-0.24	0.10	1	0.01	-0,03	УП				
0.53**	0.19	0.27	0.11	0.39	0.30	-0.15	1	0.10	0.08	-0,07	В				
0.10	0.05	0.07	0.03	0.21	0.27	1	-0.15	-0.24	0.10	-0,17	Р				
0.23	0.37*	0.33	0.21	0.44	1	0.27	0.30	0.18	0.02	-0,15	Зм				
0.35	0.12	0.36*	0.53**	1	0.44*	0.21	0.39	0.25	0.33	0,14	Зап				
0.16	-0.03	0.43*	1	0.53	0.21	0.03	0.11	-0.06	0.36*	0,27	Пр				
0.42*	-0.10	1	0.43*	0.36	0.33	0.07	0.27	0.20	0.22	-0,12	Ком				
0.04	1	-0.10	-0.03	0.12	0.37*	0.05	0.19	0.01	0.14	-0,25	ГК				
1	0.04	0.42*	0.16	0.35	0.23	0.10	0.53	0.14	0.18	-0,39*	Рац				
0.14	-0.12	-0.04	-0.25	-	-0.06	-0.09	0.17	0.12	0.15	0,24	Стрес				

Щерб	Стрес	0.24	0.15	0.12	0.17	-0.09	-0.06	-0.17	-0.25	-0.04	-0.12	0.14	1
------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	---

Кореляційний аналіз між показниками рівня стресу, механізмів психологічного захисту та копінг-стратегії

Як видно з даних, представлених у таблиці 2.5, рівень стресу не виявив статистично значущих кореляцій ні з одним із механізмів психологічного захисту, ні з копінг-стратегіями (всі $p > 0,05$). Це вказує на те, що вибір адаптаційної поведінки не визначається безпосередньо поточним рівнем стресового навантаження, а скоріше пов'язаний зі стійкими особистісними характеристиками.

Водночас встановлено два статистично значущі зв'язки між захисними механізмами та копінг-стратегіями:

1. Від'ємний кореляційний зв'язок між раціоналізацією та стратегією вирішення проблем ($r = -0,39$, $p < 0,05$). Це означає, що чим більш вираженою є схильність особистості до раціоналізації (інтелектуального обґрунтування власних дій та переживань), тим менше вона орієнтована на активне вирішення проблемних ситуацій. Раціоналізація у цьому випадку виконує функцію когнітивного замітника реальних дій: людина «пояснює» проблему замість того, щоб її вирішувати.

2. Додатній кореляційний зв'язок між проекцією та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,36$, $p < 0,05$). Особи, схильні приписувати власні негативні переживання, думки чи наміри оточуючим (проекція), частіше звертаються за соціальною підтримкою. Це може пояснюватись тим, що проекція формує сприйняття соціального середовища як такого, що несе потенційну загрозу, а відтак виникає підвищена потреба у зовнішньому підтвердженні власних переживань та пошуку союзників.

Отримані результати підтверджують ключове положення гіпотези про існування функціональної взаємозалежності між механізмами психологічного

захисту та копінг-стратегіями як двома рівнями єдиної системи психологічної адаптації особистості в умовах стресу.

Перевірка гіпотези

Результати кореляційного аналізу дозволяють оцінити висунуту гіпотезу як частково підтверджену. Статистично значущого прямого зв'язку між рівнем стресу та захисними механізмами чи копінг-стратегіями у даній вибірці не виявлено, що може бути обумовлено особливостями вибірки та індивідуальною варіативністю адаптаційних реакцій.

Водночас зафіксовано значущі зв'язки між конкретними захисними механізмами та стратегіями подолання. Зокрема, від'ємний зв'язок між раціоналізацією та вирішенням проблем вказує на те, що інтелектуальне обґрунтування стресової ситуації може виступати функціональним заміником активних дій. Додатний зв'язок між проекцією та пошуком соціальної підтримки свідчить про взаємообумовленість цих двох способів реагування.

Отже, отримані дані підтверджують ключове положення гіпотези про існування взаємозв'язку між захисними механізмами та копінг-стратегіями як двома рівнями психологічної адаптації особистості.

При інтерпретації результатів дослідження варто зважати на кілька обмежень.

Вибірка дослідження складається переважно зі студентів віком 18–25 років, серед яких більшість становили жінки (75%). Тому отримані результати відображають особливості саме цієї групи і не можуть повністю переноситись на інші категорії людей — різного віку, статі чи роду занять.

Дослідження є кореляційним, тобто воно показує, що певні показники пов'язані між собою, але не пояснює, чому саме так відбувається. Наприклад, те, що проекція і пошук соціальної підтримки зустрічаються разом, не означає, що одне викликає інше — це лише означає, що вони часто спостерігаються одночасно.

Усі методики у дослідженні побудовані на самооцінці — тобто учасники самі оцінювали власний стан і поведінку. Анонімність опитування дозволила знизити цей ризик, проте повністю виключити його неможливо.

Дані збирались лише один раз, у конкретний момент часу. Через це неможливо простежити, чи змінюються захисні механізми та копінг-стратегії людини з часом або під впливом різних подій у її житті.

Усі ці обмеження не зменшують цінності отриманих результатів, а лише вказують на те, що є ще багато цікавих питань, які варто вивчати у майбутніх дослідженнях.

2.6. Практичні рекомендації щодо підвищення адаптивності особистості в умовах стресу

На основі результатів проведеного дослідження сформульовано практичні рекомендації для психологів-практиків, шкільних та університетських психологів, а також для самих досліджуваних.

Рекомендації для психологів:

Оскільки більшість досліджуваних (91,3%) мають підвищений рівень стресу, а чверть перебуває на стадії виснаження, важливо своєчасно виявляти такі стани та надавати психологічну допомогу до того, як стрес досягає критичного рівня. Для цього доцільно регулярно проводити психологічне опитування студентів у закладах вищої освіти.

Враховуючи виявлений зв'язок між раціоналізацією та зниженою орієнтацією на вирішення проблем, у роботі з клієнтами варто звертати увагу на ситуації, коли людина багато пояснює та аналізує проблему, але не робить конкретних кроків для її вирішення. У таких випадках доцільно

використовувати техніки, які спрямовують увагу з роздумів на дії — наприклад, складання покрокового плану вирішення проблеми.

З огляду на зв'язок між проекцією та пошуком соціальної підтримки, психолог має розуміти, що клієнт, який часто звертається по підтримку, може робити це не стільки для того, щоб вирішити проблему, скільки для того, щоб отримати підтвердження своїх переживань з боку оточуючих. У роботі з такими клієнтами корисно поступово розвивати здатність до самоаналізу та впевненість у власних оцінках ситуації.

Рекомендації щодо розвитку навичок подолання стресу:

Оскільки у більшості досліджуваних усі три копінг-стратегії виражені на низькому рівні, важливим напрямком роботи є розвиток вміння свідомо обирати способи реагування на стрес залежно від ситуації. Для цього можна проводити групові тренінги, на яких учасники навчатися розпізнавати стресові ситуації, оцінювати власні ресурси та вибрати найбільш відповідну стратегію поведінки. Важливо також навчати розрізняти ситуації, у яких доречно активно вирішувати проблему, від тих, у яких варто спочатку заспокоїтися та знайти підтримку, — оскільки не кожна ситуація піддається негайному вирішенню.

Рекомендації для самостійної роботи:

Людям, які відчувають хронічний стрес та помічають у себе неефективні способи реагування, рекомендується: намагатися відстежувати власні реакції на стрес і запитувати себе, чи дійсно обраний спосіб реагування допомагає вирішити проблему; не уникати складних ситуацій, а поступово розвивати звичку шукати конкретні виходи з них; не замикатися у собі та підтримувати стосунки з близькими людьми, оскільки соціальна підтримка є одним із найефективніших способів справлятися зі стресом; нарешті, якщо відчуття виснаження та безсилля стає постійним — не відкладати звернення до психолога, адже своєчасна допомога дозволяє запобігти більш серйозним наслідкам для здоров'я.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу, механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями особистості. На підставі отриманих даних можна сформулювати такі висновки.

По-перше, досліджувана група демонструє переважно підвищений рівень суб'єктивного стресу: середній показник по групі ($M = 27,4$ бала) відповідає рівню сильного стресу, 45,2% досліджуваних перебувають на рівні вираженого стресу, 25,8% — на стадії виснаження адаптаційних ресурсів. Найбільш вираженими є фізіологічні та емоційні прояви стресу, що може свідчити про хронічний характер психологічного навантаження у групі.

По-друге, профіль захисних механізмів групи характеризується домінуванням раціоналізації ($M = 63,9\%$) та регресії ($M = 60,5\%$) за відносно помірної вираженості деструктивних захистів — проекції ($M = 49,0\%$) та витіснення ($M = 49,7\%$). Загальний показник напруженості захистів ($ОНЗ = 55,7\%$) є помірно підвищеним. Виявлені множинні значущі кореляції між окремими захисними механізмами підтверджують, що вони функціонують як системно організована структура, а не як ізольовані реакції.

По-третє, профіль копінг-стратегій групи є відносно рівномірним: стратегії вирішення проблем та уникнення домінують у рівних частках досліджуваних (по 43,8%), тоді як пошук соціальної підтримки є провідною стратегією лише у 12,5% осіб. Переважаючим рівнем вираженості всіх трьох стратегій є низький, що вказує на потенційні резерви для розвитку адаптивної копінг-поведінки у групі.

По-четверте, кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між конкретними захисними механізмами та стратегіями подолання: від'ємний між раціоналізацією і вирішенням проблем ($r = -0,39, p < 0,05$) та додатній між проекцією і пошуком соціальної підтримки ($r = 0,36, p < 0,05$). Ці результати

підтверджують функціональну взаємозалежність захисних механізмів та копінг-стратегій як двох рівнів єдиного адаптаційного процесу. Відсутність прямого зв'язку між рівнем стресу та поведінковими реакціями може свідчити про те, що вибір захисної та копінг-поведінки визначається передусім стійкими особистісними характеристиками, а не поточним рівнем стресового навантаження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем стресу, механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями особистості. Відповідно до поставлених завдань сформульовано такі висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових підходів засвідчив, що стрес, психологічний захист та копінг є взаємопов'язаними конструктами психологічної адаптації, які доцільно розглядати у їхній єдності. Стрес у сучасній психології розуміється не як зовнішній вплив сам по собі, а як результат суб'єктивної когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів для її подолання. Рівень і характер стресового переживання визначають умови, в яких активуються захисні механізми та формуються стратегії копінг-поведінки.

2. Встановлено, що механізми психологічного захисту та копінг-стратегії є не протилежними, а взаємодоповнюваними явищами — двома рівнями єдиного адаптаційного процесу. Психологічний захист забезпечує несвідому первинну стабілізацію психічного стану в умовах загрози, тоді як копінг реалізує усвідомлене цілеспрямоване подолання стресової ситуації. Ключова відмінність між ними полягає у ступені усвідомленості та гнучкості: захисти є ригідними та автоматичними, копінг-стратегії — гнучкими та контекстуально обумовленими.

3. Емпіричне дослідження виявило, що досліджувана група характеризується переважно підвищеним рівнем суб'єктивного стресу: середній показник ($M = 27,4$ бала) відповідає рівню сильного стресу, 45,2% осіб перебувають на рівні вираженого стресу, 25,8% — на стадії виснаження адаптаційних ресурсів. У профілі захисних механізмів домінують раціоналізація ($M = 63,9\%$) та регресія ($M = 60,5\%$), загальна напруженість захистів є помірно підвищеною ($ОНЗ = 55,7\%$). Профіль копінг-стратегій є

рівномірним: стратегії вирішення проблем та уникнення домінують у рівних частках досліджуваних (по 43,8%), рівень вираженості всіх стратегій переважно низький.

4. Кореляційний аналіз між показниками трьох методик засвідчив, що взаємозв'язок між рівнем стресу та захисними механізмами і копінг-стратегіями у досліджуваній вибірці не досяг рівня статистичної значущості. Це може відображати складний, опосередкований характер цих зв'язків, а також вказувати на те, що вибір адаптаційної поведінки визначається передусім стійкими індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Водночас встановлено два значущі зв'язки між шкалами Плутчика та Амірхана: від'ємний між раціоналізацією і вирішенням проблем ($r = -0,39, p < 0,05$) та додатний між проекцією і пошуком соціальної підтримки ($r = 0,36, p < 0,05$), що підтверджує функціональну взаємозалежність захисних механізмів та копінг-стратегій як складових єдиної системи адаптації.

5. Аналіз поєднання захисних механізмів і копінг-стратегій виявив характерну закономірність: схильність до раціоналізації як захисного механізму пов'язана зі зниженою орієнтацією на активне вирішення проблем — інтелектуальне обґрунтування ситуації може функціонально замінювати реальні дії щодо її подолання. Натомість схильність до проекції поєднується з підвищеним пошуком соціальної підтримки, що відображає потребу в зовнішньому підтвердженні власних переживань. Між захисними механізмами виявлено множинні значущі внутрішні кореляції, що свідчить про їх системну організацію.

6. На підставі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації щодо підвищення адаптивності захисної та копінг-поведінки особистості в умовах стресу. Психологічна робота має бути спрямована на усвідомлення власних захисних механізмів та їх зв'язку з поведінковими реакціями, розвиток гнучкості копінг-поведінки та розширення репертуару активних стратегій подолання, зниження надмірної опори на раціоналізацію

як засіб уникнення активних дій, а також на зміцнення соціальних зв'язків як ресурсу психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг-стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/204>
3. Іванцян В. І., Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 1. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/366>
4. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. 2020. Вип. 55. С. 23–30.
5. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 110–113.
6. Корнієнко І. О. Особливості копінг-поведінки особистості на різних етапах її онтогенезу. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 105–117.
7. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості : монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.
8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 431 с.
9. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
10. Ніколаєв Л., Руденко О., Чижма Д., Озеллі О. Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в

умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 66 (2). С. 79–88. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-79-88>

11. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.

12. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 76–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.15>

13. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–633.

14. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично-методологічний аналіз. *Науковий вісник Південноукраїнського національного університету*. 2010. Вип. 5–6. С. 39–48.

15. Сафін О. Д. Індивідуальні патерни психологічного самозахисту особистості. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 17. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.6>

16. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 17–21. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3>

17. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2013. 76 с.

18. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

19. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
20. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навч. посіб. Київ : Кафедра, 2016. 177 с.
21. Чаплак Я. В. Основи психологічного консультування : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2011. ISBN 978-966-423-156-2.
22. Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф., Чуйко Г. В. Механізми психічного захисту та копінг-стратегії як компоненти системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічний часопис*. 2020. URL: <https://www.researchgate.net/publication/344929293>
23. Чуйко Г.В., Комісарик М.І. Основи психологічного впливу : навчально-методичний посібник. за наук. ред. В.Г. Панка. Чернівці : Технодрук, 2014. 248 с.
24. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Комісарик М.І. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний часопис*. Т.7. № 1(45). 2021. С.65-81. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1155/718>; DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.6>
25. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології. *TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT*. Vol. 2. № 3(14). 2018. URL: http://www.psytir.org.ua/upload/journals/2.8/authors/2018/Chuyko_Galyna_Vasylivna_Chaplak_Yan_Vasylyovych_Psyhologichne_blagopoluchchja_ljudyny_jak_fenomen_suchasnoi_psyhologii.pdf; http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/322

26. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.
27. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Варга В. С. Психологія стресу та копінг-поведінка : навч. посіб. Мукачево : МДУ, 2013. 96 с.
28. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
29. Aldwin C. M. Stress, coping, and development: An integrative perspective. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2007. 432 p.
30. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283.
31. Chuyko H., Koltunovych T., Chaplak Ya., Komisatyk M. Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2022. 14(1). P. 115-138. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/510>
32. Conte H. R., Plutchik R. Ego Defenses: Theory and Measurement. New York : John Wiley & Sons, 1995. 340 p.
33. Folkman S. Stress: Appraisal and coping. *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York : Springer, 2013. P. 1913–1915.
34. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54, № 3. P. 466–475.
35. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Karnac Books, 1936. 204 p.
36. Freud S. The Problem of Anxiety. New York : W. W. Norton & Company, 1926. 176 p.

37. Kramer U. Coping and defense mechanisms: What's the difference? – Second act. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2010. Vol. 83, № 2. P. 207–221.
38. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. № 55. P. 665–673.
39. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
40. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1, № 3. P. 141–169.
41. Plutchik R. The Nature of Emotions. *American Scientist*. 1979. Vol. 89, № 4. P. 344–350.
42. Somerfield M. R., McCrae R. R. Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 6. P. 620–625.
43. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 89–98.
44. Waqas A., Rehman A., Malik A. Coping strategies and their role in mental well-being. *Journal of Psychiatric Research*. 2022. Vol. 146. P. 222–229. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.12.005>

